Meine bisherige Erfahrungen mit Wohnzimmer Encounter

Bisher sind im Umfeld von "Sie haben da was" vier Encountergruppen entstanden. Auf We-Space Wochenenden habe ich bisher dreimal ein "Schnupper-Encounter" angeboten. Das bedeutet, das bisher geschätzte 50 Leute in direkte Berührung damit gekommen sind. Durch Gespräche darüber, schätze ich dass sicher 150 Menschen indirekt damit Kontakt hatten.

Im folgenden beschreibe ich Encountergruppen, die ich Wohnzimmer-Encountergruppe nenne, da sie im privaten Rahmen (eines Wohnzimmers) stattfinden und möchte dieses Modell des Wohnzimmer Encounters als Orientierungspunkt, vor allem für Neugründungen von Encountergruppen mit relativ unerfahrenen Teilnehmern in einer symmetrischen da wechselnden Moderationsstruktur anbieten.
Vor allem durch die lange Erfahrung in einer seit Februar 2007 bestehenden Wohnzimmer-Encountergruppe habe ich viel darüber gelernt, welche Probleme in einem solchen Prozess entstehen können und welche Strukturen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Encountergruppe stabil bleibt und nicht zerfällt.
Ich schreibe diesen Text daher, um meine Ideen für diejenigen einsichtig zu machen, die einen Eindruck bekommen möchten, was in einer Encountergruppe passieren kann. Noch wichtiger ist es mir aber, meine eigenen Erfahrungen bezüglich günstiger Grundeinstellungen und erfolgreicher Strukturen festzuhalten und damit für neue Encountergruppen zur Diskussion zu stellen.

Warum ich in einer Encounter Gruppe bin.
Seit Februar 2007 treffe ich mich alle zwei Wochen mit 8-9 Freunden und wir erzählen uns "etwas mehr als man sich normalerweise erzählen würde". Begonnen hatte es mit der Frage, warum wir eigentlich immer dann aufhören zu erzählen, wenn es, wenn es, ja das ist gar nicht so einfach zu benennen:
Wenn es schwieriger wird? Wenn es Überwindung kostet von bestimmten Themen zu erzählen? Wenn es etwas ist, dass einen verletzlich machen könnte? Wenn es sich blöd anhört? Weil die anderen es ja sowieso nicht verstehen würden? Weil man den anderen nicht belasten möchte? Weil man denkt, der andere hält es nicht aus? Weil man so etwas ja nicht erzählen kann? Weil einem der andere dann vielleicht nicht mehr mag?

Und doch blieb die Überzeugung, dass es schön sein könnte, das Gute im Leben aber eben auch schwierige Erlebnisse und negative Gefühle mit anderen teilen zu können. Dass es sich lohnen könnte, anderen davon erzählen zu können, wovor man Angst hat, wann man sich einsam fühlt oder unsicher und verletzlich. Die provokative Frage, die wir uns gestellt haben, war: was passiert denn, wenn wir uns gegenseitig einen Vertrauensvorschuss schenken und einfach an diesem Punkt nicht aufhören zu erzählen?
Welchen Effekt das auf uns haben würde, konnten wir damals noch nicht abschätzen. Und ich glaube, es hat auf jeden von uns einen anderen. Was mich wirklich erstaunt hat, ist wie stark dieser Effekt ist und in wie viele Lebensbereiche er ausstrahlt.

Mir sind diese Treffen wichtig, weil ich dadurch bei anderen stärker empfinde und mitschwinge. Ich höre, dass es bei anderen im Leben auch schwierige und verzweifelte Phasen gibt und ich höre auch, wenn es sich wieder ändert. Das gibt mir Sicherheit, weil ich mich weniger allein fühle. Es interessiert mich sehr, wie es den Menschen, die ich mag, geht. Ich habe das Gefühl nach einer Zeit einen ganz anderen Menschen zu sehen, einen mit ganz vielen Aspekten. Und einige dieser Aspekte bewegen etwas in mir. Ich verändere mich, wenn ich sehe, wie ein anderer Mensch mit seinen Problemen, seine Plänen, seinem Glück umgeht. Ich empfinde tiefere Zuneigung und Vertrauen zu den anderen, wenn ich sie besser kennenlerne. Und zum Kennenlernen gehören auch die traurigen schwachen Seiten, die die meisten von uns zu verbergen gelernt haben.
Ebenso gibt es mir das Gefühl von Eingebundenheit, wenn ich mitteilen kann, wie es mir geht, was mich beschäftigt und wann und warum es mir schlecht geht. Dazu muss ich persönlich nicht meine tiefsten Geheimnisse auspacken, es reicht, die anderen an meinen alltäglichen Emotionen teilhaben zu lassen.
Ich finde außerdem sehr spannend was in der Gruppe zwischen den verschiedenen Menschen passiert. Durch die außergewöhnliche und strukturierte Gesprächssituation entsteht ein anderer Austausch, als wenn man sich zu zweit, oder dritt zum Kaffee trifft. Andere Themen kommen zur Sprache und durch die Beteiligung von vielen Eindrücken und Meinungen entsteht ein breiteres und manchmal kritischeres Feedback. Es geht weniger um Mitleid und Ratschläge oder die Verteidigung der eigenen Standpunkte und mehr darum, die Erlebnisse oder Probleme zu beschreiben oder auch zu kommentieren aber dann auch stehen lassen zu können. Allein durch das Reden darüber wird vieles klarer und verändert sich.

