



Informationsblatt zur **Gruppen-Psychotherapie** hier zur tiefenpsychologisch fundierten / psychodynamischen (2012)

Sehr geehrte/r Patient/in,

in den Vorgesprächen zu einer Psychotherapie höre ich immer wieder: „Gruppe? Nein, das ist nichts für mich“ ... und am Ende der Gruppenzeit: „Schade, ich würde gerne noch bleiben.“

Wie groß ist am Anfang das Misstrauen gegenüber anderen, die Angst, zu kurz zu kommen oder von den Problemen anderer belastet zu werden; statt zu sehen, wie sehr wir von den vielfältigen Erfahrungen profitieren können. Mittlerweile sind wir gewohnt, unter Spannung zu stehen, Angst zu haben und den Mangel zu sehen, wo wir doch ebenso auf Fülle, Fähigkeiten, Kreativität und Stärken schauen könnten.

Im Kreis sitzend verstehen wir, wie die Welt aus anderen Blickwinkeln ganz anders erlebt wird und dass erst das Zusammentragen von Eindrücken Szenen vollständiger beschreibt.

Erst im Laufe der Zeit wächst allmählich, über das wachsende Vertrauen und den stabilen Kontakt zu sich selbst, Verbundenheit; erst dann sind wir in der Lage, für Selbstberuhigung zu sorgen und uns zu entspannen. Wir lernen, statt mechanisch Aufgaben abzuarbeiten, ohne wirklich in Kontakt zu treten, nichts zu spüren und Klage zu führen, die eigenen Möglichkeiten wieder bewusst in die eigene Verantwortung, Macht und Hand zu nehmen.

Immer leben wir in Gruppen, erschaffen, zusammen mit anderen, unsere Lebenswirklichkeit.

Ziel der tiefenpsychologisch fundierten Gruppenarbeit ist es, Ihr gegenwärtiges Symptom- bzw. Krankheitsbild, das Beziehungskonfliktthema, die unbewusste Dynamik darin, die eigenen Verhaltensweisen, die Re-Inszenierungen und Übertragungen besser zu verstehen, um neue, korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen.

Zugrunde liegende Gedanken

Während sich unser Körper nach biologischen Regeln entwickelt, ist unser **Gehirn** ein Beziehungsorgan. Es steuert unser Verhalten mit weitgesteckten Mustern aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen.

Wiederholungen stabilisieren die benutzten Nervenverbindungen, wir lernen. Wichtig: Das Gehirn wächst dort, wo es gebraucht wird und verfällt, wo es nicht benutzt wird.

Zumindest zuerst, brauchen wir Erfahrungen im realen Kontakt im dreidimensionalen Raum, vor allem auch mit Menschen. Menschen sind soziale Wesen; als Individualisten sind wir letztlich nicht lebensfähig. D.h. ebene Medien, taugen wenig zum Lernen.

Seit frühester Kindheit sieht sich ein Kind Herausforderungen und Konfliktsituationen ausgesetzt, für die es Lösungen finden muss – am besten funktionale, also solche die Anpassungen in der gegebenen Umwelt ermöglichen; manche der Konfliktlösungen sind auch dysfunktionale Kompromissbildungen, bei denen ein Rest bleibt, der selbst wieder Störungen verursacht.

Ein Kind verinnerlicht Personen und Verhalten seiner frühen Beziehungen als innere Objekte (Bilder, Phantasien; *Melanie Klein*) und was es an Erfahrungen machen darf / kann / muss als repräsentative Verhaltensmodelle. Darauf aufbauend lernen wir ein Leben lang hinzu.

Wichtige Lern- und Differenzierungsschritte auf dem Weg in den (Beziehungs-)Raum sind: aus **0** = Nichts (kommend) = Alles (seiend), wird die Bewältigung von **1, 2, 3** grundlegend wichtig, als Ordnungsmuster wie auch als Beziehungsmuster. Denn wie wir im Laufe dieser ersten Jahre und Beziehungserfahrungen unsere Basis bauen konnten, entscheidet, wie wir in eine immer differenziertere Formen- und Beziehungswelt einzutauchen können.

