

4. Gutes und Neues

Einführung:

Die zweite Runde im Anfangsritual einer Sitzung der radikalen Therapie heißt "Gutes und Neues" (G & N).

Jedem Mann steht **eine festgelegte Zeit** von z.B. zwei oder drei Minuten zur Verfügung. **Arbeiter und Unterstützer stehen und nehmen Körperkontakt auf** - z.B. gegenüberstehen und der Arbeiter legt seine Hände in die vom Unterstützer.

Der Arbeitende erzählt, **was er in der letzten Woche an Gutem und Neuem gemacht hat, bzw. ihm widerfahren ist.**

Neu kann z.B. sein, daß er etwas getan hat, was er früher nie getan hat, er hat somit **ein bestimmtes Muster durchbrochen**. Auch wenn die Zeit schon vorbei ist, kann er den letzten Gedanken/Satz noch beenden.

Warum gibt es die Runde G & N ?

Die Runde "G & N" verfolgt **zwei verschiedene Ziele**.

• *Selbstwertschätzung*

In der radikalen Therapie gehen wir davon aus, daß in dieser Gesellschaft alle an einem **chronischen Muster** (etwas Unangenehmes, daß uns immer wieder passiert) leiden, nämlich dem Muster, daß wir **uns selbst immer wieder zu wenig schätzen**. Häufig liegt der Hauptakzent unserer Wahrnehmung auf dem, was nicht gut ist oder darauf, was wir noch alles verbessern müssen. **Unsere eigenen Stärken und Kräfte sind uns oft nicht mehr bewußt**. Wir müssen unser Selbstvertrauen wieder zurückbekommen. Uns bewußt zu machen, was wir an Gutem gemacht oder erfahren haben ist ein systematisches Training **hin zu mehr Selbstvertrauen**. Jeder in der Gruppe bekommt sein Selbstvertrauen zurück und wird stärker. Und das ist in unserer Gesellschaft sehr wichtig. Die Selbstentfremdung von dem, was ich bin und kann, wird aufgelöst. **Ich bin so gut wie ich bin und das darf ich laut sagen**. Ich bin O.K.

• *Freie Aufmerksamkeit bekommen*

Wenn wir in die Gruppe kommen, erzählen wir gleich von den Sorgen des Tages. Wir haben dann **keine vollständige Aufmerksamkeit mehr für uns und die anderen** und für das, was in der Gruppe geschieht. Wir können unsere Aufmerksamkeit zurückbekommen, **uns im Hier & Jetzt spüren und wahrnehmen**, wenn wir uns bewußt machen, **was es alles Gutes in unserem Leben und an uns selbst gibt**.

Die **Co-Counseltheorie** besagt, daß wenn ein Problem unsere ganze Aufmerksamkeit für sich beansprucht, wir das Problem sind, was letztlich bedeutet, daß wir nicht daran arbeiten können. Wenn man zunächst seine **Aufmerksamkeit vom Problem abzieht** und bei seinen starken Seiten (in der sicheren Umgebung in der wir uns befinden) verweilt, dann ist es in der Arbeitszeit um so eher möglich, das Problem anzugehen.

Wie man sich bei G & N austrickt:

