

## **Wie kann Gruppenpsychotherapie eine grundlegende Gefühlswandlung bewirken?**

Dr. med. Lilly Merz, FMH für Psychiatrie und Psychotherapie,  
lic. phil. Diethelm Raff, Psychologe

### **Zusammenfassung:**

In diesem Aufsatz werden von den erfahrenen Gruppenpsychotherapeuten Dr. med. Lilly Merz Raff und lic. phil. Diethelm Raff verschiedene Aspekte der Gruppenpsychotherapie dargestellt: die theoretischen Grundlagen, die Art der Gruppenbildung, die Wirkfaktoren sowie die Anforderungen an den Therapeuten. Das zugrundeliegende Menschenbild ist das des sozialen Wesens, das von Natur aus ganz auf seine Mitmenschen bezogen ist und dadurch in den ersten Lebensjahren ein Welt- und Selbstbild entwickelt, das die Gefühle und Handlungen im späteren Leben leitet. Dieses unbewusste Schema kann Irrtümer enthalten, welche die Ursache von psychischen Problemen bilden. In der Gruppenpsychotherapie werden fehlerhafte Überzeugungen korrigiert durch Aufklärung über den Menschen, Vertrauensbildung, gegenseitige Hilfe, Förderung des Gemeinschaftsgefühls und besonders die Analyse der grundlegenden Gefühlshaltungen in einer gleichwertigen und offenen Stimmung. Entscheidend ist dabei, dass sich der Therapeut mit den Teilnehmern gleichwertig fühlt, seiner eigenen Gefühlsüberzeugungen bewusst ist, sich nicht besser fühlt, eine forschende Haltung einnimmt, viel Wissen über den Menschen und dessen Gefühlsabläufe besitzt und diese laufend erweitert.

### **Schlüsselwörter:**

Gruppenpsychotherapie, Wirkfaktoren, Gefühlsveränderung, Therapeutenvariablen, Gemeinschaftsgefühl

**Diethelm Raff**  
**Psychotherapie, Paar- & Erziehungsberatung**  
**Landoltstrasse 3**  
**8006 Zürich**  
**++41 79 822 77 86**

## **Wie kann Gruppenpsychotherapie eine grundlegende Gefühlswandlung bewirken?**

In den psychotherapeutischen Gruppen versuchen wir allen Interessierten die Möglichkeit zu eröffnen, Gefühlslagen zu ändern, die das Leben erschweren oder gar behindern. Wir versuchen mit unserer über 40-jährigen Erfahrung mit und in psychotherapeutischen Gruppen darzulegen, welche Faktoren wir entscheidend finden, damit unglückliche Gefühlslagen ganz aufgelöst werden können. In unseren Gruppen gab es immer wieder mutige Teilnehmer, die sich über Jahre intensiv damit befassten, wie sie ihr fehlendes Selbstwertgefühl, ihre grosse Distanz in Beziehungen bis hin zu

grossen Abneigungen und Hassgefühlen, grossen Ängsten, Depressionen und Psychosen so lösen konnten, dass ihre spontanen Gefühle sich der Realität annäherten und verschiedenste unangemessene Gefühlslagen immer mehr verblassten und kaum noch vorhanden waren.

## **1. Menschenbild und Verständnis der psychischen Probleme**

Um die Wirkung und die Bedeutung der Gruppenpsychotherapie richtig zu deuten, werden wir zurest grundlegende Erkenntnisse aus wissenschaftliche Untersuchungen darlegen, auf die wir aufbauen. Die Sozialwissenschaften sind sich heute einig, dass der Mensch ein soziales Wesen ist. Der bekannte Gruppenpsychotherapeut Volker Tschuschke stellt fest:

„Die soziale Natur des Menschen ist unbestritten. Ohne andere Menschen können wir nicht leben und nicht überleben, können wir keine eigene Identität ausbilden, erleben wir keinen Sinn in unserer Existenz. Sie ist ein evolutionsbiologischer Vorteil" (Tschuschke und Anbeh, 2008, S.1).

Entsprechend ist das Kind von der Geburt an auf Kooperation angelegt. Axel Schölmerich und Katja Hülser schreiben: „Ein grosser Teil der Verhaltenssysteme dienen der sozialen Abstimmung und Kommunikation. Das geht von der reichhaltigen Ausstattung mit emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten, der sensiblen Verarbeitung emotionalen Ausdrucks bis hin zu einer tiefen Empathiefähigkeit“ (2006, S. 307). Die Sinnessysteme funktionieren bereits zu einem gewissen Grad und entwickeln sich in der Interaktion nach der Geburt sehr schnell weiter. (vgl. Robert Siegler, 2005, S. 242). Schon nach spätestens 14 Tagen kann das Kind die Mutter am Geruch erkennen (vgl. Pinguart, Schwarzer, Zimmermann, 2011, S. 75; Siegler, 2005, S.255) Das Baby hört am besten die hohe Stimmlage einer Frau. Das Sehen als wichtigstes Sinnesorgan für Menschen ist schon weit ausgebildet. Das Neugeborene beobachtet seine Umgebung schon wenige Minuten nach der Geburt (vgl. Siegler, 2005, S. 242). Es sieht von Geburt an am schärfsten im Abstand von 20-25cm, dies entspricht genau dem Abstand von der Brust der Mutter bis zu deren Gesicht (vgl. Rauh 1995, S. 185). Es imitiert vermutlich schon wenige Tage nach der Geburt einen Teil der Mimik des Gegenübers (Pinguart et al., 2011, S. 80) und Bewegungen wie einen offenen Mund, eine herausgestreckte Zunge oder eine Bewegung des Kopfes (vgl. Schölmerich & Hülser, 2006, S. 307; Ahnert, 2014, S. 125; Rauh, 1995, S. 190). Es bevorzugt gesichtsähnliche Symbole, die langsam bewegt werden, gegenüber verschobenen Gesichtssymbolen und anderen komplexen Zeichnungen (Ahnert, 2014, S. 125). Schon nach spätestens einem Monat können Kinder das Gesicht der Mutter an einigen stark kontrastierenden Merkmalen von anderen unterscheiden (vgl. Schölmerich & Hülser, 2006, S. 308). Das Kind ist darauf vorbereitet, mit einem anderen Menschen in einen Dialog zu treten, also eine Interaktion von Gesicht zu Gesicht durch hohe Aufmerksamkeit herzustellen und dieses bei entsprechender Aufmerksamkeit des Gegenübers zu entwickeln und dabei zu erlernen, seine Emotionen zu regulieren (vgl. Schölmerich & Hülser, 2006, S. 308). Der Gesichtsausdruck der Beziehungsperson in einer gelungenen Beziehung beeinflusst die Bereitschaft von Kindern, Risiken auf sich zu nehmen oder unangenehme Dinge zu tun (vgl. Schölmerich & Hülser, 2006, S. 308). Auch das Schreien dient der sozialen Abstimmung. Das Baby fühlt sich unwohl und signalisiert damit, dass es eine Veränderung braucht oder einfach in Verbindung kommen will (vgl. Siegler, 2005 S. 101). Ungefähr im Alter von 18 Monaten fängt ein Kind in einer Art Sprachexplosion an zu sprechen, was ihm einen Austausch mit anderen auch über Zukunft und Vergangenheit ermöglicht. Der Entwicklungspsychologe Robert Siegler schreibt dazu:

„Keine Tierart entwickelt irgendeine Kompetenz, die der Komplexität oder Generativität der menschlichen Sprache nahe käme, auch wenn Tiere durchaus miteinander kommunizieren können.“ (Siegler et al 2005, S. 300).

Weiterhin ist der Mensch darauf angelegt, empathisch zu reagieren. In einer Vorform lassen sich schon Neugeborene von der Stimmung anstecken: sie sind fröhlich, wenn andere fröhlich sind, und weinen, wenn andere weinen (Bischoff Köhler, 2001, S. 322).

Der Mensch bringt die Fähigkeit dazu mit, sich in andere hineinversetzen zu können, sogar Gefühlslagen zu empfinden, die ein anderer erlebt, auch wenn er sie selbst nicht kennt. Zusätzlich kann er darauf sogar ähnliche physiologische Reaktionen zeigen wie ein Mitmensch (vgl. Förstl, 2012, S. 4).