Welche Strukturen haben sich gebildet?
Viele Strukturen sind implizit, d.h. Regeln, die wir gemeinsam über die Zeit entwickelt haben und uns dessen erst später, oder auch bisher möglicherweise noch gar nicht bewusst geworden sind.
Einige der inhaltlich wichtigsten sind:

- Es darf prinzipiell alles gesagt werden. Dabei kann es allerdings auch zu heftigen Reaktionen oder Konflikten und damit verbundenen Konsequenzen kommen. In der Realität wird also nicht alles gesagt werden.
- Es gibt kein Verhalten, dass ich jemanden vorschreiben kann. Ich kann meine Eindrücke schildern, wie es mir damit geht, was ich nicht verstehe, auf Wunsch kann ich auch Vorschläge machen, aber ich kann nicht davon ausgehen, dass ich etwas besser weiß als der Betroffene.
- Was gesagt wird, bleibt im Raum. Dabei gibt es natürlich auch immer einen gewissen Auslegungsspielraum, denn manchmal hat die betroffene Person das starke Bedürfnis von ihrem Erleben mit dem was sie von anderen gehört hat z.b. mit dem Partner oder einer anderen vertrauten Person zu reden. Dabei haben wir vereinbart, dass wir uns gegenseitig vertrauen, verantwortungsvoll mit heiklen Informationen auch in solchen Situationen umzugehen.

- Wir versuchen uns nicht zu unterbrechen und auch Sprechpausen zuzulassen. Oft ist gerade dann viel Emotion entstanden und die sprechenden Person braucht Zeit ,um sich zu sammeln oder Emotionen zu erspüren und zu formulieren.

Diese Strukturen sind ebenso wie die Formate einerseits auf den Vorschlag einzelner und vielen gemeinsamen Diskussionen und andererseits aus simplen Ausprobieren entstanden. Einzelne Formate haben wir zu einem beständigen Bestandteil unserer Treffen gemacht. Diese Formate stehen am Ende des Dokuments.

Zeitmanagement
Bei den Treffen haben wir ein striktes Zeitmanagement. Das beginnt mit einem verbindlichen Anfangszeitpunkt einer kurzen Pause und einem Schlusszeitpunkt (ca 3 Stunden später). Während der Treffen finden wiederholt Absprachen in der Gruppe statt, wie wir die uns zur Verfügung stehenden Zeit nutzen wollen. Das bedeutet nicht, dass jeder gleich viel Zeit bekommen muss, eher ist es wichtig, dass jeder die Zeit bekommt, die er oder sie bei diesem Treffen benötigt.

Moderation im Gegensatz zur Leitung
Es gibt fast in jedem Moment zumindest einen Moderator, meistens sind es zwei. Das hat den Vorteil, dass die Moderatoren mehr auf den Gruppenprozess achten können. Wichtig ist, dass alle Interessen Raum bekommen, dass gemeinsam das Vorgehen beschlossen wird und dass Personen, die gerade starke Gefühle haben, seien das Ärger, Trauer, Ablehnung, Angst oder Widerspruch (auch außerplanmäßig und spontan) Platz bekommen, diese mitzuteilen. Die Annahme war, dass diese Gefühle, die gerade entstehen so wichtig sind, weil wir ja nicht einem vorgezeichneten (Zeit-)Plan folgen, sondern gerade an unsere Gefühle anschließen wollen und diese mitteilen.
Ich finde die Art der Moderation am besten, bei welcher der Moderator quasi als Spiegel der Gruppe dient und versucht Prozesse sichtbar zu machen oder wieder in Erinnerung zu rufen. Als Beispiel kann er die zuvor beschlossenen Strukturen umsetzten und von den Fokus von einer Person zur anderen verschieben oder z.b. von der Fragephase in die Feedbackphase überleiten. Ebenso wichtig ist meiner Meinung nach aber auch die Spiegelung der momentanen Gruppenprozesse. Das könnte z.B. so aussehen: *Ich spüre gerade viel Spannung im Raum. Mich würden auch die Meinungen von denen interessieren, die dazu gerade geschwiegen haben. Wie sollen wir weiter vorgehen?*
Die Moderation wird von unterschiedlichen Personen der Gruppe wahrgenommen. Für ein Treffen bieten sich jeweils zwei Personen an und beschließen gemeinsam wie sie sich die Moderation aufteilen wollen. Entweder kann es einen Hauptmoderator geben und der zweite dient als Backup, der nur einspringt, falls der Hauptmoderator gerade in seiner Teilnehmerrolle ist oder emotional so beteiligt ist, dass er die Moderatorenrolle nicht mehr ausfüllen kann oder will. Es ist auch möglich, dass die beiden Moderatoren sich die Verantwortung zeitlich teilen, so dass der eine die erste und der andere die zweite Hälfte moderiert. Oder aber die Moderatoren moderieren einfach alles gemeinsam, dann sind allerdings manchmal kurze Absprachen während des Prozesses nötig um die Verantwortung zu klären.