Nach dem salutogenetischen, also **Gesundheitsentstehungsmodell** von *Antonovsky*, heißt das

1. dass wir lernen müssen, die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, zu strukturieren, sie für uns vorhersehbar, erklärbar und damit verstehbar zu machen;
2. dass Ressourcen zur Verfügung stehen oder erarbeitet werden müssen, um den Anforderungen zu begegnen, damit wir die Situation handhaben können;
3. dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Sinn machen, dass sich Anstrengung und Engagement also für uns lohnen.

Anders gesagt: zu sich zu kommen heißt Organisation eines Ich (**1**-Personenbeziehung), inklusive der Entwicklung von Körperbeherrschung, Symbolisierungsfähigkeit, Sprache und Zeitverständnis; die innere Bewältigung der Mutter-Kind-(**2er**)-Beziehung als Bild von „der Welt“, deren Werte als Basis aufgenommen werden, um dadurch immer mehr Freiheitsgarde zu entwickeln und eine eigenständiges Selbst zu werden; schließlich ist die Konstellation der Vater-Mutter-Kind-(**3**)-Personenbeziehung die, die ein Aushalten und den konstruktiven Umgang mit Widersprüchen möglich werden lässt.

Auf **moderne Medien**, die ja mit ihren 0/1-On/Off-Kodierungen zweidimensionale Bilder erzeugen, reagieren z.B. Spiegelneuronen, mit denen wir imitieren lernen, nicht. Zudem bewirken die dort schnell ablaufenden Informationsflüsse und Bildwechsel für Kinder vor allem chaotische Eindrücke die Verwirrung statt Strukturierung bewirken.

Kinder brauchen sich wiederholende Muster / Rituale, um etwas wiedererkennen zu können, um Muster zuzuordnen, um ein Verstehen, ein Einordnen in einen bekannten Kontext und ein Gefühl von Sicherheit durch Vorhersagbarkeit entwickeln zu können. Kleine Variationen sind dann, wenn das Muster klar ist, lustvoll – wenn kein Muster erkennbar wird, stressig.

Durch die **Stressreaktion** stellt der Körper mehr Energie zur Verfügung, um ein Problem lösen zu können, um eine Aufgabe zu bewältigen oder um zu Fliehen. Gelingt das nicht, reagiert man aggressiv oder resigniert. Hält Stress zu lange an, wirkt er krankmachend.

Die Medienwelt bedient, statt progressive Entwicklungen zu fördern, frühkindliche Ansprüche nach Bedürfnisbefriedigung sofort, mit nur geringem eigenen Zutun, aber auch mit einer On/Off-Vorstellung von der Welt, die uns mit Telefon oder Internet eine alltägliche, fast greifbare Erlebensweise geworden ist. Manche Kinder, Jugendliche und Erwachsene hängen mittlerweile am Netz, wie ein Embryo an seiner Nebelschnur; z.T. mit vergleichbaren unerträglichen inneren Spannungszuständen und Ängsten, wenn sie Off-line sind.

Nach der Geburt finden wir in der Kinderwelt physiologisch eine Zeit von **primärem Narzissmus** / Selbstbezogenheit. In den ersten Lebensmonaten kann der Säugling noch nicht klar zwischen sich und der Umgebung unterscheiden; auch wenn er sehr wohl zu erheblichen, eigenständigen Wahrnehmungen in der Lage ist. Dieser Zustand geht jeglicher Differenzierung zwischen Selbst und anderen voraus; Innen und Außen sind nicht unterschieden, so bilden Kind und Mutter in der Phantasie des Kindes eine Einheit; alles Gute oder Unlustvolle ist ohne Zeit, also ewig; ebenso ist die eigene Macht ungeheuer groß, z.B. im Steuern können der Mutter; andererseits kann ein Kontrollverlust als vernichtend erlebt werden. Daher ist es in dieser Zeit so wichtig, dass die Sicherheit vermittelnde Umgebung in greifbarer Nähe ist = On. Wenn nicht, kann es vom Kind noch nicht erinnert, also symbolisch innen abgebildet werden; es ist dann weg = Off.

