

# WAS SAGEN SIE, NACHDEM DAS GRUPPENDYNAMISCHE FORUM ERÖFFNET IST...?

## EIN GRUPPEN- DYNAMISCHER SEGELTÖRN IN NORDHOLLAND



**Margot Ruprecht**  
CTA-Trainerin und Supervisorin-E/C,  
Gruppendynamikerin (eidg.dipl.  
psychosoziale Beraterin)  
ruprecht.m@bluewin.ch



**Benno Greter**  
CTA-E, Gruppendynamiker  
(eidg.dipl. psychosozialer Berater)  
benno.greter@bluewin.ch

**Margot Ruprecht  
Benno Greter**

Sie waren meine Lieblingsveranstaltungen während meiner eigenen TA-Ausbildung: die internationalen, gruppendynamischen Foren.

Was haben wir, in einer mit Stühlen gestellten Spirale sitzend, gefunden, gesucht und gefunden: Persönliches, Soziales und auch Länderspezifisches.

Nie werde ich vergessen, wie ich als Schweizerin realisiert habe, dass ich mich «neutralisiere», wenn sich beispielsweise deutsche und holländische Teilnehmende in die Haare gerieten und dabei feststellen mussten, wie stark die Länderskripts bis ins Hier und Jetzt reichen.

Und ich als Schweizerin versuchte zu vermitteln und «bilateral» zu verhandeln, und ich lernte für mich in eindrücklicher Weise zu verstehen, wie tief meine Schweizer Prägung greift.

Heute bilde ich selber aus und auch heute begleiten mich – nun in der Leitungsrolle - Gruppendynamische Veranstaltungen.

Unsere Muster und unsere tiefen Prägungen stammen aus Gruppen. Wir wachsen in Gruppen auf, meistens in der Familie. Wir lernen, spielen, arbeiten und vergnügen uns in Gruppen, und wir leben verschiedene Rollen und Positionen.

Wir sind Redende und Schwei-

gende, Vorantreibende und Verlangsamende, Anführerinnen und Gefolgsleute, Unterstützer und Kritikerinnen. So selbstverständlich bewegen wir uns in diesen und weiteren Richtungen, dass wir die stattfindende Dynamik, das Kräftespiel und die Veränderungen, die dabei geschehen, in aller Regel nicht bewusst wahrnehmen.

Eric Berne hat in seinem Werk «Principles of group treatment» einzigartige Ideen entwickelt, um mit und in der Gruppe Skriptarbeit durchzuführen. Berne interessierte sich für die Theorie der Gruppenprozesse und für das Phänomen der Gruppe als Ganzes. Er hob hervor, dass jede Gruppe ihre besondere Kultur hat, und dass jede Gruppe auch mit den Aspekten der Ich-Zustände beschrieben werden kann.

Besonders faszinierend und interessant sind Bernes Arbeiten zu den Themenbereichen Gruppenimago, Gruppenentwicklung und Gruppengrenzen.

Wir – mein Arbeitspartner und ich - haben seine Ideen weiter entwickelt, verfeinert und auf den aktuellen Zeitgeist übertragen.

In den oben beschriebenen Gruppendynamischen Foren hat uns die Reflexion des Erlebten auf der Metaebene gefehlt.

Die Erfahrungen waren und sind nachhaltig und brauchen unserer Ansicht nach auch eine theoretische Einbettung. Wir laden die Frauen und Männer zur Selbstforschung in Gruppendynamischen Foren ein mit der Idee, die eigene Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen, und wir regen danach das Reflektieren des Erlebten in Theoriegruppen an.

«Sofern wir im Plural existieren und das heisst, sofern wir in dieser Welt leben, uns bewegen und handeln, hat nur Sinn, worüber wir miteinander und wohl auch mit uns selbst sprechen können, was im Sprechen einen Sinn ergibt»

## **DAS WEITSICHTSEMINAR – DER BESONDERE SEGELTÖRN**

Ich lege in der Ausbildung neben Theorievermittlung, Supervision und Selbsterfahrung grossen Wert auf gruppenspezifische Trainings.

Die Teilnehmenden reflektieren kontinuierlich ihre eigenen Erfahrungen. Sie lernen etwas über die Dynamik von Gruppen und darüber, wie sich der Einzelne darin bewegt und sie mitgestaltet.