Der Mensch bringt also die Voraussetzung mit, sich mit anderen emotional und kognitiv so abzustimmen, dass eine gute Kooperation unter den Menschen möglich ist. Der Entwicklungspsychologe Professor Hermann Staats fasst diese Tatsache zusammen:

„Wir sind als soziale Lebewesen auf Beziehung hin ausgerichtet. (...) Wir erleben mit, was andere erleben. Wir müssen uns anstrengen, wenn wir dieses Erleben von uns fernhalten wollen. (...) Wir sind mehr und stärker mit anderen Menschen verbunden, als wir uns oft eingestehen wollen“ (Staats, 2014, S. 23)

Der Tiefenpsychologe Alfred Adler hat diesen Evolutionsvorteil schon Anfang des 20. Jahrhunderts vorausgesehen und daraus abgeleitet, dass die seelische Gesundheit eines Menschen davon abhängt, ob die menschliche Möglichkeit zu einer intensiven Kooperation in der Erziehung entwickelt wird. Und zwar sollte sie so entwickelt werden, dass es zu einer persönlichen Genugtuung im Gefühlshaushalt jedes Einzelnen wird, eigenständig in Verbundenheit mit anderen zu leben und für das Gemeinwohl leicht zusammenarbeiten zu können. Er bezeichnete dieses Gefühl als Gemeinschaftsgefühl, das Adler nach Gisela Eife folgendermassen definiert: „Eine "Lebensform", die nicht nur äußerlich zu fassen ist“ (2011, S.63f). Das bedeutet, dass das Gemeinschaftsgefühl nicht nur aus einer distanzierten reflexiven Position zu erfassen ist. Gemeinschaftsgefühl als Erfahrung einer gemeinsamen Beziehung meint ein authentisches Gefühl der Betroffenheit, eine innere Verbindung zur Umwelt, ein "Sich-heimisch-Fühlen" in der Welt (...) und "die Verwachsenheit mit unserem Leben, die Bejahung, die Versöhntheit mit demselben" (Eife, 2011, S.63f). Aus der Katastrophe des 1. Weltkrieges zog Adler den Schluss, dass mit der besseren Entwicklung dieser angeborenen Fähigkeit in Erziehung, Schule und Therapie das Zusammenleben der Menschen friedlicher werden kann. Er betont besonders, dass bei den Kindern die gefühlsmässige Verbundenheit mit anderen entfaltet werden muss, so dass auch der erwachsene Mensch in seinem ganzen Gefühlshaushalt das Allgemeinwohl und die anderen Menschen selbstverständlich in seinem Denken, Fühlen und Handeln miteinbezieht. Er schreibt:

„Ein Kind, das frühzeitig als gleichberechtigt zur Mitarbeit im weitesten Ausmass entsprechend seiner Leistungsfähigkeit erzogen wurde, wird stets, soweit nicht übermenschliche Forderungen an es herantreten, alle Lebensfragen im Sinne seiner Meinung vom richtigen Gemeinschaftsleben zu lösen trachten“ (Adler in Mackenthun, 2014, S. 79f).

Wenn wir Menschen grundsätzlich auf Kooperation angelegt sind, hängt es von den kulturellen Werten und insbesondere der erlebten Gefühlswelt in den ersten Lebensjahren ab, ob das Verbundenheitsgefühl mit anderen zur eigenen Identität entwickelt wird. Da zwar alle Voraussetzungen vorhanden sind, aber das Verbundenheitsgefühl mit anderen in den ersten Lebensjahren entwickelt werden muss, ist bei einer verfehlten Einführung ins menschliche Zusammenleben jeder Mensch auch anfällig für Irrtümer in der psychischen Entwicklung, die das Zusammenarbeiten erschweren und damit die psychische Gesundheit gefährden.

Insofern kann man alle psychischen Schwierigkeiten als Ausdruck eines geschwächten Gemeinschaftsgefühls betrachten. Alfred Adler erklärt den inneren Vorgang so:

"Eine Neurose ist der Ausdruck einer mangelnden Vorbereitung für die Lösung einer Lebensfrage. Sie tritt in einer neuen Situation auf, wenn ein Mensch mit einem verminderten Gemeinschaftsgefühl sein Interesse für die anderen erweisen soll. Das führt zu einer grossen Spannung. (...) Alles, was wir als Fehlschläge betrachten, ist zu charakterisieren durch den Grad des Gemeinschaftsgefühls und durch die Grösse der Aktivität, die übrig geblieben ist." (Adler 2009, S. 13)

Da der Mensch als soziales Wesen auf Kooperationsfähigkeit angewiesen ist, leidet auch sein Selbstwertgefühl darunter, wenn die Verbindung zu anderen Menschen eingeschränkt ist. Dazu schreibt Reinhard Brunner:

„Das Mass an Gemeinschaftsgefühl wird zum wichtigsten Kriterium psychischer Gesundheit. Die fehlende Einfühlung und Kooperation verstärken die privaten Minderwertigkeitsgefühle angesichts eines Lebens, das nur gemeinsam bewältigt werden kann; die fehlende allgemeine Nützlichkeit vermittelt das Gefühl, wertlos zu sein. Gemeinschaftsgefühl und Selbstwertgefühl bedingen einander. Einfühlung, Kooperation und Ausrichtung auf ein grösseres Ganzes samt zweckmässigen Beiträgen zu demselben machen auch den Sinn des Lebens aus.“ (Brunner, 1985, S. 165)

In die erzieherische Möglichkeit, Gemeinschaftsgefühl im Kind zu entwickeln, fliesst auch ein, inwieweit in einer Gesellschaft Zustände bestehen, die Gemeinschaftsgefühl zum Ausdruck bringen. Adler betont dies angesichts der Wahl Adolf Hitlers 1933:

"Der ehrliche Psychologe kann seine Augen nicht davor verschliessen, dass es Zustände gibt, die das Eingehen des Kindes in die Gemeinschaft, sein Sichzuhausfühlen verhindern und es aufwachsen lassen wie in Feindesland. Deshalb muss er aufklärend wirken auch gegen schlecht verstandenen Nationalismus, wenn dieser die allmenschliche Gemeinschaft schädigt, gegen Eroberungs-, Rache- und Prestigekriege, gegen das Versinken des Volkes in Hoffnungslosigkeit infolge weiterverbreiteter Arbeitslosigkeit und gegen alle anderen Störungen der Ausbreitung des Gemeinschaftsgefühls in der Familie, in der Schule und im sozialen Leben" (Adler, 1934, S. 564).

Wenn wir also alle psychischen Probleme als einen Mangel an Gemeinschaftsgefühl betrachten, dann sind psychische Symptome Ausfluss einer Rückzugsbewegung vor den Menschen. Diese treten auf, sobald ein Mensch sein Leben mit der bestehenden Gangart bzw. dem unbewussten Schema emotional nicht bewältigen kann. Wir verstehen sie immer als verfehlten Versuch, eine Bedeutung zu erhalten bzw. sich als jemanden sehen zu können, der eine Wirkung auf andere entfalten kann, indem er zu deren Wohlbefinden beitragen kann. Deshalb untersuchen wir nicht das Symptom, sondern den Lebensstil, der auch bei verschiedenen Symptomen derselbe sein kann oder umgekehrt, der bei demselben Symptomen unterschiedlich sein kann. Die Art des Rückzugs ist beispielsweise unterschiedlich, sei es eine depressive oder eine andere affektive Komponente, die Einnahme von Alkohol oder anderer psychotroper Substanzen, Ängste und Panik, wahnhaftige oder psychotische Symptome, Persönlichkeitsstörungen, neurotische Störungen, psychosomatische oder Belastungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Entwicklungsstörungen.

Psychotherapie betrachten wir als eine Verbesserung des Gemeinschaftsgefühls und als eine Gefühlswandlung bezüglich der psychischen Irrtümer. Deshalb arbeiten wir oft in Gruppen, durch die die maladaptiven Lebenshaltungen deutlicher werden und die zu einer Gefühlswandlung in

besonderem Mass beitragen können.

## **2. Art der Gruppenbildung**

Wir möchten darlegen, wie wir im von uns geleiteten "Tageszentrum Miteinander Füreinander" in Meilen in der Schweiz Gruppentherapie seit 2003 durchführen. Wir leiten jeden Tag zu zweit oder alleine mindestens zwei therapeutische Gruppen. Darüberhinaus arbeiten wir in einem soziotherapeutischen Setting, das auch zu verschiedensten therapeutischen und emotionalen Herausforderungen für alle Beteiligten führt. Es werden persönliche Fragen von den Teilnehmern aufgeworfen und die emotionalen, kognitiven und handlungsrelevanten inneren Vorgänge tiefenpsychologisch bearbeitet. Im Folgenden soll dargestellt werden, auf welchen Grundlagen wir unsere Gruppentherapien aufbauen, bei denen viele Übereinstimmungen mit anderen Gruppenpsychotherapien, aber auch einige Besonderheiten bestehen.

### **2.1. Störungsunspezifität:**

Unsere Gruppen werden nicht störungsspezifisch geführt. Volker Tschuschke (2010, S. 151) benennt mit dem Begriff der nicht störungsspezifischen Gruppen solche Gruppen, die heterogen zusammengesetzt sind bezüglich Symptomen, Problemen, Alter, Geschlecht und Bildungsstand. Sie sind zudem halboffen und längerfristig arbeitend. In halboffenen Gruppen scheiden Teilnehmer immer wieder aus und neue kommen dazu. Der Vorteil von halboffenen Gruppen ist, dass bereits ein grosses Vertrauen untereinander besteht und neu Hinzukommende sich schneller in dieses vertrauensvolle Bearbeiten schwieriger Gefühle im Leben hineinfinden können. Gleichzeitig lernen alle Teilnehmer, dass man nicht nur zu ein paar wenigen Menschen Vertrauen aufbauen kann, was möglicherweise zu einem nach aussen abgegrenztem Wir-Gefühl führen würde, sondern dass dieses Vertrauen auf viele Menschen ausgedehnt werden kann. Erst dann kann Gemeinschaftsgefühl entstehen, also ein Gefühl, sich in der Welt unter den Menschen mit all ihren Schwächen und Besonderheiten beheimatet zu fühlen. Das ist besonders wichtig, da eine vor allem länger andauernde, geschlossene psychotherapeutische Gruppe die Wirkung entfalten kann, dass sich der Einzelne ganz eng mit nur wenigen anderen Menschen verbunden fühlen lernt - und vielleicht mit diesen sogar über seine Gefühle reden kann - , aber daraus einen Gegensatz zu allen anderen herstellt. Tatsächlich besteht jede Gruppe aus genau denselben Menschen, die jeder und jede auch täglich überall vorfindet. Sie ist deshalb ein Abbild der Wirklichkeit und soll nicht ein exklusives Setting beinhalten. Eine solche Gruppe kann zur Erfahrung führen, dass man mit den meisten anderen Menschen in ein gutes Verhältnis treten kann.

