

Herzlich Willkommen in der Gruppentherapie!

Sie stehen vor einer lebendigen, kreativen und spannenden Reise zusammen mit den anderen Mitgliedern der Gruppe. Gruppentherapie ist eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst in Beziehung zu erleben, eigene Themen zu erkennen, über die eigene Wirkung auf andere mehr zu erfahren und allgemein die eigene Beziehungsfähigkeit zu verbessern. Sie eignet sich damit insbesondere zur Bearbeitung von zwischenmenschlichen Themen. Darüber hinaus machen Sie die Erfahrung Teil von einer Gemeinschaft zu sein und dort Sicherheit und Halt zu erleben. Das darf Tief gehen und Freude machen!

Viele Wirksamkeitsstudien haben gezeigt, dass Gruppentherapie genauso wirksam ist, wie eine Einzeltherapie. In manchen Bereichen ist Sie jedoch auch überlegen; das betrifft insbesondere die Bearbeitung aller Beziehungsthemen.

Wirkweise

Bei jedem wirkt die Gruppe unterschiedlich. Manchmal kommt es vor, dass man sich am Anfang einer Therapie zunächst schlechter fühlt. Das hängt damit zusammen, dass man bereits mit Gefühlen und Themen in Kontakt kommt, die man sonst vielleicht lieber von sich fernhält. Andererseits braucht es ein wenig, bis die Therapie genügend Sicherheit gibt, andere Bewältigungsmöglichkeiten sichtbar werden und sich die Selbstkenntnis verbessert, dass man sich tatsächlich auch besser fühlt. In der Regel geht es dann nach wenigen Wochen mit der Therapie besser. Zumindest werden Sie für sich merken, ob der Prozess für Sie stimmig und stärkend ist.

Gruppe wirkt für jeden unterschiedlich. Forscher, insbesondere der bekannte Psychotherapeut Irvin D Yalom haben sich darangesetzt und versucht zu verstehen, wie Gruppentherapie eigentlich wirkt. Es konnte bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen werden, dass Sie wirkt, wie das aber genau funktioniert, war schwierig zu sagen. Sie haben durch ihre Forschung unter anderem folgende Wirkfaktoren herausfinden können (ich habe manche Faktoren sinngemäß übersetzt):

Universalität des Leidens: Wir alle sitzen im gleichen Boot. Häufig entsteht und verschärft sich psychisches Leid über die empfundene Isolation. Wir denken, nur wir denken und fühlen so und fühlen uns getrennt von anderen. Zu erleben, dass auch andere unter vergleichbaren Gefühlen und Gedanken leiden, schafft ein Gefühl der Verbindung und vermittelt, nicht allein damit auf der Welt zu sein.

Hoffnung wecken: Anhand der Fortschritte von anderen und der Aussicht auf Besserung erleben wir Hoffnung, dass es auch uns einmal besser gehen wird. Diese Hoffnung ist in einer tiefen Depression nicht spürbar und hilft bei der Überwindung von Lebenskreisen und -tiefen.

Altruismus: In der Gruppe werden Sie nicht nur dazu ermutigt, sich mitzuteilen und zu öffnen. Es geht auch darum, die Erfahrung machen zu können, mit den eigenen Lebenserfahrungen und der eigenen Perspektive auf die Welt andere unterstützen zu können. Wir sind nun mal soziale Wesen, die von guten Beziehungen abhängig sind. Das tut gut und verbindet. Es vermittelt die Erfahrung von Wirksamkeit und Kompetenz und verbessert das Selbstbewusstsein, etwas Wert- und Sinnvolles mit dem eigenen Erleben beitragen zu können.

Beziehungsfähigkeit verbessern: Durch die Interaktionen in der Gruppe durchbrechen wir die innere Isolation. Wir sehen, wie andere miteinander kommunizieren, sich interessieren, Schwieriges und Schönes ansprechen. Darüber hinaus haben wir die einmalige Möglichkeit in einer Therapiegruppe von anderen persönliches Feedback erhalten zu können. Wir können die Beziehungen zu den anderen

TeilnehmerInnen in allen Facetten untersuchen. Dadurch verbessern wir unsere Selbstkenntnis, erkennen unsere blinden Flecken und erhöhen allgemein unsere Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit.

Aktualisierung von biographischen Beziehungsthemen: Die Gruppe ist wie ein innerer Teilchenbeschleuniger für die eigenen Themen. Wenn wir beispielsweise gelernt haben, unsere Bedürfnisse zurückzudrängen, weil dafür kein Platz in der Familie war, werden wir den Impuls dazu auch in der Gruppe spüren. Oder wenn wir die Erfahrung gemacht haben, beschämt oder ausgeschlossen zu werden, wenn wir uns mit dem zeigen, wie es uns wirklich geht. Dann werden wir auch in der Gruppe den Impuls verspüren uns zu verstecken, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wahrnehmungen runterszuspielen oder Angst davor empfinden, uns wirklich zu zeigen. In der Gruppe können wir diese tiefen Muster verstehen und korrigierende Erfahrungen machen. Dadurch werden wir in Beziehungen sicherer und können uns und andere mit unserem Erleben und unserer Wahrnehmung ernster nehmen.