(Kommt es zu gravierenden Störungen in dieser Entwicklungsphase, kann es sein, dass Erwachsene, an einer primär-narzisstischen Störung leiden. Sie konnten nur ein schwaches Selbst entwickeln und laufen Gefahr, sich nicht genügend von ihrer Umgebung abgrenzen zu können. Es fehlt ihnen eine existentielle Sicherheit und das Urvertrauen in sich und die Welt. In einer Beziehung fällt es solchen Menschen schwer, ihr eigenes Selbst und den

Partner als ein getrenntes Selbst wahrzunehmen. Sie haben immer die Tendenz, in den Zustand des vollkommenen Einsseins des ganz frühen Säuglingsstadiums zurückzufallen, in der sie sich identisch mit allem fühlten und die Umwelt nur eine Funktion ihrer selbst war. In ihren Phantasien tendieren sie dabei zu erheblicher Selbstüberschätzung und Allmachtsphantasien, zur Idealisierung von anderen, die bei kleinsten Enttäuschungen entwertet werden.)

Aber auch wenn das Kind später extreme Erfahrungen von Verlassenwerden und / oder Ungeliebtsein durch seine Bezugspersonen machen muss, zu denen es sich bereits eine Beziehung aufgebaut hatte, kann sich sekundär eine narzisstische Störung entwickeln. Ursächlich können aber auch Kränkungen in der phallisch-ödipalen Phase oder in der Pubertät sein, die der junge Mensch nicht integrieren kann. Als Reaktion auf eine frustrierende und feindlich erlebte Umwelt entsteht dann eine Selbstliebe, in der Gefühle und Strebungen von anderen Personen abgezogen und auf das eigene Selbst gerichtet werden.

(Erwachsene, die an einer **sekundär-narzisstischen Störung** leiden, haben ein unsicheres und leicht verletzliches Selbstwertgefühl, sind leicht kränkbar und stark auf Selbstbestätigung durch andere angewiesen. Ihr Selbst ist aber schon so weit entwickelt, dass es als solches nicht zu zerfallen droht, wenn das Selbstwertgefühl zusammenbricht.)

In der entwicklungsgeschichtlich wichtigen Zeit der ersten Lebensjahre werden weiterhin die **orale Phase** abgegrenzt, die ungefähr das erste Lebensjahr umfasst, in dem das Kind vollkommen von der Pflege der Bezugsperson abhängig ist. Das Erleben von Versorgtwerden, Haut- und Blickkontakt sind in dieser Phase von zentraler Bedeutung. In dieser Zeit macht das Kind die elementaren Erfahrungen für seine zeitlich überdauernde Befindlichkeit in der Welt; es entwickelt, in einer geordneten, vorhersehbaren Umgebung, Vertrauen oder Ur-Misstrauen, wenn es unberechenbar und chaotisch zugeht und das Kind sich fürchtet.

(Später können unerledigte Themen dieser Zeit in Beziehungen wichtig werden; zentrale Frage ist dann, ob man in einer engen Beziehung von seinem Partner erwarten kann, dass er einen umsorgt wie eine Mutter, ohne dafür eine entsprechende Gegenleistung zu erwarten bzw. inwiefern man selbst die Rolle der unerschöpflich spendenden Mutter übernehmen kann. Überforderung und Erschöpfung, depressive Reaktionen sind eine Folge.)

Circa vom 2. bis 4. Lebensjahr sprechen wir von der **anal-sadistische Phase**, die auch Autonomie- oder Separationsphase genannt wird. Das Kind macht erhebliche Fortschritte in seiner Ich-Entwicklung, lernt sich gegen seine Umwelt abzugrenzen und sich zu behaupten; es erwirbt motorische und sprachliche Sicherheit, erkundet vieles und lernt seine Umgebung zu manipulieren. Das Kind erlebt die Ambivalenz zwischen "Macht" (durch seine erworbenen Fähigkeiten) und "Unterwerfung" als lustvoll. Damit gehen Gefühle von Selbständigkeit und Kontrolle einher. Übermäßige Kritik führt zu Schamgefühlen und zu Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten. – *Peter Schellenbaum* schreibt über „das Nein in der Liebe“, denn

(im Erwachsenenalter kann die Thematik der Autonomie in engeren Beziehungen die Frage aufwerfen, inwieweit man sich in Abhängigkeit begeben kann, ohne ausgenutzt zu werden; ob man einen berechtigten Anspruch hat, Einander ganz zu Gehören oder ob man dem Partner autonome Bereiche zugestehen muss. Kontrolle, Eifersucht, Geiz, Pedanterie, Zwänge ergeben sich logisch aus Befürchtungen und Unerledigtem dieser Stufe.)

