

Psychotherapie: Praxis

Volker Münch

Gruppenerleben als Ressource

Einladung zum Perspektivenwechsel
in Gruppenpsychotherapie und
-selbsterfahrung

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Volker Münch

Gruppenerleben als Ressource

Einladung zum Perspektivenwechsel
in Gruppenpsychotherapie und
-selbsterfahrung

Volker Münch
Psychologische Praxis
München, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-68244-9

ISBN 978-3-662-68245-6 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68245-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recycelbar.

Vorwort und Dank

Die Gruppenerfahrung im eigenen Leben ist eine wichtige Größe für einen Menschen, der psychotherapeutisch arbeitet. Sie kann hilfreich nicht nur im Kontext seiner Gruppenarbeit, sondern auch dann sein, wenn es darum geht, Menschen in einer Einzeltherapie wieder mehr auf Kontakte mit anderen Menschen zu beziehen. Negative Erfahrungen mit Gruppen, vor allem in der ersten wichtigen Gruppe, der Primärfamilie, sind es, die oft entscheidend am Zustandekommen von Depressionen und Angsterkrankungen, an Zwängen und Persönlichkeitsakzentuierungen beteiligt sind. Gute Gruppenerfahrungen hingegen tragen das Individuum auch durch schwierige Zeiten und stellen eine Ressource dar, innerlich wie auch in der äußeren Realität.

Farhad Dalal arbeitet in seinem Buch *Taking the group seriously* bereits Ende der 1990er-Jahre heraus, dass es seiner Meinung nach einen Paradigmenwechsel in der Art geben müsse, wie Gruppen verstanden werden sollten und wie in Gruppen gearbeitet werden müsste. Unsere aus der Einzelbehandlung stammende Sicht auf den Menschen als ein von seiner Umwelt und den anderen getrenntes Wesen lässt seiner Meinung nach allzu schnell vergessen, dass die menschliche Psyche immer vernetzt gedacht werden sollte mit den Gruppen, in denen sie lebt. Bereits die sog. intersubjektive Wende in der Psychoanalyse hat uns gelehrt, dass jeglicher Versuch, seelisches Leiden als getrennt von seiner Umgebung entstanden zu denken, als nicht mehr adäquat angesehen werden muss. Jedwede Behandlungsansätze, auch jene in Gruppen, sollten sich daran orientieren. Sowohl die aktuellen gesellschaftlichen Verwerfungen und Spaltungsprozesse wie auch die immer offener zutage tretenden Folgen des Umgangs von uns Menschen mit der natürlichen Umwelt verweisen darauf, dass wir systemischer und komplexer denken lernen sollten. Dies betrifft auch die Modelle über unser eigenes Zusammenleben. Das Denken vom Menschen als vereinzeltm Wesen steht somit bislang auch wenig überraschend in einer Linie mit einseitigen gesellschaftlichen Vorstellungen und Ideologien der Selbstbestimmtheit und Autonomie, wie sie sich auch im neo-liberalen Menschenbild wieder finden lassen. Hier sind Korrekturen vonnöten, die auch das Arbeiten von Psychotherapeut*innen betreffen.

Was sind Gruppen?

Gruppen sind ein merkwürdiges Phänomen. Es gibt Theoretiker, die davon ausgehen, dass Gruppen immer nur ein mentales Ereignis sind. Gruppen an sich gibt es vielleicht nicht, jedenfalls nicht so, wie wir sie uns angesichts der Individuen, die sich zu einer Gruppe zusammenschließen, vorstellen. Gruppen sind immer mehr als die Summe ihrer Teilnehmer*innen, sie atmen einen Geist, sie haben einen je eigenen Charakter. Gruppen und Gruppenerfahrungen sind zunächst eine Idee, eher etwas Abstraktes und doch gleichzeitig etwas Erfahrbares und Fühlbares. Woran das liegt? Vielleicht könnte man es so formulieren, dass Gruppen einen partizipieren lassen an dem Größeren, in das wir eingebunden sind. Damit ist Gruppen aber auch eine transzendente, eine transpersonale und sogar eine spirituelle Dimension zu eigen. In Gruppen kann man Ungewöhnliches und über einen Hinausgehendes erleben, Gruppen sind dann sehr real im psychischen Empfinden und sie haben nachhaltigen Einfluss auf unser Gefühl dafür, dass und wo wir einen Platz in der Welt haben und ob wir uns in ihr zuhause fühlen können.

Das Erleben der Verbundenheit

Im Zusammenhang mit dieser Verbundenheitserfahrung können wir auch angesichts von Schwierigkeiten auf damit in Verbindung stehende innere Ressourcen zurückgreifen. Diese Ressourcen selbst sind nicht nur „Eigentum“ des Einzelnen, sondern der Menschen an sich und verweisen wiederum auf die Anderen in diversen Gruppenkontexten. Mit anderen Worten: Das Bild der Anderen in mir ist ganz entscheidend, ob und wie ich mich selbst finde. Um diesen Gedanken wird dieses Buch immer wieder kreisen. Und es wird darum gehen, inwiefern Gruppenerleben einen „Schatz“ für die Psychotherapie darstellt, aber eben nicht nur in Bezug auf diese selbst. Gruppentherapie kann auch eine gesellschaftliche Funktion zu eigen sein.

