



Psychoanalytische Gruppenpsychotherapie (donnerstags, wöchentlich, 16-17:40Uhr; gemischt) in Psychoanalytischer Praxis Dr. phil. Dipl.-Psych. Gunnar Immo Reefsälger

Die psychoanalytische Gruppentherapie richtet sich an Patientinnen und Patienten mit psychischen Belastungen wie Angststörungen, depressiven Erkrankungen sowie Persönlichkeitsstörungen. Sie bietet einen geschützten therapeutischen Rahmen, in dem innere Konflikte, Beziehungsmuster und emotionale Schwierigkeiten gemeinsam bearbeitet werden können.

Im gruppentherapeutischen Setting werden aktuelle Gefühle, Gedanken und zwischenmenschliche Erfahrungen aufgegriffen und im Hier-und-Jetzt reflektiert. Die Gruppe ermöglicht es, wiederkehrende Muster im Erleben und im Kontakt mit anderen zu erkennen, besser zu verstehen und schrittweise zu verändern. Dabei kann die Resonanz der Gruppe zu vertieften Einsichten und neuen Beziehungserfahrungen beitragen.

Was ist ambulante analytische Gruppentherapie?

In ihr treffen sich Menschen mit verschiedenen Charakteren, Problemen, Lebenssituationen und Zielen. Dennoch gibt es meist auch gemeinsame Schwierigkeiten, z.B. was zwischenmenschliche Beziehungen betrifft. Gerade in der Gruppe besteht für Sie eine gute Möglichkeit, zu erleben, wie Sie auf andere wirken und wie Sie auf das Verhalten anderer reagieren – und sich dieses Erleben bewusster zu machen. Dies ist nur möglich, wenn Sie Ihre (positiven und negativen) Gefühle andern, auch dem Therapeuten, gegenüber zur Sprache bringen. Gerade ein solcher Gefühlsausdruck ist in einer therapeutischen Gruppe besser möglich als in den meisten Situationen des Alltags. Erinnern Sie sich deshalb immer wieder daran, daß Sie mehr von der Gruppe haben, wenn Sie offen für die Mitteilungen der anderen und ehrlich in ihren eigenen Äußerungen sind, anstatt sich vorwiegend darum zu bemühen, eine »gute Figur« zu machen. Denn nur so haben Sie die Chance, in der Gruppentherapie wirklich mehr über sich zu erfahren.

Die direkte Bearbeitung der Gefühle und Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern ist nicht leicht und zeitweilig auch belastend. Aber nur so können Sie Ihre eigenen Ängste, heimlichen Erwartungen und Illusionen besser kennenlernen und herausfinden, was Sie selbst zu den Beziehungen in Ihrem jetzigen Leben und zu deren Schwierigkeiten beitragen bzw. bisher (unbewusst) beigetragen haben.

Der beste Weg dazu ist, daß Sie möglichst viel von Ihren Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen so »unzensiert« und frei wie möglich in der Gruppe zum Ausdruck bringen, auch wenn sich diese auf den Therapeuten beziehen. Viele Menschen sind sich oft über ihre »wahren« Gefühle nicht im klaren, besonders weil diese meist überdeckt sind von vorgefassten Meinungen, Grundsätzen und intellektuellen Erklärungen. Solche gewohnten Absicherungen aufzugeben, erfordert natürlich etwas Mut, und vor allem Vertrauen. Und die Fähigkeit und Bereitschaft, Vertrauen zu entwickeln und Risiken einzugehen, ist natürlich auch von Mensch zu Mensch verschieden bzw. dauert in ihrer Entfaltung unterschiedlich lange. So werden manche Teilnehmer länger brauchen als andere, bis sie vor anderen Schwächen zeigen oder neue Verhaltensweisen ausprobieren können. Andererseits kann man das Ausmaß, wie viel Nutzen jemand aus dem Gruppengeschehen für sich zieht, oder wie weit er sich auf Wandlungsprozesse einlässt, auch nicht daran messen, wie viel er in den Sitzungen spricht.

Der Therapieprozess ist ein Weg mit Hindernissen. Gefühle der Stagnation, Verwirrungen, Ängste und Trauer müssen durchgestanden werden, auch Enttäuschungen und Ärger sind nicht zu umgehen – auch gegenüber dem Therapeuten. Alle diese Erfahrungen gehören ebenso zu diesem Weg wie freudige Ereignisse und Erlebnisse von Befreiung, Geborgenheit und Glück. Keine Krise sollte dazu verleiten, einer Gruppensitzung fernzubleiben oder gar die Therapie abzubrechen – schon deshalb, weil man den Nutzen der Therapie und den »tieferen« Sinn von Frustrationen und Krisen fast immer erst *im Nachhinein* erkennen und beurteilen kann. Phasen des (anscheinenden) Stillstandes oder gar Rückschritts sind in jeder Form von ernsthafter Psychotherapie unvermeidlich und oft ein wichtiger Bestandteil des gesamten Prozesses.