Eine Korrektur der Vorbehalte gegen Menschen gelingt, indem man unter anderem sieht, dass sich diese mit ihren verschiedenen Lebenslagen und Symptomen bei einem selbst einbeziehen können und ebenfalls gerne helfend zuspringen, wenn sie die verschiedenen Gefühlslagen verstehen und nachempfinden. Die entstehenden Beziehungen in der Gruppe drehen sich dann als Gemeinsamkeit nicht vor allem um die Symptome, sondern um die Frage, wie man sich besser verstehen sowie sich und anderen helfen kann. Die Fähigkeit, sich im anderen zu spiegeln, wird dabei gefördert und es entsteht dadurch ein grösseres Verbundenheitsgefühl.

Störungsunspezifische Gruppen verhindern darüberhinaus, dass der Zusammenhalt und der Sinn einer Gruppe über Symptome zustande kommt und die Gespräche deshalb auch auf der Symptomebene bleiben müssen. Bei störungsspezifischen Gruppen besteht sogar die Gefahr, dass die Symptome gar nicht verschwinden dürfen, um den Gruppenzusammenhalt nicht zu gefährden.



Die Teilnehmer an Gruppen mit gleicher Symptomatik sind ausserdem geneigt, die Symptome, die sie miteinander teilen, als besonders schwerwiegend im Vergleich zu anderen anzusehen und sie sogar durch ständige gegenseitige Schilderungen der beeinträchtigenden Gefühlslagen zu vertiefen sowie die Überzeugung zu verfestigen, dass diese Symptome im Leben bleiben werden und dass man sie schicksalhaft hinnehmen muss. Gelingt es hingegen in einer Gruppe zu ergründen, welche kindlichen Eindrücke zum heutigen Fühlen, Denken und Handeln geführt haben, kann jeder Teilnehmende daran teilhaben, den psychischen Haushalt genau zu erfassen. Wenn also Interessierte deshalb an einer therapeutischen Gruppe teilnehmen, um das Gefühlsleben generell besser zu verstehen, erleben alle mit, dass Menschen mit anderen Symptomen über ähnliche oder gleiche Gefühlslagen berichten können. Verbundenheit bleibt dann nicht auf wenige gleiche Symptomträger beschränkt, sondern entwickelt sich mit immer mehr Menschen, mit denen man sich solidarisieren kann.

## **2.2. Gemeinsamkeit im Menschlichen und Zusammenarbeit**

In einem ressourcenorientierten Ansatz wie unserem setzen wir die Gruppen nach dem Interesse zusammen, Lebensschwierigkeiten überwinden und die eigene Gefühlslage besser verstehen zu wollen. Der Wunsch nach Beziehung, Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Gefühlsaustausch und selbständigem Denken kann als Gemeinsamkeit entwickelt und tragend für das weitere Leben werden. Wir achten darauf, dass die momentane Gefühlslage der verschiedenen Teilnehmer derart gelagert ist, dass eine Zusammenarbeit unter den Teilnehmern möglichst sicher zustandekommen kann.

Die Gemeinsamkeit entsteht bei uns dadurch, dass sich alle in die Gefühlslage des anderen einzufühlen versuchen, was je nach eigenem seelischen Haushalt mehr oder weniger gut gelingt. So kann jeder erleben, dass die Gefühlslagen und der Lebensstil verstanden und nachvollziehbar werden, auch wenn man diese nicht kennt. Der andere Mensch ermöglicht eine Nähe zum eigenen Erleben und Zugang zu sich selbst. So wird nicht nur die grundlegende Fähigkeit des Menschen zum Mitfühlen und zur Solidarität gefördert, sondern man erfährt, wie man sich gegenseitig verstehen lernen kann. Man erkennt, dass man nicht darauf warten muss, von einem anderen Menschen verstanden oder eben nicht verstanden zu werden. So erweitert sich die Möglichkeit, mit vielen Menschen gut auszukommen, indem die Kenntnis über verschiedenste Gefühlskategorien oder Erlebensmuster vergrössert wird.

Diese Vertiefung der Menschenkenntnis ist damit verbunden, den anderen Menschen näherzukommen. Indem man einen Einblick in die Geschichte eines anderen erhält und dessen Überlegungen und Empfindungen nachvollziehen kann, wächst einem der andere ans Herz und damit die Menschen überhaupt. Das Leben wird verständlicher. Man erlernt, sich anderen fragend anzunähern, anstatt diese zu werten. Man erwirbt sich die Fähigkeit, mit verschiedensten Menschen kooperieren und sich verstehen zu können und kann sich deshalb auch im Leben problemloser bewegen.

## **2.3. Zieloffenheit und Verständnis für unbewusste Lebensstile**

Unsere Gruppen sind hauptsächlich zieloffene Gruppen, wie sie von Tschuschke genannt werden (2010, S. 285). Man nennt sie auch Problemlösegruppen oder Prozessgruppen. Sie gelten als die anspruchsvollsten Gruppentherapien sowohl für die Gruppenteilnehmer als auch für die Gruppenleiter. Neben dem klaren Ziel der Verminderung von psychischen Einschränkungen ist

offen, welche Fragen über Probleme im Alltag jeweils aufgeworfen werden. Auch wenn wir ein Thema anbieten, zu dem sich alle im Gefühl und im Wissen einen Standpunkt erarbeiten können, steht im Vordergrund, dass sich jeder mit seinem momentanen Gefühl einbringen kann. In diesen Gruppen trägt meistens ein, höchstens zwei Teilnehmer, eine Gefühlslage vor, die ihm im Leben Schwierigkeiten bereitet. Diese wird so behandelt, dass sich der Vortragende seiner tendenziösen Wahrnehmungen oder „parataktischen Verzerrungen“, wie sie Harry Stuck Sullivan nennt (Eckert, Hautzinger, Reimer, Wilke, 2000, S. 338), oder seiner falschen Selbst- und Fremdwahrnehmungen im Gefühl bewusst wird, sie hinterfragen, sowie eine realistischere Sicht auf seine Situation entwickeln kann. Er erarbeitet sich nach und nach andere Gefühlsmöglichkeiten für solche Situationen und für das Leben insgesamt. Je nachdem, ob eine therapeutische Situation im Gespräch entsteht, und je nach eigenem Gefühlsstand können alle Teilnehmer ihre Empathiefähigkeit vergrößern und eigene Gefühlsanteile hinterfragen. Wir beziehen dabei ein, dass man in diesem Prozess die unbewussten Schemata erarbeitet und sie aus dem Erleben des Vortragenden erfassen und nachfühlen lernt. Gleichzeitig kann sich jeder mit seinen Gefühlslagen einbeziehen, entweder um sich zu solidarisieren, dem anderen einen genaueren Zugang zu dessen eigenen Gefühlszuständen zu ermöglichen oder auch den eigenen Gefühlszustand und den dahinterstehenden Werdegang zu erfassen. Die Teilnehmer können so auch einen angemesseneren Umgang mit anderen entwickeln und befriedigendere zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen, also interpersonelle Fertigkeiten erwerben bzw. - technischer gesprochen - ihre Sozialkompetenz verbessern.

In unseren Gruppen setzen wir auch **psychoedukative Anteile** zur jeweiligen Situation passend ein, um das Wissen über psychologische Zusammenhänge, insbesondere das Verständnis für die Entstehung emotionaler Verstrickungen, zu entwickeln. Von herausragender Bedeutung bei der Psychoedukation ist es, empfinden zu können, wie die Gefühlseindrücke der jeweiligen Personen und bei verschiedenen Symptomen in den ersten fünf oder sechs Jahren des Lebens dazu führen, welche Meinungen, Einstellungen, Beurteilungen und Wahrnehmungen zu einer Situation dem Einzelnen naheliegen und welcher Lebensstil ein Mensch aus seinen Kindheitseindrücken heraus entwickelt.

Beim Erlernen dieses gegenseitigen Verständnisses, d.h. wenn die Teilnehmer sich einander annähern und die Gefühlslage des anderen im Gruppengespräch zu erfassen versuchen, braucht es oft konkrete Anleitungen, die von den Gruppenleitern oder von anderen Teilnehmern gegeben werden können. Solche konkreten Anleitungen sind besonders erfolgversprechend, wenn gleichzeitig die unbewussten Zusammenhänge im eigenen Gefühlshaushalt durchgesprochen werden und dadurch erst eine Motivation entsteht, diese Anregungen auch aufzunehmen und umsetzen zu können.

Diese Art der therapeutischen Gruppen stellt daher im besten Sinn auch eine psychologische Weiterbildung dar. Dabei kann jeder Interessierte nicht nur seine eigenen Gefühle besser verstehen und Lösungen finden, sondern sich psychologisches Wissen in Theorie und Praxis aneignen und für alle Lebenslagen nutzen, um ein schöneres Zusammenleben zu ermöglichen.