Bei allen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen muss ich mich entschuldigen. Da ich selbst weder theoretisch noch praktisch über Erfahrungen mit Gruppen mit Kindern oder Jugendlichen verfüge, muss ich mich dieses Themas leider enthalten. Da ich im ersten Teil des Buches ausführlicher auf jene Lebensphasen eingehe, können sicherlich einige der Schlussfolgerungen, zu denen ich gelangte, auch auf diese Arbeit angewandt werden. Gruppen mit Kindern und Jugendlichen erfordern noch einmal ein Mehr von dem, was ich auch für Erwachsenentherapeut*innen als Notwendigkeit erachte, nämlich persönliche Kreativität, Flexibilität und Engagement.

Ich danke allen Menschen, die mir geholfen haben, herausfordernde und hilfreiche Gruppenerfahrungen zu sammeln: Inge Hallmann-Daum und Ulrich Stuck, dass sie mich auf sehr unterschiedliche Weise, aber jeweils sehr nachhaltig mit mir und dem Gruppenwesen Mensch bekannt gemacht haben. Meinen Patient*innen, die mich in meinen Gruppen herausfordern, mich beschenken und

immer wieder Neues lehren. Meinen Kolleg*innen in den Intervisionsgruppen, im Gruppencoachingteam der MAP und im Gruppenforum der DGAP, die mich bereichern, anregen und kritisieren. Mein Dank gilt auch meinen Kolleg*innen Claudine Schauer, Joachim Weimer und Sebastian Kudritzki, die Teile des Manuskripts gründlich mitlektoriert haben. Schließlich meine Partnerin, die das mit den Gruppen so selbstverständlich in sich selbst und auch in unser gemeinsames Leben zu integrieren wusste, dass unser Freundeskreis heute zum großen Teil ein gemeinsamer und geteilter und so umgekehrt ein wichtiger Aspekt unserer Beziehung ist. Schließlich gebührt ein besonderer Dank Monika Radecki vom Springer-Verlag, die mich, wie in der Vergangenheit schon, immer behutsam und gleichzeitig motivierend auch mit diesem Gruppenbuch begleitete. Derselbe Dank geht an Rahul Ravindran und Omika Mohan, die den Produktionsprozess professionell und stets freundlich vorangebracht haben.

München
im März 2024

Volker Münch

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Unser Leben in Gruppen	1
1.2	Leben ist ein Gruppenereignis	4
1.3	Gruppentherapie und Ethik	6
1.4	Die Matrix	7
1.5	Die Gesellschaft <i>im</i> Einzelnen	8
1.6	Der Aufbau des Buches	10
	Literatur	12
Teil I Psychische Entwicklung als Gruppenereignis		
2	Die soziale Natur des Menschen und die neuen Medien	17
2.1	Narzisstische Bestätigung	19
2.2	Beruhigung statt Objekt Konstanz	20
2.3	Aufmerksamkeit in die Breite statt in die Tiefe	21
2.4	Virtuelle Gruppen vs. leibliche Präsenzgruppen	22
2.5	Verstehen statt Abwehr	23
2.6	Individuationskonzepte	24
2.7	Aus allen Gruppen gefallen: Einsamkeit	25
2.8	Zugehörigkeit und das archetypische Erbe	28
	Literatur	29
3	Die ersten Gruppen: Pränatale Entwicklung, Geburt, frühe Kindheit, Latenzzeit	31
3.1	Ersatzkinder	34
3.2	Die Geburt	35
3.3	Die frühe Kindheit	36
3.3.1	Geschwister	38
3.3.2	Frühes Trauma und die Abwehr	39
3.3.3	Kinderverschickungsheime	41
3.3.4	Der Elterntrugschluss bei Hillman	42
3.3.5	Aggressives Verhalten bei Kindern	43
3.3.6	Gruppen triangulieren	44
3.4	Peers – die Gruppe der Gleichaltrigen	46

3.5	Latenzzeit	47
3.6	Destruktivität in der Familie	50
	Literatur.	51
4	Jugend	53
4.1	Regression in der Gruppe.	56
4.2	Die zweite Familie.	58
4.3	Noch einmal: Schule, Freizeit und Interessen	62
4.4	Schlechte Gesellschaft.	64
4.5	Ausbildungs- und Studierendengruppen	65
	4.5.1 Ausbildung.	65
	4.5.2 Studium	66
	Literatur.	67
5	Junges Erwachsenenalter	69
5.1	Junge Paare	73
5.2	Verlängerte Adoleszenzkrisen	74
5.3	Jetzt schon binden, jetzt schon ein Kind?	76
	Literatur.	78
6	Die Lebensmitte und der Beginn der zweiten Lebenshälfte	79
6.1	Die Lebensmitte als Wendepunkt.	79
6.2	Paare brauchen Gruppen	83
6.3	Alleinstehende und kinderlose Menschen	84
6.4	Zu viel oder zu wenig Einsamkeit	85
	Literatur.	87
7	Generativität in Gruppen.	89
7.1	Frühberentung	91
7.2	Generativität und die Weitergabe von Wissen und Erfahrung	92
7.3	Das Alter	94
7.4	Wettbewerb und Kooperation.	95
7.5	Abschiedlichkeit leben.	97
	Literatur.	98
 Teil II Gesund werden mit der Gruppe als Ressource		
8	Die Gruppe als Ressource.	101
8.1	Einladung zum Perspektivenwechsel in der Psychotherapie.	101
8.2	Die Wechselwirkung zwischen Einzelnen und Gruppen	105
8.3	Die Gruppe als Erfahrungsraum für Überpersönliches, Kollektives	107
	Literatur.	111
9	Selbsterfahrungsgruppen	113
9.1	Eine weite Definition des Begriffs Selbsterfahrung.	113
9.2	Milieutherapie	117