Anders als bei herkömmlichen Lernprozessen, in denen Lehrende ihr Wissen präsentieren, sind Teilnehmende in einem gruppenspezifischen Training Lernende und Lehrende zugleich.

Diese Prozesse ermöglichen in hohem Masse das Nachdenken, das Hinterfragen und Erspüren, welche Prägungen und Alltagstheorien und welche Verhaltensweisen uns leiten.

Unserer Erfahrung nach bewirkt der «gruppenspezifische Lernweg» intensive persönliche Prozesse und eindrückliche, nachhaltige Lernerfahrungen.

Einer der Höhepunkte meiner TA-Weiterbildung und unserer Berater-Ausbildung stellt ein gruppenspezifischer Segeltörn mit seinen ausgeprägten Interaktionen dar.

Zwanzig Frauen und Männer erfahren während einer Woche unter Anleitung Aspekte zum Thema «Die Gruppe und ich».

## **LEITGEDANKEN DER VERANSTALTUNG**

In unserem privaten und beruflichen Leben bewegen wir uns in Systemen, Gruppen und in Teams. Oft entstehen besondere Entwicklungen, welche mit einer «gruppen-

dynamischen Brille» gedeutet und verstanden werden können.

Wie wir das Zusammenleben- und Arbeiten gestalten, hängt oft mit unserem Skript und mit unseren Gruppenerfahrungen aus der Vergangenheit zusammen.

Aufgrund der Vielfalt von Beziehungen in einer Gruppe und den damit verbundenen Übertragungsmöglichkeiten, entstehen in einem gruppenspezifisch orientierten Anlass ein lebensnaher Arbeitsort, in welchem sich das Geschehen nicht «nur» auf die Dyade Trainerin/Trainee beschränkt.

Das sensible Erforschen der Übertragungen und der Gegenübertragungen im Hier und Jetzt bietet viele Lernchancen und Experimentierraum in einem geschützten Umfeld.

Der Perspektivenwechsel vom «Ich» zum «Wir» ermöglicht dabei neue Einsichten und neue Erkenntnisse für eine Welt, die zunehmend ein pluralistisches «Wir» fordert.

Skriptthemen kommen zum Vorschein und können bearbeitet werden. Die Segelarbeit mit ihren Naturerlebnissen und die dabei gemachten Erfahrungen lassen dabei schwer empfundene Themen oft leichter erscheinen.

Wir meinen, dass unsere gruppenspezifische Segeltörnarbeit auch Friedensarbeit ist. Nach Carolin Emcke («Gegen den Hass») haben wir die Aufgabe, eine offene, plurale Gesellschaft zu leben, in der soziale, religiöse und politische Vielheit gedeihen kann. Nur in dieser Vielfalt blüht die Freiheit des auch individuell Abweichenden. Und nur in einem liberalen Raum würden, so Emcke,

Widerspruch, Selbstzweifel und Ironie Platz und Ausdruck finden.

Hannah Arendt schreibt in Vita Activa: «Sofern wir im Plural existieren und das heisst, sofern wir in dieser Welt leben, uns bewegen und handeln, hat nur Sinn, worüber wir miteinander und wohl auch mit uns selbst sprechen können, was im Sprechen einen Sinn ergibt».

Wir dürfen also in der Gruppe erkennen, dass wir keinem anderen Menschen, der je gelebt hatte, lebt oder leben wird, gleichen und dass wir dennoch zugehörig sind.

So gesehen, verstehen wir diese Seminararbeit auch als wichtige politische Arbeit.

## **ZIELE DER VERANSTALTUNG**

Mit diesem Anlass sollen vier Lernebenen ermöglicht werden:

- Das Erleben und die Reflexion der Prozesse in der Selbsterfahrung und im Hier und Jetzt
- Die Vermittlung kognitiver Prozesse, welche die eigene Gruppenerfahrung strukturiert und erklärt
- Die Reflexion und das Bearbeiten des Erlebten in der Gruppe, im Einzelcoaching und in der Einzelberatung
- Das Training von Interventionskompetenzen

Letztlich zeigt unsere Erfahrung, dass das unübliche Erleben, das Experimentieren, das Verstehen, das Sprache-Finden und das Arbeiten in einem geschützten Raum ungeahnte Möglichkeiten und berührende Erfahrungen ermöglichen.

