

Psychodynamische Gruppentherapie

Warum Gruppentherapie und für wen?

Menschen kommen mit ganz unterschiedlichen Anliegen in die Gruppentherapie – etwa bei psychischen Belastungen, wiederkehrenden Konflikten oder dem Wunsch, sich selbst im Kontakt mit anderen besser zu verstehen. Grundsätzlich ist Gruppentherapie für nahezu jeden Problembereich geeignet.

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem zwischenmenschliche Erfahrungen und typische Beziehungsmuster im direkten Miteinander erlebbar werden. Das kann herausfordernd sein, eröffnet aber die Möglichkeit, diese Muster besser zu verstehen und schrittweise zu verändern. Dadurch können sich Symptome stabilisieren oder deutlich verbessern.

Gleichzeitig entstehen neue Erfahrungen: mehr Sicherheit im Kontakt, ein klareres Wahrnehmen eigener Bedürfnisse sowie ein hilfreicher Umgang mit Nähe und Distanz. Die therapeutische Wirkung entsteht dabei vor allem durch das gemeinsame Erleben in der Gruppe und die Veränderungen, die daraus im Alltag möglich werden.

Der persönliche Einsatz

Ein zentraler Bestandteil ist die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich, im eigenen Tempo, mitzuteilen. Gefühle sollen wahrgenommen und, wenn möglich, in der Gruppe ausgedrückt werden. Gerade zu Beginn können Unsicherheiten, Frustrationen oder auch Enttäuschungen auftreten. Oft ist nicht sofort erkennbar, wie die Prozesse in der Gruppe mit den eigenen Schwierigkeiten zusammenhängen. Da viele Verhaltensmuster über Jahre entstanden sind, braucht auch ihre Veränderung Zeit.

Wie wirkt Gruppentherapie?

Ein zentraler Wirkfaktor ist das entstehende Gefühl von Zusammenhalt und Zugehörigkeit. In diesem vertrauensvollen Rahmen können ehrliche Rückmeldungen gegeben und angenommen werden, die neue Perspektiven auf das eigene Erleben und Handeln eröffnen.

Besonders wertvoll ist, dass sich persönliche Themen in der Gruppe oft unmittelbar in der zwischenmenschlichen Dynamik zeigen und dadurch besser verstanden werden können. Dazu gehören auch Unterschiede, Spannungen und kritische Rückmeldungen, die einen wichtigen Teil des gemeinsamen Lernens darstellen und neue Erfahrungen im Umgang mit Konflikten ermöglichen. Offene Worte ja – Verletzungen nein. Viele Teilnehmende erleben das Gruppengefühl als tragend, unterstützend und stärkend. Die gemeinsamen Erfahrungen fördern nicht nur Einsicht, sondern auch das Gefühl, mit eigenen Herausforderungen nicht allein zu sein.

Ziele der Therapie

Ziel der Behandlung ist es, individuelle Beschwerden zu lindern und mehr innere und äußere Freiheit zu gewinnen. Wiederkehrende Beziehungsmuster, die im privaten oder beruflichen Leben zu Schwierigkeiten führen, können bewusster wahrgenommen und verändert sowie der Umgang mit Konflikten und Frustration gestärkt werden.

Zusammensetzung der Gruppe

Die Gruppe besteht in der Regel aus sechs bis neun Teilnehmenden sowie der Gruppenleitung. Bei der Zusammenstellung lege ich besonderen Wert auf eine stimmige und zugleich lebendige Gruppenkonstellation. Unterschiedliche Hintergründe sorgen für Vielfalt, gleichzeitig wird auf genügend Gemeinsamkeiten geachtet, um ein echtes In-Kontakt-Kommen zu ermöglichen. So entsteht eine Gruppe, in der Unterschiedlichkeit bereichernd wirkt und dennoch ein Gefühl von Verbundenheit entstehen kann.

Schweigepflicht und Schutz des Rahmens

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich. Die Gruppe lebt davon, dass sich die Teilnehmenden auf ihr aktuelles Erleben einlassen und Verantwortung für sich selbst übernehmen. Dazu gehört, eigene Gedanken und Gefühle einzubringen, anderen aufmerksam zuzuhören und auf vorschnelle Ratschläge zu verzichten.

Im Verlauf kann ein Gefühl von Verbundenheit entstehen, das auch den Wunsch nach Kontakt außerhalb der Gruppe wecken kann. Diese Impulse sind verständlich, dennoch sind Treffen außerhalb der Gruppe nicht vorgesehen. Nur so können die Beziehungserfahrungen im geschützten Rahmen der Gruppe wahrgenommen und bearbeitet werden.

Wie ist der Weg in die Gruppe?

Vor Beginn der Gruppentherapie findet ein persönliches Vorgespräch im Einzelsetting statt. Dort besprechen wir in Ruhe Ihre aktuelle Situation, Ihre Anliegen sowie offene Fragen zur Gruppe. Gemeinsam schauen wir, ob die Gruppe für Sie passend ist und was Sie sich von der Teilnahme wünschen.

Kosten

Die Kosten für die Gruppentherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei nicht rechtzeitig abgesagten Terminen fällt ein Ausfallhonorar in Höhe von 50 € an, da die Krankenkasse diese Kosten nicht übernimmt.

Organisatorisches

Start: voraussichtlich September 2026

Termin: wöchentlich Donnerstags von 08:30 bis 10:00 Uhr

Die regelmäßige und pünktliche Teilnahme ist ein Ausdruck von Verlässlichkeit und Respekt gegenüber den anderen. Sollte eine Teilnahme einmal nicht möglich sein, wird um eine frühzeitige Mitteilung gebeten, möglichst an die gesamte Gruppe.