9.3	Selbsthilfegruppen	117
	Literatur.	118
10	Therapiegruppen.	119
10.1	Einzel- und Gruppentherapie	119
10.1.1	Gruppenaspekte in der Einzelbehandlung	122
10.2	Gruppenfähigkeit	122
10.3	Der Einfluss der einzeltherapeutischen Denkweise	124
10.3.1	Abgrenzung und Individuation	125
10.4	Unterschiede Einzelanalyse – Gruppenanalyse: Die Gruppe deutet.	126
10.5	Kombinationstherapie	127
10.6	Dyadische und triangulierte Beziehungen in der Kombinationsbehandlung	128
10.7	Schwierige Fälle: Wenn Einzeltherapie nicht genügt	129
	Literatur.	131
11	Spezielle Patient*innengruppen	133
11.1	Narzisstische Patient*innen in Gruppen	133
11.2	Trauma und Gruppe	137
11.3	Suchtkranke Patient*innen in Gruppen	138
	Literatur.	139
12	Gruppenentwicklungen	141
12.1	Der Verlauf von Gruppen	142
12.2	Die Anti-Group	142
12.3	Fehlgeschlagene Kommunikation	146
12.4	Ängste und ihre Abwehr in Gruppen	147
12.5	Interpersonale Verwicklungen und Schamangst	149
12.6	Sexualität	150
12.7	Ideale und deren Uneinholbarkeit	150
12.8	Treffen der Gruppe außerhalb des therapeutischen Rahmens	152
	Literatur.	153
13	Gruppenleitung	155
13.1	Die verbindende Funktion der Leitenden.	156
13.2	Die Gruppe-Objekt-Relation der Leitenden.	156
13.3	Die Angst und die Hoffnung des Gruppenleiters.	158
13.4	Leiter*innen brauchen Gruppen	159
	Literatur.	160
14	Wie wirken Gruppen?	161
14.1	Heilung durch Liebe?	161
14.2	Deutung oder Amplifizierung?	164
14.3	Wie passiert Veränderung?	167
14.4	Theoretische Aspekte der Transformation	169
14.5	Der gelungene Gruppenprozess	170

14.5.1	Die Überwindung der Angst vor Fremdem	171
14.5.2	Die archetypische Ebene	172
14.5.2.1	Die Dissoziabilität der Psyche	173
14.5.2.2	Die Wirkung des Gruppenselbst in der analytischen Psychologie	174
	Literatur.	175
15	Die Gruppe in der Analytischen Psychologie	177
15.1	Abschied von der rein introvertierten Individuation	177
15.2	Noch einmal: die Ebene der Archetypen	180
15.3	Die Zusammenstellung von Gruppen: die Anwendung der Typo- logie der Analytischen Psychologie.	183
	Literatur.	184
16	Großgruppen	187
16.1	Gruppen und Ideologie	191
16.2	Therapeut*innen lernen in Gruppen	193
16.3	Gesellschaftliche Spaltungen und ein Gegenmittel	194
	Literatur.	195
17	Die Gesellschaft in der Gruppe	197
17.1	Soziale Herkunft und Gruppe	200
17.2	Kulturelle Komplexe	201
	Literatur	203
18	Grenzen der Wirksamkeit von Gruppentherapien	205
18.1	Gruppe ist nicht gleich Gruppe	208
18.2	Ein gewissermaßen gruppenloses Menschenbild.	209
	Literatur.	211

Über den Autor



Dipl. Psych. Volker Münch, Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in München. Einzel- und Gruppenanalytiker. Einzel- und Gruppenlehranalytiker, -supervisor und Dozent an der MAP, München. Balint-Gruppenleiter. Gutachter KBV. Veröffentlichungen zu den Themen therapeutische Haltung, Digitalisierung, Krise in der Lebensmitte, Kultur und Gesellschaft.



Zusammenfassung

Es wird mit dem Thema Gruppen und Gruppenpsychotherapie bekannt gemacht. Wieso gibt es zu wenig Gruppentherapie? Welche Zusammenhänge zur Gesellschaft und zu unserer Sozialisation gibt es beim Verständnis unserer Zurückhaltung gegenüber Gruppenphänomenen? Warum sind diese Ängste vor allem mit Ich-Verlust und Regression verbunden? Es zeigt sich, dass der Einzelne gar nicht gut zu verstehen ist ohne sein Eingebundensein oder sein fehlendes Eingebundensein in Gruppen. Schließlich kommt Gruppen ein ethisches Moment zu: Sie ermöglichen Transparenz und wirken auch ethisch nicht vertretbarem Verhalten von Personen in Machtstellungen entgegen.

