

## **Was kann man sich unter einer psychodynamischen Gruppen-Langzeittherapie vorstellen?**

---

Ebenso wie in den ersten 24 Sitzungen (Probebehandlung) befinden sich auch in der Langzeittherapie Menschen mit ganz verschiedenen Beschwerdelagen und persönlichem Leid in der Gruppe.

### **Unterschiede**

Noch mehr als in der Anfangsphase, wo es in erster Linie um die Festigung Ihres Selbstwertgefühls geht, besteht in der Langzeitgruppe für Sie die Möglichkeit zu erleben, wie Sie auf andere wirken und wie Sie auf das Verhalten anderer reagieren. Dieser Bewusstwerdungsprozess ist von herausragender Bedeutung und elementar für das Therapieziel. Es geht um die vertiefte Bearbeitung von noch offenen Themen und Konflikten.

Für dieses Anliegen sollten Sie alle Gefühle, die positiven wie die negativen, nach und nach zum Ausdruck bringen, auch der Therapeutin gegenüber. Im Alltag wird dieser offene Gefühlsausdruck meistens umgangen. Gerade in unangenehmen Situationen möchte man sich lieber „bedeckt halten“ und „eine gute Figur machen“, um vor Angriffen des Gegenübers geschützt zu sein und die Umwelt zu schonen, damit die Situation „nicht aus dem Ruder läuft“.

### **Öffnung der eigenen Gefühlslage im Gegensatz zu Schutz vor Verletzungen**

Sie sollten alle Gefühle, die positiven wie die negativen, nach und nach zum Ausdruck bringen, auch dem Therapeuten gegenüber. Alles ist erlaubt, alles, was Ihnen einfällt - Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Träume etc. - sollte ausgesprochen werden (psychoanalytische Grundregel). Jeder kann sich einbringen, ohne Angst haben zu müssen, bewertet oder gar verurteilt zu werden. Dies ist durch den geschützten Raum der Gruppe gewährleistet.

In dem geschützten Raum der Gruppe lernen Sie, sich für die Mitteilungen der anderen zu öffnen sowie auch Ihre eigenen Impulse deutlicher zu spüren. Darüber hinaus geht es darum, diese ausdrücken zu lernen, statt wie sonst im Alltag nur darauf zu achten, gut anzukommen und anerkannt zu werden. So haben Sie in der Gruppe die Möglichkeit, ein breiteres Gefühls- und Bedürfnisspektrum Ihrer Persönlichkeit kennen zu lernen und in die Kommunikation mit anderen einzubringen.

Wenn Gefühle, die Sie Ihren MitpatientInnen gegenüber erleben, direkt ausgedrückt werden, ist das meistens sehr entlastend und von daher befreiend, kann vorübergehend aber auch belastend sein. Es ist ungewohnt und Angst machend, die eigenen „Komfort-Zonen“ zu verlassen, in denen man sich sicher, aber nicht lebendig fühlt, und etwas bislang eher Gemiedenes auszuprobieren. Doch genau dies ermöglicht Ihnen neue Erfahrungen.

Die Gruppe bietet den geschützten Rahmen, den Weg dahin, möglichst viel von Ihren Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen zum Ausdruck zu bringen und gemeinsam zu untersuchen, wie die Zusammenhänge wirklich sind.

### **Der Faktor Zeit**

Viele Menschen sind sich über ihre Gefühle nicht im Klaren, weil sie überdeckt sind von Meinungen, Konzepten und Erklärungsmustern. In der Gruppe kann der Mut und das Vertrauen geschöpft werden, mit dem man „tiefer“ fühlen kann. Die richtige Zuversicht zu entwickeln und dafür auch einmal ein Risiko einzugehen, braucht jedoch längere Zeit. Im Laufe des Gruppenprozesses werden Sie sich trauen, auch einmal Schwächen zu zeigen und neue Verhaltensweisen zu versuchen. Manche PatientInnen sprechen in den Sitzungen viel, andere wenig. Dabei steht die Häufigkeit des Sprechens nicht in einem unmittelbaren Zusammenhang zu den Fortschritten, die jemand macht. Letztlich findet jeder und jede seinen/ihren individuellen Weg und durchläuft seinen/ihren eigenen Prozess, um in einer für ihn/sie selbst stimmigen Weise mit sich und anderen in Kontakt zu treten und weiter an sich zu arbeiten.