Das 4. bis 7. Lebensjahr entspricht der **phallisch-ödipale Phase**, in der Geschlechterdifferenz zwischen männlich und weiblich eine wichtige Bedeutung erhält. Je nachdem, wie Eltern auf die - intellektuelle wie motorische - Eigeninitiative ihrer Kinder reagieren, unterstützen sie Gefühle von Freiheit und ermuntern initiativ zu werden oder aber, sie rufen Schuldgefühle wegen des unerwünschten Eindringens in die Erwachsenenwelt hervor. Über die zunehmende Fähigkeit, sich in andere einzufühlen (Empathie), bildet sich mehr und mehr das Empfinden

für Werte und Normen aus, das Gewissen beginnt sich zu formieren, Lügen wird möglich und die Entwicklung eines Ich-Ideals tritt in eine entscheidende Phase.

(Das phallisch-ödipale Beziehungsthema behandelt die Frage, inwieweit Frauen auf die Entwicklung "männlicher" Eigenschaften verzichten müssen und sich an Männern anlehnen sollten bzw. inwieweit der Mann verpflichtet ist, sich immer stark zu verhalten. Hysterische Inszenierungen und eine Dominanz der Bilderwelten, des Scheins, gegenüber dem Sein, sind eine Folge. Denn was das Kind sich unter „Erwachsensein“ vorstellt, liegt noch weit außerhalb der für es einsehbaren Realität.)

1950 veröffentlichte *Erik Erikson* seine Theorie der Persönlichkeitsentwicklung, die sich auf klinische Beobachtungen stützte und das Phasengeschehen weiter beschrieb:

Das 6. bis 11. Lebensjahr gilt als **Latenzphase**, in der sich das Kind am wenigsten sexuell (im Sinn von Beschäftigung mit und Besetzung von erogenen Zonen) betätigt. Das Thema Leistung dominiert diese geschäftige Zeit. Das Kind interessiert sich dafür, wie Dinge funktionieren, es formuliert Regeln, organisiert und ordnet. Werden diese Anstrengungen als dumm, frech oder störend hingestellt, entwickelt sich beim Kind ein Gefühl der Minderwertigkeit. Mit der Schulzeit nahmen damals, also wenn man schon weitgehende Strukturen und Reife entwickelt hatte, erstmals deutliche Einflüsse auf das Kind zu, die von außerhalb des Elternhauses kamen. / Die Überforderung der Kinder heute ist leicht vorstellbar

Im **Jugendalter** von 12 bis 18 Jahren gilt es, beim Spielen verschiedener Rollen, die eigene Identität erkennen zu lernen und seine Grenzen zu akzeptieren. Deutlich wird spürbar, dass Identität verinnerlichte Beziehungserfahrung ist. Gelingt das Einfügen in den Gesellschaft nicht, sind die Alternativen Verwirrung / Rollendiffusion oder Flucht in eine „negative“, also eine gesellschaftlich nicht akzeptierte Identität, wie z.B. Drogensucht; Berufswunsch Harzer.

Das **junge Erwachsenenalter** ist vom Berufsbeginn und der Kontaktaufnahme zu anderen Leuten gekennzeichnet. Daraus kann sich Intimität - sexuelle, emotionale, moralische - entwickeln oder es kann sich Isolation ergeben.

Im **mittleren Erwachsenenalter** sind berufliche Etablierung und Generativität, also Kinder haben oder nicht und die Probleme damit für die Beziehung und das Thema eines „über die eigene Person hinausgehende Interesse“ wichtig. Andernfalls, konzentriert sich das Interesse auf das eigene Ich und dessen materielles und physisches Wohlergehen werden vorrangig.

