

GEBRAUCHSANLEITUNG Einzel- und Gruppentherapie

Zusammenfassung

In meiner Praxis versuche ich, Ihnen die Gelegenheit zu geben, von allen bekannten neurobiologisch fundierten therapeutischen Wirkfaktoren zu profitieren. Dies wird durch die intensive psychoanalytische Kurzzeitpsychotherapie in Kombination mit empirisch bewährten Coaching Methoden und in der Kombination mit Gruppentherapie umgesetzt. In der Gruppentherapie wirken zusätzliche evidenzbasierte Faktoren. In den therapiefreien Zeiten wirken Hausaufgaben. Sie haben mit Ihrem Willen in der Therapie immer die letzte Entscheidungskompetenz.

Gerade unsere psychischen Abwehrreflexe, Gefühle zu vermeiden, bringen uns zu Leiden und Symptomen, lassen abstumpfen, sind oft identisch mit den Symptomen, lösen sekundär Ängste und Angstsymptome aus. Zusätzlich problematisch ist dies, weil unsere Gefühle den Kompass unserer Seele darstellen und wir uns ohne sie weit schwerer orientieren können. Wenn wir diese Gefühle und Ängste, die von der Realität ausgelöst werden, erleben und aushalten lernen, können wir mit ihnen und der Realität besser umgehen. Wenn wir diese Gefühle aber vermeiden, wird dies Leiden auslösen.

In der Therapie entwickeln und formulieren wir zusammen Ihr zentrales intrapsychisches psychologischen Problem und klären ab, wie stark sie daran arbeiten wollen. Wir suchen spezifische Beispiele aus Ihrem Alltag, an denen wir Ihre intrapsychischen Reflexe und unbewussten Automatismen verstehen können, insbesondere die Trigger Ihrer Gefühle, Ihre Ängste vor Gefühlen und Ihre Schutzreflexe gegen diese Ängste. Dies ist die Liveschaltung in Ihre psychische Struktur und Seele.

Ihre therapeutische Aufgabe ist, dass Sie sich zusammen mit meiner Hilfe gegen Ihre früher lebenswichtigen, heute Leiden verursachenden Schutzsysteme wenden. Und dass Sie nicht weglaufen vor den Gefühlen, die Ihnen solche Angst machten. Ihre günstigste Haltung ist des Mutes, der Neugier ohne Selbstverurteilung und der Geduld. Meine therapeutische Aufgabe ist es, Ihnen dabei zu helfen, nicht wegzulaufen, Ihre natürlich aufkommenden Ängste zu regulieren, Ihre destruktiven überkommenen Schutzsysteme zu identifizieren und Ihnen zu helfen, dass Sie Ihre verdrängten oder abgespaltenen Gefühle möglichst umfassend erleben.

Einzeltherapie: Intensive Psychodynamische Kurzzeittherapie (ISTDP)

Psychotherapie ist ein Feld zwischen Freiheit und Determinismus. Unter Symptomen verlieren wir Menschen Freiheit, uns selbst zu verwirklichen und das Leben zu geniessen. Wenn Sie zu mir in die Praxis kommen, haben Sie sehr wahrscheinlich Ihre innere Freiheit zu denken, zu handeln und zu erleben mindestens in Teilen verloren und leiden. Oft können Sie nicht sehen, was genau und wie genau diese Freiheit gehemmt wird. Aber eines ist sicher: Etwas muss sich ändern.

Meine Aufgabe sehe ich darin, Ihnen zu helfen, sich zu erholen, sich besser selbst zu erfassen, Ihre Ängste abzubauen und Sie zu befähigen, wieder freier zu leben, zu lieben und ein Leben zu leben, dass für Sie wesentlich ist.

Eine der fundamentalsten Fragen ist, warum wir Menschen leiden, warum manche Menschen auch viel mehr leiden müssen als andere. Hierbei muss zwischen Schmerz und Leiden unterschieden werden. Schmerz im Leben ist nicht zu vermeiden, Verluste von geliebten Menschen und andere Enttäuschungen sind sicher. Aber auf diesen Schmerz kann man auf zwei Arten reagieren: Als leere, abgestumpfte oder als volle, lebendige Seele: Ein gebrochenes Herz kann aufgeben zu lieben und leer werden. Wer aber auch mit einem gebrochenen Herz weiter lieben kann, erhält sich dabei eine vollere, lebendige Seele für neue gute Erfahrungen.