1.1 Unser Leben in Gruppen

In diesem Buch soll es um das Erleben in Gruppen gehen. Dieses Erleben in Gruppen ist letztlich ein Erleben unserer selbst als Teil von Gruppen. Dies ist ein wichtiger Punkt: Denn wenn Einzelne als getrennt von den Vorgängen in den sie umgebenden Gruppen gedacht werden, kann man der Verfasstheit unserer Psyche nicht ausreichend gerecht werden. Wir sind nach neuesten Konzepten heraus nicht getrennt zu denken von den Strukturen, in denen wir uns bewegen und in denen wir aufwachsen. Wir entwickeln uns in Gruppen und gleichzeitig trotz dieser Gruppen, indem wir einen je unterschiedlichen Entwicklungsweg nehmen. Die Ressourcen, den Rohstoff für diese psychische Entwicklung, aber entnehmen wir zu einem großen Teil unserer Kultur, unserer Umgebung, aus dem Kontakt mit den uns wichtigen Menschen.

Dies hat politische Implikationen. Ein Menschenbild, das gewohnt ist, den einen Menschen als komplett getrennt vom Anderen zu denken, den Menschen

als getrennt von der Natur, und, dem zugrunde liegend, den Geist von der Materie, beschreibt nach heutigem Stand der Forschung und gemessen an den Verheerungen durch diese Weltsicht, nicht annähernd die Welt, in der wir leben. Im Umgang mit anderen Menschen und mit der Welt als solcher zeigt sich so unser unvollständiges und einseitig den Autonomiepol betonendes Menschenbild. Die Hypertrophie der Anschauungen der westlichen Welt in den letzten Jahrhunderten verweist entschieden darauf, dass wir uns zu wenig als verbunden, als zu wenig in Gruppen und zu wenig als Partizipierende an Größerem gedacht und gefühlt und dementsprechend unangepasst gehandelt haben. Die Quittung dafür ist nun zu bezahlen: Kriege und Krisen wie die Klimakrise sind auch als Wiederkehr dieses Verdrängten zu deuten. Illustrieren können dies auch künstlerische Produktionen wie Filme. Der Megaerfolg „Avatar“ (Cameron, 2009) und seine geplanten Fortsetzungen etwa thematisieren genau dieses zerrissene Band zwischen der technikverliebten Menschheit (dort die „Himmelsmenschen“) und den Eingeborenen Navi, eine Abkürzung vielleicht für „native people“. Während die menschliche Kultur nur Unterwerfung und Ausbeutung zu kennen scheint, ist die Welt der Navi vom Einklang des Lebens mit der umgebenden Natur geprägt.

Gruppen und Emotionen

Wir alle versuchen in Gruppen unsere Gefühle zu teilen, sie mitzuteilen und Resonanz zu finden. Im günstigen Fall erleben wir, dass es anderen Menschen ganz ähnlich wie uns zu gehen scheint, und wir beginnen, zu erleben und damit zu glauben, dass wir mit unseren inneren, persönlichen Erfahrungen nicht allein sind. Dies kann helfen, die eigene Innenwelt zu validieren und auch, sie nach und nach zu strukturieren und damit besser zu verstehen. Damit aber steigt unsere soziale Kompetenz. Wenn wir uns Gruppen anschließen, kann diese emotionale Note aber auch dazu führen, dass wir eher extreme Positionen einnehmen, wenn wir dadurch Anderen näher zu sein scheinen. Eine extreme Meinung oder ein extrem starkes Gefühl sind sehr viel einfacher zu akzeptieren als widersprüchliche, vielschichtige Gefühle. Hier geht es wohl gemerkt erst einmal um die Selbstakzeptanz, um die Annahme von Gefühlen bei uns selbst, durch uns selbst. Geteilte Emotionen sind das stärkste soziale Bindeglied und nicht zu unterschätzen, da sie mit großen Zufriedenheits- und auch Glücksgefühlen verbunden sein können. Therapeutische Gruppen versuchen beides zu vereinen: das Gruppenerlebnis geteilter Emotionen und das Erleben des Einzelnen in der Gruppe, trotz abweichender, anders lautender Meinung ein Teil einer Gruppe bleiben zu dürfen. Hier kann sich die ganze Spannweite der widersprüchlich erscheinenden menschlichen Bedürfnisse nach Autonomie einerseits und nach Zugehörigkeit andererseits entfalten und zeigen.

Wenn nicht genug gute Gruppenerfahrungen gesammelt werden konnten, auch nicht in der Primärgruppe der Herkunftsfamilie, dann werden Gruppen oft gemieden und abgewertet. Oder Gruppen werden derart stark gebraucht für die Herstellung einer Identität, dass sie quasi missbraucht werden zu diesem Zweck. Dann haben die „Anderen“ eigentlich auch keine richtige Chance, gesehen zu werden. So gibt es sicherlich viele „Gruppen“ ohne echten, reziproken Kontakt und sicher noch öfter Gruppen ohne jegliche Reflexion der Bedingungen ihres Daseins.

Sie werden dann einfach für selbstverständlich genommen und die Gruppenidentität wird als eine Art „Plombe“ benutzt, um tiefgreifende persönliche Unsicherheiten kompensieren zu können. Wir werden auf das Thema Emotionen und Gruppe an vielen Stellen, indirekt und auch in seinen speziellen Folgen, zu sprechen kommen.

