

Jahresbericht der Beratungsstelle ZeitRaum für das Jahr 2001



Inhaltliches Thema

Psychotherapiegruppe für junge Erwachsene Ein Erfahrungsbericht aus der Praxis

Seit neun Jahren bietet die Beratungsstelle eine kontinuierlich laufende Psychotherapiegruppe für junge Erwachsene von 18 bis 27 Jahre an. Die positiven Erfahrungen und der sichtliche Bedarf haben dazu geführt, dieses Gruppenangebot über die vielen Jahre fortzusetzen.

In diesem Jahresbericht geht es nicht um eine allgemeine theoretische Beschreibung von Gruppentherapien sondern um einen konkreten Erfahrungsbericht.

Eine Gruppentherapie bietet jungen Leuten gegenüber einer Einzeltherapie ganz besondere Möglichkeiten, wobei die Einzeltherapie für diese Altersgruppe selbstverständlich ein unverzichtbares Angebot der Beratungsstelle bleibt. Die Gruppe bietet einen besonderen Erfahrungs- RAUM und gibt eine besondere ZEIT für die stagnierte ENT-WICKLUNG und die Bearbeitung von Problemen.

So möchte ich im Folgenden die Voraus- und Zusammensetzung der Gruppentherapie beschreiben sowie den Ablauf und die besondere Wirkungsweise eines solchen Therapieangebotes.

In der Regel nehmen sechs bis acht Teilnehmer/innen (nach Möglichkeit Männer und Frauen gemischt) an der Gruppe teil. Meistens überwiegen jedoch Frauen, da diese sich hier auch vermehrt anmelden. Diese jungen Erwachsenen kommen z.B. mit folgenden Problemen:

- Ablösungs- und Identitätsprobleme
- Kontaktschwierigkeiten bis hin zu Isolation
- Essstörungen
- Ängste
- Depressionen
- Selbstwertprobleme
- berufliche Unsicherheiten
- Traumaerfahrungen (wie z.B. sexualisierte Gewalt)

Vor der Teilnahme an der Gruppe findet mindestens ein Einzelgespräch, besser aber mehrere, statt. Hier können die jungen Erwachsenen erst mal in einem etwas geschützteren Rahmen über sich erzählen, es wird die Motivation abgeklärt und sie entwickeln ein erstes Problembewusstsein. Sie machen hier, oftmals erstmalig, die Erfahrung, wie positiv es ist, dass ihnen zugehört und Verständnis entgegengebracht wird. Zunächst unsicher, ob sie „mit so einem Problem“ hier in die Beratungsstelle kommen dürfen, fühlen sie sich ernst genommen und beginnen in einer konstruktiven Weise über sich nachzudenken und nachzufühlen. Selbstverständlich ist auch eine gewisse soziale Kompetenz und Introspektionsfähigkeit für die Teilnahme und für das

Gelingen der Gruppe Voraussetzung. Einige junge Leute benötigen unter Umständen auch ein halbes bis ein Jahr eine Einzeltherapie, um diese Voraussetzungen zu erlernen.

Die Gruppe findet einmal wöchentlich maximal zwei Stunden statt. Sie ist fortlaufend bis auf Unterbrechungen von Ferien und Urlaubszeit. Es handelt sich um eine „offene Gruppe“, d.h., die Teilnehmer/innen entscheiden sich, nach dem ersten Probeabend für ein halbes Jahr an der Gruppe teilzunehmen. Das bedeutet, ein Einstieg bzw. Ausstieg ist jeweils nach einem halben Jahr möglich. Diese Verlässlichkeit, also mindestens ein halbes Jahr zusammenzuarbeiten sowie die regelmäßige Teilnahme schaffen die Voraussetzung für den Aufbau von Vertrauen. Nach einem halben Jahr besteht dann die Möglichkeit, die Gruppe wieder zu verlassen und neue Teilnehmer/innen können aufgenommen werden. Allerdings nehmen die jungen Leute im Durchschnitt ein bis zwei Jahre, manchmal auch drei Jahre an der Gruppe teil. Es gibt also immer einen „Stamm“ von schon bereits erfahrenen Gruppenteilnehmer/innen, die den „Neuen“ den Einstieg in die Gruppe erheblich erleichtern. Diese erfahren wie „Gruppe geht“ und finden so schneller Orientierung und Sicherheit. Sie erleben, wie die anderen miteinander umgehen, und wie ihnen wertschätzend zugehört wird, sodass immer ein relativ hoher „Grad“ an gegenseitiger Empathie und Wertschätzung in der Gruppe bestehen bleibt.