Der Moderator, da er sich in einer Doppelrolle als Moderator aber auch als Teilnehmer befindet und zwischen diesen Rollen dynamisch hinund herspringen muss, sollte seine Meinung als solche kennzeichnen, um sie von der Moderation abzuheben.
Es ist sehr wichtig, dass der Moderator aufnimmt was sich im Raum befindet, zusammenfasst und entweder selbst Entscheidungen trifft oder wenn er selbst unsicher ist oder viele Gegenmeinungen zu seiner Entscheidung bestehen, die Entscheidung an die Gruppe zurückgibt. Mindestens genauso wichtig ist es, dass jeder in der Gruppe, auch wenn er gerade nicht in der offiziellen Moderatorenrolle ist, diese Impulse jederzeit bringen kann und sollte und sich dabei allerdings dem Moderator und nicht der Gruppe zuwenden sollte um den Prozess nicht zu überlasten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Gruppe unglaublich effizient zusammen steuert, da jeder naturgemäß andere Prioritäten hat und diese mit einbringt.
Den zweiten Moderator verstehe ich als Sicherheitsnetz. Eine Person kann nie so viel sehen wie zwei. Insbesondere bei einer Diskussion, die einen der Moderatoren persönlich stark emotionalisiert, ist es sehr wichtig, die Moderation abgeben zu können an eine neutralere Person. Außerdem kann natürlich einfach die fordernde Moderationsaufgabe, bei der man sich auch weniger auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren kann und vielmehr auf das Zusammenspiel in der Gruppe achtet, einfacher werden, wenn man diese Verantwortung zu zweit trägt oder auch zeitlich aufteilt. Es ist hilfreich, wenn alle Teilnehmer eine den Gruppenprozess stützenden Grundhaltung annehmen und jederzeit nach eigenem Ermessen konstruktive Impulse geben.

Verantwortung für mich selbst
Jeder ist für sich selbst verantwortlich und sollte seine eigenen Grenzen kennen und einhalten. Das hört sich sehr viel einfacher an als es ist.
Mir ist es schon passiert, dass ich viel zu spät gemerkt habe, dass ich meine Grenzen überschritten habe. Das kann z.b. passieren, wenn ich etwas erzähle, weil mich z.b. jemand etwas fragt und mir später wünsche, ich hätte das nicht getan. Schlimmer ist es noch, wenn jemand anderes meine Grenzen überschreitet. Das geht meist so schnell, dass man gar nicht halt schreien kann, bevor es passiert ist. Manchmal reicht ein einzelner Satz, der in seiner Tragweite dem, der ihn gesagt hat noch nicht mal bewusst sein muss. Unter Umständen kann dies dem Sprechenden nicht mal bewusst sein, weil ihm Informationen fehlen. Dann ist es besonders wichtig, zu kommunizieren dass ich gerade verletzt bin, ängstlich wütend oder was auch immer. Falls das nicht geschieht, ist meine natürliche Reaktion Abgrenzung und Flucht. Damit entziehe ich mich den Anderen, stelle meine (verletzte) Autonomie wieder her und um mich zu stabilisieren werte ich die anderen und ihren Einfluss auf mich ab. Falls also jemand ein solches (auch schwaches) Signal der Verletzung oder einfach nur starke Emotionalität zeigt, finde ich es sehr wichtig, die Person darauf anzusprechen und ihr falls gewollt Raum zu geben, zu erzählen was gerade geschehen ist.
Ich finde es aber wichtig sich bewusst zu sein, dass gerade in solchen Situationen ich nach wie vor für mich selbst verantwortlich bin und diese Verantwortung nicht an die Gruppe abgeben kann.
Mir hat es anfangs Angst gemacht, mir vorzustellen, ich könnte in eine Abhängigkeit geraten. Das könnte eine Abhängigkeit sein, weil ich mich gezwungen fühle, von bestimmten Themen zu

erzählen (so z.B. meiner Beziehung, meiner Trennung, anderen wichtigen Situationen in meinem Leben, von denen die anderen wissen). Es könnte auch sein, dass ich mich an dem Feedback der Gruppe zu stark orientiere, weil mir die Wertschätzung der Personen so wichtig ist und nicht mehr meine eigenen Entscheidungen treffe. Eine Abhängigkeit könnte aber auch in umgekehrter Weise entstehen, indem ich merke , eine andere Person möchte von mir oder von der Gruppe mehr als ich geben kann, wie z.b. eine Lösung für ihre Probleme.