Der Junge muss an die frische Luft

Ein anderer Film thematisiert die Verbundenheit der Menschen untereinander, gerade unter den Vorzeichen von Kriegsfolgen und Depression. Zum Schluss der Verfilmung seines autobiografischen Romans *Der Junge muss an die frische Luft* (Link, 2018) spricht der Autor, Hape Kerkeling, selbst über die Menschen, die seinen Lebensweg begleitet haben. Sie sind ein Teil von ihm selbst, er ist sie: Kerkeling weiter: „Es hat eine Weile gedauert, bis ich es verstehen konnte. Das alles ist es, was ich bin. Ich bin meine Mutter, mein Vater, mein Bruder und meine Großeltern. Ich bin ihr Lachen und ihr Schmerz. Ich bin Tante Gertrud, Tante Annemarie und Tante Veronika, Tante Lisbeth und Onkel Kurt. Ich bin Frau Rädercker und Frau Strecker. Ich bin die Richtung, in die mich meine Mutter im Kinderwagen geschoben hat. Ich bin die gescheckte Kuh auf der Weide, das gelbe Korn auf dem Feld und der rote Mohn am Wegesrand. Ich bin der wolkenlose Himmel. Ich bin wach.“

Zum Schluss der Szene, die den kleinen Hans-Peter mit seiner Verwandtschaft auf dem Weg zu einem Picknick zeigt, blickt der erwachsene Kerkeling auf die Gruppe und sein früheres Ich zurück. Es ist zutiefst berührend, wie in der Szene und dem poetischen Text sowohl die Verbundenheit mit den im Leben wichtigen und prägenden Menschen zum Ausdruck kommt, mit all deren guten und schlechten Seiten, als auch, wie hilfreich es für uns sein kann, uns in unsere frühe Geschichte zurückzusetzen. Genau dies geschieht in Psychotherapien. Kerkeling zeigt sich als jemand, der den Kontakt zu seinem kindlichen Ich nicht verloren hat, sondern in ihm eine Quelle der Kreativität und des Humors sehen kann, gerade, weil es sich auch hier um keine einfache Kindheit im Nachkriegsdeutschland handelt.

Wir werden später auf einzelne Aspekte des hier stark verdichtet Dargestellten eingehen, so auf die heute diskutierte „innere Gruppalität“ des Menschen und auf C. G. Jungs Idee der „Dissoziabilität der Psyche“ und vieles andere mehr. Diese im Bereich der Psychotherapie immer bedeutender werdenden Ideen weisen darauf hin, wie wichtig es ist, dass Menschen ihre Verbundenheit mit anderen Menschen wieder erkennen, sie erleben und von ihr zehren, um so besser im immer komplexer werdenden Alltag bestehen zu können. Gruppenpsychotherapie und -analyse sind der Königsweg zu dieser Erkenntnis: Die Erfahrung der Verbundenheit (s. auch Jaenicke 2006) ist einer der wichtigsten Wirkfaktoren in Psychotherapien. Das „Lebenspendende“ (vgl. Symington 1999) der Begegnung mit dem und den Anderen im Rahmen von Therapie und natürlich auch im Alltag kann narzisstischen, depressiven Symptomen und anderen Einschränkungen entgegenwirken und psychische Flexibilität, Stabilität und Ausgeglichenheit fördern. Und natürlich braucht es dazu auch immer Humor.

1.2 Leben ist ein Gruppenereignis

Wir sind von Anfang an nicht allein. Nicht nur, dass wir alle aus dem Körper unserer Mutter kommen, wo wir, gezeugt von unserem Vater, um die neun Monate haben wachsen können. Kim de l'Horizon hat in seinem prämierten *Blutbuch* (2022) auf poetische Weise erkundet, welche Herkunftsteile wir gleichzeitig in uns tragen können und wie verwirrend, aber auch wie bereichernd dies sein kann. Immer geht es zunächst um Menschen, die den Wunsch haben, Kinder zu bekommen, Nachwuchs zu haben. Auch unsere Eltern hatten dasselbe Schicksal, sie stammen von ihren Eltern ab, diese von deren Eltern, am Ende fächern sich die Stammbäume des Einzelnen immer mehr auf. Wir sind mental und uns natürlich oft unbewusst bleibend aufs Tiefste geprägt von unseren Vorfahren, von deren Wünschen, Hoffnungen und Ängsten. Alle diese Menschen haben uns mit geprägt, ohne sie wären wir nicht die, die wir sind. Die Illusion der absoluten Getrenntheit, wie sie in unsere Vorstellung von Autonomie und Selbstständigkeit eingegangen ist, wird in solchen Momenten infrage gestellt und die Psyche durchlässig.