Die jungen Leute sind jeweils zu Beginn, aber auch nach dem halben Jahr aufgefordert, ihre Wünsche und Ziele für die Arbeit zu benennen, aber auch Resümee zu ziehen und ihre Ziele zu überprüfen. Sie bleiben also nicht in der Gruppe, weil es „so nett ist und sie sich gut kennen“, sondern weil sie auch weiterhin an sich arbeiten wollen. Letztendlich entscheidet somit jede/jeder selbst, wie lange er oder sie in der Gruppe bleiben möchte. Hierbei wird manchmal auch ein Ablösungsthema deutlich. Die Angst, die Gruppe zu verlassen und „alleine zurecht zu kommen“ kann dann gut thematisiert werden und steht manchmal auch symbolisch für die Ablösung aus dem Elternhaus. Mir als Gruppenleiterin ist es hierbei immer sehr wichtig, dass die jungen Leute ganz bewusst die Phase des Abschieds mit den dabei auftretenden unterschiedlichen Gefühlszuständen durchlaufen.

Von großer Bedeutung ist, dass die jungen Frauen und Männer ZEIT bekommen. Diese Zeit ermöglicht es, dass z. B. stagnierte Entwicklung wieder ins Fließen kommt. Neues Verhalten kann im Schutz der Gruppe ausprobiert oder neue Erfahrungen „draußen“, außerhalb der Stunden, werden mit Hilfe der Gruppe begleitet. Des Weiteren braucht die Bearbeitung schwerwiegenderer Probleme, Störungen oder auch traumatische Erfahrungen viel Zeit. Diesen Raum zur Entwicklung können sich junge Leute oftmals in Einzelstunden „nicht nehmen“. Für andere ist diese „exklusive therapeutische Zweierbeziehung“ zu nah. Manche halten in Einzelgesprächen den vermeintlichen Anspruch, der auch oft zu einem innerlichen Druck wird, jedes Mal ein Thema zu haben, nicht aus. Sie finden es in der Gruppe bei einem gleich bleibenden Kontakt leichter, sich Ruhe und Zeit für Entwicklung zu nehmen und müssen nicht „jedes Mal an sich arbeiten“. Des Weiteren fühlen sich manche jungen Erwachsenen durch die „exklusive therapeutische Zweierbeziehung“ in ihrem Individuations- und Ablösungsprozess bedroht. Hier bildet die Gruppe (wie auch sonst in der Entwicklung von Jugendlichen) einen weniger bedrohlichen aber ebenso stabilen Rahmen. In diesem Sinne ist die homogene Altersgruppe eine Art „Peergroup“. In den Gruppen niedergelassener Psychotherapeut/innen ist die Altersverteilung in der Regel sehr gemischt, sodass sich die achtzehn- bis vierundzwanzigjährigen mit wesentlich älteren Gruppenteilnehmer/innen und deren ganz anders gearteten Lebensthemen völlig fehl am Platze fühlen. Mit Gleichaltrigen

bzw. mit Menschen mit ähnlichem Entwicklungsstand sind sie näher „bei den anderen“ und „bei sich“ selbst. Einerseits haben und bekommen sie hier sehr viel Verständnis füreinander, andererseits konfrontieren sie sich auch nach einer Weile erstaunlich konstruktiv und liebevoll. Von Gleichaltrigen können sie diese konstruktive Konfrontation oftmals sehr viel leichter annehmen als von anderen „Erwachsenen“, die womöglich ihrer Elterngeneration angehören oder eben mit ganz anderen Lebensthemen beschäftigt sind. Häufig entsteht schnell ein Gefühl von Solidarität, wenn sie erleben, dass es den anderen ähnlich geht, sie mit den Problemen nicht mehr alleine sind oder andere diese schon bewältigt haben. Genauso wichtig ist es aber auch zu erfahren, dass ANDERE andere Erfahrungen oder Lösungen gefunden haben. In der Identitätsbildung ist es von Bedeutung, Rückmeldungen zu erhalten: Wie wirke ich auf meine Mitmenschen? In diesem geschützten Rahmen können sie ein entsprechendes Feedback sehr viel leichter annehmen als in anderen Begegnungen außerhalb der Beratungsstelle.

