

Kleine persönliche Einführung – Meine Liebe zur Gruppe

Nach meiner Erfahrung erleben Patient*innen den Einstieg in eine Gruppe z.B. nach einer Einzeltherapie in aller Regel als Entwicklungs- und Reifungsschritt.

- Sie wissen um die Herausforderung, die darin liegt, die überschaubarere Dyade der therapeutischen Beziehung zu überschreiten und sich einer gewissen Mini-Öffentlichkeit in der Gruppe zu stellen. Sie beschreiben es oft als Königsdisziplin, in der Gruppe etwas zu besprechen, von dem vielleicht bisher allenfalls der Therapeut wusste.
- Sie sind gespannt und neugierig auf das Feedback von Anderen, und wissen, dass es oft Mut erfordert, es „auszuhalten“ und zu verarbeiten.
- Sie machen immer wieder die Erfahrung, sich in der Begegnung mit Anderen auf überraschende Weise selbst besser kennen zu lernen als es je in der Einzeltherapie geschehen konnte.
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Anderen und lernen für sich einzutreten. Sie entdecken, dass Konflikte auf produktive Weise durchgestanden werden können, sodass sie nicht nur ihren manchmal bedrohlichen Charakter verlieren, sondern über Abgrenzung und Klärung sogar mehr Nähe entstehen kann.
- Sie finden in der Gruppe ein Experimentierfeld für neue Verhaltensweisen und können sich darin erproben und überprüfen.

Insgesamt empfinden meine Patient*innen Gruppentherapie oder auch die Kombination von einer Gruppen- mit einer Einzeltherapie als lebensnäher, lebendiger und intensiver als eine reine Einzeltherapie. Und mir als Therapeut geht es genauso.

Gruppe schafft sowohl bei den Teilnehmenden wie auch bei mir eine emotionale Dichte, die immer wieder tiefe, erfüllte Momente geteilter Menschlichkeit beschert. Sie schafft eine Intensität der Begegnung, die zum Schmelztiegel für produktive Veränderungen wird. Und: Gruppe wurde schon oft zu meiner Verstärkung, wenn mein Wissen und meine Intuition nicht ausreichten, um heilsame Entwicklungen weiter voranzubringen, weil sie auf der Gefährtschaft von Menschen beruht, die gemeinsam um persönliche Entwicklung ringen. Ja darin besteht geradezu ihr Wesen, mehr bewirken zu können, als der Therapeut allein es vermag. Wie oft habe ich in schwierigen Momenten einer Einzeltherapie gedacht „Ach hätte ich doch jetzt eine Gruppe mit im Raum.“ Und wie oft habe ich in einer Gruppensitzung erlebt, dass eine Gruppenteilnehmer:in etwas sagt, was ich nicht hätte beitragen können, weil mir diese Perspektive fehlte. Wie oft konnte ein Gruppenmitglied von einem anderen etwas annehmen, das von mir formuliert – obwohl im Inhalt gleich - nicht ankam.

Und: Gruppe macht auch Spaß! In Gruppen wird nicht nur viel geweint, sondern auch viel gelacht.

Doch wie jede Liebe ist auch diese nicht einzig und allein ein Quell der Freude. Auch diese Liebe bringt mich manchmal zur Verzweiflung und an den Rand meiner Möglichkeiten. Sie verlangt von mir unausweichlich Antworten auf Fragen, die ich mir sonst nicht gestellt hätte. Sie fordert mich heraus, Licht- und Schattenseiten, Ressourcen und Abgründe des Menschseins aus- und zusammenzuhalten. Sie bringt mich in emotionale Nöte wie jede gelebte tiefe Beziehung. Sie zwingt mich, im Fegefeuer negativer Übertragung stehen/bleiben zu lernen und dies in Entwicklung zu verwandeln. Die Gruppe ist damit Quell auch meiner Entwicklung, was man in dieser Gelassenheit meist erst nach durchgestandenen Krisen sagen kann. Mittendrin fühlt sich das keineswegs immer leicht an. Und vermutlich hat das nicht ausschließlich mit dem Wesen von Gruppentherapie zu tun, sondern ist zugleich unausweichliche Begleiterscheinung meiner Art von beziehungsorientierter Psychotherapie,

in der ich eine große Nähe zulasse und so selbst verletzlich bleibe und vor Verletzungen nicht geschützt bin.

Es gibt viele Wege zum Menschen und entsprechend viele Therapieformen. Meine erste Weiterbildung in *Integrativer Therapie* hat mich in der Auffassung bestärkt, diese Wege zu verbinden, statt sie einander gegenüber zu stellen: Sinn-Verstehen und emotionales Erleben, Willensentscheidung und Spontaneität, Verhaltensübung und freie Assoziation, Katharsis und Reflexion, Herz und Verstand, das Hier-und-Jetzt ebenso wie Vergangenheit und Zukunft – all das gehört für mich zum therapeutischen Prozess.

Aus der Vielfalt therapeutischer Methoden und Zugänge habe ich auf meinem Weg einen Ausschnitt persönlich kennen gelernt und in meine Arbeit integriert: Gestalt- und Integrative Therapie, Körperpsychotherapie und Atemarbeit, Skulptur- und Aufstellungsformen, Psychoanalyse und Tiefenpsychologie – um die für mich im Moment Wichtigen zu nennen. Mit dem interpersonalem Ansatz von Yalom fühle ich mich nicht nur im Hinblick auf Gruppentherapie sehr verwandt. Seine Betonung der Arbeit im Hier und Jetzt, die Fokussierung auf die Interaktionen der Gruppenmitglieder untereinander und mit dem Therapeuten, die große Bereitschaft zur Selbstöffnung als Instrument der Entwicklung u.a. (Yalom 2001). Gleichwohl vermisse ich bei ihm wie in der psychodynamischen Richtlinientherapie die aktiven Methoden der Therapie wie vor allem die *körperbezogene Psychotherapie*, die Arbeit mit *Skulpturierungen* und *Aufstellungen*, die Einbeziehung *kreativer Medien*.

Was ich jedoch jenseits aller Methoden und Techniken für wesentlicher halte, ist meine therapeutische Grundhaltung und mein humanistisches Menschenbild. Es mündet in der unbedingten Achtung und Wertschätzung meines Gegenübers, in Empathie, Wärme und Berührbarkeit sowie Echtheit und Interesse. Alle Methoden können ihre Kraft letztlich nur auf dieser Basis entfalten. Ohne eine solche Grundlage sind sie nichts. Mit dieser Basis wird Therapie zur heilenden Begegnung.

Auch wenn die hier angedachten Fortbildungsinhalte sicher Produkt meiner persönlichen Art von Arbeit mit Gruppen widerspiegeln, so weiß ich aus Literatur und kollegialer Vernetzung, dass es sich hierbei um wiederkehrende Themen gruppenpsychotherapeutischer Arbeit und menschlicher Entwicklung handelt. Die hier beschriebenen Gruppenphänomene verlangen unabhängig vom theoretischen bzw. verfahrensbezogenen Hintergrund Beachtung. Es geht um Kernthemen der Gruppenpsychotherapie und somit auch um Kernkompetenzen der Gruppenleitung.

Werner van Haren