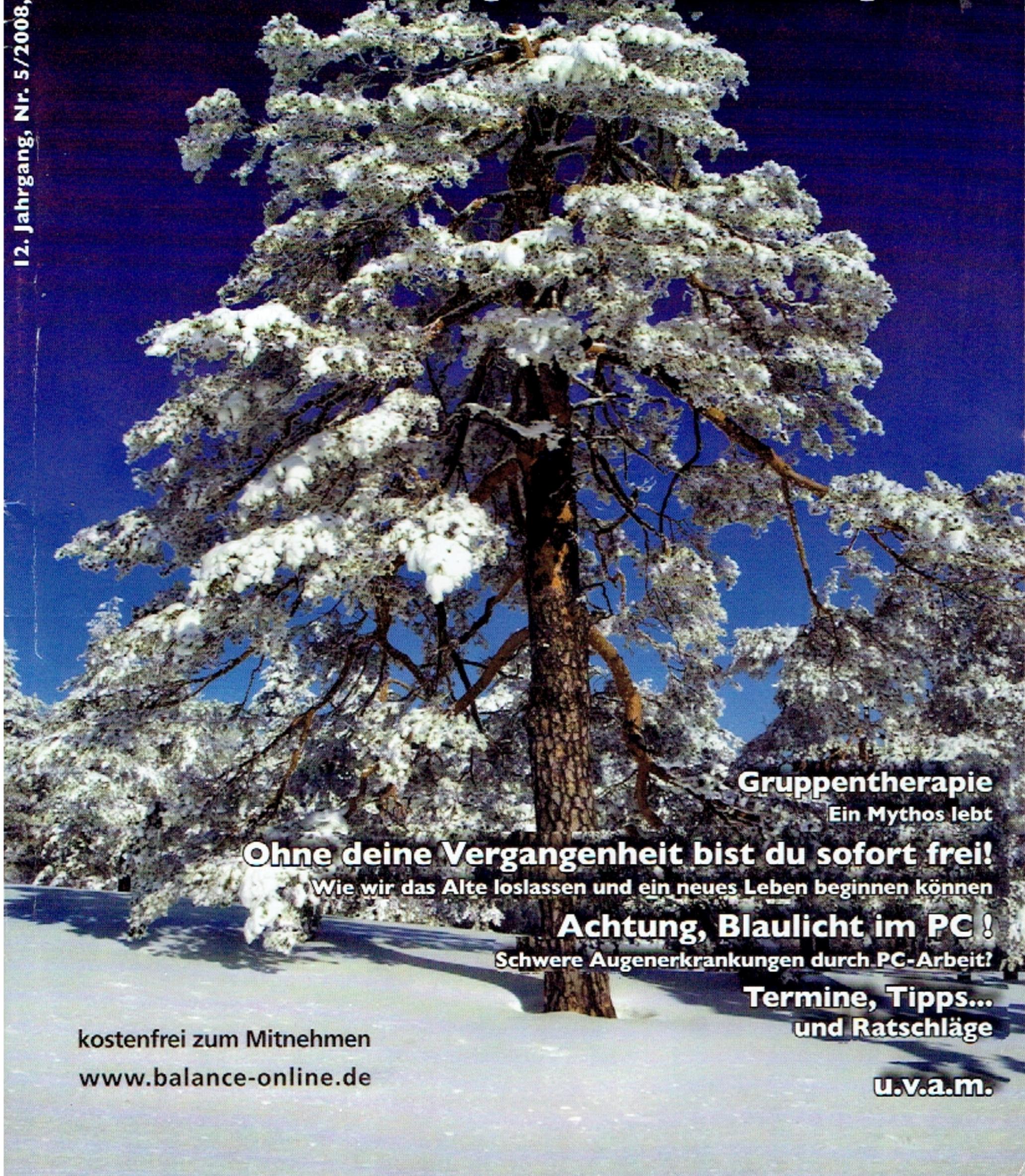




BALANCE®

Das regionale Gesundheitsmagazin



Gruppentherapie

Ein Mythos lebt

Ohne deine Vergangenheit bist du sofort frei!

Wie wir das Alte loslassen und ein neues Leben beginnen können

Achtung, Blaulicht im PC!

Schwere Augenerkrankungen durch PC-Arbeit?

Termine, Tipps...

und Ratschläge

kostenfrei zum Mitnehmen

www.balance-online.de

u.v.a.m.

Gruppentherapie ein Mythos lebt

Als ich vor rund zwanzig Jahren mein etwas verknüppeltes Innenleben glätten wollte, begab ich mich auf eine ziemlich chaotisch verlaufende Suche nach dem richtigen Therapeuten. Schließlich landete ich in einer Gruppentherapie, und zum ersten Mal fühlte ich mich richtig gut aufgehoben. Ich lernte plötzlich, dass ich aussprechen durfte, was ich wirklich fühlte und dachte, und nicht das sagen musste, was andere von mir erwarteten. Ich konnte sein, wie ich war, ohne dass Erwartungen an mich gestellt wurden und genoss die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauchte, ohne auf Erlaubnis warten zu müssen.

