Die Gruppe als Ort der Heilung

Warum sich eine Gruppenpsychotherapie lohnen kann

Sie sind dabei, sich zu entscheiden, ob Sie eine Psychotherapie beginnen wollen. Schon diese Überlegung ist ein wichtiger und oft mutiger Schritt. Nun stellt sich eine weitere Frage, an die viele zunächst gar nicht denken: Einzeltherapie oder Gruppe?

Die meisten Menschen stellen sich unter Psychotherapie ein Gespräch zu zweit vor. Ich möchte Sie einladen, auch die Gruppe ernsthaft in Betracht zu ziehen. Ich habe über viele Jahre als Teilnehmer und als Leiter von Gruppen erlebt, wie viel dort möglich wird. Besonders wenn Sie im Kontakt mit anderen unsicher sind, sich leicht beschämt oder ausgeschlossen fühlen oder an Ihrem eigenen Wert zweifeln, halte ich die Gruppe für die bessere Wahl.

Jede Gruppe ist einzigartig

Eine große Studie, die sogenannte GRAS-Studie, hat 20 Therapiegruppen mit insgesamt 278 Patientinnen und Patienten untersucht. Alle Gruppenleiter arbeiteten nach derselben Methode. Trotzdem erlebten die Teilnehmenden ihre Gruppen so unterschiedlich, wie man es sonst nur von ganz verschiedenen Therapieformen kennt. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass das, was zwischen den Menschen in einer Gruppe geschieht, mindestens so wirksam ist wie das Behandlungskonzept selbst. Das deckt sich mit meiner Erfahrung.

Was zwischen Menschen entsteht

Der Gruppenanalytiker S. H. Foulkes hat dafür das Bild der Gruppenmatrix geprägt: ein feines Netz aus Gesprächen, Gefühlen und Beziehungen, in dem jeder Einzelne ein Knotenpunkt ist. In diesem Netz denken wir nicht nur jeder für sich, sondern auch gemeinsam. Und so wie es ein gemeinsames Bewusstsein in der Gruppe gibt, entsteht auch ein gemeinsames, Unbewusstes. Der Psychoanalytiker Thomas Ogden nennt dieses geteilte Feld das „analytische Dritte“.

C. G. Jung hat 1948 in einem Brief geschrieben, dass kein Mensch für sich allein lebt. Das Selbst, unser innerster Kern, sei „seinem Wesen nach eine Vielheit. Es ist sozusagen eine Gruppe.“ Unser Selbst braucht also Beziehungen, um sich zu entwickeln. Erich Neumann hat beschrieben, wie Menschen Selbstsicherheit überhaupt erst dadurch gewinnen, dass eine Gruppe sie trägt.

Warum die Gruppe gerade bei Unsicherheit und Selbstzweifeln hilft

In der Einzeltherapie sprechen Sie über Ihre Beziehungen. In der Gruppe erleben Sie sie. Jeder Mensch verhält sich in einer Gruppe ähnlich wie im übrigen Leben und bringt, ohne es zu wollen, seine typischen Schwierigkeiten mit hinein. Foulkes und später Irvin

Yalom haben das genau beschrieben. Was draußen oft zu Rückzug oder Kränkung führt, kann hier in einem geschützten Rahmen angeschaut und verstanden werden.

Dazu kommen Erfahrungen, die eine Einzeltherapie kaum bieten kann. Sie merken, dass andere ähnliche Sorgen haben. Sie bekommen ehrliche Rückmeldungen von mehreren Menschen. Und Sie erleben, dass Sie selbst anderen helfen können. Gerade das stärkt den Selbstwert oft mehr als jedes noch so gute Gespräch zu zweit.

Die Gruppe hilft mit

Natürlich kann ein Gruppentherapeut dem Einzelnen nicht so viel Zeit widmen wie in der Einzeltherapie. Dafür übernimmt die Gruppe nach und nach diese Aufgabe. Sie hört zu und setzt aus vielen Puzzlestücken ein Bild Ihrer Lebensgeschichte zusammen. Die Mitglieder fühlen sich ein und bekommen ein Gespür dafür, was der Einzelne gerade braucht und was er schon verkraften kann. Es ist, als würde in jedem Teilnehmer ein innerer Heiler geweckt.

Damit das gelingt, braucht es ein gutes Klima: Ehrlichkeit, gegenseitigen Respekt, Toleranz und eine gewisse Leichtigkeit. Dieses Klima zu fördern, ist die wichtigste Aufgabe der Leitung. Erstaunlich ist, wie schnell sich in einer Gruppe ein Wir-Gefühl bildet und wie rasch neue Mitglieder aufgenommen werden. Wir alle tragen offenbar eine tiefe, angeborene Bereitschaft in uns, Teil einer Gruppe zu werden.