### **3. Wirkfaktoren in der Gruppentherapie**

In einer psychotherapeutischen Gruppe gibt es verschiedene Faktoren, die dazu führen, dass ein Mensch maladaptive Schemata oder Facetten des Lebensstils und des Lebensziels in Frage stellen kann. Im Folgenden stellen wir - in Anlehnung an Corsinis Einteilung der Wirkfaktoren in der Gruppentherapie (1978, S. 130) und darauf aufbauend Yalom (1995, S. 19 ff), dessen Einteilung in

der neueren Forschung verwendet wird (Tschuschke 2010, S. 13ff) - diejenigen vor, die wir als besonders wichtig erachten. Grundsätzlich weist Heim bereits 1985 (S. 62) darauf hin, was sich seither immer wieder bestätigt: Die erfolgreich behandelten Hilfesuchenden führen ihre Besserung vor allem auf die besondere Art der Beziehung zu den anderen Gruppenteilnehmern und dem Therapeuten zurück.

### **3.1. Vertrauen gewinnen und stärken**

Da die emotionale Verbundenheit zu anderen in verschiedenen Kulturen durch die Erziehungseindrücke eingeschränkt oder teilweise fast gänzlich ausgeschaltet worden ist, kann jede Psychotherapie als ein Versuch angesehen werden, das Vertrauen jedes einzelnen in den anderen zu vertiefen oder überhaupt herzustellen. Die meisten Menschen kommen in eine Einzel- oder Gruppenpsychotherapie, weil sie Probleme im Leben haben und sie gerne lösen wollen. Die Psychotherapie ist darauf gerichtet, diese Probleme als Folge einer unbewussten schlechten Gefühlsmeinung über die Welt generell und über die anderen Menschen zu erfassen. Diese falsche Meinung über die Menschen führt zu meist unbewussten Vorsichtsmaßnahmen wie Distanz, Rückzug, Bravheit, Ausgerichtetsein, Hilflosigkeit, Angriffigkeit, Beleidigtsein, Vorwurfshaltung, Überheblichkeit, Dominanz. Mangel an Vertrauen zu Menschen ist immer verbunden mit einem Mangel an Gemeinschaftsgefühl. Die Gruppenpsychotherapie betrachten wir als eine besonders gute Möglichkeit, grundsätzliches Vertrauen in die menschlichen Möglichkeiten der Kooperation und damit auch Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln. Dazu verhilft der Einblick in die unbewussten Vorstellungen über die anderen Menschen und die verfehlten eigenlogischen Auswege auch mithilfe korrigierender emotionaler Erfahrungen.

Vertrauensentwicklung verstehen wir also nicht einfach als Vertrauensaufbau zum Therapeuten am Anfang der Psychotherapie, sondern als einen entscheidenden Prozess in der ganzen Psychotherapie, der dem Menschen den anderen immer näherbringen kann und ihm damit einen Ausblick darauf gibt, das Leben frei und eigenständig mit anderen gestalten zu können.

Vertrauen entsteht in der Gruppentherapie nach und nach nur in einem Gruppenklima, in dem verschiedene emotionale Haltungen gelebt werden:

- Jeder wird gleich behandelt, weil jeder gleich viel wert ist.
- Überlegenheits- oder Unterlegenheitsbestrebungen werden nicht bestimmend - es darf also kein Unten und Oben geben.
- Alle versuchen, den anderen gerne zuzuhören. Jeder versucht, jeden ernst zu nehmen.
- Es entsteht eine freie, emotionale Stimmung, die dazu führt, dass jeder so gut es geht, einen anderen immer genauer verstehen zu wollen und sich mit dem anderen im Gefühl zu befreunden.
- Deshalb soll niemand gezwungen werden, über eine Gefühlslage zu sprechen oder auch nur an einer Sitzung teilzunehmen, sei es durch Gruppenzwang (sozialer Druck) oder direkte Vorschriften. Mit Zwang könnte es wohl gelingen, dass jemand aus Bravheit über seine Gefühlslage spricht, also das richtige Verhalten zeigt. Aber dieser erzwungene Vorgang würde gleichzeitig als Bestätigung erlebt, dass man unter Menschen Zwängen ausgesetzt wird - wie es so viele bereits in der eigenen Erziehung erlebt haben. Die emotionale Distanz und das Misstrauen gegenüber anderen würde dann in einer solchen Gruppe von Anfang an beibehalten oder vielleicht sogar noch stärker werden. Dies kann auch ein Grund dafür sein, dass viele psychotherapeutische Gruppen sehr schnell wieder auseinanderfallen.
- Eine Vertrauensentwicklung kann nur vollkommen freiwillig auf dem Boden einer emotionalen Nähe entstehen.

Wenn in einer Gruppe eine solche verbundene Stimmung grundsätzlich entstanden ist, kann die



Bereitschaft gross werden, die eigenen Gefühle offen zuzulassen - ohne Anpassung an irgendwelche erwarteten Gefühlsäusserungen. Erst dann wird es möglich, etwas von dem zu erzählen, was einen tatsächlich beschäftigt und was andere nie erfahren sollten, seien es Aggressionen auf Menschen, selbstschädigendes Verhalten, Essprobleme, sexuelle Unruhe, eine unbegreifliche Ablehnung der anderen Menschen oder Zwänge. Genauso plagen Menschen Befürchtungen, dass sie zum Beispiel wegen einer subjektiv gesehen zu langen Nase, einem scharfen Kinn oder abstehenden Ohren auffallen oder abgelehnt werden. Das Problem wird bedeutend kleiner, wenn man es nicht ständig verstecken muss, sondern wenn man über seine Bedenken, Befürchtungen und Ängste reden kann. Nur in einem Gruppenklima mit freier Gefühlsentfaltung können der Wunsch und die Sicherheit entstehen, sich ausdauernd damit zu beschäftigen und nicht einfach so schnell wie möglich die unerwünschten Gefühle loszuwerden. Erst dann ergibt sich ein realistischeres Bild von sich und den anderen und nur dann kann sich eine selbstgesteuerte Gefühlswandlung vollziehen.

In einer positiven Gruppenstimmung können auch moralisch schlechter bewertete Lebenshaltungen zur Sprache kommen und verstanden werden. So erfährt der Einzelne, dass man auch über negativ besetzte Gefühle sprechen kann, wenn man sich zum Beispiel schnell über andere stellen muss, andere zurückstösst oder sich mit sexuellen Irritationen beschäftigt. Der Einzelne erfährt, dass alle Gefühle behandelt werden, nicht nur die „akzeptierten“ wie Ängste, Schwächegefühle, Unsicherheitsgefühle, Gefühle des Ausgeliefertseins oder depressive Zustände. Er erlebt, dass auch unliebsame Gefühle in der Kindheit entstanden sind, verstanden und korrigiert werden können. Es gibt keinen Grund, diese Gangarten im Leben zu verurteilen oder sie – auch psychologisch - zu verharmlosen. Es handelt sich immer um Gefühle, die das eigene Leben im Zusammenleben erschweren und die in einer ruhigen und wohlwollenden Stimmung offen angesprochen und verändert werden können.

In einer Gruppenpsychotherapie vertieft sich das Vertrauen von jedem in die Menschen, indem jeder erlebt, dass niemand fallengelassen wird, auch wenn sich ein Teilnehmer falsch benimmt – sei es durch Dazwischenreden, Besserwissen, Ungeduldigsein, Intrigieren, Angriffigsein oder anderes. Es erscheint uns falsch, Menschen mit solchen Verhaltensweisen eine Rolle zuzuschreiben, sie darauf emotional festzulegen und einem sozialen Druck zur Anpassung auszusetzen, anstatt ihre dahinterstehenden Gefühlslagen zu erfassen und deren unbewussten Hintergrund zu untersuchen und zu besprechen. Es entsteht besonders viel Vertrauen, wenn der psychologische Hintergrund und die geschichtliche Entstehung dieser Verhaltensweisen in aller Ruhe herausgearbeitet und damit im Gefühl erfasst werden können. So kann jeder nachvollziehen und sich mit dem anderen solidarisieren, so dass dieser auf keine Rolle mehr festgelegt ist. Jeder Einzelne erlebt dann, dass er keine Angst haben muss, einen Fehler zu machen. Er muss sich deshalb auch nicht ständig abmühen, sich gut anzupassen und kann sich frei einbringen.

Gleichzeitig muss jedoch gewährleistet sein, dass mindestens der Therapeut Angriffe auf einzelne Teilnehmer oder heftige Ablehnung stoppt und die Situation beruhigt. Denn sowohl für die Gefühlsentfaltung, für die Entdeckung unbewusster Überzeugungen und der Eigenlogik im Gefühlsleben als auch für die Bearbeitung und Gefühlswandlung irrümlicher Lebensziele braucht es eine ruhige und friedliche Stimmung. Beispielsweise nahm einmal über längere Zeit eine Frau an der Gruppentherapie teil, die sich immer über andere Menschen stellte und sie angriff, ohne es richtig zu merken. Sie wartete ständig darauf, dass sie andere korrigieren konnte. Sie lebte ständig im Gefühl, dass es ein Oben und Unten gibt und sie oben bleiben musste. Sie entwickelte nur deshalb Vertrauen zu anderen, weil die Teilnehmer sie ansprachen, wenn sie andere heftig angriff, sie gleichzeitig aber nicht verurteilten, sondern verstehen wollten, wie sie zu dieser Lebenshaltung gekommen war. Bis zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben hatten sich immer alle Menschen wegen

ihrer Angriffigkeit von ihr abgewandt und sie war deswegen immer alleine geblieben. Es geht also in einer Gruppe auch darum, antisoziale Haltungen zu benennen und so zu behandeln, dass der Betroffene darüber hinwegkommen kann.

