

Gruppentherapie

Interne Bedingungen

1.)Schweigepflicht: Wichtigste Regel: Es darf nichts von dem, was in der Gruppe geschieht, anderen mitgeteilt werden. Gegenüber PartnerIn, FreundIn usw. darf man sagen, was man über sich selber erfahren hat, nicht aber, was andere in der Gruppe berichtet haben

Gesetzlich sind alle Teilnehmer einer Gruppentherapie in die ärztliche Schweigepflicht einbezogen und haben vor Gericht Zeugnisverweigerungsrecht .

2.)Grenzen: Die Mitglieder der Gruppe spielen füreinander therapeutische Rollen. In diesen Rollen sind die Grenzen zu den jeweils anderen Gruppenmitgliedern genauso wichtig, wie die zwischen Therapeut und Patient in der Einzeltherapie. So, wie beispielsweise Liebesbeziehungen zwischen Therapeut und Patient in der Einzeltherapie eine Grenzüberschreitung und einen Missbrauch darstellen, gilt dies auch für die Gruppenmitglieder untereinander.

Therapie ist eine Sondersituation, die einen klaren Rahmen braucht - nur dadurch kann die Angst, die oft die Alltagsbeziehungen beherrscht, verringert werden, nur dadurch ist es möglich, wieder über das zu sprechen, was in den Alltagsbeziehungen oft nicht mehr angesprochen wird.

Therapie in der Gruppe ist auch eine Sondersituation, in der andere Gruppenmitglieder eine Stellvertreterrolle einnehmen, anhand derer die unbewussten Vorgänge im Alltagsleben bewusst werden können. Vermischungen zwischen den Gefühlen, die real einer Person gelten und denen, die eigentlich einer Stellvertreterrolle dieser Person in der Gruppe gelten, können Chaos verursachen.

Nach der Gruppe noch kurz gemeinsam wegzugehen, kann leicht die Grenzen überschreiten, die für eine Therapie wichtig sind. Es ist nur dann in Ordnung, wenn keine private Fortsetzung der Therapie und kein weitergehender Kontakt stattfindet.

Grundsätzlich können Verletzungen der Grenzen bedeuten, dass eine Therapie beendet werden muss.

3.)Ich und andere: Der Ärger über andere ist im Alltag allgegenwärtig, die Bereitschaft, eigene Probleme zu sehen und daran etwas zu ändern, oft weniger. Genau da kann aber Therapie nur ansetzen: nur durch Veränderungen bei sich selbst ist es möglich, von der Therapie zu profitieren. Insofern ist es noch weniger als sonst sinnvoll, andere erziehen zu wollen: es bringt nichts.

Natürlich ist es gut, den anderen Gruppenmitgliedern eigene Erfahrungen mitzuteilen, die hilfreich sein können: „In einer ähnlichen Situation ist es mir so gegangen..., habe ich für mich folgende Erkenntnis/Lösung gefunden...“ ist in Ordnung aber nicht: „Du hast folgendes Problem..., Du sollst..., Du musst...“ oder sogar: „Du bist wie meine Mutter/wie mein Vater...“ - spätestens dann ist es sinnvoll, zu sich selbst zurückkommen und darüber nachzudenken, welchen Einfluss Mutter/Vater haben, indem sie die aktuellen Beziehungen beeinflussen und trüben.

4.)Gruppenthemen: Abgesehen davon, dass in der Gruppe jedeR zu Wort kommen kann, kann oft nur ein Problem wirklich vertieft angegangen werden. Welches, darüber entscheidet die Gruppe. Das hat nicht unbedingt mit Demokratie zu tun, noch weniger sollte es hier um persönliche Sympathie oder Antipathie gehen - es ist einfach wichtig, dass sich die Mehrheit der Gruppenmitglieder von dem Problem angesprochen fühlt, das jemand einbringt und bearbeiten möchte. Dabei ist es oft schmerzlich, wenn ein anderes als das eigene Problem die Gruppe anspricht. Gegebenenfalls gibt es hier ja die Möglichkeit einer Bearbeitung in der Einzeltherapie.