Wichtig ist daher auch der Grundsatz: keine Ratschläge, außer sie sind explizit gewünscht. Und selbst in diesem Fall ist auch die Formulierung wichtig. Denn wenn ich betone, dass “ich an deiner Stelle” aus diesen und jenen Gründen (und das können sehr individuelle Gründe sein) diese Entscheidung treffen würde, ist es eine eindeutig subjektive Wertung einer Situation und ich hoffe mein Gegenüber fühlt sich dadurch nicht manipuliert.

Damit bleibt jeder bei sich und seinen Gefühlen. Ich finde es bereichernd, wenn alle Gefühle und Meinungen Platz haben dürfen. Wichtig ist hierbei, dass ich meine Gefühle und Meinungen mitteilen kann, damit aber keiner anderen Person Vorschriften mache und sie auch nicht als Person abwerte, selbst wenn ich bestimmte Dinge nicht nachvollziehen kann oder sogar ablehne. Dies ist oft eine Gradwanderung und kann natürlich im Extremfall auch zu der Feststellung führen, dass zwei Personen wirklich nicht miteinander klar kommen. In letzter Konsequenz können diese dann unter Umständen auch nicht zusammen in einer Encountergruppe sein. In solchen Auseinandersetzungen ist die Funktion der Moderatoren Neutralität zu gewährleisten extrem wichtig.

Netzwerk von Freunden im Gegensatz zu Therapie

Ich finde es wichtig, eine Encountergruppe nicht als Ersatz für psychologische Beratung oder Hilfe zu verstehen. Da es sich um ein Gruppe von Freunden handelt, bei denen die wenigsten oder meist gar keiner eine psychologische oder psychotherapeutische Ausbildung hat, wird es meiner Meinung nach gefährlich, wenn eine Person in ihrer Autonomie, ihrem Wert oder ihren Handlungsweisen in Frage gestellt wird, indem suggeriert wird, ein anderer oder die Gruppe als Gemeinschaft könne Lösungen bieten. Da es hier auch zu sehr schwierigen und belastet Situation kommen kann, bei denen die Gruppe ihre Grenzen spürt und doch so gerne helfen würde, ist es meiner Meinung nach wichtig, sich dieses Grundprinzip zusammen immer wieder vor Augen führt und im Notfall der Person auch wirklich zu professioneller Hilfe zu raten. Gerade damit erkenne ich die Person in ihrer Autonomie an und kann als Freund da sein.

Was passiert, wenn ich nicht mehr in der Encountegruppe sein will?

Prinzipiell gibt es immer Zeiten in denen es sinnvoller erscheint, in einer Encountergruppe zu sein. Das sind zumeist Zeiten in denen es einem nicht so gut geht. Im Umkehrschluss erscheint es uninteressanter, wenn gerade alles super klappt. Dann tritt natürlicherweise die Reflexion über das Leben in den Hintergrund. Was dann bleibt ist der Austausch mit seinen Freunden und die emotionale Nähe.

Eine wichtige Motivation eine Encountergruppe zu verlassen ist daher, das Gefühl die Zeit und

die Kraft in dieser Lebensphase nicht aufbringen zu wollen, da die Treffen einem mehr kosten als geben.
Ein anderer Grund kann die Unvereinbarkeit zweier oder mehrerer Personen sein. Wichtig finde ich in jedem Fall, dass die Person die sich entscheidet nicht mehr dabei sein zu wollen, das jederzeit tun kann und sich nicht rechtfertigen muss. Die Beziehungen die entstanden sind zwischen den Person sollten idealerweise nicht darunter leiden, selbst wenn dass leider allein aufgrund des fehlenden Rahmens und des gemeinsamen Erlebens durchaus passieren kann.

Formate:

Befindlichkeitsrunde
Hier sagt jeder in selbst gewählter Reihenfolge und mit nur ein zwei Sätzen wie es ihm oder ihr gerade geht. Meist beginnen wir den Abend mit einer Befindlichkeitsrunde. Dadurch dass ich in mich hineinhöre und meine Gefühle im Moment formuliere, werde ich ruhiger und richte meine Aufmerksamkeit auf die Situation und die anderen um mich herum. Oft schließen wir am Ende unserer Treffen noch einmal mit einer Befindlichkeitsrunde. Meist hat sich das Stimmungsbild dann verändert. Es bietet noch einmal die Möglichkeit sehr wichtige Dinge, die passiert sind zu kommentieren, falls diese starke Emotionen ausgelöst haben. Ich finde es hierbei aber wichtig, sich wirklich auf die Gefühle zu konzentrieren und nicht auf Themen oder Meinungen. Und sich wirklich möglichst kurz zu halten und nicht wieder in eine Diskussion einzusteigen.

