

## **Tiefenpsychologische Gruppentherapie**

Wir Menschen wachsen in Beziehungen auf und sind als Einzelwesen in viele Gruppen integriert (Familie, Arbeitsplatz, Vereine).

Aufgrund der biografischen (lebensgeschichtlichen Hintergründe) wird jedes Gruppenmitglied individuell Kontakt in der Therapiegruppe aufnehmen und den Kontakt zu den anderen Gruppenmitgliedern so gestalten, wie er es in seinen bisherigen Lebensgruppen erfahren hat.

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, seine Beziehungen zu klären. Gelingt dieses nicht, können die ungeklärten Konflikte zu krankmachenden Symptomen führen.

Im Schutz der Gruppe besteht die Möglichkeit, Beziehungsgestaltung neu zu erfahren.  
"Wie mache ich mich verständlich und wie werde ich verstanden?"

Die Gruppenmitglieder geben einander, unter dem Primat der Wertschätzung und des Respekts, Rückmeldung.

Gruppenmitglieder entwickeln eine Agenda, was sie für sich in der Gruppentherapie ändern wollen. Neue Verhaltensweisen werden ausprobiert und nahe Gefühle werden zugelassen. Die Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder können sich als "Schatz" bester Lernerfahrung erweisen.

Mitteilung aus dem eigenen Inneren werden öffentlich und damit realer und besser beeinflussbar.

Durch die Gruppentherapie wird es möglich, Heilung zu erfahren und das eigene Leben anders als zuvor, aktiv zu gestalten.