

Informationen über die tiefenpsychologische Gruppentherapie

Zeit und Rahmen: Die Gruppe findet wöchentlich statt. Bitte kommen Sie pünktlich innerhalb von 10 Minuten vor Gruppenbeginn. Termine, an denen die Gruppe nicht stattfindet, werden frühzeitig mitgeteilt.

Regelmäßige Teilnahme ist wichtig, um von der Gruppe gut profitieren zu können. Wenn man eine Stunde versäumt, versäumt man auch einen Teil des Prozesses.

Um der Gruppe einen stabilen und verlässlichen Rahmen zu geben, aber auch als wirtschaftlicher Schutz für mich als Therapeuten, berechne ich ab der fünften Sitzung im Kalenderjahr, an der ein Gruppenmitglied nicht teilnehmen kann, ein Ausfallhonorar von 40 €.

Abmelden: Bitte informieren Sie die Gruppe über Ihre Urlaubspläne so früh wie möglich. Wenn Gruppenmitglieder nicht teilnehmen können, werden sie gebeten, sich so früh wie möglich bei mir per E-Mail abzumelden. Wenn die Nichtteilnahme später als bis 9.00 Uhr am Tag des Gruppentermins angekündigt wird (bitte per E-Mail), wird ein Ausfallhonorar (40 €) fällig.

Weitere Gruppenmitglieder werden in die Gruppe aufgenommen, wenn Personen ausscheiden. Die Anzahl wird acht Gruppenmitglieder nicht überschreiten.

Anfängliche Verpflichtung/Probezeit: Wenn Gruppenmitglieder sich in der Gruppe nicht wohlfühlen, sollten sie sich selbst und der Gruppe Zeit geben, bevor die Teilnahme in der Gruppe beendet wird, und die Schwierigkeiten dort ansprechen. 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. Ich bitte Sie, sich zunächst zur Teilnahme an mindestens zwölf Gruppensitzungen zu verpflichten. Nach dieser Zeitspanne werden Sie sich über den potenziellen Nutzen der Gruppe klarer sein.

Ausstieg aus der Gruppe: Wenn ein Gruppenmitglied sich entscheidet, vor Ablauf des genehmigten Sitzungskontingents die Gruppentherapie zu beenden, so ist vereinbart, dass das Gruppenmitglied nach der Mitteilung dieser Entscheidung an mich als Therapeuten und die Gruppe noch an zwei weiteren Gruppensitzungen teilnimmt. So soll einerseits gewährleistet sein, dass sich Gruppenmitglieder voneinander verabschieden können. Der Abschied ist ein wichtiger Teil der Beziehung, auf die man sich miteinander einlässt. Zum anderen kann es vorkommen, dass sich ein Konflikt noch in diesen zwei Sitzungen konstruktiv auflösen lässt.

Krisen: Gibt es zwischen den Gruppenterminen akute Krisen, steht ich für Einzelgespräche bereit, diese sollten aber die Ausnahme bleiben.

Verschwiegenheit: Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zu Verschwiegenheit über alles, was in der Gruppe besprochen wird. Wenn Gruppenmitglieder Freund:innen, in der Familie oder der Partner:in von der Gruppe erzählen möchten, sollen sie von sich selbst sprechen. Wenn von anderen Gruppenmitgliedern gesprochen wird, dürfen diese auf keinen Fall erkennbar sein.

Kontakt: Beziehungen in der Gruppe sind besonders und unterscheiden sich von den Beziehungen außerhalb der Gruppe. Die Gruppe ist ein soziales Laboratorium.

Es ist für den Prozess nicht hilfreich, wenn sich Freundschaften oder Liebesbeziehungen entwickeln, weil diese zwangsläufig den Wunsch nach mehr Vertrautheit in der Zweierbeziehung und damit den Ausschluss der anderen Gruppenmitglieder zur Folge haben.

Wenn Gruppenmitglieder sich zufällig oder nicht zufällig außerhalb der Gruppe treffen, sollen sie beim nächsten Gruppentermin davon erzählen.

Jede Art von Geheimhaltung über Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern verlangsamt die therapeutische Arbeit. Manchmal entwickeln Gruppenmitglieder starke Gefühle gegenüber anderen Mitgliedern. Sprechen Sie über derartige Gefühle in der Gruppe, sowohl über positive als auch über solche wie beispielsweise Ärger oder Enttäuschung. Von Gruppenmitgliedern wird generell erwartet, dass sie über ihre Gefühle sprechen, ohne sie auszuagieren.

Rolle von mir als Gruppenleitung:

Ich gebe keine Themen vor, sondern habe eher die Rolle eines Moderators. Ich achte darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Ich kann Beobachtungen über die Interaktion innerhalb der Gruppe und über das Verhalten der einzelnen Mitglieder beisteuern oder darüber, was bestimmte Mitglieder in der Gruppe sagen oder tun. Ebenso kann ich mich über Fortschritte oder Blockaden innerhalb der Gruppe äußern.

Was ist in der Gruppe zu tun? Welches Verhalten wird von Ihnen erwartet?

Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert, über persönliche Probleme oder Beziehungsaspekte zu sprechen, die für die Probleme und Ziele, derentwegen sie sich in die Therapie begeben haben, relevant sind.

Es darf alles gesagt, aber auch geschwiegen werden. Jede und jeder entscheidet selbst, ob und wann sie oder er etwas erzählt. Äußerungen über aktuelle Gefühle sind für den Prozess förderlich. Auch Wut und Ärger sollen ihren Platz haben, wobei Beschimpfungen, also verbale Gewalt oder gar körperliche Gewalt, nicht erlaubt sind.

Ratschläge sind selten wirklich hilfreich. Auch allgemeine Diskussionen über Themen wie Tagesgeschehen oder Politik sind nicht hilfreich, es sei denn, irgendein Aspekt eines aktuellen Ereignisses ist für die persönlichen und interpersonellen Probleme eines Gruppenmitglieds wichtig. Gruppenmitglieder sollten von sich selbst erzählen, von dem, was sie bewegt oder was das, was andere erzählen, in ihnen auslöst. Die Gruppenmitglieder können 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.

Ziele der Gruppenpsychotherapie:

Die Hauptaufgabe in der Therapiegruppe besteht darin, dass Sie Ihre Beziehungen zu jedem einzelnen Gruppenmitglied umfassend erkunden. Das mag zunächst rätselhaft erscheinen oder nichts mit den Gründen zu tun haben, aus denen Sie die Therapie aufgesucht haben. Es ergibt jedoch einen Sinn, wenn Sie bedenken, dass die Gruppe ein sozialer Mikrokosmos ist, d. h., die Probleme, die in Ihrem sozialen Leben auftreten, werden sich unweigerlich auch in Ihren Beziehungen innerhalb der Gruppe zeigen. Indem Sie also alle Aspekte Ihrer Beziehungen zu anderen Mitgliedern erforschen und verstehen und dieses Wissen dann auf Ihr Leben außerhalb der Gruppe übertragen, beginnen Sie, befriedigendere Beziehungen zu entwickeln.

Ich freue mich auf die Möglichkeit, mit Ihnen und mit der Gruppe zusammenarbeiten zu können.

David Ricken