Es war keine der üblichen Selbsthilfegruppen, die wir aus den 60er Jahren kennen, wo Menschen im Kreis saßen und über ihre Probleme sprachen. Hier wurden vielfältiges therapeutisches Wissen und Einfühlungsvermögen mit der heilsamen Energie der Gruppe vereint, um die persönliche Balance zu finden.

Die Integration aller Persönlichkeitsanteile schafft Balance

Häufig sind es nicht integrierte Persönlichkeitsanteile, die den Menschen aus der Bahn werfen. Der Mensch verfügt über zahlreiche psychische Anteile, die sich stark von einander unterscheiden und häufig miteinander im Kampf liegen. Werden diese Impulse einer Persönlichkeit aus irgendeinem Grund nicht ausgelebt oder verdrängt, fristen sie zunächst ein einsames Dasein, um sich dann urplötzlich zurückzumelden, wenn sie die Möglichkeit haben, mit ihren Themen in Resonanz zu gehen.

Nicht integrierte Persönlichkeitsanteile bergen ein hohes Konfliktpotenzial und sind häufig Ursachen von Krankheiten. Will man ein Leben in Selbstliebe und Selbstakzeptanz leben, so ist es existenziell; alle Persönlichkeitsanteile zu integrieren.

Die Geborgenheit und Aufmerksamkeit der Gruppe öffnen die Wahrnehmung

Damals, in meiner ersten Gruppe, fand ich endlich Beachtung, ohne dass ich durch Drama um Aufmerksamkeit kämpfen musste. Neben Essen und Trinken ist es wohl wichtigste Bedürfnis des Menschen, beachtet zu werden. „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.“, sagt Virginia Satir, die Begründerin der systemischen Therapie. „Das größte Geschenk das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht entsteht Kontakt.“ Genau das war es, was uns allen in der Gruppe die nötige Geborgenheit gab, um den Umgang mit unseren eigenen unterdrückten Gefühlen neu zu erlernen.

Ich durfte sein. Und ich durfte gemeint sein, wenn man mich ansprach. In der Kindheit hatte ich gelernt, wenn ein Erwachsener meinen Namen rief und sagte, ich solle mal herkommen, war der Grund meist der, dass ich in seinen Augen etwas falsch gemacht hatte und mir eine Strafe drohte. Und damit bin ich in meiner Generation sicher nicht die einzige. Unsichtbar zu sein war für mich als Kind eine sichere Lösung. Konditioniert hatte ich dadurch, den Kopf einzuziehen, wenn ich direkt angesprochen wurde. Dummerweise auch dann, wenn es hieß: „Genau Sie sind die richtige für den Posten“ oder „Genau dich mag ich besonders“. Statt meiner selbst gewahr zu sein, hatte ich gelernt, mich zu ducken und einen Panzer zu tragen.

Eine Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder

Bewusstheit und Gewahrsein als absichtslose innere Haltung, die wir in dieser Gruppe erlernten, war für uns die wich-

tigste Basis, aus unseren Schatten hervorzutreten und endlich sichtbar zu werden. Und dabei war es für mich wichtig, von mehreren Augenpaaren gesehen und verstanden zu werden. Nicht nur Auge in Auge mit einem Psychotherapeuten, den ich dafür bezahlte, mir diese Aufmerksamkeit für eine Stunde zu geben. Die Aufmerksamkeit einer Gruppe ist nicht käuflich. In manchen Lebens- und Entwicklungsphasen hat sicherlich auch eine Einzeltherapie ihre Berechtigung und manchmal kann sie auch als Vorbereitung für eine Gruppentherapie wichtig sein. Ich aber wollte mehr. Einmal eingetaucht in die Gruppe, genoss ich den Prozess, der aus den sich ständig ändernden Wechselwirkungen der Gruppenteilnehmer hervorging.

Es entstand ein Raum des Vertrauens und der Geborgenheit. Der Umgang mit unterdrückten Gefühlen wie Trauer, Schwäche oder Scham wurde in der Gruppe neu gelernt und das Ausleben dieser Gefühle als vollkommen natürlich erlebt.

Selbstbild und Fremdwahrnehmung reflektiert durch die Gruppe

Durch die Reflexion in der Gruppe kann jeder sein Selbstbild überprüfen. Je offener und ehrlicher Menschen einander mitteilen, wie sie einander wahrnehmen, desto besser kann jeder sein Selbstbild reflektieren und möglicherweise anpassen. Jedes Verhalten hat eine Wirkung und wird von Anderen unterschiedlich erlebt und beurteilt. Durch offenes Feedback erfährt ein Gruppenteilnehmer, wie er auf Andere wirkt. Nun kann er überlegen, ob er das so will und sein Verhalten gegebenenfalls verändern. Dadurch werden Beziehungen geklärt. Wünsche und Bedürfnisse, Freude und Anerkennung können ausgetauscht werden. Ebenso können Ängste und Verletzungen angesprochen werden. Je liebevoller das geschieht und je vertrauter der Rahmen ist, desto intensiver ist der Heilungs- und Transformationsprozess.