Im **hohen Alter** blickt der Mensch zurück auf das, was gewesen ist, und voraus, auf das Unbekannte, das ihn erwartet. Kann er auf Grund seiner erfolgreichen Konfliktlösungen, jetzt zufrieden der Erfüllung seines Lebens mit Gelassenheit und Zuversicht entgegensehen, evtl. Krankheit und/oder Alleinsein als Aufgabe annehmen oder befällt ihn Verzweiflung und Zorn, weil das Leben „falsch“ und unbefriedigend verlief?

Lernt das Kind nicht, Konflikte in adäquater Form zu lösen, wird Erlösung oft in einer **Partnerschaft** gesucht. Aber niemand kann die Aufgaben eines anderen lösen.

Solange das inszenierte, auf Lösung hoffende Thema noch unverstanden ist, findet man sich meist bald schon in denselben Schwierigkeiten wieder. Es liegt nicht am falschen Partner!

Um nicht bei **Trennung, Mobbing** oder **Scheidung** zu landen, sollten Ich und Objektbereich passen, mitgeschleppte Konfliktfelder aufgeklärt und durchgearbeitet werden und, last but not least, sollte im Beziehungsalltag eine Dynamik entwickelt werden, in der die positiven Gedanken und Gefühle die negativen (die es in allen Beziehungen gibt) überwiegen.

John Gottman kann als Ergebnis jahrelanger Kommunikationsforschung, heute mit 91 % iger Wahrscheinlichkeit voraussagen, ob ein Paar zusammen bleibt, nachdem er die Beiden 5 Min. lang beobachtet hat. Er beschreibt 4 „apokalyptische Reiter“, die eine Beziehung dauerhaft ruinieren:

1. Kritik – die über die Sache hinausgehend in Anklagen, Vorwürfen und Schuldzuweisungen endet, die ihren Höhepunkt in genereller Verurteilung des Partners finden
2. Rechtfertigungen, die insbesondere die eigenen Anteile, die zum Konflikt beigetragen haben, verleugnen
3. Verachtung und Geringschätzung des Partners
4. „Mauern“, Schließen der Schotten und Rückzug

Auch *Michael Lucas Möller* hat z.B. in seinem Buch „Gelegenheit macht Liebe“ wichtige Punkte geschildert, die man in einer Beziehung tun bzw. lassen sollte.

Typische Verstrickungsmuster beschreibt *Jürg Willi* in seinem Kollusionsmodell.

Hans Jellouschek schreibt darüber „Wie Partnerschaft gelingt“; um nur einige zu erwähnen.

In allen aktuellen **Konflikten** ist zu klären

a) handelt es sich um eine simples Missverständnis?

Dann gilt es dies aufzuklären, z.B. in einem kontrollierten Dialog, bis jeder sagen kann: jetzt habe ich verstanden und sehe, das, was ich gemeint habe, ist auch bei Dir angekommen.

b) reden wir über die gleichen Ziele und Werthaltungen?

Hier könnte ein Kompromiss hilfreich sein oder Stehenlassen der unterschiedlichen Meinung.

c) wohin und in welche Zeit gehört der Konflikt?

Die Offenlegung der Kontexte, Übertragungsgefühle usw. hilft, besser zu verstehen.

Allgemein lässt sich sagen: Passen irgendwann die Erwartungen und Lösungen, die wir verinnerlicht haben, die durchaus einmal sinnvoll waren, um im Leben zu Recht zu kommen, nicht mehr; gibt es Probleme.

Da wir versuchen, unser (altes) Wissen zu nutzen; inszeniert jeder immer wieder die eigene innere Welt in den Beziehungen im Hier und Jetzt.

Es ist also normal, wenn wir bekanntes Verhalten aus früheren Erfahrungen auch von anderen Menschen / Situationen erwarten, auf sie übertragen, damit im Gegenüber Gegenübertragungsreaktionen auslösen.