Verlust und Enttäuschung sind wohl in jeder Beziehung zu finden, Konflikte zwischen unseren Wünschen und der Realität gehören zu jedem Leben dazu. Deshalb benutzen wir unbewusst psychische Schutz-, d.h. Abwehrmechanismen, um Schmerz und schwierige Gefühle zu vermeiden. Wie wirken diese Mechanismen? Sie wirken durch dysfunktionale Gedanken, dysfunktionales äusseres oder innerpsychisches Verhalten oder maladaptive Beziehungsmuster. Aber gerade diese Abwehrreflexe bringen uns zu Leiden und Symptomen, lassen abstumpfen, sind oft identisch mit Symptomen, während Gefühle den Kompass unserer Seele darstellen und sich Ihre Seele ohne sie weit schwerer zu orientieren vermag. Unerfüllte oder unerfüllbare Wünsche schmerzen uns sehr, daraus entstehen unweigerlich Gefühle und Angst davor. Wenn wir diese Gefühle und Ängste, die von der Realität ausgelöst werden, erleben und aushalten lernen, können wir mit ihnen und der Realität umgehen. Wenn wir diese Gefühle aber vermeiden, wird dies Leiden auslösen.

GEBRAUCHSANLEITUNG Einzel- und Gruppentherapie

Wie kann ich Ihnen dabei helfen? Wir müssen gemeinsam herausfinden, was Sie leidend macht und leidend hält. Doch während wir dies zusammen untersuchen und ich Sie dazu einlade, auf ein Problem zu fokussieren, und ein bestimmtes Beispiel zu untersuchen, entsteht in Ihnen meist unbewusste Anspannung (Angst) oder ein Symptom (resultierend aus überschüssiger Angst oder durch einen Abwehrreflex). Warum? Weil diese Fragen und die Nähe zu mir schwierige Gefühle aktivieren, welche Sie unbewusst ängstigen, so dass Abwehrreflexe sofort starten. Diese aktivierten Ängste, Gefühle und Abwehren sind für uns die Liveschaltung in Ihre Seele und sie sind erwünscht. Sie sind kein Problem, sondern Ihre verdichtete Lebensgeschichte, Ihr seelischer Garten mit seinen lebendigen und zugewachsenen oder scheinbar toten Ecken, Ihr intrapsychisches Funktionieren. Dadurch, dass ich mit freundlichem Druck trotz Ihrer unvermeidlich unbewussten Widerstände nicht davon ablasse, mich für Ihr innerstes Leben zu interessieren, werden Ihre seelischen Heilungskräfte in der Tiefe aktiviert, Ihr nicht zerstörbarer Wille zur Wahrheit und zur Liebe.

Wenn Sie mich nun haben wissen lassen, bei welchem seelischen Problem Sie meine Hilfe suchen, müssen wir vorsichtig und freundlich unsere Aufmerksamkeit darauf richten, was Sie in Ihrem Körper fühlen und erleben. Wir müssen wahrnehmen, wo Sie Ängste in Ihrem Körper erleben, wann und wie diese sich innerlich verändern, so dass wir erkennen können, was genau in Ihrer Selbstregulation Ihre Probleme verursacht. Wir müssen zudem ganz genau darauf achten, wie sich unsere Zusammenarbeit gestaltet. Manchmal wird Ihre Aufmerksamkeit aus dem Behandlungsraum abschweifen zu irgendeinem anderen Thema. Wenn dies passiert, müssen wir möglichst rasch wieder unseren Fokus finden und feststellen, was Sie abschweifen liess. Was auch immer Sie ablenkt, es wird Sie am Erreichen Ihrer Ziele hindern. Deshalb müssen wir scharf auf diese Aufmerksamkeitswechsel fokussieren, so dass wir Ihre Ziele erreichen können.