Es ist mir wichtig, zu betonen, dass es mir um eine stärkere Gewichtung des Gruppengedankens in der Psychotherapie und -analyse geht. Ich will nicht pauschal die Sinnhaftigkeit und die Erfolge der Einzelpsychotherapie infrage stellen. Da die in unserem Kontext uns beschäftigende Analytische Psychologie in der Nachfolge C. G. Jungs früh in den Verdacht der Sympathie mit Massenbewegungen und regressiven Strömungen geriet, geht es mir darum, zu zeigen, dass zuweilen gerade die Vernachlässigung des Kollektiven zugunsten von Partikularinteressen dazu führt, dass die sich in Gruppen destruktiv zum Ausdruck bringenden Kräfte immer wieder durchbrechen. Individuen brauchen sich nicht *gegen* Gruppen zu stellen, um sich zu behaupten. Sie gewinnen sogar noch an Stärke, wenn sie sich ihrer inneren Verbundenheit mit Anderen, auch bestimmten Zugehörigkeiten mit Gruppen, ausreichend bewusst bleiben.

Abgrenzungsprobleme

Die meisten neurotischen Störungen sind Grenzprobleme. Abgrenzungsschwierigkeiten, Übergriffe, Nicht-Nein-Sagen-Können und Dünnhäutigkeiten vielfältigster Art sind Kardinalsymptome in den Praxen von Psychotherapeut*innen. Dies zeigt, dass es nicht nur in der Natur des Menschen liegt, sich als unabhängig von anderen erleben und sehen zu wollen, sondern dass oft gleichzeitig ein immens starker Wunsch danach besteht, dazuzugehören, sich verbunden zu fühlen oder gar zu verschmelzen. Was angesichts der *Conditio humana*, unserer körperlichen Getrenntheit, auch immer wieder scheitern muss, uns aber nichtsdestotrotz antreibt, es auf immer neue Art und immer wieder aufs Neue zu versuchen. Grenzen sind wichtig, um ein Gefühl der Kohärenz und Identität aufzubauen. Jedoch kann das übermäßige Interesse an Grenzziehungen wiederum verhindern, dass man andere Menschen wirklich an sich heranlässt, mitfühlt, sich beeindrucken lässt, von ihnen lernt.

Gerade in therapeutischen Gruppen lernen Menschen beides: Grenzen zu ziehen und – wenn sie genug eigenes Terrain abgesteckt haben – sich einzulassen,

zu vertrauen, ja auch zu lieben. Ohne diese Sicherheiten haben wir zu viel zu verlieren. Wer alles auf eine Karte setzt und vom Partner die Welt erwartet, wird zwangsläufig enttäuscht werden. Gleichzeitig sind wir immer noch mehr als unsere Verbindungen zu Anderen. Wir sind das, was wir mit auf die Welt bringen. Temperamentsunterschiede beispielsweise gehören hierher, Talente, Begabungen, Schwachpunkte, Vulnerabilitäten, das, was wir gelernt haben, bewertend als Stärken und Schwächen anzusehen. Unsere psychische Entwicklung wird in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs so gedacht, dass es nicht nur die Biografie ist, die ihre Spuren hinterlässt, sondern dass wir auf je unterschiedliche Weise biografische Erfahrungen verarbeiten, je nachdem, wer wir sind. Hier käme die archetypische Dimension der menschlichen Psyche ins Spiel. Davon später mehr.

Das psychische Erbe der Vorfahren

Das Verhalten unserer Vorfahren kann sich ganz profan dadurch in uns Ausdruck verschaffen, dass wir deren psychische Last, deren Hemmungen und Ängste, aber auch deren Lust und Talente in uns tragen. Sei es, dass sie uns biologisch vererbt wurden, sei es, dass sie uns psychisch auf dem Weg der transgenerationalen Weitergabe psychischer Inhalte vermittelt wurden – ohne Worte, sprachlos, implizit durch deren Verhalten, Nichtverhalten, Sprachlosigkeiten und (un)auffällige Auslassungen in den Biografien, die oft auf Traumatisches verweisen. Die Tatsache, dass menschliches Erleben (mit)teilbar ist, heißt immer auch, dass es nicht nur einzigartig, sondern auch nichts ganz Neues ist. In diesem Widerspruch leben wir. Wir haben gerade in Zeiten eines zunehmenden Individualismus gelernt, uns als abgegrenzt, autonom und selbstständig zu verstehen und danach zu streben, möglichst wenig abhängig von anderen zu sein. Die Verleugnung des anderen Pols dieses Erlebens, nämlich der Tatsache unserer Partizipation an dem, was alle Menschen teilen, sodann unserer tiefen Abhängigkeit von der Liebe anderer Menschen, und, wie uns sehr spät bewusst zu werden scheint, auch von dem Funktionieren einer gesunden natürlichen Lebensumwelt, ist am Zustandekommen einer Vielzahl aktueller Probleme beteiligt und dies gilt für die persönliche, wie die gesellschaftliche und letztlich für die globale Ebene. Die Illusion von Unabhängigkeit bis hin zu ihrer narzisstischen Extremform, der Vorstellung der Unsterblichkeit, hat zu epidemischen Problemen wie Süchten, psychischen Störungen, Rückzug, Technizismus im Umgang miteinander, Verachtung für Gefühle und einem falschen Wichtigen von Kränkbarkeiten geführt. Hierzu hat Daniele Giglioli in *Die Opferfalle* (2015) interessante Gedanken zusammengetragen. Wolfgang Schmidbauer (2023) diskutiert einen anderen Umgang mit narzisstischen Patient*innen. Die oft diskutierte, m. E. jedoch überschätzte gesellschaftliche Spaltungstendenz bedeutet auch, dass wir uns nicht mehr in gesunder Weise mit uns und mit anderen auseinandersetzen können. Die Annahme wechselnder Gruppenidentitäten und der jeweilige Kampf gegen die „Anderen“ wirken hilflos, da Gruppen nicht mehr wirklich als hilfreiche, nährnde und tragende Einheiten des gesellschaftlichen Zusammenhalts, sondern eher als Kampfgruppen wahrgenommen werden. Dass es überhaupt so etwas wie kulturelle Identität gibt, wird zudem von sozialphilosophischer Seite angezweifelt (vgl. Jullien 2017). Wir versuchen also