Damit sich Vertrauen entwickeln kann, gehört gehört ganz allgemein, dass die Teilnehmer von einer kritisierenden Haltung anderen Menschen und sich selbst gegenüber dazu kommen, viel mehr Milde zu entfalten. Das geschieht, wenn man sich in verschiedenste Menschen und deren Entwicklung einfühlen lernt.

In einer Gruppe kann auch das Vertrauen zu den Menschen dadurch grösser werden, dass man seine ganze Herkunft und seine eigene Familie besser verstehen lernt. Der brave Sohn zum Beispiel kann seine oppositionelle Schwester besser verstehen, wenn er in anderen Menschen diese wiedererkennt und deren Befindlichkeit versteht. Wenn jemand andere Eltern hört und deren Ringen um eine gute Erziehung, erkennt er oft leichter, dass die Eltern auch Teil einer Kultur waren oder sind, in der bestimmte Vorstellungen einer guten Erziehung herrschten. Dann kann auch Versöhnlichkeit mit der eigenen Geschichte und damit mit seiner eigenen Persönlichkeit und den eigenen Unzulänglichkeiten entstehen sowie auch gegenüber Eltern, die schwere Erziehungsfehler gemacht haben ohne diese zu vertuschen. Mit dem Verständnis auch für schwere Fehler von Eltern ergibt sich leichter die Möglichkeit, die Abhängigkeit von ihnen aufzugeben und sich ihnen realistischer anzunähern, oder in selteneren Fällen, sich nicht mehr abmühen zu müssen, wenn diese ihr Kind nur ablehnen oder nichts von ihm wissen wollen.

Wir verwenden den Begriff der Vertrauensentwicklung auch für psychische Vorgänge, die in der Psychoanalyse in einer energetischen Deutung als Übertragung bezeichnet werden. Wir verstehen diesen Vorgang jedoch so, dass in immer tiefer werdenden Vertrauensbeziehungen direkt emotional korrigierende Erfahrungen gemacht werden können, ohne dass zuerst alte Gefühlsmuster entfaltet werden müssen.

### **3.2. Ähnliche Probleme erleben**

In einer Gruppenpsychotherapie erlebt jeder Teilnehmer, dass andere – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildungsstand oder Beruf – ähnliche oder gleiche Probleme haben und alle gar nicht so verschieden voneinander sind. Bei einer guten Gruppenentwicklung erfahren alle, dass die jeweiligen Probleme aus ähnlichen unbewussten Meinungen über das Leben erwachsen. Oder dass andere schwierige Überzeugungen im Leben verständlich werden und untersucht und bewusst angegangen werden können, was dann auch für die eigenen Unzulänglichkeiten gilt.

Das hilft einerseits, sich nicht mehr so alleine zu fühlen oder aber sich nicht mehr so stark als Aussenseiter zu sehen oder nicht mehr zu meinen, man müsse seine eigenen Geheimnisse für sich behalten, weil sie sowieso niemand verstehen könnte. Alle sollen erleben können, dass niemand wegen seiner Probleme abgelehnt wird. Eine solche Gruppe stärkt ganz besonders die Verbundenheit und das Gefühl des Aufgehobenseins.

Diese Erfahrungen fördern insgesamt das Gefühl von Gemeinschaftlichkeit. Es führt dazu, sich immer mehr als Teil der gesamten Menschheit zu sehen. Das Empfinden, isoliert dazustehen, verschwindet. Es ermöglicht auch jedem, sich mit allen Menschen gleich zu fühlen, sich an Gemeinschaft und Beziehung zu freuen.

### **3.3. Hoffnung und Zuversicht entwickeln**

Es entwickelt sich bei den Gruppenteilnehmern schon Hoffnung und Zuversicht, wenn sie erfahren, dass psychische Schwierigkeiten und die eigene Gefühlswelt verstehbar und veränderbar sind. Allein die Tatsache, dass mehrere Teilnehmer miteinander an ihren Schwierigkeiten arbeiten, ergibt ein Gemeinschaftsgefühl, das den Einzelnen mit den anderen im Gefühl verbindet und das Leben verschönert. Jeder kann bei anderen miterleben, wie diese ein Problem anpacken und dass diese bei sich eine Gefühlswandlung vollziehen können. Bei einer Zusammensetzung mit erfahreneren Gruppenteilnehmern wird sogar deutlich, was diese im persönlichen Erleben der Welt bereits ändern konnten. Neben dem Miterleben von persönlichen Entwicklungen erleichtert eine genaue Aufklärung über die allgemeinen psychologischen Entwicklungen beim Menschen eine Bewegung im Gefühlsleben hin zu einem Wunsch nach einer Gefühlsänderung.

Mit diesen Erlebnissen in der Gruppe fällt es im Weiteren leichter, den Entschluss zu fassen, etwas in seiner Gefühlsdisposition ändern zu wollen. Der Mensch hat zwar keinen freien Willen, tun zu können, was er für richtig einsieht, weil er normalerweise von unbewussten Gefühlen gesteuert ist. Aber er kann einen Willen entwickeln, alteingesessene Haltungen zu überwinden, wenn er sich seiner unverständenen Gefühlslagen bewusst wird und er sich erfasst fühlt. Und er muss diesen Willen auch entwickeln lernen, weil eine Gefühlsveränderung nur stattfinden kann, wenn sich jemand selbst dazu entschliesst und sich deshalb längere Zeit damit befasst.

### **3.4. Gegenseitiges Verständnis und gegenseitige Korrektur von Gefühlsirrtümern**

3.4.1. Die Gruppenpsychotherapie bietet die Möglichkeit, seine eigenen unbewussten Haltungen von jemand anderem beschrieben zu bekommen, so dass man erfassen kann, was einen eigentlich beschäftigt.

3.4.2. Darüberhinaus kann die Beschäftigung mit den Problemen anderer dazu führen, dass man erst dabei eigene Probleme erkennt, von denen man sich selbst und andere immer abgelenkt hat oder die sich nur in psychosomatischen Symptomen gezeigt haben.

Ein Mann merkte erst durch andere, dass er sich ständig angegriffen gefühlt hatte, wenn der andere eine andere Meinung von sich gegeben hatte. Vorher dachte er immer, er sage ja nur seine Meinung. In Wirklichkeit attackierte er andere, und diese zogen sich zurück und er versank in Traurigkeit, weil er nicht verstehen konnte, was passiert war.

Eine Frau bemerkte bei einer anderen, dass diese auf die Fragen nicht einging, sondern immer vor Gefühlsthemen auswich und sich zudem für andere nicht interessieren konnte. Sie verstand besser, was sie selbst antreibt, auch weil sie beruhigend wahrnehmen konnte, dass die Kollegin für ihre Ablenkungsmanöver nicht angegriffen wurde. Und zudem konnte sie mitverfolgen, dass genau herausgearbeitet wurde, wie diese Kollegin mit ihrem Verhalten ständig versuchte, eine ganze Gruppe auf sich zu zentrieren, weil sie erst dann meinte, wichtig zu sein. Sie konnte in der anderen erleben, dass diese wie sie selbst auch, mit ihrer Vorgehensweise das Gegenteil ihres Wunsches erreichte, nämlich dass alle nach und nach so hilflos wurden und zumindest innerlich auf Distanz zu dieser Frau gehen. So konnte sie mit der anderen ihren Gefühlsirrtum erkennen und bearbeiten.

3.4.3. Die Anteilnahme und das ausdauernde Interesse der anderen am eigenen Schicksal eröffnet oft einen Zugang zu der ganzen Breite der eigenen Gefühlslage.

3.4.4. In einer Gruppe lernt man andere Menschen sehr genau kennen, wenn man sich mit dem Zusammenhang zwischen eigenen Erlebnissen in der Kindheit und der heutigen Gefühlssituation auseinandersetzt. Man erweitert damit die eigene Menschenkenntnis und das Verständnis für die vielen Verstrickungen von sich und anderen. So können zum Beispiel alle Gruppenteilnehmer erkennen, dass zwei zwar ähnlich aufgewachsen sind, aber unbewusst ganz andere Folgerungen für ihr Leben getroffen haben. Zum Beispiel nahm der eine die Kritik der Mutter emotional leichter, weil er sich ganz beim milderen Vater anschloss und erhielt sich in einer schwierigen Situation sogar viel Humor. Der andere nahm aus seiner Kindheit den Gefühlseindruck mit, er müsste sich bei seinem Vater um Anerkennung bemühen - der ihn aber schlug - weil er sah, dass die mildere Mutter den Bruder bevorzugte. Es erschien ihm deshalb am ungefährlichsten, sich zurückzuziehen; er wurde sogenannte introvertiert.

3.4.5. Man erfährt Anleitung, wie man aus dem besseren Verständnis für die psychologischen Zusammenhänge Schwierigkeiten im eigenen Leben leichter bewältigen kann und wie man die Gefühlslogik mit anderen eruieren kann, wenn sie sich in Gefühlsnot befinden.

3.4.6. In einer psychotherapeutisch geführten Gruppe können viele Gefühlshaltungen korrigiert werden, die man aufgrund eigener Kindheitserlebnisse in andere hineininterpretiert. Ein Mensch, der immer das Gefühl hat, andere würden nicht zuhören, erlebt, dass er von anderen gehört wird, dass er ohne Bedenken sagen kann, was er denkt. Er merkt, dass er nicht alles alleine lösen muss, dass ihm andere beistehen und dass das einfacher geht. Ein Mensch, der als Kind Eifersuchtsgefühle entwickelt hat, merkt, dass er nicht untergeht, wenn andere auch dabei sind.