Wie läuft diese therapeutische Reise konkret ab? Wir entwickeln und formulieren zusammen Ihr zentrales intrapsychisches psychologischen Problem, klären ab, wie stark sie daran arbeiten wollen. Wir suchen ein spezifisches Beispiel aus Ihrem Alltag, an dem wir Ihre intrapsychischen Reflexe und unbewussten Automatismen verstehen können, insbesondere die Trigger Ihrer Gefühle, Ihre Angst vor Gefühlen und Ihre Schutzreflexe gegen diese Ängste. Am Ende stellen wir einen klaren Konsens her über Ihre positiven therapeutischen Ziele und die therapeutische Aufgabe.

Wenn Sie nun auf meine Fragen mit Gefühlen reagieren, werde ich mit Ihnen diese vertiefen, um an den Grund (Trigger) Ihrer alten und aktuellen Gefühle zu gelangen. Dies ermöglicht deren Verarbeitung und Integration in Ihre Seele, Ihre Heilung.

Wenn Sie zu viel Angst erleben und daraus aktuelle Symptome in der Sitzung entstehen, regulieren wir zusammen Ihre überschüssenden Ängste.

Wenn Sie mit Abwehren reagieren, helfe ich Ihnen, diese zu entdecken, deren Kosten und Sinn zu verstehen, damit Sie entscheiden können, ob sie diese loslassen wollen.

Hierbei ist Ihre gesamte Gefühlswelt der Kompass. Verstehen und Regulieren von Ängsten oder Abwehren sind mitunter notwendige Nebenstrecken, um Ihren ganzen seelischen Garten kennenzulernen.

Von diesen notwendigen Nebenstrecken hängt es ab, wie lange die Reise geht. Meist ist im Verlauf eine kombinierte Reise im Einzel- und Gruppensetting sinnvoll und beschleunigend. Ein typisches Setting umfasst 14-tgl. Einzelgespräche und wöchentliche Gruppensitzungen (für Gruppentherapie s.u.)

Ihre therapeutische Aufgabe besteht dabei und ist für eine tiefgreifende Entwicklung Ihrer Seele unerlässlich, dass Sie sich zusammen mit meiner Hilfe gegen Ihre früher lebenswichtigen, heute Leiden verursachenden Schutzsysteme wenden. Dies bedeutet, dass Sie sich mit mir zusammen den Gefühlen, die früher unerträglich waren, stellen und erleben sowie aushalten lernen. Ihre beste innere Haltung dabei ist die des Mutes und der nicht wertenden Neugier auf sich selbst.

Kurz: Nicht wegzulaufen vor den Gefühlen, die Ihnen solche Angst machen.

Meine therapeutische Aufgabe ist es, Ihnen dabei zu helfen, nicht wegzulaufen, Ihre natürlich aufkommenden Ängste zu regulieren, Ihre destruktiven Schutzsysteme zu identifizieren und Ihnen zu helfen, dass Sie Ihre verdrängten oder abgespaltenen Gefühle möglichst umfassend erleben. Je nachdem, wie sehr Sie in Ihrer seelischen Entwicklung aktiv oder unbewusst gehemmt wurden oder wie stark Sie traumatisiert wurden: Ihre Nebenstrecken der Angst oder Abwehr werden von mir immer wieder identifiziert, so dass Sie die Möglichkeit haben, zurück auf Ihr therapeutisches Ziel zu kommen und dieses zu erreichen.

Ich bin hierbei sehr aktiv und kann bis zu 100 Interventionen pro Sitzung (Fragen/Klärungen, Konfrontationen, Deutungen) formulieren.

GEBRAUCHSANLEITUNG Einzel- und Gruppentherapie

Auch bei schwersten Traumatisierungen oder transgenerationalen Traumata ist diese Herangehensweise erfolgversprechend. Transgenerationale Traumata hinterlassen in der folgenden Generation genau diese Probleme: Erlebnisse, die so furchtbar waren, konnten vom traumatisierten Familienmitglied nicht seelisch integriert werden. Die dabei entstehenden Schutzreflexe und Abwehren werden dann familiär-kulturell, ggf. auch epigenetisch, an die Kinder weitergegeben, auch wenn diese nicht selbst traumatisiert worden sind. Dabei verwenden die Kinder leider ähnliche oder gleiche Schutzsysteme, die zu erheblichen seelischen Kosten führen können.