Verschiedene Lebensmodelle machen die Gruppe zum Spiegel der Gesellschaft

Zu erkennen, dass wir nicht nur Menschen treffen, sondern innere Welten, in denen diese Menschen leben, schafft einen grundlegend neuen Zugang zu kollektiver Intelligenz. Die Auseinandersetzung mit den fremden Lebensmodellen, mit Konflikten, Rollen und Persönlichkeitsanteilen und deren Integration führt zu einer Aktivierung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Diese sensibilisierte Wahrnehmungsfähigkeit der inneren Erfahrungswelten ist ein großer Schritt in Richtung des wahren Mitgefühls.

„Wie oben so unten“ oder „wie außen so innen“ – die Gruppe ist immer ein Abbild der Gesellschaft, der Herkunftsfamilie oder der aktuellen Konflikte der Teilnehmer. So bringt jeder Einzelne unvermeidlich seine prägenden sozialen Erfahrungen mit in die Gruppe. Mit Hilfe von Rollenspielen, Wahrnehmungs- oder Kommunikationsübungen, bei denen die Mitspieler unweigerlich in einen emotionalen Kontakt treten, werden diese Konflikte erkennbar. Die Auswertung des Erlebten und die Reflexion in der Gruppe sind wichtige Bestandteile und haben das Ziel, Verhaltensweisen zu verändern, Abhängigkeiten oder Ängste zu überwinden und eine persönliche Autonomie zu erreichen. So entstehen in der Gruppe neue Normen, von denen der Einzelne abweicht. Diese Normen üben eine heilsame Wirkung auf den Einzelnen aus und sind spirituelle Orientierungshilfe.

Jedes Individuum lernt oder verändert sich, wenn es begreift, dass das, was im Gegenüber passiert, ein Spiegel seines unbewussten Innenlebens ist. „Wie innen so außen“ – wenn die Gruppe im Kleinen einen harmonischen Wachstumsprozess durchläuft, der von Liebe, Mitge-

fühl und wohlwollender Kommunikation geprägt ist, so entsteht ein Raum und eine Energie, die ebenfalls wie Regentropfen ihre Kreise und Muster über die Gruppe hinaus in die Welt trägt.

Integrative Gruppentherapie

Nach einer Zeit der Heilung, in der ich mithilfe der Gruppe meine verdrängten Persönlichkeitsanteile integrierte und zu einem Menschen reifte, der sich selbst liebt und akzeptiert wie er ist, folgte eine lange Zeit des Lernens. Seit sieben Jahren bin ich nun selbst Therapeutin und schaffe meinerseits mit der integrativen Gruppentherapie für viele Menschen Raum, aus ihrem Schatten heraus zu treten, sichtbar zu werden und ihre persönliche Balance zu finden. Meine Form der Gruppentherapie verbindet viele der klassischen Therapieformen miteinander und sucht auf leichte, spielerische Art den Ausgleich und die Integration aller Persönlichkeitsanteile eines Menschen. Die Gruppentherapie biete ich in meiner Düsseldorfer Praxis an.

Ostara Müller, Heilpraktikerin

Nähere Informationen bei:

Integrative Gruppentherapie
Alternavita · Kühlwetterstraße 53
40239 Düsseldorf · Tel. 0211.641 35 56
E-Mail: alternavita@aol.com
www.alternavita.de

Ausbildung zum integrativen Gruppentherapeuten

Für alle, die die integrative Gruppentherapie erlernen möchten, startet die Ausbildung für Einzel- und Gruppentherapeuten im Frühling 2009. Der Prozess, den die Teilnehmer der Ausbildungsgruppe durchlaufen, ähnelt den Dynamiken, wie sie auch in einer Therapie stattfinden. Nach der Ausbildung findet ein intensives Coaching statt, damit die Teilnehmer ihr theoretisches Wissen direkt in die Praxis umsetzen. Die gemeinsame Supervision erhöht die Sicherheit, mit den manchmal heftigen Reaktionen, Situationen und Dynamiken innerhalb einer Gruppe adäquat umzugehen. Weitere Informationen unter: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de.

Teschler Lernförderung

Hilfe bei:
Lernschwierigkeiten
Konzentrationsproblemen,
zur Leistungsverbesserung

**Lernlust
statt
Lernfrust**

Ausbildungen für:
Pädagogen, Lehrer,
Psychologen, Lern-
therapeuten



Das Buch zur Methode:
Fit fürs Lernen
Frauke Teschler
Polarity Verlag, 14,80€
ISBN: 978-3-939578-25-3

Informationen:
Teschler GbR
Wasserstraße 11
40213 Düsseldorf
Fon: 0211 / 160977-0

www.lernlust.eu