

Was passiert bei uns in der Gruppenpsychotherapie?

Viele Menschen scheuen davor zurück, an einer Gruppentherapie teilzunehmen. Vielleicht haben sie schlechte Erfahrungen in einer Reha gemacht oder sie wollen oder können sich nicht vor anderen Menschen öffnen. Dabei ist eine gute Gruppenpsychotherapie das Heilmittel erster Ordnung und der beste Schutz gegen weitere psychische Erkrankungen. Wir möchten Sie ermutigen, diese effiziente Form der Behandlung in Anspruch zu nehmen und helfen Ihnen dabei, langsam in die Gruppe hineinzuwachsen.

Jede Psychotherapie bei uns fängt mit drei Einzelgesprächen an, in denen Sie Ihr Anliegen schildern und erste Eindrücke der therapeutischen Atmosphäre und der Beziehungsaufnahme sammeln. In der zweiten Sitzungen zeigen wir Ihnen, wie wir Ihre Problematik konkret behandeln. Dazu erklären wir Ihnen unsere Methode und geben Hinweise auf das Vorgehen in der Gruppentherapie. Vieles von dem, was wir Ihnen zeigen, wird für Sie Neuland sein. In der dritten Sitzung werden die restlichen Fragen geklärt, so dass Sie die Möglichkeit haben, Vertrauen und Zuversicht zu entwickeln. Bevor der Antrag bei Ihrer Krankenkasse für die Kostenübernahme gestellt wird, können Sie einmal an einer Gruppe teilnehmen, um das vorher Erklärte zu erleben. So machen Sie sich ein Bild, ob diese Art der Psychotherapie für Sie richtig ist.

Eine Therapiesitzung in der Gruppe, die wir *Struktur* nennen, besteht aus verschiedenen Abschnitten. Der Ausgangspunkt ist Ihre Gegenwartssituation, die für Sie eine gefühlte Wahrheit ist. Diese nehmen wir absolut ernst und regen Sie als Erweiterung Ihrer Sichtweise dazu an, das Leben in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Da wir nur das ausleben können, was wir früher erlebt haben, geht es darum, die schmerzlichen oder unglücklichen Kindheitsbedingungen ins Auge zu fassen. Wenn das gelingt, dann beginnt die eigentliche psychotherapeutische Arbeit auf der symbolischen Ebene. Im Rollenspiel wird das in Szene gesetzt, was Sie in der Kindheit und Jugend gebraucht hätten. Die nicht erfüllten Grund- und Entwicklungsbedürfnisse, die erlebten Traumata, Überforderungen, Trennung der Eltern, Schläge, nicht gesehen werden, Unfälle, Alkoholismus eines Elternteils usw. erzeugen Symptome und machen krank. Sie als erwachsener Mensch bekommen in der Behandlung die Möglichkeit, für Ihre Kindheitssituation *heilsame Gegenbilder* zu entwerfen, die lange in Ihrem Gemüt, im Emotionalen und Körperlichen wirksam bleiben. Diese enthalten stimmige Antworten auf die berechtigten Wünsche von damals. Sie erleben auf der symbolischen Ebene das, was Sie damals gebraucht hätten. Damit können Sie *neue Perspektiven* für Ihr Leben entwerfen. Sie fühlen sich entspannter, gleichzeitig energiereicher und vitalisiert. Aus dieser Erfahrung heraus verändert sich die Wahrnehmung in der Gegenwart und für die Zukunft. Sie haben aus sich heraus situationsgerechte Gefühle, Gedanken und entwickeln ein für Sie richtiges Handeln. In Ihre Zukunftsperspektive kehrt ein Lichtschein ein, und Sie können sich auf den Weg machen, die Person zu werden, die Sie wirklich sind. Die Symptome und Beschwerden, die Sie in die Behandlung geführt haben, treten in den Hintergrund.

Als Teilnehmerin und Teilnehmer an unserer Gruppenpsychotherapie haben Sie die Chance, die aus der Not entstandenen inneren Muster aufzuspüren, ohne von anderen gestört zu werden. Es findet keine Gruppendynamik statt. Jede therapeutische Arbeit beginnt wie eine Einzelsitzung in der Gruppe. Der Name *Struktur* für eine Therapie-Einheit weist darauf hin, dass es sich bei uns um eine strukturierte und strukturierende Psychotherapie handelt, die mit vielen genau durchdachten Ritualen versehen ist.