



Interpersonale Gruppentherapie

nach Irvin D. Yalom

Viele Menschen leiden darunter keine befriedigenden Beziehungen zu führen. Sie fühlen sich möglicherweise isoliert und einsam oder ihre Beziehungen verlaufen sehr konfliktreich. Verschiedene psychische Erkrankungen verschärfen solche Beziehungsprobleme sehr häufig, und diese Verschärfungen tragen zu einer weiteren psychischen Verschlechterung bei. Demgegenüber würden zufriedenstellende Beziehungen zur psychischen Gesundheit beitragen.

Der beste Weg an befriedigende Beziehungen zu arbeiten, ist an Beziehungen bzw. an der Beziehungsfähigkeit zu arbeiten. Dafür gibt es keinen effektiveren Ansatz als die interpersonale Gruppentherapie.

Irvin D. Yalom gilt als einer der Pioniere im Bereich der Gruppentherapie. Sein gruppentherapeutischer Ansatz beruht auf wissenschaftlich untersuchten und bestätigten therapeutischen Strategien und gilt als effektiv.

Welche Anforderungen werden an die Teilnehmer gestellt:

Aufgabe einer Teilnehmerin/eines Teilnehmers ist es spontan mit anderen in Beziehung zu treten und ihre/seine Art des In-Beziehung-Tretens zu untersuchen.

Das verlangt bei der Gruppenarbeit einen zweifachen Fokus:

- Zum einen soll man das Gruppengeschehen beobachten und die Beobachtungen der Gruppe mitteilen (Bspw.: *Mir fällt auf, dass sie heute Philip mehrmals ins Wort gefallen sind und ihn nicht ausreden haben lassen. Anderen Gruppenmitglieder gegenüber verhalten sie sich nicht so.*)
- Zum anderen soll ein Gruppenmitglied ihre/seine spontanen inneren Reaktionen auf das Gruppengeschehen untersuchen. Dafür wird in der Gruppentherapie an der Fähigkeit gearbeitet inneres Erleben zu beschreiben (bspw.: *ich fühle mich traurig*). Weiters herauszuarbeiten in welchen Zusammenhang das innere Erleben mit dem äußeren Gruppengeschehen steht (bspw.: *ich fühle mich traurig seit Susanne Peter so angefahren hat*). Und, in einem dritten Schritt, eine Realitätsprüfung des eigenen Erlebens durchzuführen (Ist meine innere Reaktion der äußeren Situation angemessen? Wenn ja sollte ich angemessen danach handeln können. Oder: Ist die innere Reaktion das Ergebnis von verschiedenen Verzerrungen? Dann geht es darum diese zu erkennen und zu korrigieren. Bspw.: *Ich werde traurig, weil ich denke, dass Susanne dann auch wütend auf mich wäre. Deshalb ziehe ich mich zurück ohne meine Befürchtung zu überprüfen. So ein Verhalten mache ich öfters.*)

Durch diese Arbeitsweise entwickeln die TeilnehmerInnen soziale Fähigkeiten, die ihnen dabei helfen erfüllendere Beziehungen zu gestalten.

Anmeldung - Die Teilnahme erfolgt nach einem Vorgespräch. Anmeldungen nehmen entgegen:

Mark Thurnher, Psychologischer Psychotherapeut
E-Mail: mark.thurnher@hin.ch

Tel.: 079 895 39 87

Patrick Schelch, Psychologischer Psychotherapeut
E-Mail: patrick.schelch@hin.ch

Tel.: 079 312 73 69

Informationen zur Gruppe

Donnerstag: 18.00-19.30 Uhr
Sitzungsdauer 90 min / Termine wöchentlich

Ort: in den Räumlichkeiten der Praxis Psychotherapie am Markt, Marktstrasse 4, 2. Stock, 9435 Heerbrugg

Leitung:

Mark Thurnher, Psychologischer Psychotherapeut

Patrick Schelch, Psychologischer Psychotherapeut



Die Gruppe besteht aus bis zu acht Teilnehmenden und zwei Leitungspersonen.
Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.