beispielsweise im Netz in Gruppenidentitäten Halt zu finden, übersehen dabei aber, dass die Verbindungen innerhalb dieser Gruppen nur oberflächlich und nicht tragend sein können.

Menschen leben immer in Gruppen

Unser ganzes abendländisches Denken hat seit der Aufklärung nicht nur die Trennung von Geist und Körper vorangetrieben und uns glauben lassen, dass wir am Ende perfekt wie Maschinen funktionieren könnten. Es gesellt sich eine zweite falsche Vorstellung dazu: die des Menschen als eines Wesens, das ohne Gruppen leben kann. Gruppenphänomene wurden lange auch in der Psychologie und Psychotherapie als weniger wichtig, als primitiv, als „Massenpsychologie“ abgetan. Dass Gruppen in unserer Geschichte unser Überleben gesichert haben, dass wir nichts könnten und niemand sind außer als Teil von Gruppen, wird in dieser Welt der Vorstellung fein säuberlich voneinander abgetrennter Einzelwesen nicht goutiert. Auch der US-amerikanische Psychiater Robert Waldinger (2023), der Langzeitstudien zum Thema „Glück“ leitet, kommt zu dem Fazit: „Der Schlüssel zum guten Leben sind Beziehungen.“ Und er stellt fest: „Wir haben in unserer Studie ganz allgemein festgestellt, dass Leute glücklicher sind, die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen.“ Es gibt also ganz definitive Hinweise auf die Bedeutung, die dem Kontakt mit anderen Menschen in unserem Leben zukommt.

1.3 Gruppentherapie und Ethik

Der eben erwähnte Missstand zeigt sich in der Randständigkeit der Gruppentherapie in Deutschland, auch im Feld der psychodynamischen Psychotherapien. Nach einem Boom in den 1960er- und 1970er-Jahren bestand der ganz überwiegende Teil der in Deutschland durchgeführten Psychotherapien aus Einzeltherapien. Welche Gefahren und Risiken dieses Setting neben den bedeutsamen Möglichkeiten ebenso birgt, geriet erst spät ins Bewusstsein (vgl. Löwer-Hirsch 2017; Schleu 2012). Es stellt sich die Frage, ob und wenn ja, wodurch Gruppenpsychotherapie auch Grenzverletzungen vorbeugen hilft. Schließlich gibt es immer „Zeugen“ dessen, welche Interventionen Psychotherapeut*innen dort einsetzen. Oder gibt es auch in Gruppenpsychotherapien „Gefahren“, sich als Psychotherapeut*in fehlerhaft oder gar schädigend zu verhalten?

Beispiel

Als ich mich einmal dazu hinreißen ließ, einer Patientin, die in der Gegenübertragung Ungeduld und Ärger hervorrief, zu deuten, dass sie sich, wenn sie andauernd unzufrieden mit ihrem Einkommen sei, einen neuen Job suchen müsse, war ich danach sehr von Gewissensbissen geplagt. Ich entschuldigte mich bei ihr, die diese Intervention in der Gruppe jedoch gar nicht als so kränkend empfunden hatte. Die anderen Gruppenteilnehmer*innen übernahmen an ihrer

Stelle die Kritik an mir, indem sie mir sagten, meine Reaktion sei „schon krass“ gewesen. ◀

Mittlerweile haben sich durch die Arbeit von Vertrauensleuten und Ethikkommissionen in therapeutischen Ausbildungsinstitutionen und Fachverbänden neben schockierenden Einblicken in entgleiste Behandlungen eine verbesserte Transparenz und auch viele Erkenntnisse über die Bedingungen entwickelt, die solches Fehlverhalten bis hin zu Straftaten begünstigt zu haben schienen. Hier zeigt sich allerdings auch die Wirksamkeit von Gruppen, die die Gruppenarbeit reflektieren: Die triangulierende und kontrollierende Funktion von Gremien in der Ethikarbeit und das Bewusstsein des Eingebundenseins in kollegiale Netzwerke können helfen, zu heilen und weiterem vermeidbaren Fehlverhalten vorzubeugen.