Ich bezeichne die Gruppe als eine „erlebnisorientierte Psychotherapiegruppe“, da es in dieser Gruppe um das ERLEBEN geht. Es wird nicht nur über ihre Probleme „geredet“, sondern sie erleben hier Beziehung, erleben sich selber im Kontext mit anderen und machen wichtige Erfahrungen für ihre Entwicklung. Des Weiteren biete ich in der Gruppe, je nach Gruppenprozess, gruppenspezifische Übungen oder Übungen mit einem hohen Selbsterfahrungswert an. Insgesamt geht es um ein ganzheitliches Erleben mit der Intention, Gedanken, Bilder, Gefühle zu integrieren.

Die Teilnehmer/innen erleben Interesse und Verständnis der anderen (was für viele sehr beglückend und bereichernd ist) und können somit auch Verständnis für sich selber entwickeln. Über das ANERKENNEN des anderen erkennen sie sich selbst. Indem sie erleben: wie andere sie wahrnehmen (in einem wertschätzenden Feedback), wie andere auf sie reagieren und wie sie selber agieren, wird ein ganzheitliches ERKENNEN möglich. Sie lernen so deutlicher ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche kennen, aber auch ihre Schattenseiten und vielleicht bisher unentdeckte „farbige“ Seiten, aber auch ganz besonders ihre Zweifel, Hoffnungen und Träume. In den Gesprächen mit den anderen finden sie zunehmend mehr Sicherheit im Aufbau ihres eigenen Wertesystems.

Abgesehen vom „Besprechen“ persönlicherer Themen entwickeln sie oft allgemeingültige Themen, die der Altersgruppe entsprechen: was es heißt, Frau oder Mann zu sein, sich von den Eltern abzulösen ohne die Bindung aufzulösen, die Beziehung zu Liebespartner/innen zu gestalten etc.

Auch „Schweres“ hat in der Gruppe Platz. Durch das Klima gegenseitiger Wertschätzung wird es den meisten bald möglich, über bisher tabu gehaltene Themen, wie z. B. erlebte sexualisierte Gewalt, Alkoholismus der Eltern, Bulimie (Ess- und Brechsucht) zu sprechen und sie erleben in diesem Sinne oftmals eine große Erleichterung. Der Druck der Geheimhaltung löst sich auf, verliert somit erstmals seine destruktive Macht und kann im weiteren therapeutischen Prozess aufgearbeitet werden.

Das Gelingen der Gruppe hängt, wie sicherlich auch bei anderen Gruppen, von der Zusammensetzung der Gruppenteilnehmer/innen ab. Von Vorteil ist es, wie schon gesagt, wenn es einen Stamm von erfahrenen Teilnehmer/innen gibt und auch ein „Gemisch“ von verschiedenen Schweregraden von Problemen. Eine Gruppe mit überwiegend depressiven Erwachsenen ist nur schwer durchzuführen - ebenso wenig kann eine Gruppe mehrere Teilnehmer/innen tragen, die suizidale Gedanken oder andere sehr schwere Probleme haben. Die Gruppe „verträgt“ auch einen

„Schüchternen“, der sich zu Anfang kaum beteiligt. Gut ist in der Regel, wenn eine eher starke Persönlichkeit ein entsprechendes „Gegenüber“ hat.

Zu Beginn der allerersten Stunde werden Regeln abgesprochen. Z. B. die Schweigepflicht („Nichts verlässt diesen Raum!“) als Voraussetzung, dass die Teilnehmer sich hier öffnen können. Weitere Regeln: jeder bestimmt selbst, wie viel und wann er etwas sagen möchte, regelmäßige Teilnahme etc. Die erste Stunde wird von mir sehr strukturiert und ich gebe dabei viel Raum für gegenseitiges Kennenlernen. Hierbei können auch einige Übungen hilfreich sein, die einen hohen Selbsterfahrungswert haben. (So z. B. die Geschichte des eigenen Namens zu erzählen, ob dieser Name eine Bedeutung für ihr Leben hat, ob es Spitznamen gibt, wie die Eltern auf den Namen gekommen sind etc.) Weitere Übungen können sein: das Lieblingsmärchen zu erzählen, ein Symbol zu malen für Probleme, aber auch für Fähigkeiten und Stärken etc.