Erzählrunde
Etabliert hat sich, dass jeder am Anfang in der “Erzählrunde” zumindest für 5-10 Minuten Zeit bekommt, sich den anderen mitzuteilen. Wir nehmen uns ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, was in der letzten Zeit wichtig für mich war. Je nach Wunsch machen wir uns dazu auch Notizen. Meist kommen in dieser Runde mehrere Themen pro Person zur Sprache, die zeitintensiveren Themen werden in der kurzen Zeit nur genannt und angerissen. Es fühlt sich gut an, dass jeder zumindest in dieser Zeit nur von sich erzählt. Zum einen kommen während der Redezeit meist spannende Themen oder Emotionen auf, selbst wenn die betreffende Person anfangs gar nicht wusste über was sie reden möchte. Zum anderen fühlt es sich für alle Beteiligten sonderbar an, wenn einzelne sehr viel und andere gar nichts persönliches erzählen.

Anliegen
Ein zentrales Format ist auch das “Anliegen”. Hierbei bekommen (meist nach der Erzählrunde, die 1,5 Stunden gedauert hat und nach einer Pause von ca 10 Minuten) zwei bis drei Leute länger Zeit um auf ein Thema einzugehen. Wir vereinbaren meist vorab einen gewissen Zeitrahmen, der erfahrungsgemäß nicht unter einer viertel Stunde liegen sollte. Maximal denke ich, lagen wir bei einer Stunde. Wir bestimmen einen Moderator, die betreffende Person darf sich gerne einen wünschen, oder ein Moderator bietet sich an. Dabei greifen wir meist auf eine der zwei folgenden Formate zurück.

Erzählen und Feedback

Die betreffende Person beginnt ihr Anliegen zu schildern. Sie schildert die Situation so genau, wie sie möchte und wird dabei nicht von den Zuhörenden unterbrochen. Am Ende formuliert sie, welche Frage sie an die Gruppe stellen möchte. Eine mögliche Fragestellung ist z.B: *Ich würde gerne wissen, wie das auf euch wirkt, was ich gesagt/getan/gedacht/ gefühlt habe*. oder auch: *Was habt ihr denn gehört/ was ist euch aufgefallen, als ich erzählt habe.* Natürlich ist es auch möglich, einfach nur zu erzählen, ohne Feedback. Zunächst beginnt allerdings die Verständnisfragerunde. d.h. es werden nur Fragen gestellt, um das Erzählte besser zu verstehen wie z.b.: *wann/wo/wie ist etwas geschehen? Wie hast du dich gefühlt, als...* Hier sollten keine manipulativen oder inhaltliche Fragen gestellt werden, oder Vorschläge in Fragen verpackt werden, wie z.b.: *hat das für dich nicht mit.... zu tun? wäre es nicht gut, dass...? Denkst du nicht, wenn.... dann?* wenn es keine Fragen mehr gibt, schließt sich jetzt eine Feedbackrunde an bei welcher die Anwesenden versuchen, möglichst genau der Fragestellung folgend ihre Meinung, Emotion oder Beobachtung zu formulieren. Die betreffende Person kann, wenn sie möchte auf die Kommentare, die an sie gerichtet sind direkt reagieren.

Erzählen und aus dem Kreis gehen für das Feedback

Der Ablauf des Erzählens der Fragestellung und der Verständnisfragen laufen analog zum oben genannten Format ab. Für die Feedbackrunde setzt sich die betreffende Person allerdings außerhalb des Kreises, ohne Blickkontakt zu dem Kreis. Falls gewünscht, kann sie sich diese Person Stift und Papier mitnehmen. Die anderen schließen den Kreis und beginnen in einem lockeren Gespräch darüber zu reden, was sie gehört haben, bzw beantworten und diskutieren die ihnen gestellte Frage. Der Vorteil hier ist, dass mehr Austausch zwischen den verschieden Sichtweise die im Raum sind, geschehen kann und dass der Betreffende, der nur zuhört und nicht antwortet sich ganz auf seine eigenen Gefühle konzentrieren kann. Danach wird er zurückgebeten in den Kreis und kann erzählen, was ihn bewegt hat und wie es ihm geht.