## DESIGN DER VERANSTALTUNG

Folgende Strukturelemente haben wir entwickelt, um intensive Lernerfahrungen zu ermöglichen:

- **Gruppendynamische Foren:** Täglich 1,5 Stunden - die Hauptgruppe sitzt im Kreis oder in einer Spirale und wird von der Leitung aufgefordert, sich der Erforschung der Situation, der Gruppe und ihrer selbst anzunehmen. Dieser Prozess findet nicht in aller Ruhe statt, sondern mitten in den Turbulenzen des Geschehens selber. Sichtweisen und unterschiedliche Werte stossen aufeinander und Sympathien und Antipathien zeigen sich. Die Leitung verhält sich angemessen abtinent und schützt dabei Zeit und Raum. Sie interveniert situationsangemessen aus einer Haltung geprägt durch Ruhe und Bewegung, und andererseits um Steuerung und Gegensteuerung zu schaffen und Feedbackprozesse und Kontaktaufnahmen zu initiieren.
- **Arbeitsgruppen:** Vier Arbeitsgruppen, welche von einer selbst gewählten Person geleitet werden, bearbeiten von uns vorgegebene Fragestellungen: Kriterien zum Erkennen von Kernkonflikten einer Gruppe, Kriterien für eine gute Feedbackkultur, Wochenziele für die Arbeitsgruppe, «Macht, Einfluss und Vertrauen» in Gruppen. Im Anschluss präsentieren sie die Resultate ihrer Arbeit in der Hauptgruppe. Die Leiterin/der Leiter der Gruppe erhält von uns ein Coaching und die Gelegenheit, das eigene Tun zu hinterfragen.
- **Kochgruppen:** Drei Kochgruppen sorgen für unser leibliches Wohl. Jede dieser Gruppen wird von einer Leitungsperson geführt und auch diese erhält ein Führungskoaching.
- **Theorie-Plena:** Das Fachbuch «Einführung in die Gruppendynamik» von Oliver König und

Karl Schattenhofer wird kapitelweise und methodisch ansprechend gestaltet von jeweils zwei Teilnehmenden vorgetragen. Die Vorarbeiten dazu finden vor dem Seminar statt. Die Leitung entscheidet, wann welches Kapitel vorgetragen wird.

- **Beratung:** Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer erhält, falls gewünscht, Beratung von der Leitung zu persönlichen Themen (Skriptthemen), die im Verlaufe des Prozesses auftauchen.
- **Gruppendynamisches Palaver:** Wenn Verwirrung im System entsteht, berufen wir ad hoc eine Plenumsveranstaltung ein, um die Situation zu verstehen, zu klären und um Prozesse deutlich zu machen.
- **Weitsichtforum am Abend:** Nach dem Abendessen trifft sich die Gruppe mit der Leitung. Jede Frau/jeder Mann erhält noch einmal die Gelegenheit, sich über ihre/seine Befindlichkeit und über ihre/seine Wahrnehmung der Prozesse zu äussern. Als Regel gilt: Der Anlass dauert so lange, bis alle gesprochen haben.
- **Segelgruppen:** Die Leiterin/der Leiter der Segelgruppen ist, gemeinsam mit dem Matrosen, verantwortlich für die Umsetzungen der Anweisungen des Kapitäns. Sie/er muss, falls gefordert, genügend «Personal» für die Segelarbeit stellen.
- **Leitungstafel:** Gut sichtbar platziert werden von der Leitung alle Anlässe und Foren mit Angaben von Zeit und Raum eingetragen.
- **Zeit als Grenze:** Wir vereinbaren mit der Hauptgruppe, dass die Zeiten auf die Minute einzuhalten sind. Die von uns vorgegebenen Zeiten gelten als rote Grenze. Diese Begrenzung ermöglicht der Leitung und der Gruppe, gruppendynamisch verborgene Themen sichtbar zu machen und zu thema-

tisieren. Dabei wird beispielsweise auch deutlich, wie die Gruppe Verantwortung für Einzelne und für das Ganze wahrnimmt.