Informationen erhalten: Natürlich erhalten Sie im Prozess der Gruppe auch Informationen über die Entstehung von psychischen Störungen, den Umgang mit Depressionen und Ängsten und den Umgang mit existenziellen Lebensthemen. Sie lernen Ihre eigenen Problemfelder zu erkennen, können diese besser biographisch einordnen und lernen diese anzunehmen und besser damit umzugehen. Die Gruppentherapie fördert die Selbstkenntnis und damit den Zugriff auf schwierige Gefühle und Beziehungsmuster.

Interpersonelle Theorie

Die interpersonelle Theorie geht davon aus, dass alle psychischen Probleme eng mit unseren wichtigen Beziehungen zusammenhängen. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten damit, befriedigende Beziehungen zu initiieren oder aufrechtzuerhalten. Vielleicht fällt es Ihnen auch schwer, sich mitzuteilen, zu öffnen, zu sagen was sie brauchen, Grenzen zu setzen, um Hilfe zu bitten oder sich selbst bezogen anderen zuzuwenden. Vielleicht scheuen Sie Konflikte und dadurch werden Beziehungen oberflächlich oder schal. Die Gruppe ist ein kleiner sozialer Mikrokosmos, in dem Sie die Möglichkeit haben, diese Fähigkeiten zu entwickeln.

Wir leben unser gesamtes Leben lang in Gruppen: Wir werden in eine Familie geboren, kommen in den Kindergarten, die Schule, haben unsere Freundeskreise, gehen zu Arbeit. Wir kommen gar nicht darum herum, in Gruppen unseren Platz zu finden. Die Gruppentherapie ist eine wunderbare Möglichkeit, einen Weg zu finden, wie wir uns in Gruppen bewegen können, ohne uns selbst zu verlieren.

Wie läuft eine Gruppensitzung ab? Themen und das Hier und Jetzt.

Zunächst checken wir über eine kurze Frage miteinander ein. Danach ist Raum für Ihre Anliegen. Alle Themen sind geeignet für eine Gruppensitzung: Ob Unsicherheiten, Ängste, Leistungsdruck, Konflikte, Biographisches, Rückmeldungen, Beziehungs- oder Arbeitsthemen, Sehnsüchte, Offenes mit anderen TeilnehmerInnen... Auch wenn Themen an der Oberfläche sehr unterschiedlich sein mögen, in der Tiefe berühren Sie doch alle in der Gruppe.

Besonders an der Gruppentherapie ist, dass Sie eingeladen werden die Interaktionen und Beziehungen in der Gruppe im Hier und Jetzt zu untersuchen. Dazu zählen: Was lösen andere in mir aus (positive wie negative Gefühle)? Wie nehmen andere mich oder meine Entwicklung wahr? Was ist meine Rolle in der Gruppe, was die der anderen? Was passiert im Hier und Jetzt der Interaktion in der Gruppe? Dabei geht es nie um eine Bewertung, sondern um ein Mitteilen und ein neugieriges untersuchen, was Sie erleben und wie das zu verstehen ist. Der Fokus auf das Hier und Jetzt der

Beziehungen ist lebendig und äußerst erkenntnisreich. **In der Gruppe können Sie die Beziehungen zu allen Gruppenmitgliedern erforschen.** Hier ist es erlaubt und erwünscht, alle Gefühle und Wahrnehmungen ernst zu nehmen und auszudrücken. Das ist eine Besonderheit der Gruppentherapie und unterscheidet diese damit deutlich von unserer Alltagskommunikation. Als Gruppenmoderator kann ich dieses gemeinsame Erforschen so anleiten, dass eine wertfreie und offene Atmosphäre beibehalten bleibt (von sich sprechen, bei einer konkreten Wahrnehmung bleiben und mitteilen, was diese in einem auslöst).

Vielleicht denken Sie manchmal, dass Sie nicht das Recht hätten mit Ihren Themen, Wahrnehmungen, Gefühlen oder Fragen so viel Raum einzunehmen. Das haben Sie! Und Sie helfen den anderen, sich ebenfalls mit diesem Thema zu beschäftigen, Feedback einzuholen oder Feedback zu geben, wenn Sie sich trauen. Am Ende der Sitzung schauen wir noch einmal auf die Interaktion der Gruppe. Das ist in besonders in der Gruppentherapie; wir unterstützen und öffnen uns nicht nur, wir reflektieren auch gemeinsam die Interaktionen, Beziehungen und Stimmungen in der Gruppe.