Der Neurobiologe G. Roth und A. Ryba stellten 2017 diejenigen zwölf Ansatzpunkte für Problemlösungen zusammen, denen sie eine neurobiologisch nachgewiesene Wirksamkeit zusprechen. Wenn unsere Zusammenarbeit gut ist, werden wir diese Wirkfaktoren ansteuern können:

- 1 Zielklärung
- 2 Ressourcenaktivierung
- 3 Problemaktualisierung und Erlebnisaktivierung
- 4 Umgehung des Problems
- 5 Symptom- oder Problembeseitigung
- 6 Kognitiv-motivationaler Perspektivwechsel
- 7 Emotionen und Körperempfindungen
- 8 Prozedurales Einüben besser angepasster Verhaltensweisen
- 9 Aufbau von neuen Fähigkeiten und wichtigen Erfahrungen
- 10 Umstrukturierung der inneren Landkarte
- 11 Entscheidungs- und Loslass-Prozesse
- 12 Umsetzungsunterstützung und Evaluation

Parallel neben den Therapiesitzungen zur weiteren Stabilisierung Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit empfehle ich Ihnen evidenzbasierte Methoden und lerne Sie ggf. an:

Qigong: zur vegetativen Stabilisierung, Präsenzwahrnehmung und Entspannung (z.B. nach Kenneth Cohen),

Entspannungsübungen: z.B. zum Einschlafen, Stressabbau u.a. (nach C. Croos-Müller),

Meditationsformen: zur kognitiven und vegetativen Stabilisierung, Präsenzwahrnehmung und Entspannung,

Affirmationen: zur Entwicklung individuell haltgebender und entwicklungsfördernder Gedanken und Visualisierungen,

Sport: Muskuläres Krafttraining, z.B. «Fit ohne Geräte» nach Mark Lauren zur körperlich muskulären Stabilisierung und Affektregulation, insbes. aggressiver Erregungen,

Hausaufgaben: zu individuellen und allgemeinen Themen, zur Aufmerksamkeits-stabilisierung neuer Erkenntnisse und als Umsetzungsunterstützung für Entscheidungen und Fähigkeitserwerb, konkretes Einüben u.v.m.,

Literaturempfehlungen, ggf. auch als App.: Wissen schützt, ermächtigt und orientiert. Manche Bücher sind ggf. vergriffen, können aber über zvab.ch oder zvab.de i.d.R. bezogen werden.

- Es sind Empfehlungen
- zum Training o.g. empirisch- und evidenzbasierter zusätzlicher Methoden,
- zu allgemein nützlichen psychologischen Hausaufgaben,
- zum Therapieverständnis,
- für spezifisches und allgemeines psychologisches, sozialpsychologisches, soziales und historisch-politisches Wissen
- ggf. spezifische Romane, in denen Sie sich in Teilen wiederfinden könnten.

GEBRAUCHSANLEITUNG Einzel- und Gruppentherapie

Analytische Gruppenpsychotherapie

Kennzeichen sind:

1. Anders als die Einzeltherapie bietet die Gruppentherapie besonders kurz nach dem Start einer Gruppe oft keinen sofortigen Trost. Man könnte die Gruppentherapie gegenüber der Einzeltherapie als einen grossen Ozeantanker vergleichen (braucht mehr Zeit in die Gänge zu kommen) im Gegensatz zu einem wendigeren kleinen Schiff der Einzeltherapie.
2. Erfolge zeigen sich etwas später, sind aber oft um weitere Elemente (z.B. Unterstützung durch Gruppenmitglieder) tragfähiger.
3. Die Diagnostik interpersonellen Verhaltens ist in der Gruppe in der Regel umfassender.