## NACHKLANG

Noch einmal zitiere ich Carolin Emcke:

«Das «Wir» ist immer ein Potential und nicht etwas Unveränderliches, Messbares, Verlässliches. Das «Wir» definiert niemand allein. Es entsteht, wenn Menschen zusammen handeln.»

Und: «Zu den dissidenten Strategien gegen Exklusion gehört deswegen auch, Geschichten vom gelungenen Leben und Lieben zu erzählen und Erzählungen von Möglichkeiten des Glücks Raum zu geben....»

Und nochmals zurück auf das Schiff:

Wir sprechen von uns und unseren Wahrnehmungen, wir suchen und finden Worte, wir lachen, wir streiten und umarmen, wir arbeiten und wir feiern, wir trinken zusammen und erfreuen uns an einem Sonnenuntergang. Manchmal finden wir keine Worte oder wir sprudeln über vor Freude, wir wandern auf dem Watt, wir vermitteln Theorien, wir diskutieren, wir kochen feines Essen, wir dekorieren den Tisch, wir erzählen uns Geschichten und Anekdoten und wir gestalten das Leben sechs Tage: energievoll, hart am Wind, Segel setzend, auf dem Klüvernetz liegend und GEMEINSAM. I

### Literaturangaben:

- Arendt, H. (1958/2016), Vita activa oder Vom tätigen Leben; TB Piper, DE-München
- Berne, E. (1966), Principles of group treatment, New York, NY: Oxford University Press
- Emcke, C. (2016), Gegen den Hass, Fischer Verlag GmbH, DE-Frankfurt am Main
- König, O., & Schattenhofer, K. (2011), Einführung in die Gruppendynamik, Carl Auer, DE-Heidelberg

## **Zwei Erlebnisberichte oder Innensicht des Weitsichtseminars:**

### **«Wie schön dass du geboren bist»**

**von Armin Müller**

*26. August 2016. Mein Geburtstag auf dem Schiff und wieder ein Jahr älter. Den Tag im Jahr, den ich nicht wahrnehmen will, der für mich bislang ein Tag wie jeder andere war. Geburtstag zu haben bedeutete mir nie viel. Gefeierte werden wollte ich nicht, warum auch. Als Kind gab es an diesem Tag einen Kuchen und das war's auch schon. Und Kuchen gab es immer, hatten wir jeden Tag. Kein Geschenk, kein Geburtstagslied, kein Kindergeburtstag, ganz einfach, kein Grund zum Feiern.*

*Mein Geburtstag auf dem Schiff war anders, vollkommen anders. Er begann um Mitternacht. Einige TA- Kolleginnen und Kollegen waren mit mir auf Deck und wir genossen gemeinsam die laue Nacht bei guten Gesprächen und Wein. Vertieft in ein Gespräch wurde ich mit einer brennenden Kerze und einem Geburtstagslied, welches ich bislang nicht kannte, überrascht: Kein «Happy Birthday» in allen Sprachvarianten, ein feines, wunderschönes Lied mit dem Titel «wie schön, dass du geboren bist» wurde für mich gesungen.*

*Nach einer kurzen Nacht stand ich bereits vor 6.00 Uhr auf dem Deck und genoss die Ruhe der Natur und das Erwachen des Tages auf der «Haseninsel», wo unser Schiff die «Wapen fan Fryslan» über Nacht angelegt hatte. Die Sonne kam als feuriger Ball am Himmel hoch und ein mystisches Licht umfing mich. Mein Geburtstag.*

*Das Frühstücksbuffet mit den lauwarmen Brötchen und der Vielfalt an Käsen, Fleisch, Müesli und Früchten war Energiespender für den Tag. An der Einstiegsrunde durfte ich, umringt von mir lieben Menschen, viele Gratulationen mit den besten Wünschen zu meinem Geburtstag entgegennehmen. Benno überreichte mir ein Couvert, welches meine Frau ihm geschickt hatte, um mich auf dem Schiff damit zu überraschen. So schön...*

*Der Tag war ein besonderer, nicht nur weil er mein Geburtstag war. Nein, wir verbrachten den Tag grösstenteils schweigend und mit der Aufgabe, zu überlegen, was wir unseren Kolleginnen und Kollegen aus unserem Leben erzählen würden. Die Haseninsel war so klein, dass an eine längere Entdeckungsreise nicht zu denken war und es blieb mit nichts anderes übrig, als mir Gedanken über mich selber zu machen und darüber, was es in den vorgegebenen 4 Minuten von mir zu erzählen gab. Die 4 Minuten kamen mir wie eine Ewigkeit vor.*