Auf Bekanntes lässt sich (z.T. automatisiert) viel schneller reagieren, zudem gaukelt es den Eindruck von Sicherheit und Vorhersehbarkeit vor; ein sinnvoller Schutzmechanismus und, oft alltagstauglich.

Passen die Lösungsmuster aber nicht zu den aktuellen Anforderungen, weil unsere (Um)Welt sich ja ständig verändert, kommt es zu Konflikten – innerpsychisch oder / und interpersonell. Ziel davon ist, immer bessere Anpassungen an die Realität zu entwickeln.

Jedes Kind reagiert zuerst mit Neugier und erst nach schmerzlichen Erfahrungen mit Angst oder anderen Abwehrmechanismen, um sich zu schützen. Auch dabei entscheiden wieder die erlernten Bewältigungsstrategien, wie (reif) mit solchen Konflikten umgegangen werden kann; ob das Ich zu Kompromissbildungen und wenn, zu welchen es fähig ist.

Der Handlungszyklus ist immer der gleiche: da ist ein Bedürfnis oder ein Mangel; es baut sich Spannung auf, die irgendwann den Impuls zum Handeln auslöst, um eine Befriedigung zu erreichen; so dass die innere Spannung sich löst und eine Ruhephase beginnt, in der wir „verdauen“; bis sich ein neues Thema aufbaut und alles von Neuem beginnt. *Wilhelm Reich* benannte diesen Zyklus „Lebens- wie auch Orgasmusformel“.

Gelingt Befriedigung nicht vollständig, bleibt Spannung im Körper zurück; mit entsprechenden Folgen, je nachdem wo.

Die dann im Zuge der körperlichen Selbstregulation eintretenden **Symptome**, sowohl im eigenen Körper, wie in unseren Beziehungen, zeigen an, dass die Integration eines Spannungsfeldes nicht gelungen ist. Sie dienen der Homöostase / Balance des Systems und stabilisieren das Ich. Entsprechend sind Symptome nur dann loszulassen, wenn passende

Veränderungen im System stattgefunden haben. Dennoch fordert die Störung, das Symptom, der Schmerz dazu auf, nachzuschauen, um schlimmeres zu verhindern; zeigt, dass die Art von Gleichgewicht, das früher wichtig war, in der heutigen Welt nicht mehr angemessen ist.

Aus Ihrem Alltag wissen Sie - und kommen daher zur Therapie -, dass Veränderungsversuche oft misslingen. Das kommt daher, weil uns viele Muster nicht bewusst sind und wir so oft über Dinge streiten, um die es gar nicht geht. Zudem kann das Gehirn als solches nützliche von schädlichen Mustern nicht unterscheiden; es arbeitet ab, was in neuronalen Netzwerken an Lösungsmöglichkeiten vorhanden ist. Erst durch die Wiederholungen / Re-Inszenierungen und durch die rückgemeldete alternative Sichtweise von anderen Menschen lernen wir unsere unbewussten Muster allmählich kennen und verstehen.

Wenn wir unsere Verhaltensweisen dann aus dem „nicht Gewusst“ ins Bewusstsein holen, heißt es (für eine Weile ganz bewusst) immer wieder: Bemerken, Kontrolle gewinnen, Mut aufbringen und neues Verhalten praktizieren und durchhalten. Dann erst müssen wir die alten „Fehler“ und das bekannte Scheitern nicht weiter wiederholen. Also, bevor wir nicht wissen, haben wir keine Wahl; wir müssen fühlen. Es lohnt also, sich zu freuen, wenn man sich spürt.

In einer psychodynamisch arbeitenden Gruppe, wie der unseren, werden viele, früher gelernte Muster mobilisiert und unbewusst im Gruppenverhalten wiederholt – und das soll auch so sein. Wir brauchen die Erfahrung, um sie zu beschreiben, zu verstehen und vor allem, um zu fühlen, wie es ist. Daraus kommt die Kraft für Veränderung. Um aber nicht ins falsch Tun oder an das falsche Objekt zu kommen, gilt die Therapieregeln **>alles sagen, aber nicht alles tun<**, lieber erst (in der Gruppe) reflektieren, was der Impuls bedeutet und eigentlich meint.