



## Gruppeninterventionen: Seminar 2026

### **Thema: „Neugierig bleiben - Selbsthilfe lebendig gestalten“ – Methodik und Didaktik Eine praxisorientierte und alltagstaugliche Handreichung**

Einfach abgebildet kümmert sich die Methodik um das „Wie“ und die Didaktik um das „Was“ vermittelt wird. Jetzt sind Gruppenabende in der Selbsthilfe selbstredend keine Unterrichtseinheiten. Nichtsdestotrotz sind die wesentlichen Wirkfaktoren von Hilfe zur Selbsthilfe: das Weitergeben von Informationen (Lebenserfahrungen); das Lernen am Modell (Vorbilder und Mentoren); interaktionales wie transaktionales Lernen (Reaktion > Gegenreaktion) und somit ein Übungsfeld der Teilnehmenden für den Umgang mit den individuell-unterschiedlichen Problemlagen.



Das Wochenendseminar möchte den Teilnehmenden praktische und theoretische Möglichkeiten in die Hand geben, die Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, lebendig und wirkkräftig für sich selbst und die Mitglieder zu gestalten. Neugierig bleiben ist wesentliches Element zur Weiterentwicklung des Menschen. Neugier ist eine wichtige menschliche Eigenschaft, die nicht nur genetisch bedingt, sondern wesentlich durch die gelebten Rahmenbedingungen entwickelt wird. Die menschliche Neugier, die in der Kindheit besonders stark ausgeprägt ist, lässt angeblich im Alter nach. An dem Wochenendseminar argumentieren wir dafür, dass kontinuierliche Neugier wichtig und notwendig ist, um den ständig sich ändernden alltäglichen Herausforderungen einerseits und dem damit zuwiderlaufenden Bedürfnis von Beständigkeit und Sicherheit andererseits, gewachsen zu sein. Zum Glück kann Neugier in jedem Alter geübt werden. Es hat sich gezeigt, dass Techniken zur Formulierung von Fragen und paradoxe Denkweisen („Janus Thinking“) helfen können, Neugier zu wecken und auf reizvolle Art und Weise einsichts- und erlebnisreiche Gruppenabende zu ermöglichen. So können Teilnehmende auch lernen, mit den Ängsten umzugehen, die durch das Einschlagen neuer Wege entstehen. Neugierige Menschen sind besser in der Lage, mit Konflikten und Veränderungen umzugehen. Entscheidend sind die Qualität des Diskurses und der Wille, die Bereitschaft sich innerhalb der Gruppe, zu verständigen.