

Gespinnste

Bei MRT gibt es eine Reihe von Runden (Zeremonien) mit speziellem Ablauf. Vorteil: gezieltes Üben von verschiedenen Fertigkeiten, die dem Funktionieren der Gruppe zugute kommen und allgemein nützlich sind. Eine dieser Runden ist die Gespinnste-Runde.

Was meinen wir mit Gespinnsten?

Im Grunde zwei Sachen. Die eine ist: Vorstellungen, die wir darüber haben, wie andere von uns denken (im MRT-Reader heißt das auch "paranoide Phantasie"). Das beinhaltet: ein Gedanken-/Vorstellungskomplex, begleitet von einem mißtrauischen Gefühl und/oder der Überzeugung, daß jemand es nicht gut mit mir meint. Ihre Ursachen liegen primär im Inneren, sie haben aber auch fast immer einen äußeren Anlaß: irgend etwas, klar oder sehr diffus wahrgenommen, was den Auslöser gibt. Solche Vorstellungen über das, was andere von uns denken, prüfen wir gewöhnlich nicht, weil wir wissen, "das macht man nicht". Diese Gespinnste haben einen wahren und einen unwahren Anteil. Das Ziel der Arbeit mit dieser Art von Gespinnsten ist, zu sehen, was was ist.

Die andere Sache, die mit dem Wort "Gespinnst" gefaßt wird, ist diese: Intuitive Vorstellungen, Bilder über andere, die daraus entstanden sind, was wir an Signalen aufgefangen haben - also nicht direkt ausgesprochene Dinge, die "mitschwingen" (vielleicht durch Gestik, Mimik, den Ton des Gesagten etc.). Intuitiv nehmen wir vieles wahr - aber normalerweise gibt es keinen Raum, nun offen darüber zu reden. Auch das haben wir im Lauf der Sozialisation "verlernt".

Beispiel: Jemand erzählt mir mit gepreßter Stimme von seinem tollen neuen Job. Ich ahne, daß es für ihn auch viel Druck mit sich bringt, diesen Job zu haben.

Nutzen der Arbeit mit Gespinnsten:*allgemein:*

"Paranoide Phantasien" haben mit unseren negativen Selbstbildern zu tun und bestärken diese - was uns blockiert und einschränkt. Gespinnste dienen dazu, diese Phantasien aufzulösen. Negative Selbstbilder können widerlegt oder relativiert werden.

Statt von unserer intuitiven Wahrnehmung in Paranoia gestürzt zu werden, lernen wir, sie positiv zu nutzen: feinfühlig zu sein und durch freundliches Nachfragen Kontakt zu schaffen.

Paranoia ist die normale Reaktion auf die Erfahrungen, die wir im Lauf unseres Lebens mit unehrlicher und versteckter Kommunikation gemacht haben. Das können wir abbauen und wieder tieferes Vertrauen lernen.

für die Gruppe:

Das Aussprechen fördert den Tiefgang, die Gruppensituation wird sauber gehalten.

Was zwischen Gruppenmitgliedern vor sich geht, kommt auf den Tisch und wird konstruktiv bearbeitbar.

Durch das Äußern von Gespinnten stimulieren wir uns gegenseitig, halbbewußte Vorstellungen überhaupt klar wahrzunehmen, die wir vorher aus Angst lieber weggeschoben haben.

Das Selbstvertrauen des einzelnen Mannes wird gestärkt: Wenn ich mich in einer Situation unwohl gefühlt habe, brauche ich das nicht mehr ausschließlich auf mich zu beziehen. Ich kann vielmehr sehen, daß es auch mit der Situation, mit dem, was vorging, zu tun hatte. Oft zeigt sich, daß mein Gespür mit dem Empfinden anderer übereinstimmt.

Anleitung:

Formulierung: "Ich habe ein Gespinst an dich, Paul, und zwar ..." oder: "Ich habe das Gespinst, Paul, daß du ..."

Die Antwort sollte ehrlich sein.

Die Antwort sollte "ja" oder "nein" sein. Dabei sollte aber beachtet werden, daß man Gespinste nicht leichtfertig verneint. Man sollte prüfen, ob man sich vorstellen kann, was der andere intuitiv gespürt haben mag. Dann sollte man sagen: "Es stimmt nicht, daß ..., aber es ist wohl wahr, daß ..." Dies ist jedoch nicht zu verwechseln mit ungefragten Erklärungen (die nämlich unter Umständen unbewußt dazu dienen, etwas "wegzuerklären"). Prinzipiell sollte die Antwort knapp und klar sein.

"Nein" sollte man sagen, wenn man zu 100 Prozent sicher ist, daß nichts an dem Gespinst dran ist - und **nur** dann: Es geht ja darum, Vertrauen in unsere Intuition zu stärken!

Ein Gespinst sollte nicht direkt durch ein Gespinst beantwortet werden. Warte ein oder zwei andere Gespinste ab!

Stelle möglichst immer nur ein Gespinst auf einmal (wenn zur Klärung unbedingt nötig auch mal zwei). Mache keine "Fragestunde"!

Gespinste sind nicht dazu da, Ärger, Wut oder Irritation zum Ausdruck zu bringen. Das gehört in die Grollrunde.

Versuche, die Chance zu nutzen, in dem Schonraum der MRT-Gruppe den Umgang mit Gespinnten zu üben und pro Gespinste-Runde wenigstens ein Gespinst zu äußern.

Am Ende fragt der Leiter, ob es noch dringende Gespinste gibt; für diese sollte noch Raum sein.

Dringende Gespinste können auch während der Sitzung - nach Anfrage beim Leiter - gestellt werden, wenn sonst die Aufmerksamkeit beeinträchtigt wäre.