

# GRUPPENTHERAPIE

Vielen Menschen, die sich für Psychotherapie interessieren, denken zuerst an eine Einzeltherapie. Der Gedanke an eine Gruppentherapie macht vielen anfänglich Angst und erzeugt Vorbehalte, z.B. sich vor Fremden zu öffnen, zu viele Probleme anderer Personen zu hören. Oft bestehen aber einfach zu wenige Informationen, was in einer Gruppentherapie passiert.

## *Was ist Gruppentherapie?*

Der Kern der Gruppenarbeit ist – wie im Einzelgespräch auch – das Analysieren und Verstehen unbewusster Verhaltensmuster und Prägungen. Diese Muster, die früher einmal sinnvoll und notwendig waren, werden später als einengend und belastend wahrgenommen und verursachen Probleme und Störungen. Entstehungsort solcher Muster sind soziale Beziehungen, z.B. in der Herkunftsfamilie. Muster entstehen also in Gruppen und somit ist die Gruppe auch der geeignetste Ort der Bearbeitung und Lösung dieser Probleme und Muster.

In der Gruppe versuchen wir also mit allen anderen Teilnehmern der Gruppe diesen Mustern auf die Spur zu kommen und uns dadurch in sozialen Situationen besser verstehen zu lernen. In diesem geschützten Rahmen kann neues Verhalten ausprobiert werden und so in den Alltag übertragen werden.

## *Wie läuft die Gruppentherapie ab?*

In der Gruppe sind max. 6 Personen. Jeder Gruppentermin dauert 100 Minuten. Anfänglich treffen wir uns wöchentlich. Bei länger laufenden Gruppen kann es sinnvoll sein, die Frequenz auf 14-tägige Treffen auszudehnen. Gerade für die Gruppe ist es wichtig, dass Sie regelmäßig dabei sind. Häufiges Fehlen kann nicht nur die eigene Bearbeitung stören, sondern auch den Gruppenprozess.

Kern der Gruppenarbeit ist der freie Austausch zwischen den Teilnehmern über das, was gerade in ihrem Leben wichtig ist und besonders über das, was während der Gruppensitzung in Ihnen vorgeht. Alles, was Ihnen durch den Kopf geht, soll geäußert werden, auch wenn Sie das in anderen Situationen niemals sagen würden, um vielleicht anderen nicht vor den Kopf zu stoßen oder aus sonstigen Gründen. Dies erscheint anfänglich sehr ungewohnt. Nur dadurch ist es aber möglich, sich selbst und andere in einem neuen Licht erleben zu können. Es kann den Anstoß dazu geben, sich anders verhalten zu können.

*Veränderung braucht Zeit!* Es ist sinnvoll sich auf mehrere Monate in der Psychotherapie einzustellen. Oft besteht der Gedanke, dass die Einzeltherapie schnellere Erfolge erzielt. Dies ist jedoch nicht der Fall. Auch die Einzeltherapie braucht Zeit und arbeitet nach den gleichen Prinzipien wie die Gruppentherapie, mit dem Vorteil sich selbst in Gruppen neu erleben zu können.

Vorteil der Gruppentherapie ist eine oftmals kürzere Wartezeit. Außerdem ist die Gruppentherapie günstiger, was spätestens dann, wenn die Kosten von der Krankenkasse nicht mehr übernommen werden für Sie relevant wird. Dann besteht leichter die Möglichkeit, sich die Therapiesitzungen selbst zu bezahlen, was bei einer Einzeltherapie oft nicht möglich sein wird.

Ich hoffe ich konnte durch diese Information Ihre Ängste bzgl. einer Gruppentherapie etwas abbauen. Angst vor etwas Neuem und Unbekanntem ist etwas völlig Normales und denken Sie daran, dass es den anderen Teilnehmer wahrscheinlich ähnlich gehen wird! Manchmal ist es sinnvoll einfach ins „kalte Wasser“ zu springen!