

Informationen für die Teilnahme an einer Gruppentherapie

Gruppenpsychotherapie (GPT) hat sich in ihrer langen Geschichte als höchst effektive und nützliche Form der Psychotherapie erwiesen. Die GPT wäre für Sie die passende Behandlungsform, wenn Sie stark durch Beziehungsprobleme belastet sind (z.B. Einsamkeit, Schüchternheit und soziales Rückzugsverhalten, Schwierigkeiten mit Nähe oder liebevollen Gefühlen, übertriebenes Konkurrenzverhalten, Aggressivität, aufreizendes Verhalten, Streitsucht, Misstrauen, Autoritätsprobleme, Selbstwertprobleme, Schwierigkeiten zu teilen, sich einzufühlen oder Kritik zu akzeptieren, ein ständiges Bedürfnis nach Bewunderung, das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, Angst sich durchzusetzen, Unterwürfigkeit und Abhängigkeit). Anders gesagt: die GPT ist die beste Therapieform für Sie, wenn Sie mehr unter Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen leiden als unter Ihren Symptomen - oder zumindest „ahnen“, dass zwischen beiden wichtige Zusammenhänge bestehen.

Sie sind richtig in der GPT, wenn Sie sich mit Ihren Eigenschaften kennenlernen wollen und bereit sind, Ihre Eigenschaften anzuerkennen. Elementar wichtig ist aber auch Ihr Wunsch nach Veränderung (anders gesagt Ihre Therapiemotivation).

Eine Gruppentherapie bietet die Möglichkeit:

- zwischenmenschliche Beziehungen und ganz allgemein die Kommunikation zu verbessern,
- Unterstützung und Feedback zu empfangen und selbst zu geben,
- mit neuen interpersonalen Verhaltensweisen zu experimentieren,
- ehrlich und direkt über Gefühle zu sprechen,
- sich über die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen klar zu werden und sie zu verstehen, indem man sich mit den Beziehungsmustern auseinandersetzt, die man sowohl innerhalb als auch außerhalb der Gruppe bevorzugt,
- die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweise anderer Menschen zu verstehen,
- Selbstvertrauen, Selbstbild und Selbstwertgefühl zu verbessern,
- sich innerhalb der Gruppe zu verändern mit der Erwartung, dass diese Veränderungen später auch auf das normale Leben übergehen werden.

Was können Sie von mir erwarten?

- Ich arbeite tiefenpsychologisch fundiert und nutze als Methoden zwei wichtige Säulen der GPT: das arbeiten im „Hier und Jetzt“ (nach Yalom) und das Psychodrama (nach Moreno).
- Gruppentherapeuten sind weniger aktiv als Einzeltherapeuten. Ich werde den Therapeutischen Rahmen schützen, Sie bei der Selbsterkenntnis unterstützen, Sie immer wieder auffordern in Kontakt zu den anderen Gruppenmitgliedern zu gehen und die Art wie Sie Kontakte gestalten gemeinsam mit Ihnen und der Gruppe reflektieren. Ich werde auch häufig den gesamten Gruppenprozess mit Ihnen reflektieren. Dadurch werden Fortschritte und Blockaden gut sichtbar.
- Wir können alle 5-10 Sitzungen ein Einzelgespräch machen. Wenn Sie zwischen den Sitzungen etwas dringend mit mir besprechen müssen, können Sie mich kontaktieren. Allerdings sollten Sie über das Besprochene auch in der nächsten Gruppensitzung reden.
- Ich bin zur absoluter Vertraulichkeit verpflichtet - die ärztliche Schweigepflicht gilt auch hier - und ich nutze regelmäßig Supervision und Intervision (natürlich unter Bewahrung der Anonymität), um die Qualität meiner Arbeit zu gewährleisten.

Was brauchte es von Ihnen, damit Sie von der GPT profitieren können?

- Ihre Vertraulichkeit und Verschwiegenheit über die GPT ist absolute Voraussetzung. In keinem Fall sollten Sie Außenstehenden gegenüber die Namen anderer Gruppenmitglieder erwähnen oder irgendetwas sagen, wodurch sich die Identität anderer Gruppenmitglieder entschlüsseln lässt.
- Ihre regelmäßige und pünktliche Teilnahme ist ebenfalls absolut erforderlich für Ihren Therapieerfolg und die Arbeit der Gruppe. Bitte geben Sie den Gruppensitzungen in Ihrer Terminplanung höchste Priorität. Wenn Sie wissen, dass Sie zu spät kommen oder gar nicht teilnehmen werden, sollten Sie mich (und die Gruppe) möglichst lange vorher informieren. Wenn Sie sich gleichzeitig in einer Einzeltherapie befinden, bitte ich Sie um Erlaubnis, in regelmäßigen Abständen mit Ihrem Einzeltherapeuten zu kommunizieren.
- Es gibt keine im Voraus festgelegte Tagesordnung für die einzelnen Sitzungen. Sie gestalten die Sitzungen mit. Das einzige, was verboten ist, ist Gewalt.
- Sie sollten in der GPT einander unterstützen, Fragen stellen, sich über Dinge, die gesagt oder nicht gesagt worden sind, Gedanken machen und ihre Assoziationen und Gedanken in der Gruppe mitteilen. Besondere Bedeutung wird der Untersuchung der Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern beigemessen – das heißt, dem „Hier und Jetzt“. Sie werden oft aufgefordert, ihre Eindrücke über die anderen Teilnehmer mitzuteilen – ihre Gedanken, Ängste und positiven Gefühle. Manchmal werden wir mit Hilfe von Rollenspielen die eigenen Beziehungs- und Verhaltensmuster ergünden, um die seelische Dynamik besser sichtbar und erfahrbar zu machen.
- Selbstöffnung ist notwendig, um von einer GPT zu profitieren, doch sollten Sie sich grundsätzlich erst dann offenbaren, wenn sie sich dafür ausreichend sicher in der Gruppe fühlen.
- Obgleich eine GPT im Allgemeinen sehr unterstützend wirkt, kann es sein, dass sie zeitweilig auch als belastend erlebt wird. Bitte sprechen Sie in der Gruppe darüber. Bitte nehmen Sie zunächst an mindestens zehn Gruppensitzungen teil. Nach dieser Zeitspanne werden Sie sich über den potentiellen Nutzen der Gruppe klarer sein. Wenn Sie doch die GT beenden wollen, bitte ich Sie auch dies ausführlich in der Gruppe zu thematisieren, damit klar werden kann, ob sich in dieser Entscheidung ein wichtiges Verhaltensmuster wiederholt.

Es wird sicher Situationen geben, in denen die Gruppe als der Ort erscheint, an dem Sie am allerwenigsten sein möchten. Solche Situationen sind häufig besonders produktiv für die therapeutische Arbeit. Sie können weiterhin damit rechnen, dass einige der Schwierigkeiten, die Sie in Ihrem Leben hatten, auch in der Gruppe auftreten werden. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, denn in Wahrheit ist dies eine wichtige Chance, weil es bedeutet, dass Sie und die anderen Gruppenmitglieder sich mit für Sie sehr wichtigen Dingen beschäftigen. Durch Ihre Entscheidung, an einer Gruppentherapie teilzunehmen, haben Sie mit einem Prozess des Gebens und Annehmens von Unterstützung begonnen sowie mit der Arbeit an wichtigen Veränderungen in Ihrem persönlichen Leben und im zwischenmenschlichen Umgang.

Ich freue mich, mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Weitere Fragen werden wir in den Vorgesprächen klären können.