Häufig vorkommende falsche Vorstellungen sind:

1. Gruppentherapie sei einfach eine billige Variante, eine verwässerte Therapie, weil jeder Patient weniger Zeit vom Therapeuten bekommt.
Psychotherapieforschungen von 2008 an über 500 Gruppentherapiepatienten belegen eindeutig, dass die Gruppenpsychotherapie mindestens so effektiv wie Einzeltherapie, bei einigen Problemen sogar deutlich effektiver als Einzeltherapie sein kann. In diesem Zusammenhang wurde klar, dass sich „Erfolg“ erst relativ spät vor Abschluss einer Gruppe ereignet. Die Durchschnittszahlen für erfolgreiche Therapien sind mindestens 80 Std. bzw. 2 Jahre Therapie. Besonders bei chronischen Erkrankungen ist der Erfolg sowohl von der Therapiedosis als auch von der Therapiedauer abhängig. Konkret für jeden Einzelnen heisst dies, geduldig zu sein.

Aktuelle Forschungen ergaben ganz spezifische Wirkfaktoren in der Gruppenpsychotherapie:

I. Supportive Faktoren

1. Universalität des Leidens («ich bin nicht allein, der einzige»)
2. Akzeptanz («Ich werde anerkannt und akzeptiert») und Kohäsion («Die Gruppe ist stabil, wir gehören zusammen»)
3. Altruismus («Ich kann anderen helfen, obwohl es mir so schlecht geht»)
4. Hoffnung («Andere glauben an mich, sehen meine Stärken und Fähigkeiten»),

II. Selbstoffenbarungsfaktoren

5. Selbstöffnung («Mich zu öffnen und zu zeigen tut so gut»),
6. Katharsis («Gefühle erleben und zeigen ist sehr erleichternd»),

III. Lernfaktoren

7. Stellvertretendes Lernen («Andere, die erfolgreich sind mit dem, was sie versuchen, können mir als Vorbild dienen»)
8. Anleitung («ich erhalte Beratung und Knowhow»)
9. Rekapitulation familiärer Beziehungserfahrungen («ich lerne, wie ich alt geprägte Verhaltens-, Denk- und Reaktionsmuster erkennen und ändern kann»)

IV. Psychologische Arbeitsfaktoren

10. Interpersonelles Lernen («Ich werde sicherer im Umgang mit Anderen, auch bei schwierigen zwischenmenschlichen Themen oder Situationen»)
11. Einsicht («Ich verstehe, warum ich leide»)

Zwar äussern sich die Probleme und Symptome bei jedem meist etwas anders, aber alle, die psychisch Hilfe suchen, haben eine entscheidende Gemeinsamkeit, nämlich Schwierigkeiten, tiefreichende, enge und befriedigende Beziehungen zu anderen herstellen und aufrecht erhalten zu können. Die allgemeine Struktur der Gesellschaft erlaubt hier aber oft keine offene Kommunikation. Gefühle werden verletzt, Beziehungen zerbrechen, Missverständnisse entstehen und schliesslich hört die Kommunikation ganz auf. Tiefe Beziehungen werden ggf. sogar ganz vermieden. Insofern ist eine Therapiegruppe ein soziales Laboratorium und Trainingscamp, welches besonders durch das gegenseitige Spiegeln und Rückmelden entsteht, sodass dysfunktionale Beziehungs- und Verhaltensmuster bewusster werden und besser verändert werden können.

Es ist klar, dass die direkte Bearbeitung Ihrer Beziehung zu andern Gruppenmitgliedern nicht leicht, möglicherweise auch belastend sein kann. Aber sie ist entscheidend, denn wenn man seine Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern verstehen und durcharbeiten kann, ergeben sich enorme Möglichkeiten für die Übertragung ins Alltagsleben, seine eigenen Macken und persönlichen Schwächen zu verstehen und in Zukunft weniger unter emotionalen Druck zu geraten.

Die Gruppentherapie bietet einen neuen, sozialen Kontakt an, in dem sowohl Offenbarungen als auch die Verantwortung dafür gefördert werden können, Kommunikation trotz Schmerz und Angst fortzusetzen.