- Wir sind sehr stark im "**Schwächermachen**" dessen, was wir an Gutem und Neuem erzählen. Das geschieht durch negative Zusätze wie "**aber**" ("ich bin in der letzten Woche meinem Chef mutig entgegengetreten, aber heute gelang das wieder überhaupt nicht") Aber bedeutet oft: vergiß alles, was vor dem "aber" steht und glaube alles, was danach kommt. Laß diese "aber"s weg. **Laß alle negativen Zusätze weg.**
- Gleichfalls die Worte: "**wenn**", "**well**", "**obwohl**" etc. Dies sind alles Bedingungen, die du anscheinend erst erfüllen mußt, bevor du aus einem Erlebnis ein uneingeschränktes G & N machen darfst. **Laß die Leistungsgesellschaft vor der Tür.**
- Wir sind sehr stark im **Entkräften durch Verkleinerungen**. Standardwörter sind: "**ganz gut**", "**eigentlich**", "**ziemlich**". Laß diese Verkleinerungen weg. Wiederhole den Satz ohne diese Verkleinerungen.
- Wir machen uns klein, wenn wir "Gutes und Neues" **leise erzählen**. Es ist eine Form der Entkräftung. Achte auf deine Haltung. Achte auf deine Sprache. Sag mit voller Überzeugung was du an Gutem zu erzählen hast.
- Nimm **nicht zu schwere Sachen** (z.B.: du hast etwas Gutes über einen Streit, den du mit deiner Partnerin geführt hast, zu erzählen. Während solcher Schilderungen kommen auch manche schwierige Dinge nach oben, und es ist in dieser Runde nun gerade die Absicht, daß das nicht passiert). Nimm dir Dinge, die nicht schwer beladen sind. Nimm keine typische Mannrolle ein: **Ärmel aufgekrempt und ackern!**
- Erzähle was du gemacht / empfunden hast und nicht, was du "nicht" gemacht / empfunden hast. z.B. "Ich bin nicht wütend geworden", sondern "Ich bin ruhig geblieben". **Positive Formulierung!**
- Vermeide **doppelte Negationen** wie "nicht ungut".
- **Achte auf deine Sprache:** keine distanzierenden Worte (z.B. technisch/mechanische), sondern gefühlvolle Worte für gefühlvolle Inhalte.
- **Kein Herunterbeten** von Erlebnissen. Nimm Kontakt auf mit einigen Dingen in deinem Leben und erzähle davon.
- Sag nie: "**Ich weiß nichts!**" Schärfere den Blick für dein wunderbares Leben. Es gibt immer kleine Sachen, die du nennen kannst. Es ist herrlich, sich auch diese kleinen Sachen bewußt zu machen.(z.B. ich habe heute den Müll rausgebracht).
- Mach **keine Arbeitszeit** daraus, denn das ist nicht das Ziel dieser Runde. Es geht darum, wieder freie Aufmerksamkeit zu bekommen. Reduziere dein Anliegen auf **das Wesentliche** - komme auf den Punkt. Auch während einer Arbeitszeit kannst du dich auf "Gutes und Neues" konzentrieren. Es geht darum wieder freie Aufmerksamkeit zu bekommen.
- In der Startphase achten in erster Linie die Startbegleiter auf Fehler. Andere Teilnehmer sehen die Fehler auch sehr bald und können ein anderes Mitglied der Gruppe darauf hinweisen; noch ein wenig später sieht man selbst seine Fehler.

- G & N für **das alltägliche Leben**: Mache für dich G & N, oder auch Selbstwertschätzung, sooft du willst oder immer dann, wenn du dich klein fühlst oder deine Gedanken/Gefühle nicht 100% bei dem sind, was du gerade machst.

- Nach "G & N" solltest du wieder genügend Aufmerksamkeit für die anschließenden Runden haben. Wenn das nicht der Fall ist, kannst du dir eine **Minisession** nehmen.

Wie verhält sich der Unterstützer & Gruppe?

Der Unterstützer gibt in erster Linie **nur Aufmerksamkeit**. Er kann am Anfang, oder auch zwischendurch die Formel benutzen "Was gibt es Gutes und Neues?" Der Unterstützer kann auch schon mal nachhaken, bzw. den Arbeiter fragen, **was an der Sache im Detail gut und neu war**. Das dient dazu, konkret zu werden. Wir haben manchmal die alte Angewohnheit, oberflächlich zu erzählen, wenn es sehr persönlich wird.

Die anderen Gruppenmitglieder verhalten sich ruhig, sind jedoch **voller Aufmerksamkeit** für den Mann, der gerade an der Reihe ist.