Als ethische Herausforderung in einem weit größeren Kontext kommt hinzu, dass wir uns angesichts der globalen Themen, die uns allesamt als Krise begegnen, verabschieden müssen von lieb gewonnenen Sicherheiten, die nahelegen, dass wir unser Leben als Individuen schon ungestört werden weiterleben können. Das Abschotten in ein Leben des Wohlstands und Konsums wird immer weniger funktionieren. Immer neue Gruppen von Menschen werden sichtbarer und artikulieren ihren Unmut über die Verhältnisse, über ungerechten Handel und zunehmende ökologische und klimatische Unzumutbarkeiten. Migranten kommen in großer Zahl zu uns. Vielen in den westlichen Gesellschaften scheint der Sinn für die Gemeinschaft, die Freude an gemeinsam Erlebtem, das Anteilnehmen in der Solidarität fremd geworden. Die Weltgeschichte scheint uns jedoch vom heimischen Kamin wegziehen zu wollen und uns zu fragen, wo unser Platz ist. Wir müssen uns fragen, welchen Gruppen wir uns zugehörig fühlen, wer uns in der Not helfen würde, wem wir wirklich vertrauen und wen wir lieben.

Die Sehnsucht nach dem Paradies

Viele Patient*innen sind es gewohnt, ihr Leben allein zu stemmen und alles ohne Hilfe erledigen zu wollen, dass sie zunächst meist dankend ablehnen, wenn ich ihnen eine Gruppentherapie vorschlage. Sie erscheint ihnen als Verlust der Intimität einer exklusiven Zweierbeziehung. In den Gruppen dagegen, so meinen sie, ginge es um die vermeintlich „Anderen“, die mit ihren Problemen die eigenen Probleme noch unerträglicher machten, die, die einen „voll labern“, nein, man wolle ganz bestimmt eine Einzeltherapie. Verständlich für Menschen mit einer schwierigen Biografie: Man möchte gern zurück in die Kindheit und die „gute“ Mutter einmal ganz für sich alleine. Man möchte am liebsten „zurück ins Paradies“ (vgl. Jacobi 1980).

1.4 Die Matrix

Doch wer ist dieser Einzelne, wenn nicht ein Knotenpunkt in einem Netzwerk aus Beziehungen? So jedenfalls sah S. Foulkes (1974), der als einer der Begründer der Gruppentherapie gilt, die Matrix, die Gruppen darstellen, die sie sind. Wie

die Patient*innen sind auch die Therapeut*innen eingebunden in Netzwerke, in Gruppen, in geteilte Erfahrungen mit anderen Menschen, die oft tief verinnerlicht sind und neue Beziehungen stark prägen. Auch wenn nur zwei Personen im Behandlungsraum anwesend sind, sind psychisch immer mehrere Menschen, ja Gruppen von Menschen „virtuell“ mit im Raum und auch nicht nur diejenigen, von denen aktiv erzählt wird. Dass jeder Mensch seine vorherigen Gruppenerfahrungen mit in Begegnungen mit Menschen mitbringt, mag eine banale Einsicht sein. Und doch gibt es bislang wenig Konzepte, wie man sich dieses „soziale Unbewusste“, wie es etwa Foulkes formuliert hat, eigentlich vorstellen kann. Auch in Gruppentherapien zeigt sich zuweilen die Neigung, Probleme weiterhin zu individualisieren, sich auf einzelne Teilnehmer*innen zu fixieren und dieselben Konzepte wie in der Einzelbehandlung anzuwenden. Dalal (1998) beklagt sich auch über Foulkes' eigene Fokussierung auf biografische, psychodynamische Aspekte der Gruppenteilnehmer*innen: „The point this discussion is to show the remarkable absence of the use of the here-and-now, as well as the absence of the social, by Foulkes and Anthony.“ (ebd., S. 73). Dennoch schrieb Foulkes an anderer Stelle: „Gruppenanalytische Psychotherapie ... ist weder Psychoanalyse der Individuen in der Gruppe noch ist sie die psychoanalytische Behandlung einer Gruppe durch einen Psychoanalytiker. Sie ist eine Art Psychotherapie der Gruppe durch die Gruppe, einschließlich ihres Leiters.“ (Foulkes 1978, zit. n. Stuck 2016, S. 78).

Dies entspricht einer häufigen Beobachtung, die man als Psychotherapeut*in machen kann: Oft zeigt sich erst in einer Gruppe, wie ein Mensch wirklich mit anderen Menschen zusammenlebt, wie er reagiert, was er oder sie sagt und auch, was nicht, gerade wenn man dieses Verhalten mit dem im Einzelsetting vergleicht.

Beispiel

Als ich nach einer langen Einzeltherapie einen mittlerweile in der Lebensmitte angekommenen Patienten in eine meiner Gruppen aufnahm, tat er sich gerade zu Beginn besonders schwer. Sein Unvermögen, sich mit anderen zu verbinden, wirklich etwas Positives zu fühlen, wurde überdeutlich. Auch seine tiefe Verzweiflung und Wut zeigten sich noch deutlicher als in der Einzelbehandlung. Andere reagierten jedoch auf ihn und allmählich entwickelten sich gegenseitiges Interesse und differenziertere Beziehungen im Gruppenkontext. Auch die Beziehung zu mir veränderte sich allmählich und wurde versöhnlicher. Die triangulierende und beruhigende Wirkung der Gruppe begann ihn zu erreichen.



1.5 Die Gesellschaft *im* Einzelnen

Dass Menschen aus unterschiedlichen sozialen Hintergründen und sozialen Schichten stammen, dass sie ihre Erfahrungen mit gesellschaftlichen Strukturen verinnerlicht haben und diese auch oft sexistische, rassistische und kolonialistische Hintergründe haben, in denen die Einzelnen und ihre Vorfahren entweder