### **3.5. Hilfe geben und Hilfe empfangen: Stärkung der eigenen Bedeutung und Entwicklung von mehr Gemeinschaftsgefühl**

In einer Gruppe kann man anderen helfen, indem man sich einfühlt und sich vorzustellen versucht, was den anderen beschäftigen könnte. Man lernt, sich fragend dem Anderen anzunähern und anderen auch direkt Hilfe in verschiedenen Schwierigkeiten zu geben. Das stärkt den Menschen in seiner Bedeutung für den anderen. Es hilft auch, eine Genugtuung zu entwickeln, wenn man für andere da sein kann. Man entwickelt mehr Gemeinschaftsgefühl.

Insbesondere kann man erleben, dass man nicht nur das nachvollziehen lernt, was man selbst kennt, sondern dass man sich in den anderen hineinversetzen kann, indem man genau zuhört. Das Mitgefühl, ein eigentliches Verständnis für den anderen, verhilft einem, dass man sich bei mehr Menschen einfühlen kann, sich deshalb unter den Menschen verbundener fühlt und sich mit mehr Menschen beschäftigen kann. Für viele ist es eine wohltuende Erkenntnis, dass man sich nicht nur mit Menschen zusammentun kann, die ähnlich fühlen oder denken, sondern auch ganz andersühlende Menschen verstehbar sind und man sich bei diesen sogar heimisch fühlen kann.

So hatte eine Frau immer nur gelernt, dass sie im Mittelpunkt sein musste, damit sie sich wohl fühlen konnte. Sie bemerkte in der Gruppe aufgrund von verschiedenen Hinweisen, dass sie in dieser Beziehung viel zu nervös war. Sie begann damit, sich für andere zu interessieren und nicht nur immer von sich zu erzählen. Sie erkannte dann, dass sie viel mehr vom Leben hat, seit sie aktiv versucht, sich für andere zu interessieren, weil sie dann auch viel mehr Sicherheit im Leben bekommt.

## **4. Anforderungen an den Therapeuten**

Im folgenden legen wir dar, welche Anforderungen an einen Therapeuten zu stellen sind, damit ein Gruppenzusammenhalt überhaupt erreicht werden kann und ein therapeutischer Prozess möglich wird.

Psychotherapie kann nach Harry Stuck Sullivan im Wesentlichen als Behandlung von Beziehungsstörungen in einer besonderen Beziehung verstanden werden (Grawe, 1994, S. 776), weshalb der Therapeut sich durch eine besondere Beziehungsfähigkeit und eine gefühlsmässige Verankerung in der menschlichen Gemeinschaft auszeichnen muss (Mackenthum 2012, S. 380). Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass zwischen 30% und 70% des Therapieerfolgs auf einer guten Beziehung von Therapeut und Patient beruhen (Revenstorf, 2009, S. 137). Deshalb sind die Herausforderungen an das Wissen, die Fähigkeiten und die emotionale Lebenseinstellung eines Therapeuten sehr hoch und können nur mit viel Geduld, Zeit, Lernfreude, Übung und dem richtigen Gefühl dem Menschen gegenüber entwickelt werden. Wir zählen im Folgenden einige Aspekte auf.

### **4.1. Solidarität**

Der Therapeut ist grundsätzlich kein anderer Mensch als jeder Hilfesuchende, egal mit welcher Symptomatik dieser kommt. Der Hilfeleistende muss jede Gefühlshaltung moralfrei verstehen können, damit er emotional und kognitiv echtes Verständnis und Wertschätzung zeigen und bei jedem Teilnehmer Wohlwollen und Akzeptanz empfinden kann und deshalb im Gefühl keine Unterschiede in der Art des Umgangs macht. Alfred Adler schreibt dazu: „Es ist notwendig, Schritt für Schritt sich einzufühlen in den anderen, um zu verstehen“ (Adler 1931, S. 437 in Eife). Horst Kächele ergänzt: „Mehr als alles andere entscheidet über den Erfolg oder Misserfolg eines Therapeuten seine dynamische Fähigkeit, sich jeweils auf einen anderen Menschen und dessen Defizite und Ressourcen einzustellen“ (2006, S. 137.) Insbesondere braucht es Zuneigung zu und Freude an den Menschen, die umso grösser sind, je mehr man den Menschen versteht. Der Therapeut ist damit auch ein Vorbild für alle Teilnehmer. Sie können beobachten, dass man sich in alle Menschen einfühlen und sich so innerlich befreunden kann. Mit dieser inneren Haltung ist der Therapeut auch geneigt, die Solidarität unter den Teilnehmern ständig zu fördern.

### **4.2. Gleichwertigkeit**

Der Therapeut kann nur ein hilfeleistender Gesprächspartner sein, wenn er sich gleichwertig fühlt. Er wird dann keine Privilegien oder bevorzugte Behandlungen gewähren (Bottome, 2013, S. 136). Er kann nur in einen fruchtbaren Dialog treten, wenn er das bisherige Leben jedes einzelnen schätzen kann und das weitverbreitete Problem des Gefühls von Unten und Oben in Frage stellt. Nur so können bei jedem Beteiligten auch die Ressourcen aktiviert, Probleme in der Gruppe aktualisiert, Hilfe zur Problembewältigung und Klärung der Motivation in gleicher Art angeboten werden (Wirkfaktoren der Psychotherapie nach Grawe 1994, S. 749f). Nur wenn der Therapeut sich gleichwertig fühlt, kann er die Gruppenteilnehmer ganz zur Geltung kommen lassen, insbesondere dann, wenn sie einen Teilnehmer besser erfassen, als es ihm selbst gelungen ist. Er darf sich aber auch nicht aus Betroffenheit, aus Ängstlichkeit, aus Dummheitsgefühlen oder wegen hoher Ansprüche zurückziehen und die Gruppe sich selbst überlassen bzw. sie im Stich lassen. Seine Haltung ermöglicht den Gruppenteilnehmern, sich daran zu orientieren und zu erleben, dass jede und jeder gleich anerkannt und interessant ist. Dazu gehört auch, dass ein Gruppenleiter einen freien Umgang mit Fehlern pflegt, weder vertuscht noch dramatisiert.



### **4.3. Selbstoffenheit**

Der Therapierende muss sich seiner eigenen Gefühlswelt und seiner Grundüberzeugungen über sich und die Welt bewusst sein, um die Verzerrungen seiner Wahrnehmung und seine maladaptiven gefühlsmässigen Stellungnahmen zu den anderen Menschen in Frage stellen zu können. Wie weit er seine eigenen Lebensziele und seine Genugtuung im Leben mit dem Leben anderer verbunden hat, wie weit er mit anderen in Beziehung treten kann, zeigt sich nicht im Reden, sondern in der Tat. Unter anderem kann man das daran erkennen, wie weit er in den drei Lebensbereichen Gemeinschaft, Liebe und Arbeit einen guten zwischenmenschlichen Stand hat. Er muss noch nicht in allen Bereichen des Lebens alles gelöst haben, aber je mehr er über seine gefühlsmässigen Schwierigkeiten in diesen Bereichen Bescheid weiss und sie auch selbst verändern konnte, desto besser kann er anderen Menschen helfen und sich einer Schwierigkeit adäquat annehmen. Je mehr der Therapierende also im Gefühl bei seiner Arbeit involviert ist, umso mehr gelingt eine Gefühlswandlung. Er kann dann die Verbindung zum anderen so stark entwickeln, dass er nach ein oder zwei Gesprächen erahnt, wo der Hilfesuchende anzusprechen ist. Neben der Übung ist das Gefühl für den einzelnen Menschen die Voraussetzung, helfen zu können. Dann ist der Helfende in der Lage, kreativ und flexibel zu handeln und zu denken.

### **4.4. Forschungshaltung**

Der Therapeut muss die Lebenswelt von jedem Einzelnen genau erfassen wollen und sich von seinem ersten – geschulten – intuitiven Eindruck und von einem über längere Zeit entstandenen Bild verabschieden können, wenn diesem widersprechende Gefühlsregungen und Informationen zum Vorschein kommen. Er regt mit dieser Haltung an, dass sich alle Beteiligten wagen, eigene Überlegungen einzubringen, sie zu untersuchen und am Vortragenden zu überprüfen. Der Therapeut muss bewusst dazu anregen.

Üblicherweise kann aus einer aktuellen Problematik heraus gemeinsam untersucht werden, wie diese mit den gefühlten Eindrücken in der Kindheit und den daraus entwickelten Gefühls- und Verhaltensmustern zusammenhängt. Jede Stellungnahme eines Teilnehmers kann dazu führen, dass sich ein anderer in seiner Gefühlswelt besonders gut und auch besser als vom Therapeuten erfasst fühlt oder andere darauf aufbauen können und einen positiven Gruppenprozess in Gang bringen. Der Therapeut muss auch seine eigene Einschätzung zurückstellen können und dafür offen sein, dass Gruppenteilnehmer oder der Hilfesuchende eine bessere Einschätzung haben. Zudem darf er nicht einfach auswendig gelernten Interventionen oder Anweisungen folgen, weil sie die Offenheit für auftauchende Gefühlsregungen und Gruppendynamiken verhindern. Alfred Adler sagt dazu: „Schwören Sie nicht auf die Worte des Lehrers, auch nicht auf meine, überzeugen Sie sich zuerst, bevor Sie Stellung nehmen, dann werden Sie es nie bereuen“ (Adler, 2009, S. 14).