Halten Sie sich immer wieder vor Augen, dass sich die Probleme, die Sie zur Therapie motiviert haben, fast immer *in vielen Jahren* herausgebildet haben. Deshalb erfordert ihre Bearbeitung, Lockerung und Veränderung. Geduld – wobei es im allgemeinen viel wichtiger und auch wirksamer ist, wenn man ein derartiges »Symptom« erst einmal in seiner Bedeutung und in seinem innerseelischen Sinnzusammenhang *versteht*, anstatt es gleich und um jeden Preis verändern oder »weghaben« zu wollen. Vielleicht haben Sie mittlerweile schon festgestellt, dass gute Vorsätze und bewusste Willensanstrengung wenig Erfolg haben, ja sogar oft das Gegenteil bewirken.

Vielleicht werden Sie gerade in schwierigen Phasen das Bedürfnis haben, mit Menschen aus Ihrer Umgebung, mit Angehörigen oder Freunden über Ihre Therapie zu sprechen. Da diese Menschen von Ihrer Entwicklung immer auch mitbetroffen sind, können und sollen Sie sie durchaus an Ihrem seelischen Weg teilhaben lassen. Da es sich andererseits aber auch herausgestellt hat, dass man einen zur Wandlung nötigen inneren Druck auf diese Weise auch »ablassen« kann, sollten Sie sich fragen, *warum* Sie erzählen wollen, und sich dann bemühen, nur von *sich selbst* und nicht vom Gruppengeschehen insgesamt zu erzählen – beim Letzteren bindet Sie ja auch die Schweigepflicht. Umgekehrt darf

und soll natürlich in den Gruppensitzungen auch über Außenstehende (und nichtanwesende Gruppenmitglieder) gesprochen werden, auch hierfür ist die Schweigepflicht nach außen ein Schutz. Die Einhaltung der Regeln des Anstandes liegt dabei in der Verantwortung des betroffenen Patienten.

Der *Therapeut* hat in der analytischen Gruppentherapie vor allem die Aufgabe, das gesamte Gruppengeschehen zu beachten und gelegentlich unterstützend oder konfrontierend, eventuell auch deutend, einzugreifen sowie auf die Einhaltung der Regeln zu achten. Es kann vielleicht auch geschehen, daß er Sie enttäuscht, z.B. wenn er auf eine Frage nicht oder mit einer Gegenfrage reagiert oder wenn er Ihnen eine Vermutung mitteilt, die für Sie unangenehm ist. Er wird sich bemühen, Sie nicht mit seinen eigenen Problemen zu belasten, aber er ist auch nur ein Mensch, kein allwissender Heiler, allenfalls ein Katalysator für Ihre Selbstheilungskräfte. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit deshalb weniger auf ihn als auf die anderen Teilnehmer. Diese sind die beste Quelle für Hilfe und Heilung, auch wenn es zeitweilig nicht so aussehen mag.

Inhalte & Ablauf der Therapie

Die Gruppe findet wöchentlich statt. Zunächst wird eine "Probe-Therapie" von 12 Sitzungen beantragt, wodurch d. Pat. und Dr. Reefschläger gemeinsam prüfen, ob die Gruppe passend ist. Dies wird in einem Zwischengespräch (Einzelgespräch) nach individueller Motivation und Situation gemeinsam reflektiert. Machen Sie positive Erfahrung, wird die Therapie verlängert um eine Langzeittherapie.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich insbesondere an motivierte PatientInnen mit gesicherten Angststörungen, depressive Störungen oder Persönlichkeitsstörungen, die...

- ...offen, interessiert und motiviert sind, an einer Gruppentherapie teilzunehmen,
- ...wenig äußere Struktur/Vorgaben vom Therapeuten benötigen (der Therapeut ist abstinenz, eher eine Art Begleiter; die Therapie erfolgt v.a. durch die Gruppenerfahrung),
- ...nicht akut suizidal sind oder unter anhaltenden suizidalen Gedanken leiden,
- ...nicht unter aktivem Drogenkonsum (einschließlich Cannabis) stehen,
- ...idealerweise bereits erste Erfahrungen mit therapeutischen Prozessen (Einzel- oder Gruppentherapie) gesammelt haben.

Kostenübernahme

Die Kosten für die Gruppentherapie werden **vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen**, nachdem diese beantragt wurde.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an der Gruppentherapie eine vorherige Anmeldung und die Durchführung der Vorgespräche erfordert, als auch die Therapie vorab beantragt und durch die Kasse genehmigt sein muss. Dies erfordert eine gewisse Vorlaufzeit.

Vorgespräche

Vor Beginn der Gruppentherapie finden **mind. 2 Vorgespräche** statt. Diese dienen dem gegenseitigen Kennenlernen, der Klärung der individuellen Ziele und der Einschätzung der Gruppentauglichkeit, als auch der Beantragung der Therapie (Probatoriksitzungen).

Kontakt & Anmeldung:

Vorgesprächsanfrage über <https://psychologe-aschaffenburg.de/therapieanfrage/>
oder <https://psychologe-aschaffenburg.de/gruppentherapieanfrage/>

Dr. phil. Dipl.-Psych. Gunnar Immo Reefschläger

Praxis für Psychoanalytische Psychotherapie

Psychologischer Psychotherapeut

Weißenburgstraße 16, 2. OG

63739 Aschaffenburg

 +49 151 64570089

 psychoanalyse.reefATgmail.com

 www.psychologe-aschaffenburg.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.