In einer weiteren Runde bekommen sie die Aufforderung (und sie bestimmen selber wie viel sie über sich sagen möchten) über ihr Problem zu reden, im Sinne von: „Darum bin ich hier“, sowie über ihre ersten Ziele. So ist es für manche sehr entlastend, direkt schon zu Anfang auch über Schwieriges zu sprechen, damit sich nicht über die Zeit ein großer Druck aufbaut, sich zu öffnen. Andere wiederum brauchen einfach etwas mehr Zeit, Vertrauen und tiefe persönliche Erfahrungen mitzuteilen.

Zum Abschluss der ersten wie auch jeder weiteren Stunde erfolgt ein Blitzlicht, d. h. eine kurze Runde in der jede/jeder die Möglichkeit hat, ganz kurz etwas über sich und ihre/seine Gefühle zu sagen.

Nach dieser ersten Stunde entscheiden sich die jungen Leute, ob sie weiter teilnehmen oder nicht. In den vielen Jahren haben sich erst drei gegen eine Teilnahme ausgesprochen.

Die weiteren Stunden beginnen insofern strukturiert, als am Anfang wieder ein Blitzlicht steht mit der Frage, wie die Teilnehmer/innen sich heute fühlen, welche Erfahrungen sie in der letzten Woche gemacht haben und ob sie etwas in der Gruppe besprechen wollen. Ansonsten werden die weiteren Stunden von mir nicht mehr so stark vorstrukturiert. Jede/jeder ist mitverantwortlich, was an dem Abend geschieht und wie er oder sie sich selber einbringt. Sehr hilfreich ist es auch hier, wenn bereits Erfahrene in der Gruppe sind. Sie sind in der Regel viel mutiger, über ein Thema zu reden, und wollen dies dann manchmal auch unbedingt. So übernehmen alle im Laufe der Zeit mehr und mehr Verantwortung für den Gruppenprozess und die eigene Entwicklung. Sie lernen, sich mit ihren entsprechenden Bedürfnissen einzubringen. Gleichzeitig werden sie aber auch von den anderen unterstützt, wenn z. B. manche immer wieder von sich sagen, dass ihr Problem doch nicht so wichtig sei und sie lieber den anderen „den Vortritt“ lassen wollen.

Wenn also ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin den Wunsch äußert, über sich und sein Problem zu sprechen, stehen die anderen zunächst im Hintergrund. Diese hören zu, stellen Fragen oder gehen auch empathisch auf ihn/sie ein. Insbesondere, wenn es um sehr schwierige Inhalte geht, kann es eine Phase geben, wo ich als Gruppenleiterin für vielleicht ca. 20 Minuten oder eine halbe Stunde alleine mit dem jungen Erwachsenen gezielt an dem Problem arbeite. Die anderen halten sich dann erst mal zurück und werden anschließend dann wieder mit in den Prozess hinein genommen, indem sie z. B. in einem „Sharing“ ihre Gefühle, Gedanken, Verständnis, Mitgefühl oder sonstige Rückmeldungen geben. Wichtig ist dabei, dass die

Gruppenteilnehmer/innen in dieser „Sharingrunde“, ihre eigenen Themen nicht ausführlich einbringen. Erst wenn der oder die Einbringende mit dem Thema zu Ende ist, besteht die Möglichkeit, jeweils vertieft an dem eigenen Problem zu arbeiten: Ein Thema, das sie vorher angekündigt haben oder vielleicht etwas aus der vorherigen Arbeit, wenn in ihnen etwas angeklungen ist, was sie dann vertiefen möchten. So erlebt jede/jeder, mit dem eigenen Thema nicht „hängen gelassen zu werden“ und es kommt zu einem einigermaßen runden (vorläufigen) Abschluss.

Bei den Wünschen, vertieft am eigenen Thema zu arbeiten, kommt es häufig schon zu einem wichtigen persönlichen gruppenspezifischen Klärungsprozess: Nehme ich mein eigenes Thema wichtig? Gebe ich immer anderen den Vorrang? Kann ich mich durchsetzen? Stecke ich schnell zurück? Wie verhandle ich? etc. Manche fürchten zu Anfang, die Probleme der anderen „mit nach Hause“ zu nehmen. Doch sehr schnell lernen sie, auch wieder in Distanz zu gehen.