Inspiration zur Gründung neuer Wohnzimmer Encounter Gruppen

Wohnzimmer-Encountergruppen

Im folgenden beschreibe ich Encountergruppen, die ich Wohnzimmer-Encountergruppe nenne, da sie im privaten Rahmen (eines Wohnzimmers) stattfinden und möchte dieses Modell des Wohnzimmer Encounters als Orientierungspunkt, vor allem für Neugründungen von Encountergruppen mit relativ unerfahrenen Teilnehmern in einer symmetrischen da wechselnden Moderationsstruktur anbieten.

Entstehen neuer Gruppen:

Dieses Thema ist momentan ein sehr spannendes bei welchem ich das Gefühl habe, dass wir gerade enorm dazulernen. Ich möchte zusammenfassen, was ich inzwischen für wichtige Startbedingungen halte, damit dieses äußerst lohnende aber auch aufwendige und manchmal

anstrengende Projekt Encountergruppe glückt.

Es ist hilfreich, im Vorfeld eine ausreichend lange Phase der Orientierung und Abstimmung zu haben.
Die potentiellen Gruppenmitglieder kennen sich oder lernen einander kennen, bevor sie beschließen eine Encountergruppe zusammen zu gründen, da eine Encountergruppe ein hohes Maß an Verbindlichkeit und Vertrauen erfordert. Dies können eine längere Entstehungphase mit häufigeren Treffen oder z.b. gemeinsame Hüttenwochenenden sein.
Obwohl natürlich nicht jeder mit jedem gleich gut klarkommt, sollten keine Antipathien bestehen.
Themen wie die gemeinsamen Ziele, die Wichtigkeit der Anwesenheit, Vertraulichkeit, Moderation und Formate werden ausführlich diskutiert und es werden dazu gemeinsame Entschlüsse gefasst. Falls diese Diskussionen nicht zu diesem Zeitpunkt stattfinden, werden diese Diskussionen später kommen und wesentlich schwieriger werden.
Im Optimalfall kann zumindest auf einen gewissen Zeitraum, wie z.b. für ein halbes Jahr festgelegt werden, welche Personen aufgrund der meisten Encountergruppen Erfahrung oder falls diese nicht vorhanden ist der meisten Moderationserfahrung am geeignetsten sind, in diesem Zeitraum die Strukturen vorzugeben. Nach Ablauf dieser Testphase können wesentlich freiere Strukturen entstehen.
Ein einfacher moderierter Ablauf, der jedem genügend Raum zum Sprechen gibt aber natürlich von Mal zu Mal auch leicht variiert werden kann, gibt einen erwartbaren Rahmen für die Treffen. Diese Struktur gibt einerseits Sicherheit und andererseits Freiheit sich auf die Emotionen zu konzentrieren und sich auch in einer Gruppe zu öffnen.

Erleben, Entfaltung und Stabilität in der Wohnzimmer Encounter Gruppe
Die Rahmenbedingungen einer Wohnzimmer-Encountergruppe sollen gezielt so gestaltet werden, das möglichst alle Teilnehmer nach den meisten Treffen mit dem guten Gefühl, dass das ganze ihnen wirklich etwas gebracht hat, nachhause gehen und die Treffen mit einer hohen Zuverlässigkeit langfristig und regelmäßig stattfinden können. Als wichtige Rahmenbedingungen von Wohnzimmer-Encountergruppen bieten sich daher drei Punkte an: **Erleben, Entfaltung** und **Stabilität der Gruppe**. Diese drei Elemente bedingen sich wechselseitig.

Ohne Erleben und Entfaltung gibt es keine Stabilität.
Die Rahmenbedingungen einer Wohnzimmer-Encountergruppe orientieren sich zunächst am Erleben und der Entfaltung der Teilnehmer.
Zu Beginn und zum Schluss von Encountersessions stattfindende Befindlichkeitsrunden zielen z.b. darauf ab, sich das Erleben bewusst zu machen und den anderen zu kommunizieren. Der Prozess eine Wohnzimmer-Encountergruppe ermöglicht starke Emotionen zu erleben, wertvolle Entwicklungsimpulse zu erhalten, Verbundenheit untereinander und Wertschätzung der anderen Teilnehmer zu erleben. Intensives Erleben fördert die persönliche Entfaltung und Entfaltung ermöglicht intensives Erleben. Diese Gefühlshochs finden nicht bei jeder Session bei jedem Teilnehmer statt, doch häufig genug, dass die Investitionen sich nicht nur rentieren, sondern dass daraus eine erstaunliche Kraft entstehen kann.