### **4.5. Wissen/Kenntnisse**

Der geschulte Gesprächspartner muss sich viel Wissen über psychologische Abläufe aneignen und sie ständig erweitern. Insbesondere muss er darin geschult sein, die Gefühlslogik bzw. die Lebensmelodie und die unbewussten Lebensziele erfassen zu können, die sich der Einzelne unbewusst aus den Gefühlseindrücken in den ersten Lebensjahren zusammengereimt hat und die sich in jeder aktuellen Lebenssituation zeigen.

Der Therapeut muss die Gruppenteilnehmer aufklären können. Er muss im Gefühl aufgrund eigener Erfahrung sicher sein, dass die nicht tauglichen Anteile in der Gefühlswelt eines Menschen ganz verändert werden können, wenn sich der Einzelne dazu entschliessen kann. Jede Symptomatik kann verstanden und überwunden werden, wenn der Einzelne im Gefühl erreicht werden kann. Die Meinungen über sich und die Welt hängen nicht von den Ereignissen in der Kindheit ab, sogar wenn sie sehr schwer sind, sondern von den gefühlten individuellen Eindrücken, die diese Ereignisse hinterlassen haben, und wie der Mensch in den ersten Jahren diesen zu begegnen versuchte. Die Wirkung von Ereignissen auf das Gemüt ist also Folge davon, was jemand erlebt hat, wie er es erlebt hat und wie er heute dazu steht. Mit anderen Worten: Jede psychologische Entwicklung hängt zunächst davon ab, wie ein Mensch die ersten Jahre seines Lebens erlebt hat. Das heisst, wie tief das Gefühl sitzt, dass er den Menschen nicht trauen kann. Die Entwicklung hängt auch davon ab, wie weit er Vertrauen zum Gesprächspartner und in der Gruppe fassen kann, inwieweit er etwas auf die Aussagen des Gesprächspartners und der Gruppenteilnehmer gibt und inwieweit bei ihm eine Saite im Gefühl anklingt, was ihn dem Menschen näher bringt. Das heisst also, ob die anderen ihm so gefallen und ihn beeindrucken, dass er etwas Neues im Gefühl annehmen kann.

Der Therapeut muss sich speziell auskennen bei den Vorgängen in einer Gruppe wie Gruppenrollen, Gruppenentwicklung und gruppale Prozesse, was man als gruppentherapeutische Kompetenz nennt.

Ausserdem muss er die Fähigkeit entwickeln,

„Gruppen auf therapeutisch konstruktivem Weg zu halten, irritierte Dynamiken zu entschärfen bzw. zu verhindern, produktive und hilfreiche Prozesse in der Entstehung zu unterstützen bzw. ein gutes Gruppenklima zu schaffen, in dessen Rahmen therapeutische Veränderungen möglich werden“ (Leitungskompetenz in Tschuschke, 2010, S. 66f.).

Dazu kommt ein Interesse an den Gefühlskategorien, Vorstellungen und Werten der eigenen Kultur, aber auch an verschiedensten anderen Kulturen, mit denen er es zu tun bekommt. Er sollte sich auch mit Wirtschaftsfragen befassen, damit er sich in alle möglichen Erlebnisse von Teilnehmern einfühlen kann. Er muss die Situation in verschiedenen Berufen kennenlernen wollen, muss sich mit Geschichte, Philosophie und politischen Vorgängen befassen oder sich bei einem Hilfesuchenden genau danach erkundigen und ein lebhaftes Interesse aufbringen, sich bei Defiziten anderweitig gerne zu informieren. Geschieht das nicht, kann er sich in viele Situationen nicht einfühlen (vgl. Slavson 1977, S. 397). Er übersieht und überhört dann wichtige innere Abläufe und kann deshalb unbewusste Haltungen nicht richtig deuten und aufdecken. Damit wird er das Vertrauen nicht gewinnen und wird falsche Schwerpunkte setzen. Zusätzlich wird es ihm nicht gelingen, den Teilnehmern zu zeigen, wie man das Gefühlsleben eines anderen Menschen erfasst.

#### **4.6. Bescheidenheit**

Der Hilfeleistende entwickelt spätestens dann eine Bescheidenheit, wenn er weiss, wie viel Wissen und Einfühlungsvermögen es braucht, um die Gefühlswelt jedes einzelnen zu verstehen, und wie komplex die Gruppenabläufe sind. Er muss immer damit rechnen, dass er einen anderen trotz aller Erfahrung missversteht. Alfred Adler sagte dazu – beziehungsweise auf Max Stirner: „Ich stelle meine Sache auf nichts“ (Hübner, 2008, S. 68). Ein Erfolg kann nur gelingen, wenn eine gleichwertige Zusammenarbeit von jedem Einzelnen, von der Gruppe und dem Hilfeleistenden möglich wird. Der Therapeut muss jedes Mal Freude und Genugtuung empfinden können, wenn

sich ein Mensch öffnet, Vertrauen aufbringt und sich eine therapeutische Situation einstellt, in der sich mindestens ein Teilnehmer seiner bisher unverstandenen Gefühlsabläufe bewusst wird, sie mithilfe anderer in Frage stellen und mit der Realität vergleichen kann.

Wenn das nicht gelingt, muss der Therapeut sich auch selbst in Frage stellen können, um erfolgreich zu sein. Er muss sich aber auch Zeit lassen, sich die Kindheitseindrücke eines jeden Teilnehmers vor Augen zu halten und eine Gefühlswandlung zu erreichen, mit der die belastenden Kindheitseindrücke verblassen. Er muss auf eine Art von sich selbst Abstand nehmen, muss sich ganz darauf einstellen zu lernen, wie jeder Einzelne über seine unverstandenen maladaptiven Meinungen hinwegkommt. Dazu braucht er Geduld, um auch zu erkennen, wo man die Gefühlswelt des anderen einreihen muss, wie dessen seelische Verfassung aussieht, wie sich seine geistigen Regungen, seine Spontaneität, sein Lebensgefühl gestalten und wie er Dinge aufnimmt. Man muss vorsichtig abtasten, was hinter jeder Ausdrucksbewegung steht, und es braucht Respekt vor der Komplexität jeder Gefühlswelt. Alfred Adler mahnt auch zur Vorsicht in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten: „Es soll niemand meinen, dass, wenn er Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls und Ermutigung sagt, er individualpsychologisch denkt und handelt. Das sind nur die Tasten. Spielen kann nur der darauf, der richtig trainiert ist.“ (Adler, 2009, S. 14)

#### **4.7. Die Teilnehmer für psychologisches Denken und Empfinden gewinnen können**

Die unbewussten Meinungen und Vorstellungen vom Leben der meisten Teilnehmer sind vorrangig von der Vorstellung vom „richtigen und falschen“ Verhalten durchdrungen. Die erste Aufgabe des Gruppenleiters ist es deshalb, jeden für psychologisches Denken und Empfinden zu gewinnen und alle zu ermutigen, sich daran zu freuen, in Beziehung zu anderen zu treten. Er muss versuchen, den anderen in seiner Gefühlsreaktion zu erfassen, die Gefühlssprache jedes Teilnehmers zu treffen, so dass sich dieser auf eine Auseinandersetzung mit seinen unbewussten Überzeugungen einlassen kann und sich nicht vor den Kopf gestossen fühlt. Wie man spricht, muss man lernen. Man kann nicht einfach sagen, wie das Gespräch gehen soll und wie etwas gesagt werden soll. Je mehr es gelingt, die anderen Teilnehmer im Gefühl dabei zu haben, desto eher kann man Erfolg haben.

Der Therapeut steht vor der Aufgabe zu sehen: Jeder Mensch ist eine Welt für sich, hat das Leben in der Kindheit anders erlebt, er reagiert anders - seine seelische Verfassung ist individuell. Jeder nimmt eine Stellungnahme unterschiedlich auf. Insbesondere ist darauf zu achten, wie stark das Oben und Unten im psychischen Haushalt verankert ist und ob einer auf Lob oder Schimpfen anspricht, ob er sogar sadistische oder masochistische Züge hat. Man muss diese Voreinstellungen in seine Überlegungen und seine Vorgehensweise einbeziehen, sonst entwickelt der Hilfesuchende schlechte Gefühle oder gar Aversionen. Dann kann dieser seine Gefühle nicht mehr bearbeiten. Er distanziert sich im Gefühl, und weil der Mensch nicht individuell angesprochen ist, versperrt er sich der Entwicklung zum eigenständigen Empfinden, unabhängig von den erworbenen Gefühlsmustern. Der Hilfeleistende muss selbst mutig genug sein, mit dem passenden Gefühl innere Zusammenhänge bei den Teilnehmern aufzudecken, die zunächst auf Widerstände stossen können.

Um das Gefühl der Teilnehmer berühren zu können, muss ein Therapeut unter anderem in der Lage sein, in verschiedenen Situationen auch auf eine Art mitfühlend abzuverlangen, dass Teilnehmer sich mit etwas Neuem befassen können. Gleichzeitig braucht er genügend Gelassenheit, den Hilfesuchenden nicht zu zwingen, etwas zu ändern, sondern ihm die Freiheit zu lassen, das zu ändern, was er selbst verändern möchte. Es gilt bei jedem Menschen, die unverstandenen Gefühlsüberzeugungen bewusst zu machen und auch mithilfe der Vernunft mit der Realität zu vergleichen, wie sie von anderen Teilnehmern vorgestellt wird. Es ist die Aufgabe, jedem

Hilfesuchenden das Gefühl für sich und den anderen so nahe zu bringen, dass eine emotionale Korrektur möglich ist. Die Gruppe dient dazu, sich darüber aufzuklären, was einen hindert, sich frei mit anderen Menschen zusammenzutun.