Je nach dem Gruppenprozess biete ich hin und wieder für alle einige Übungen an. Z.B. Imaginationsübungen, die in diesem Alter sehr viel leichter in der Gruppe durchzuführen sind als in Einzelkontakten, da sie sich hier nicht so sehr unter Beobachtung fühlen. Ferner Vertrauensübungen, Rollenspiele, das Einsetzen von Ton oder auch Malen. Diese Übungen haben immer einen Bezug zu dem jeweiligen Gruppenprozess oder zu den Themen in der Gruppe, die „in der Luft hängen“, also für alle mehr oder weniger von Bedeutung sind. Durch die vielseitigen Möglichkeiten hier im Hause ist es auch immer sehr schnell möglich, Material mit einzubeziehen: So z. B. Handpuppen aus dem Spieltherapiezimmer zu holen oder jemandem die Gelegenheit zu geben, die eigenen Gefühle, die ins Stocken geraten sind, mit Hilfe von Trommeln und anderen Musikinstrumenten auszudrücken.

Zum Abschluss der Stunde findet wie zu Beginn, als festes Ritual, ein Abschlussblitzlicht statt in dem jede/jeder, ohne Diskussion, sein Gefühl zu der Stunde, was ihm/ihr besonders wichtig war, oder so genannte „Reste“ loswerden kann.

Mit großem Erstaunen meinerseits stelle ich immer wieder die gegenseitige hohe Wertschätzung der Gruppenteilnehmer/innen füreinander fest. Auf diese Weise erleben manche von ihnen, die außerhalb (in der Schule oder am Arbeitsplatz) regelrechte Außenseiter/innen sind, in der Gruppe erstmals Achtung und Verständnis sowie das Gefühl, „dazuzugehören“. Ein junger Mann zum Beispiel (der sehr stark stotterte, durch seine äußere Erscheinung auffällig wirkte und in der Gruppe immer mal wieder einschief) konnte so Wertschätzung in seinem Sosein und Anerkennung finden. Nach anderthalb Jahren Teilnahme verlor sich sein Stottern und er konnte auch in seinem Beruf, der viel Kommunikation erforderte, fließende Gespräche mit Kunden führen.

Sehr schnell entdecken die jungen Leute, auch durch entsprechende Aufmerksamkeit meinerseits, mehr und mehr ihre Ressourcen und Fähigkeiten, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen. Sie geben sich Anerkennung für ihre gemachten Fortschritte, aber auch Verständnis, wenn Fortschritt „noch nicht geht“. Manche kommen über die eingebrachten Themen der anderen an eigene Problemfelder heran, die sie zuvor für nicht so bedeutsam gehalten haben, aber durch die sie sich doch sehr blockiert fühlten. So werden sie ermutigt, diese Themen auch bei sich selber aufzugreifen oder „lernen“ auch schon etwas, indem andere einfach darüber erzählen. Nicht zuletzt ist es auch für die jungen Leute oft eine bereichernde Erfahrung, hilfreich für andere zu sein.

Am Ende der Therapie stehen schließlich Ablösung und Abschied von der Gruppe, begleitet von Rückblick und Resümee in Bezug auf die gemeinsam erlebte Zeit.

Abschließend sollen hier stellvertretend einige Äußerungen von Gruppenmitgliedern zitiert werden, die den mitunter schmerzlich erlebten Prozess der Identitätsbildung und des Erwachsen-Werdens eindrucksvoll beschreiben:

- In der Gruppe habe ich Vertrauen erlebt. Ich habe gelernt, mich in die innere Welt des anderen hineinzusetzen. Ich habe mich akzeptiert und verstanden gefühlt, obwohl ich etwas anders bin. Ich kann jetzt auch außerhalb der Gruppe Menschen vertrauen.
- Nun kann ich mein eigenes Leben leben; nicht das, was ich glaubte, was andere von mir erwarten.
- Ich bin froh, hier Zeit für Entwicklung bekommen zu haben.
- Ich kann nun mein Leben bewusster gestalten und dieses in die Hand nehmen. Ich habe Vertrauen in mich selber und in andere gefunden.
- Ich lebe intensiver und bewusster. Ich spüre Freude und Genuss, Trauer und Sehnsucht. Sehnsucht nach einem Menschen der mich liebt, den ich lieben kann. Mein Leben ist für mich nicht einfacher geworden, vielleicht sogar noch schwieriger, aber anders. Dieses „anders“ ist es wert, mein Leben in die Hand zu nehmen.

Projekt und Bericht: Silvia Dreweck, Sabine Karp-Drögekamp, Brigitte Niski-Steinhoff
© Beratungsstelle ZeitRaum, 2001