*Dann plötzlich war sie da, die Idee, was ich erzählen würde. Es würden Sequenzen aus meinem Leben sein, welche ich noch nie jemandem anvertraut hatte. Meine TA -Kolleginnen und Kollegen würden mir zuhören, mich ernst nehmen und nicht über meine so verletzliche und sensible Seite lachen. Ich würde es wagen, an diesem Tag, an meinem Geburtstag, mein Geheimnis zu erzählen.*

*Das Mittagessen nahmen wir alle gemeinsam und schweigend auf Deck ein. Speziell und unüblich und gemeinsam mit diesen mir vertrauten Menschen keinesfalls beängstigend. In die Augen der TA – ler zu schauen war besänftigend und ich spürte, dass es Zeit war, mir all das Traurige von der Seele zu reden und damit einen weiteren wichtigen Schritt für mich zu tun. Einen Schritt auf dem Weg, mein Herz zu öffnen und meine inneren Ängste vor meinen eigenen Gefühlen abzulegen. Wenn nicht jetzt, wann dann. An meinem Geburtstag. Interessante, berührende und spannende Geschichten wurden im Plenum erzählt. Nach jeder der erzählten Geschichte schrieben wir Karten mit unseren aktuellen Gedanken und Gefühlen zum Gehörten und wir überreichten sie der Erzählerin, dem Erzähler – immer noch, ohne zu sprechen.*

*Am Nachmittag hatte ich dann Zeit, meine Geschichte vorzutragen. Ich erzählte von Mirjam, meiner Zwillingsschwester, welche heute auch den 48igsten Geburtstag gefeiert hätte, wäre sie nicht schon vor der Geburt gestorben. Ich erzählte von meiner Mutter, die lieber ein Mädchen und nicht einen Jungen gehabt hätte. Ich erzählte von meiner kargen Kindheit, in welcher ich unter Leistungsdruck stand und kaum den Vorstellungen meiner Eltern entsprechen konnte. Ich erzählte von Mitschülern welche mich gehänselt und in einen Müllcontainer gesperrt haben. Selten hat sich jemand für mich eingesetzt, niemand hat mich getröstet.*

*Es tat so weh, zu erzählen und es tat so gut, es zu tun. Die Worte sprudelten wie ein Wasserfall aus mir heraus und ebenso ging es mit meinen Tränen. Die Zeit verging wie im Flug und ich habe meine Redezeit weit überzogen, ohne es zu realisieren. Es war stimmig und ich durfte mir diese Zeit geben. Die Zeit, zu erzählen und loszulassen von all dem Schweren und Belastenden.*

*Und ich bekam noch viel mehr: ich bekam 20 Karten von meinen TA-Freunden. Karten, welche mich begleiten und Karten, die ich schon so oft gelesen habe, wenn mir wieder schwer ums Herz wird. Diese Karten werden mich auf meinem weiteren Lebensweg begleiten und mir Kraft und Zuversicht geben.*

*Nach einem langen, anspruchsvollen und emotional sehr intensiven Tag hatte ich das Gefühl, neu geboren zu sein. Ich empfand Freude, Dankbarkeit und ich hatte meinen Tag genossen – was für ein Tag. Mein Geburtstag.*

*Mein Geburtstag, 26. August 2016. Ich werde mich an diesen Tag erinnern. Von nun an werde ich meinen Geburtstag jedes Jahr feiern, den 1. im Jahr 2017, ganz nach dem Motto: «wie schön dass ich geboren bin»*

**„Gruppendynamik auf dem Segelschiff – ein Seminar der anderen Art“  
von Alessandra Weber**

*Aufgeregt war ich auf diesem Flug nach Amsterdam. Sehr, sehr aufgeregt. Wenn nicht gar ein wenig ängstlich. Ich hatte vier Tage auf einem Segelschiff vor mir. Vier Tage Gruppendynamik im Rahmen der Grundausbildung in Transaktionsanalyse. Was würde mich dort erwarten? Wie würde es sein, 30 Stunden nach allen anderen einzutreffen?*