Was ist meine Aufgabe in der Gruppentherapie?

Therapie klingt erstmal nach einem passiven Prozess, in dem ich mich zurücklehnen kann, und irgendwann geht es dann besser. Leider funktioniert das in der Psychotherapie nicht. So hart es klingt: Die Verantwortung dafür in der Therapie weiterzukommen, liegt bei Ihnen. Eine gute Sitzung ist in der Regel die, in der Sie auch kleinere Risiken eingehen und sich immer mal wieder aus ihrem inneren Safe-Space herauswagen. Ihre Aufgabe liegt dabei, sich mitzuteilen, sich zu öffnen - und auch die anderen zu unterstützen und mitzuteilen, was diese in Ihnen auslösen. Dann können Sie und alle von der Gruppe profitieren. Jeder in der Gruppe ist wichtig: Bitte nehmen Sie die Sitzungen ähnlich wichtig, wie Ihre Arbeit oder Ausbildung. Kommen Sie pünktlich und regelmäßig. Dann kann die Gruppe vertraut werden und für alle ist mehr Vertrauen möglich.

Was ist meine Aufgabe als Gruppenleitung?

Ich verstehe mich als Moderator des Gruppenprozesses. Ich gebe keine Handlungsansweisungen oder Vorträge an Flip-Charts. Wenn Sie lediglich nach fachlichem Input suchen, sind Sie in der Gruppe nicht richtig. Der Gruppenprozess wird in Richtung und Geschwindigkeit von Ihnen als Teilnehmende gestaltet. Warten Sie nicht darauf, dass die Themen, die sie bewegen, beschäftigen oder auch stören von anderen angesprochen werden (Spoiler-Alert: Auch ich als Therapeut kann das nicht erspüren, wenn Sie es nicht ansprechen:) Trauen Sie sich, das selbst zu tun! Das ist eine wichtige Übung. Damit behalten Sie Ihre Mündigkeit. Ich gestalte den Rahmen. Die Verantwortung für Ihre Fortschritte übernehmen Sie, wenn Sie sich öffnen und über Ihre Gedanken, Probleme und Gefühle reden – und über das, was die anderen Teilnehmenden in Ihnen auslösen. Ich als Gruppenleitung übernehme Verantwortung für den Rahmen der Gruppe: Dafür, dass es keine blauen Flecken gibt, dass der Gruppenraum sicher ist und dafür, dass so viel Sicherheit und Offenheit wie möglich entsteht.

Wenn Sie den Wunsch nach einem Einzelgespräch haben, kontaktieren Sie mich bitte via Mail oder nach der Gruppensitzung.

Fragen zur Selbstreflexion

Die folgenden Fragen helfen dabei, sich selbst, Ihre Beziehungen und Ihre Rolle in Gruppen zu reflektieren. Nehmen Sie sich Zeit dafür, und bringen Sie den ausgefüllten Bogen in die nächste Stunde mit. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan und ohne groß zu überlegen (es gibt keinen Anspruch auf Vollständigkeit).

Wie zufrieden bin ich mit meinen gegenwärtigen Beziehungen?

Was bedeutet eine gute Beziehung für mich?

Was fällt mir in Beziehungen schwer?

Was bringe ich Positives in Beziehungen ein?

Was an mir ist liebenswert?

Welchen Vorwurf habe ich in Beziehungen wiederholt gehört?

Welche Rolle nehme ich üblicherweise in Gruppen ein?

Welche Rolle habe ich in meiner Kernfamilie eingenommen?

Welche Vor- und Nachteile sind mir dieser Rolle verbunden?

Welche typischen Konflikte erlebe ich in engen Beziehungen?

Was würde ich gerne in Beziehungen anders machen?

Woran würden andere erkennen, dass mich etwas in einer Beziehung stört?

Wie gehe ich typischerweise mit Konflikten um (spreche ich sie an? Vermeide ich sie?, etc.)

Wie würde ich gerne in einer Gruppe sein?

Welche Themen würde ich gerne in der Gruppe besprechen?

Was würde ich gerne Neues in einer Therapiegruppe ausprobieren?

Über Welche Themen würde ich gerne im Laufe der Gruppe mehr erfahren?

Mein größtes Problem ist... (auf das eigene Verhalten oder Erleben bezogen)

Inwieweit hängt meine Art Beziehungen einzugehen damit zusammen?

Wie wirkt sich dieses Problem auf meine Beziehungen aus?

Die Gruppe wäre keine gute Erfahrung, wenn ...

Die Gruppe wäre eine gute Erfahrung, wenn ...

Danke für's Ausfüllen! Auf eine gute gemeinsame Reise!