

## Warum Gruppenpsychotherapie?

Eine der Vorteile der Gruppenpsychotherapie besteht darin, dass sie aus unterschiedlicher Sichtweise und unterschiedlichem Erleben Antworten bekommen können auf Fragen, die viele von Ihnen täglich beschäftigen:

Warum werde ich gemobbt?

Warum wird mir gekündigt?

Warum verlässt mich zum wiederholten Male mein Partner / meine Partnerin?

Warum traue ich mich nicht Dinge anzusprechen, die im Gegensatz zu der Vorstellung anderer stehen?

Warum habe ich immer die Faust in der Tasche?

Wieso mag ich nicht „Nein“ sagen?

Warum fühle ich mich immer weniger wert als andere Menschen?

Warum will ich es allen recht machen?

Warum denkt und fühlt der anderen nicht so wie ich?

Warum werde ich mit Enttäuschungen und Zurücksetzungen nicht fertig?

Warum nimmt keiner Rücksicht auf meine Beschwerden?

Um eine Antwort auf diese oder ähnliche Gedanken zu finden ist es hilfreich, diese Fragen an andere zu richten.

Dabei ist die emotionale Antwort der Gruppenmitglieder wertvoller als die alleinige Antwort einer Gruppenleiterin/eines Gruppenleiters.

Auch wenn es Ihnen schwer fällt, sich zu äußern, können Sie profitieren, indem sie Parallelen ziehen zwischen den Schilderungen der Mitpatienten und dem eigenen Erleben.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Probleme und Konflikte, die jeder einzelne in der Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebenssituation hat, sich im Rahmen der Gruppenpsychotherapie wiederholen. D.h., jeder wird sich in der Gruppe ähnlich oder genauso verhalten wie er oder sie dies Zuhause oder Arbeitsplatz tut. Die Chance der Gruppenpsychotherapie liegt darin, dass im geschützten Rahmen bisher unbewältigte problematische Verhaltensweisen, Einstellungen und Muster mit therapeutischer Hilfe bearbeitet werden können. Allein dadurch, dass sich jeder in der Gruppenpsychotherapie ähnlich wie in häuslicher Umgebung verhält, ist die Gruppensituation dem Alltagsgeschehen sehr ähnlich. Im Gegensatz zu alltäglichen Begegnungen lernt der Einzelne seine Verhaltensweisen und seine Wirkung auf den Mitmenschen - sofern er dies möchte -, besser kennen und hat die Möglichkeit, diese zu korrigieren.

Ein weiterer Vorteil der Gruppenpsychotherapie besteht darin, dass Sie möglicherweise im Rahmen der Gruppenpsychotherapie Kontakt bekommen mit Menschen, die charakterliche Ähnlichkeiten haben mit den Menschen, mit denen sie in der Vergangenheit, Kindheit oder der Gegenwart Schwierigkeiten hatten bzw. haben. Hier können Sie im Rahmen der Gruppentherapie ihren Anteil an der problematischen Beziehung klären, ohne dass dieser Klärungsprozess aufgrund von sozialen Abhängigkeiten (zum Beispiel gleicher Arbeitgeber, gleicher Wohnort) unangenehme Folgen hat.

Erwähnenswert ist auch, dass Gruppensituationen das Emotionale Erleben des

einzelnen verstärken. Stellen Sie sich vor, Sie würden als einziger Zuhörer in einem leeren Kino einen lustigen Film anschauen. Sie werden hoffentlich lachen und Spaß haben. Falls sie am nächsten Tag den gleichen Film in einem vollbesetzten Kino sehen, werden Sie sicherlich mehr Spaß haben.

### **Wie funktioniert die Gruppe?**

Das Konzept der Gruppenpsychotherapie geht davon aus, dass sie Selbst am besten wissen, was Sie ansprechen möchten.

Dies bedeutet unter anderem, dass der Gruppenleiter sie nicht vorstellen wird, weil sie entscheiden müssen, ob und wie detailliert sie sich vorstellen und sich damit in den Gruppenprozess einbringen.

Es wird auch keine „Tagesordnung“ bzw. Reihenfolge von zu besprechenden Themen geben. Sie entscheiden, über was, wann und mit welcher Intensität sie berichten und welches Thema sie einbringen möchten.