*Aus familiären Gründen war ich erst später nachgereist. Meine 18 Mitstudentinnen und*

*-studenten waren schon am Vortag angereist und hatten sich auf dem Segelschiff t'Wapen fan Fryslan bereits eingelebt. Ich hatte ein mulmiges Gefühl im Bauch, als ich als Nachzügler dazu stiess. Würde ich gleich wieder dazugehören? Oder hatte ich bereits so viel verpasst, dass ich am Rande der Gruppe stehen würde? Würde ich etwas zu sagen haben oder würden andere den Ton angeben? Drinnen, draussen – oben, unten. Gruppendynamik in Reinkultur.*

**Schmelz- und Reibungswärme**

*Dass sich schon meine Gedanken bei der Anreise um diese urtypischen Gruppenthemen drehten, war mir damals nicht wirklich bewusst. Erst jetzt, zwei Monate nach meiner Rückkehr vom Schiff, wird mir klar, wie stark mich das Thema Zugehörigkeit beschäftigte, als ich so alleine meiner TA-Gruppe hinterher reiste. Aufgenommen wurde ich herzlich, was sehr, sehr erleichternd war. „Eigentlich ja selbstverständlich, das sind ja alles Transaktionsanalytiker und kennen die ++ Haltung“, dachte ich bei mir, als ich in der engen Kajüte, die ich mit einer Kollegin teilte, meinen Koffer auspackte.*

*Dass dieser herzliche Empfang nicht ganz so selbstverständlich war, merkte ich am darauffolgenden Tag, welchen wir in der Nebengruppe unter der Führung eines Kollegen gemeinsam gestalten sollten. In einem Buch habe ich über Gruppen einmal gelesen, dass Schmelzwärme und Reibungswärme sich abwechseln – und dass beide dazu gehören. Bei uns in der Nebengruppe war an diesem Tag definitiv die Reibungswärme Ton angehend. Zwei Gruppenmitglieder gerieten so heftig aneinander, dass die ganze Gruppe damit überfordert war.*

*Dieser Konflikt in unserer Nebengruppe war schlussendlich lehrreich für uns alle. Für den Leiter der Nebengruppe, die beiden Streitenden und uns andere, die wir*

*genauso Anteil daran hatten, dass sich die Auseinandersetzung nicht in der Gruppe lösen liess. Verfolger, Retter, Opfer – wir alle hatten Mühe, nicht in diese Rollen zu verfallen. Offenbar hatte sich dieser Konflikt schon in den Tagen zuvor angebahnt. Es hatte schon diverse Meinungsverschiedenheiten und Reibereien gegeben und dieser schwelende, nie direkt angesprochene Konflikt brach an ebendiesem ersten Tag von mir in Holland mit aller Wucht aus. Gruppendynamik in Reinkultur.*

### **Hitze und Lachen**

*Dank einem Sprung ins kühlende Nass und zahlreichen Zweier-Gesprächen gelang es mir, die aufwühlenden Gefühle des ersten Tages einzuordnen, zu verstehen und dann wieder ziehen zu lassen. Das war wichtig, denn sogleich ging es wieder weiter für mich in der Abendkochgruppe. Bei grösster Hitze schnippelten wir Gemüse, brieten Fleisch, bereiteten Häppchen für den Aperitif vor. Ein Kochteam von acht Leuten, das tagtäglich dafür verantwortlich war, abends rechtzeitig das Abendessen zu servieren. Und diese Zeiten änderten täglich und wurden von unserem Führungsteam Margot Ruprecht Hagmann und Benno Greter Kiesler manchmal recht spät bekannt gegeben. Hitze, Kurzfristigkeit, Müdigkeit, spontane Menuplan-Änderungen, enge Räume, spät abends Geschirrspülen – all dies prägte die Zusammenarbeit in unserer Kochgruppe. Und auch spontane Umarmungen, gemeinsam Lachen, einander Anerkennung aussprechen und heimlich vor dem offiziellen Aperitif zusammen auf das Geleistete anstossen. Gruppendynamik in Reinkultur.*

