

Was ist tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie?

Die Gruppe besteht aus neun PatientInnen – Frauen und Männer im Alter von 20 bis 55 Jahren – mit ganz unterschiedlichen Lebenserfahrungen, verschiedenen Problemen und seelischen Störungen. Die Gruppenmitglieder sind zu unterschiedlichen Zeitpunkten in die Gruppe gekommen und beenden die Therapie auch zu verschiedenen Zeitpunkten (Prinzip der halboffenen Gruppe, „slow open“).

Entgegen einer oft gehörten Meinung ist Gruppenpsychotherapie eine sehr effektive Behandlung und kein Ersatz für eine Einzeltherapie. Die Therapie in einer Gruppe ist nicht „weniger“ als eine Einzeltherapie, sie ist etwas prinzipiell anderes. Die Gruppe als solche hat eine Reihe von Wirkungen, die über die Möglichkeit einer Einzeltherapie hinausgehen.

Hierbei erfahren sich die GruppenteilnehmerInnen innerhalb der Gruppe mit ihren inneren und zwischenmenschlichen Konflikten im Laufe des Gruppenprozesses. Symptome werden von einer zunehmenden Fähigkeit abgelöst, Konflikte zu spüren, zu erkennen, auszusprechen und auch zu lösen. Unbewusste Beziehungs- und Verhaltensmuster werden bewusster und dadurch veränderbar.

Die Gruppe ist die Therapeutin. Eigentlich wissen wir alle aus Erfahrung, dass eine Gruppe Dinge zustande bringen kann, zu denen ein Einzelner, eine Einzelne nicht in der Lage ist. Eine Gruppe ist mehr als die Summe der Mitglieder. Jede Gruppe hat ihre Besonderheiten und wird durch die einzelnen Mitglieder, also auch durch Sie, geprägt. Jeder und jede bringt seine/ihre Fähigkeiten und Schwierigkeiten ein. Dies tun wir zu einem wesentlichen Teil unbewusst.

Die Gruppenmitglieder bestimmen durch ihre Beiträge den Verlauf des Gesprächs. Die Gruppentherapeutin hilft, die dort ablaufenden Prozesse besser zu verstehen, sodass sich alle Teilnehmenden weiterentwickeln können. Sie kann eine weitgehend passive Haltung einnehmen, aber auch aktiv ins Geschehen eingreifen. Ihre Aufgabe ist es u. a., die unbewusste Kommunikation der Mitglieder untereinander und die inneren Bestrebungen der Einzelnen zu beobachten und ins Gespräch zu bringen. Die daraus entstandenen Konflikte können dann gelöst werden. So können dann die Wurzeln des Leidens der Einzelnen sowie die aktuellen krank machenden Verhaltensmuster gemeinsam herausgearbeitet und verändert werden, sodass es zu einer deutlichen Verbesserung kommen kann.

Es ist Aufgabe der Gruppe, für ihre eigene Entwicklungsfähigkeit Verantwortung zu übernehmen. Es geht also nicht nur um die Frage „Was tue ich hier?“, sondern eher könnte es heißen „Was tun wir hier?“

Die Funktion der Therapeutin ist es unter anderem, den Therapieprozess der Gruppe zu fördern und jeden Einzelnen und jede Einzelne zu unterstützen. Durch unterschiedliche Behandlungstechniken lenkt sie die Aufmerksamkeit des Patienten auf bestimmte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die von den PatientInnen nicht genügend beachtet werden. Sie hilft also, diese Gefühle wahrzunehmen und so erst die Möglichkeit zu schaffen, darüber zu reden. Sie unterstützt dabei, vagen Zuständen Beachtung zu schenken und sie genauer zu untersuchen. Sie unterstützt den Patienten und die Gruppe dabei, einen Blick aus der dritten Position heraus auf sich selbst zu gewinnen.

Einstieg in die Gruppensituation: Eine gewisse Ängstlichkeit vor dem ersten Gruppentermin ist ganz normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Im Moment wird Ihnen vielleicht noch manches schwierig erscheinen, vor allem der Gedanke, im Kreis von mehreren Menschen über Ihre Probleme zu sprechen. Manche GruppenanfängerInnen haben die Befürchtung, sich ganz offenbaren zu müssen bzw. glauben, beschämende Fantasien oder Erlebnisse preisgeben zu müssen. Das ist natürlich nicht so. Sie sollen sich soweit öffnen, wie es Ihnen möglich ist. Es kann mit der Zeit sogar einfacher sein, sich in der Gruppe auf seine Gefühle einzulassen.