Einer Encountergruppe birgt die Gefahr dass einzelne Teilnehmer sich zu persönlicher Öffnung gedrängt fühlen und Angst haben, die Kontrolle darüber zu verlieren, was und wie sich jeder einbringt. Deshalb ist es sehr wichtig gleich zu Beginn zu vereinbaren, das jeder Teilnehmer sein eigenes Tempo bestimmen soll und alle darauf achten, dass niemand zu etwas gedrängt wird. Erfahrungsgemäß gibt es unter den Teilnehmern große Unterschiede, wie leicht oder schwer es jedem fällt über Persönliches und Gefühle zu reden. Gerade für die, die deutlich länger brauchen, ist es sehr wichtig aus der Gruppe heraus die Akzeptanz hierfür zu spüren. Es ist für den Gruppenzusammenhalt und das intensive Erleben außerdem sehr förderlich, wenn sich die Gruppe z.B. jedes halbe Jahr ein Wochenende zusammen verbringt (z.B. auf einer Selbstversorgerhütte) und die Zeit nutzt, miteinander in die Tiefe zu gehen.

Stabilität in der Encountergruppe:
Encountergruppen sind hoch dynamische Prozesse, die erst stabil werden, wenn die Teilnehmer langfristig deutlich stärker profitieren als sie Energie investieren müssen. Dies bleibt selbst für etablierte Gruppen eine stehende Herausforderung. Für die Stabilität einer Wohnzimmer-Encountergruppe ist vor allem ein verbindliches Klima entscheidend. Nur wenn die Teilnehmer den Treffen durchgängig eine hohe Priorität einräumen und sich wechselseitig eine hohe Wertschätzung oder zumindest Respekt entgegenbringen, kann sich ein vertrauensvolles Klima aufbauen, innerhalb dessen intensive Erlebnisse und nachhaltige Entfaltung möglich werden.
Die Personen, die sich nach einer mehrmonatigen Orientierungsphase zur Teilnahme an einer Encountergruppe entschließen, sollten eine hohe Bereitschaft zur Investition mitbringen, denn die regelmäßigen Encountertreffen bleiben eine Herausforderung. Sie sind emotional fordernd aber auch intensiv belohnend und entwicklungsfördernd, was naheliegenderweise auch immer anstrengend bleibt.

Symmetrische Moderation
Neben einer hohen Verbindlichkeit ist eine Strukturierung des Gesprächs in Form einer Moderation für die Stabilität einer Wohnzimmer-Encountergruppe entscheidend.
Die wichtigste Aufgaben des Moderators ist es, Überblick über die Bedürfnisse der Teilnehmer zu bewahren und strukturierende Impulse zu geben. Er sorgt dafür, dass alle die Chance haben, zu Wort zu kommen und dringende Anliegen von Teilnehmern ausreichend viel Raum bekommen. Die Gruppe gibt sich selber im offenen Gespräch eine Gesprächsstruktur, die der Moderator dann vorschlägt und umsetzt und dabei das Zeitmanagement übernimmt. Grundsätzlich sorgt der Moderator dafür, dass alle Teilnehmer wissen in welchem Gesprächsmodus sich die Gruppe gerade befindet, wechselt zwischen verschiedenen Modi hin und her und stellt aktiv Klarheit her, wenn ein einmal etablierter Gesprächsmodus von den Teilnehmern nicht mehr eingehalten wird.
Die Moderatorrolle selber rotiert, so dass die Teilnehmer sich diese Verantwortung aufteilen und die Gruppenstruktur symmetrisch bleibt. Das Gruppengespräch wird deshalb immer von einem Moderator strukturiert, der zwischen Moderations- und Teilnehmerrolle wechselt. Es ist keine einfache Aufgabe diese beiden Rollen immer wieder auseinanderzuhalten. Gefahren sind hierbei, dass die Moderatorenrolle genutzt wird, um den eigenen Interessen mehr Raum zu

geben als den Interessen anderer oder dass es dem Moderator sehr schwer fällt sich auf seine Gefühle zu konzentrieren, da er vorrangig mit dem Gruppenprozess beschäftigt ist.
Es ist wichtig, dass die Gruppe die Rolle des Moderators voll akzeptiert und seinen zusätzlichen Aufwand immer wieder erneut mit Anerkennung honoriert. Die Moderation sollte keine Leitung sein, die direktiv steuert, sondern sie soll die Interessen der Gruppenteilenehmer umsetzen. Bei Unsicherheit bestätigt der Moderator die eigene Legitimation idealerweise immer wieder durch Auftragsanfragen an die Gruppe: “Ich nehme wahr dass (...), wie wollen wir weiter vorgehen?” Trotzdem ist es wichtig, dass der Moderator sich auch bei intensiver oder zu eskalierender Gesprächsdynamik kraftvoll durchsetzen kann und seine strukturierende Rolle nicht verliert.
Typischerweise überträgt die Gruppe bei der Gründung einer Wohnzimmer-Encountergruppe den Teilnehmern, mit der aus Gruppensicht höchsten Moderationskompetenz zunächst für eine gewisse Zeit die Moderationsrolle. Langfristig gesehen, sollten sich möglichst alle Teilnehmer dieser Verantwortung stellen, so dass sich die Moderationsverantwortung auf alle Teilnehmer verteilen kann - bis eine solche symmetrische Situation entstanden ist, können allerdings Monate oder auch Jahre vergehen.