#### **4.8. Gemeinschaftsgefühl fördern**

Es geht darum, bei den Teilnehmern das Gefühl für das Kind zu wecken, das aus den Eindrücken in den ersten Lebensjahren unbewusst einen eigenlogischen Weg gesucht hat, das Leben zu bewältigen. Bei jedem haben sich dabei auch viele Irrtümer in der Wahrnehmung von sich und anderen und den dazugehörigen Bewältigungszielen eingeschlichen, so dass wichtige Ziele im Leben schwer oder gar nicht erreicht werden können. Die Lebensbewältigung ist dann dysfunktional. Je mehr es gelingt, in der Gruppe verschiedene Menschen zu verstehen und im Gefühl zu erfassen, umso mehr entsteht ein Gefühl für jeden Menschen. Dadurch kann sich eine Gefühlswandlung so vollziehen, dass das Leben leichter zu bewältigen ist.

Der Therapeut muss mit der Gruppe zusammen erreichen, dass der einzelne Vortragende und jeder Teilnehmer erkennt: Es gilt nicht, wie jemand aufgrund seiner kindlichen Eindrücke zufällig die Welt vorstrukturiert hat, sondern das, was er in der Gruppe real unter den Menschen erleben kann. Der Einzelne muss zunächst erahnen, dass er die Realität der Erlebnisse heute ernst nehmen kann als seine eigenen zunächst unverstandenen Überzeugungen oder Grundmuster. Je sicherer der Einzelne wird, dass seine Beurteilung der Welt lediglich eine Folge seiner Einführung ins Leben ist, umso mehr kann er davon Abstand nehmen.

Jede Therapiesitzung stellt einen Versuch dar, den einzelnen Teilnehmer im Gefühl so zu erreichen, dass er den Mut entwickelt, sich auf andere Menschen vertieft einzulassen und sich vorzustellen beginnt, den Weg der Freundschaft mit den Menschen zu gehen. Je mehr die Stimmung entsteht, sich aufeinander abstützen und zusammenarbeiten zu können - je mehr der Mensch korrigierende emotionale Erfahrungen machen und sie in sein bis dahin unbewusstes Weltbild einbauen kann und damit seine Weltsicht umstrukturieren kann, umso mehr kann der Mensch auf Abwehrmechanismen oder untaugliche beziehungsweise maladaptive Bewältigungsmodi verzichten und verfehlte Meinungen oder Schemata über sich und die Welt aufgeben.

Die Symptome, die als irrtümlicher Versuch angesehen werden können, sich vor den scheinbar bedrohlichen anderen zu schützen, machen dann keinen Sinn mehr. Je verbundener der Therapeut mit allen Teilnehmern ist, umso mehr kann er verschiedene Wahrnehmungsweisen in der Gruppe im Überblick behalten und kann genauer erklären, was andere meinen. Er kann dann die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle von anderen und sich selbst voranzusetzen und zu erkennen, die Mentalisierungsfähigkeit, unterstützen. Er kann dann korrigieren, wenn irrtümliche Haltungen wie Eifersucht den Gefühlszugang aller blockieren, oder kann Einzelne schützen, die unverstanden sind. Er kann dann auch die ganze Gruppe vor dem Abgleiten in distanziertes oder sogar feindliches Verhalten bewahren. Die Teilnehmer in einer solchen Gruppe werden sich auf diese Art und Weise immer sicherer, dass Angst vor Ablehnung unnötig ist. Sie müssen eine auftauchende Angst nicht mehr annehmen und betreten den zunächst wackligen Boden der Mitmenschlichkeit. Sie stellen dann fest, dass keine Mine explodiert, keine Todesgefahr besteht und sie sich frei bewegen können. Der Hilfesuchende kann in der Gruppe Gemeinschaftsgefühl entwickeln, indem er vom Therapeuten darin gefördert wird, sich für Belange zu interessieren, die ausserhalb seiner persönlichen Bedürfnisse liegen (Arthur D. Nikelly in Mackenthun, 2012, S. 390).

## Bibliographie:

Adler, Alfred (2009): *Zur Ätiologie und Therapie der Neurosen*. Zeitschrift für Individualpsychologie, 34(1), 7-14.

Adler, Alfred (1934, 2010): *Die Formen der seelischen Aktivität. Ein Beitrag zur individualpsychologischen Charakterkunde*. In: Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3 (1914-1937), Hg. v. G. Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 559–564.

Adler, A. (1931/2010): *Der Sinn des Lebens*. In: Alfred Adler Studienausgabe Bd. 3 (1914–1937). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 429–441.

Ahnert, Lieselotte (Hg.) (2014): *Theorien in der Entwicklungspsychologie*. Berlin: Springer

Ansbacher, Heinz L.; Ansbacher, Rowena R.; Bronemann, E. (2004): *Alfred Adlers Individualpsychologie: Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften*. München: E. Reinhardt

Antons, Klaus (1975): *Praxis der Gruppendynamik: Übungen und Techniken*. Göttingen: Verlag für Psychologie.

Bischoff Köhler, Doris: (2001) *Zusammenhang von Empathie und Selbsterkennen bei Kleinkindern*. In: Cierpka M., Buchheim P. (Hg.) *Psychodynamische Konzepte*. Berlin, Heidelberg: Springer

Bottome, Phyllis (2013): *Alfred Adler aus der Nähe porträtiert*. Berlin: vta

Brunner, Reinhard; Kausen, Rudolf; Titze, Michael (Hg.)(1985): *Wörterbuch der Individualpsychologie*. München: E. Reinhardt, Hogrefe

Corsini, Raymon; Rosenberg, B.: *Mechnisms of group psychotherapy: Processes and dynamics*. Journal Abnorm Social Psychology 51, 406-411, 1955

Eckert, Jochen; Hautzinger, Martin; Reimer, Christian; Wilke, Eberhard (2000): *Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen*. Heidelberg: Springer

Eife, Gisela (2011): *Alfred Adler – der unbekannte Therapeut. Lese Früchte aus Adlers psychotherapeutischen Schriften der Jahre 1926–1933*. Zeitschrift für Individualpsychologie 36, 63-72,

Förstl, Hans (2012): *Theory of Mind. Neurobiologie und Psychologie sozialen Verhaltens*. Berlin Heidelberg: Springer

Grawe, Klaus; Donati, Ruth; Bernauer, Friederike (1994): *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe

Heim, Edgar (1985): *Praxis der Milieuthherapie*, Berlin: Springer

Hübner, Michael (2008): *Die Eigenverantwortlichkeit in der Individualpsychologie Alfred Adlers, untersucht für die Verantwortungsseelsorge des TS-Instituts, Neuendettelsau in Deutschland*. Doktorarbeit der Theologie, University of South Africa,



Kächele, Horst (2006): *Psychotherapeut/Psychotherapeutin – Person/ Persönlichkeit – Funktion*. Psychotherapie 11, S. 138-140

Mackenthun, Gerald (2012): *Gemeinschaftsgefühl*. Giessen: Psychosozial Verlag

Pinquart, Martin; Schwarzer, Gudrun; Zimmermann, Peter (2011): *Entwicklungspsychologie. Kindes- und Jugendalter*. München: Hogrefe

Rauh, Hellgard (1995): Frühe Kindheit. In Oerter, Rolf; Montada, Leo: *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union

Revenstorf, Dirk (2009): *Therapeutische Kompetenz und Methodenäquivalenz*. PDP- Psychodynamische Psychotherapie, 8(3), S. 135-146

Schölmerich, Axel; Hülser, Katja (2006): *Spezielle Entwicklungspsychologie: Emotionale, soziale und Persönlichkeitsentwicklung*. In: Pawlik, Kurt (Hg.) *Handbuch Psychologie*. Heidelberg: Springer

Siegler, Robert; DeLoache Judy; Eisenberg, Nancy (2005): *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. München: Spektrum

Slavson, Samuel Richard (1977): *Analytische Gruppentherapie: Theorie und praktische Anwendung*. Frankfurt a. M.: S. Fischer

Staats, Hermann; Dally Andreas; Bolm Thomas (Hg.) (2014): *Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse. Ein Lehr und Lernbuch für Klinik und Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Tschuschke, Volker (2010): *Gruppenpsychotherapie*. Stuttgart: Thieme

Tschuschke, Volker; Anbeh Schattauer, Tamara (2008): *Ambulante Gruppenpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer

Wölflle, Roland (2015): *Wo Ich war, soll Gemeinschaft werden. Gruppentherapie und therapeutische Gemeinschaften in der Individualpsychologie*. Münster, New York: Waxmann

Yalom, Irvin D. (1995): *Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie*. München: Pfeiffer

Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet S.; Weishaar, Marjorie E. (2008): *Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch*. Paderborn: Junfermann

Ein ähnlicher Artikel erschien in der "Zeitschrift für Individualpsychologie" 41, 1/2016 S. 21 – 37  
Göttingen: Vandenhoeck& Ruprecht

Ein ähnlicher Artikel erschien auf Spanisch in der "Revista de Psicoterapia", 11/2015 Vol. 26, No 102, S. 69 – 79, Barcelona: Offset infanta

Ein ähnlicher Artikel erschien als Broschüre beim Verlag Psychologie und Erziehung, Meilen.  
November 2017.