Die Gruppenteilnehmer bestimmen den Zeitpunkt und den Umfang ihrer Äußerungen selbst. Dies setzt häufig voraus, dass Sie zunächst einmal die Aufmerksamkeit der anderen für sich einfordern und sich den Raum nehmen

In der Gruppentherapie geht es in erster Linie darum, Erleben und Verhalten im Verhältnis zu anderen zu untersuchen und gegebenenfalls geeignetere Mittel und Wege zu finden, Beziehungen zu gestalten. Damit dies möglich wird, sollten Sie versuchen, sich möglichst unzensiert und freimütig zu äußern. Damit ist gemeint, dass sie versuchen sollten, auszusprechen, was immer sie wahrnehmen, an den anderen in der Gruppe, bei sich selbst, was sie denken und fühlen, was ihnen beim Mitpatienten und was ihnen im Verhältnis zu den Anderen in der Gruppe auffällt. Versuchen Sie möglichst zu sagen, was immer ihnen gerade in den Sinn kommt, auch wenn Sie glauben, das sei vielleicht anmaßend, komisch oder gehöre nicht in die Gruppe.

Sie können davon ausgehen, dass - in sehr seltenen Fällen - der Therapeut ihr freimütiges äußern jeweils dann einschränken wird, wenn sie die Grenzen der Zudringlichkeit der anderen Gruppenmitglieder überschreiten.

Diese Art des Vorgehens ist sicherlich neu und ungewohnt, konfrontiert sie aber mit der Notwendigkeit - ähnlich wie im Alltags- und Berufsleben - Ihre Erwartungen, Wünsche und Probleme anzusprechen und trotz Hemmung, Zweifeln und eventuell auch Scham für sie wichtige Themen zu bearbeiten.

Die Gruppenleiter haben im Rahmen ihrer Ausbildung selber lange Zeit an tiefenpsychologisch fundierten Selbsterfahrungsgruppen teilgenommen und Wissen aus eigenem Erleben, was wir Ihnen einerseits zumuten, andererseits aber auch, welche große Chance darin besteht, die Verantwortung für das eigene Befinden selber in die Hand zu nehmen.

Wenn es ihnen in den ersten Gruppensitzungen schwer fällt sich mit einem Thema einzubringen, so ist es häufig hilfreich, das eigene Befinden in der Gruppensituation (wie fühle ich mich in dieser Gruppe im hier und jetzt?) anzusprechen, damit die übrigen Gruppenmitglieder in etwa eine Orientierung darüber bekommen, was das neue Gruppenmitglied bewegt.

Denn ein Schweigendes, neues Gruppenmitglied könnte bei den anderen die Fantasie aufkommen lassen, dass die neue/der neue sich langweilt, keine Probleme hat oder sich nicht einbringen möchte.

## **Die Rolle des Gruppenleiters**

Der Gruppenleiter wird sich äußern, wenn er es für Sie oder die Gruppe für nützlich hält. Er wird sich insbesondere dazu äußern, was ihm an ihrem Verhalten oder an dem Verhalten der anderen Gruppenmitglieder auffällt. Er wird sich auch dazu äußern, wie er das Verhalten der Gruppe versteht und was bestimmte Verhaltensweisen der anderen Gruppenmitglieder bei ihm bewirken.

Er wird auch gelegentlich sagen, wie er sich möglicherweise verhalten würde, wenn er in ihrer Situation wäre. Selbstverständlich müssen Sie nicht seine Sichtweise übernehmen. Sie können jedoch prüfen, ob sie ihnen nützlich erscheint.

Der Gruppenleiter wird auch manchmal versuchen, sich in die Situation ihrer Gesprächspartner hinein zu versetzen, d.h. er wird sich fragen, wie diese Gesprächspartner ihr Verhalten und ihre Worte erlebt haben könnten.

Bitte bedenken Sie, dass der Gruppenleiter weder ihre unausgesprochenen Erwartungen noch ihre unausgesprochenen Gedanken kennen kann.

Es ist daher erforderlich, dass sich hierüber reden.

Damit Sie sich in der Gruppe möglichst unzensiert und freimütig äußern können, wird der Gruppenleiter, abgesehen von den Gruppenregeln, keine weiteren Vorgaben machen, d.h. die Gruppenteilnehmer entscheiden für sich, wann, worüber und wie ausführlich sie sich äußern und bringen für sich wichtige Themen selbst ein.

Insbesondere in wird der Gruppenleiter keine Themen vorschlagen und keine Verhaltensregeln für den Umgang miteinander.