Auch Schattenseiten gehören dazu

Eine Gruppe ist nicht automatisch heilsam. Sie kann ausweichen, kämpfen oder flüchten, statt zu arbeiten. Sie kann sich abschotten oder sich für etwas Besonderes halten. Solche Tendenzen gehören zum Leben jeder Gruppe und werden gemeinsam besprochen. Dabei machen die Teilnehmenden eine wertvolle Erfahrung: Es lohnt sich, die eigenen Wünsche mit denen der anderen abzustimmen.

Die Gruppenforschung betrachtet Therapiegruppen heute wie lebendige Organismen mit eigener Entwicklung. Dass eine Gruppe auch so etwas wie ein eigenes Selbst entwickelt, ist für mich die Grundlage dafür, dass sie heilend wirken kann.

Checkliste: Ist eine Gruppe etwas für mich?

Sie wissen und haben es überprüft, dass Sie dringend eine psychotherapeutische Behandlung aufsuchen müssen. Ob für Sie eine Gruppenpsychotherapie oder eine Gruppe-Einzel-Kombitherapie sinnvoll wäre, können Sie mit folgenden Punkten prüfen:

1. **Unsicherheit im Kontakt:** Sie fühlen sich in Gesellschaft anderer oft gehemmt, unsicher oder fehl am Platz.
2. **Gedanken über die eigene Wirkung:** Sie fragen sich häufig, wie Sie auf andere wirken, und trauen Ihrem eigenen Eindruck wenig.

3. **Wiederkehrende Konflikte:** In Freundschaften, Partnerschaft oder Beruf geraten Sie immer wieder in ähnliche Schwierigkeiten.
4. **Gefühl der Einsamkeit:** Sie haben den Eindruck, mit Ihren Problemen ganz allein zu sein.
5. **Wunsch nach ehrlicher Rückmeldung:** Sie möchten erfahren, wie verschiedene Menschen Sie erleben, und nicht nur eine einzige Person.
6. **Interesse an anderen:** Sie sind neugierig auf andere Lebensgeschichten und können sich vorstellen, anderen zuzuhören und ihnen beizustehen.
7. **Erfahrung mit Einzeltherapie:** Eine Einzeltherapie hat Ihnen geholfen, aber im Umgang mit anderen Menschen fehlt noch etwas.

Wenn Sie mehrere Fragen mit Ja beantworten, lohnt sich ein Gespräch über eine Gruppentherapie. Und falls Ihnen der Gedanke an eine Gruppe Angst macht: Das ist ganz normal. Oft zeigt gerade diese Angst, wo die Gruppe besonders helfen kann.

Eine besondere Form: die traumzentrierte Gruppe

Eine Form der Gruppentherapie liegt mir besonders am Herzen: die traumzentrierte Gruppe. Ich habe sie aus der Methode des New Yorker Psychoanalytikers Montague Ullman entwickelt, die ich durch seinen Schüler William R. Stimson kennengelernt habe. Ullman hatte beobachtet, dass Träume besonders lebendig werden, wenn sich eine Gruppe einen erzählten Traum so zu eigen macht, als hätte jeder ihn selbst geträumt.

Die Gruppe hat bis zu acht Teilnehmende. Bei Bedarf sind zusätzlich Einzelgespräche möglich. Jede Sitzung folgt einem klaren Ablauf. Zuerst erzählt jemand einen Traum, danach kann die Gruppe Verständnisfragen stellen. Dann folgt der Kern der Sitzung: Alle stellen sich den Traum still vor, als wäre es ihr eigener, und erzählen anschließend, was er in ihnen auslöst. „Wenn das mein Traum wäre …“ ist dabei ein typischer Satzanfang. Die Träumerin oder der Träumer hört zunächst nur zu und reagiert erst danach. Zum Schluss wird der Traum noch einmal vorgelesen und an seine Autorin oder seinen Autor zurückgegeben, die auch das letzte Wort haben.

So entsteht ein Kaleidoskop aus Erinnerungen, Bildern und Gefühlen, das den eigenen Traum erstaunlich erweitert. Mit der Zeit zeigt sich bei jedem Mitglied eine eigene Traumbiografie mit wiederkehrenden Themen, und die Gruppe entwickelt eine Art gemeinsame Traumbibliothek. Wer die Gruppe verlässt, wird verabschiedet, und neue Mitglieder kommen nach und nach hinzu.

Die traumzentrierte Gruppe eignet sich besonders für Menschen, die in einer Einzeltherapie wenig Zugang zu ihrem Unbewussten gefunden haben. Über die Träume kommen die wesentlichen inneren Themen und Konflikte ganz unmittelbar in die Gruppe. Viele Teilnehmende beginnen dabei, ihr Träumen als eine große schöpferische Kraft zu schätzen.

Literaturangaben können beim Verfasser per E-Mail unter praxis@clausbraun.de angefordert werden.