### **Unübliches und Vertrautes**

*Am nächsten Tag meinte es auch der (Segel-)Wettergott gut mit uns und bescherte uns genügend Wind, um einige Stunden segeln zu können. Nach dem gruppendynamischen Forum, das wie jeden Morgen auf dem Programm gestanden hatte, war ich ziemlich aufgewühlt. Ich hatte in der Gruppe etwas gewagt, das ich in einem anderen Rahmen nie und nimmer ausprobiert hätte. Und jetzt hatte ich grosse Zweifel, richtig gehandelt zu haben. Ein Votum eines Gruppenmitglieds hatte mich stark verunsichert. Bei dieser Person war meine Aktion nicht gut angekommen. Selbstzweifel und ein Klumpen im Bauch waren bei mir das Resultat. Beim Segelsetzen kurbelte ich mir diese Gefühle mit aller Kraft aus dem Leib. Ach, tat das gut!*

*Danach war ich dann auch in der Verfassung, andere Gruppenmitglieder sowie Margot und Benno direkt auf mein Gefühlschaos anzusprechen. Ich bekam viele aufmunternde Rückmeldungen und mir wurde klar, dass der Klumpen im Bauch ein mir nur allzu gut bekanntes Maschengefühl war. Gruppendynamik in Reinkultur.*

### **Reden und Stille**

*Und dann kam der Freitag. Dieser wunderbare, unvergessliche Freitag. Schon das gruppensdynamische Forum am Morgen war ein Erlebnis der besonderen Art. Das Thema: Erotik. Ein Thema, das uns alle einige Tage zuvor wohl noch hätte verstummen lassen. Doch jetzt sprachen wir darüber – offen, authentisch, mit dem tiefen Vertrauen, dass wir alle zu dieser Gruppe gehören, genauso wie wir sind, mit all unseren Gedanken, Gefühlen und Eigenheiten. Und nach diesem bewegenden Forum baten uns Margot und Benno darum, zu schweigen. Nicht eine Minute oder eine Stunde. Nein, fünf bis sechs Stunden. Jeder bekam als Geschenk ein paar persönliche Worte von Margot und Benno. Mit diesen entliessen sie uns in die Stille. Und wir schwiegen, und wir dachten nach und wir spürten in uns hinein. Und dann kamen wir wieder zusammen und jeder durfte vier Minuten reden. Und wir gewährten einander Einblick in unsere Seelen, hornten einander zu, waren miteinander tief berührt. Gruppendynamik in Reinkultur.*

### **Wunderbar und unvergesslich**

*Was nehme ich sonst noch mit vom Schiff? Das Waten im Wattenmeer, die spontane Morgengymnastik auf Deck bei Sonnenaufgang, die lauen Nächte, die Umarmungen, das Lachen, die vielen gehaltvollen Gespräche, das erfrischende Bier am Abend, der runde Abschluss des Tages in den Abendforen, das reichhaltige Frühstücksbuffet, die Lebensfreude.*

*Es war ein Seminar der anderen Art. Einer wunderbaren, unvergesslichen anderen Art.*

*Ich danke euch, Margot und Benno!*

### **Nachtrag**

Noch einmal zitiere ich Carolin Emcke:



„Das Wir ist immer ein Potential und nicht etwas Unveränderliches, Messbares, Verlässliches. Das Wir definiert niemand allein. Es entsteht, wenn Menschen zusammen handeln.“

Und: „Zu den dissidenten Strategien gegen Exklusion gehört deswegen auch, Geschichten vom gelungenen Leben und Lieben zu erzählen und Erzählungen von Möglichkeiten des Glücks Raum zu geben....“

Und zurück aufs Schiff: wir ringen und lachen, wir streiten und umarmen, wir arbeiten und wir feiern, wir trinken auf Deck einen Aperitif und erfreuen uns an einem Sonnenuntergang....wir finden manchmal keine Worte, wir sprudeln über vor Freude, wir wandern auf dem Watt, wir vermitteln Theorien und wir kochen uns feines Essen, wir dekorieren den Tisch und wir erzählen Witze und Anekdoten und wir gestalten das Leben 6 Tage: energievoll, hart am Wind, Segel setzend, auf dem Klüvernetz liegend und GEMEINSAM.

Margot Ruprecht

Benno Greter

TA in Luzern, [www.ta-ausbildung.ch](http://www.ta-ausbildung.ch)



**TA in Luzern**