GEBRAUCHSANLEITUNG Einzel- und Gruppentherapie

Das Einfachste, sich selber in schwierigen

Gruppensituationen zu helfen, ist, dass Sie Ihre Gefühle in der Gruppe sofort, ehrlich und direkt äussern, insbesondere Ihre Gefühle gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern und mir. Dies ist der *Kern der Gruppentherapie*. Es soll kein „Zwangsbeichtstuhl“ sein, sondern ein sicheres Forum, um Risiken einzugehen. Wenn Sie einmal genug Vertrauen zur Gruppe gefasst haben, können Sie im Rahmen der Gruppe neue Verhaltensweisen ausprobieren.

Es ist wichtig, besonders für eher schüchterne oder zurückhaltende Patient*innen, sich vor jeder Gruppensitzung daran zu erinnern, was die eigenen zwischenmenschlichen Ziele und Anliegen an die Gruppe sind. So ein Ziel sollte mindestens im Stillen, besser noch öffentlich klar formuliert werden, damit es bewusst verfolgt werden kann.

In einer analytischen Gruppentherapie ist es zudem sehr wichtig, dem eigenen Unbewussten

und dem Gruppenunbewussten Raum zu geben. Dies wird besonders durch das freie, nicht durch das eigene oder fremde Urteil eingeschränkte Assoziieren ermöglicht. Dies bedeutet konkret, seine eigenen Gedanken, ggf. auch unkontrolliert, zu äussern oder sogar diese erst im Sprechen zu entwickeln. Es ist klar, dass dies schwierig ist und hochwahrscheinlich eigene Widersprüche oder tabuisierte Gedanken und Gefühle provoziert, ggf. auch Reaktionen der anderen Gruppenteilnehmer*innen. Gefühle der Nacktheit und Scham. Der Wert liegt dabei in der direkten Selbstöffnung und Authentizität, sodass die Erfahrung gemacht werden kann, dass „obwohl es so schlimme und verpönte Gedanken, Gefühle und Impulse in mir gibt“ diese gewürdigt und angenommen werden, eben menschlich sind. Das eigene Selbst kann dann als vollständiger angenommen erlebt werden, das eigene Selbstwertgefühl wächst. Damit verlieren diese Gedanken und Impulse ihre untergründige selbstentwertende Dynamik. Die Wahrscheinlichkeit, Beziehungen besser führen zu lernen, steigt stark.

Es wird bestimmte Hindernisse geben, besonders in den ersten Sitzungen, vielleicht ein Gefühl der Verwirrung und Entmutigung. Die alten Muster setzen einfach wieder ein. Dies ist ganz typisch; man möchte sich zurückziehen, Gefühle verstecken und vielleicht mit anderen sogar Verheimlichungsbündnisse schliessen. Auch kann es sein, dass Sie sich über mich ärgern werden oder enttäuscht fühlen, von mir vielleicht Antworten erwarten, die auch ich nicht sofort geben kann.

Forschungen haben ergeben, dass bei erfolgreichen Gruppentherapien im Nachhinein die Hilfe der Gruppenteilnehmer/-innen untereinander grösser eingeschätzt wird, als das, was der Therapeut letztlich gesagt hat. Wenn Ihre Abwehren und Widerstände in der Gruppe anhaltend sehr hoch werden, werde ich die o.g. Einzeltherapie-Techniken für Sie auch in der Gruppe anwenden

Verhaltensweisen und Einstellungen zu verändern, die in vielen Jahren, sogar Jahrzehnten entstanden sind, ist an sich schon ehrgeizig. Von daher ist es wichtig, sich nicht unter Zeitdruck zu setzen und die Behandlung als einen fortlaufenden Prozess anzusehen. Es kann sein, dass es wochen- und monatelang keine wesentlichen Veränderungen geben wird. Durchschnittlich hat sich gezeigt, dass mindestens ein Jahr Behandlung für eine wirkliche Verbesserung notwendig ist. Es ist deshalb wichtig, diese Zeit in jedem Fall abzuwarten und nicht voreilig abubrechen. Es ist fast unmöglich, während der ersten drei Monate zu beurteilen, welchen Nutzen die Gruppe am Ende haben wird. Ich empfehle deshalb, dass Sie sich für mindestens drei, besser sechs Monate, verpflichten, bevor Sie nur ein Urteil versuchen.