Rahmenbedingungen
Die Gruppengröße spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für die Stabilität, sie sollte weder zu klein, noch zu groß sein. Die Mitte liegt etwa bei acht Teilnehmern. Wird die Gruppe zu klein, wird das innere Klima unkontinuierlich, weil es zu stark von der Verfassung einiger weniger abhängt. Die Eigendynamik einer kleinen Gruppe ist unsicherer und der Prozess kann leicht zäh und anstrengend werden, wenn z.b. Impuls- oder Motivationslöcher entstehen. Wird die Gruppe zu groß, entsteht Frustration, weil nicht mehr alle Teilnehmer den Raum bekommen können, den sie für ihre Anliegen brauchen.
Auch die Dauer der Treffen ist ein sensibler Punkt. Drei Stunden mit einer zusätzlichen, einstündigen Get-Together-Essen-Vorlaufphase sind ein guter Orientierungspunkt. Werden die Sessions zu kurz, kommt die Gruppe nicht in die Tiefe und das Erleben bleibt flach. Werden sie zu lang, behindern Erschöpfung und Konzentrationsmangel das Geschehen.
Der Gruppentermin sollte so gelegt werden, das *alle* Teilnehmer bei *allen* Treffen dabei sein können. (Hierzu bieten sich Montag- bis Donnerstagabende, z.B. alle 14 Tage an, Wochenendtermine neigen stark zu Terminkonflikten.) Ausnahmen die eine Teilnahme verhindern, werden z.b. per Rundmail frühzeitig mitgeteilt, optimalerweise mit einem kurzen Einblick in die Gründe, um Verunsicherung der andern Teilnehmer zu vermeiden. Leichtfertige Absagen führen leicht zu Enttäuschung und dem Gefühl von mangelnder Wertschätzung. Bevor ein Teilnehmer aus schwindendem Interesse nur noch sporadisch teilnimmt und damit das Gruppenklima belastet, ist es besser, dass sich dieser entschließt, die Gruppe zu verlassen.

Unabhängig davon, wie gut die Rahmenbedingungen für eine Wohnzimmer- Encoutergruppe sind, sie sind und bleiben zerbrechlich, denn jeder Teilnehmer führt sein eigenes Leben und bringt daraus für die Gruppe unberechenbare Impulse in die Gruppendynamik ein, die jederzeit Krisen auslösen können. Hierzu zählen z.b. Partnerfindung, Umzug, Jobwechsel, etc. Auch können jederzeit aus eskalierenden Konflikten zwischen den Teilnehmern langwährende Aversionen entstehen, die die Gruppenstabilität bis zum zerreißen belasten können. Wenn

einzelne Teilnehmer auch auf Dauer miteinander nicht miteinander “warm” werden, kann dies die Gruppe belasten. Oder wenn ein Gruppenmitglied aus der Gruppe aussteigt, verursacht das oft heftige Spannungen, die der Gruppe große Anstrengungen und viel Kraft abfordert und daher nicht unterschätzt werden sollte. Das selbe gilt für die Integration eines oder mehrerer neuen Gruppenmitglieder. Auch ist es sehr schwierig den gewählten Gruppentermin zu verschieben, da dabei leicht Terminkonflikte und Unzufriedenheit entsteht. Alles das sind Aspekte der eignen Stabilisierung, die eine Encountergruppe aus dem Interesse sich selbst stabil zu erhalten, nicht aus den Augen verlieren sollte.

Berge versetzen

Ich möchte diejenigen, die mit dem Gedanken spielen eine Wohnzimmer-Encountergruppe zu gründen, ermutigen das zu tun. Ich habe enorm von meinen Encountererfahrungen profitiert und bin begeistert von deren Kraft die buchstäblich Berge versetzten kann, mit der man unüberwindbar scheinende Hürden spontan nehmen, oder die zu unerwarteten Entwicklungssprüngen führen kann.

Die entstehende Eigendynamik aus Vertrauen, Offenheit, Verbundenheit, Emotionalisierung, Einsichten, Geben und Nehmen, Selbsterfahrung, persönlichen Erlebnissen und Gruppenflow lässt sich nur schwer beschreiben. Sie entsteht langsam aus einem Vertrauensvorschuss, Neugier, Verbindlichkeit und Investitionsbereitschaft.

Ich habe versucht meine bisherigen Erfahrungen in das Konzept der Wohnzimmer-Encountergruppe einzuarbeiten, damit sich der hohe Wert, den solche Gruppentreffen für die Teilnehmer in einem geschützten Rahmen haben, entfalten kann. ich möchte für Neugruppengründungen einen praktischen Orientierungspunkt anzubieten, auf den man zeigen kann und sagen “Du, lass uns auch so was machen!”