

# Gruppen-Selbsterfahrung

Seminar zur Gruppenpraxis als fraktionierte,  
interaktionell-analytische  
Selbsterfahrungsgruppe

von und mit

Dr. med. Thomas J. Henning

2011/12

# Warum dieses Seminar?

- Learning by doing!
- Beobachtung eines erfahrenen Gruppentherapeuten im Gruppenablauf
- Sich Erleben beim Gruppenprozess
- Sich Einschätzen im Beobachten der eigenen und anderer Reaktionen
- Sehen, Hören, Spüren, Empfinden, Verstehen

# Was kann dieses Seminar nicht?

- Theorie der Gruppentherapie lehren!
  - Hier empfehle ich Bücher wie:
    - Irvin D. Yalom, Theorie und Praxis der Gruppentherapie, Pfeiffer-Leben lernen 66
    - Karl König/ Wulf-Volker Lindner, Psychoanalytische Gruppentherapie, Vandenhoeck& Ruprecht
- Mittelfristige Gruppenselbsterfahrung
  - Hier empfehle ich vor dem selbständigen Arbeiten 150 Doppelstunden à 90 Minuten

# Warum Dr. med. Thomas J. Henning?

- Praktischer Arzt – Psychotherapie – Suchtmedizinische Grundversorgung
- Verkehrsmedizinische Begutachtung
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Interaktionell-analytische Gruppentherapie
- Hypnotherapie
- Business-, Unternehmens-, Paar-, Familien-Beratung, -Therapie und Coaching

# Warum Dr. med. Thomas J. Henning?

- Sechs Jahre Psychosomatische Fachklinik mit insgesamt selbst geleiteten 790 Gruppenstunden in verschiedensten Gruppenformen
- Seit März 2003 eigene Selbsterfahrungsgruppe, halboffene, interaktionell-analytische Gruppe, fortlaufend mit 90 Minuten pro Montagabend

# Keine steinigen Stufen ...



... die Leichtigkeit des Moments





**Lassen Sie es geschehen!**

**Ich bin ganz bei mir selbst!**

**Ich spüre in mich!**

**Ich empfinde mich in meiner Botschaft!**



# Welche Gruppenformen ?

- **Offene Gruppe**
  - Aufnahmen zu jeder Zeit möglich
  - Ausscheiden ebenfalls jederzeit möglich
  - Flexible Teilnehmerzahl (Max/Min.)
- **Halboffene Gruppe**
  - Feste Struktur bei Aufnahme und Ausscheiden
  - Feste Teilnehmerzahl
- **Geschlossene Gruppe**
  - Aufnahme, Ende und Teilnehmerzahl festgeschrieben

# Welche Gruppenformen ?

- Indikationsgruppe
  - z.B. Angst, Schmerz, Depression, Sucht, etc.
  - Teilnehmerzahl meist fest, Beginn und Ende vorgeschrieben, Themen und Arbeitsaufgaben vorgeschrieben oder Konzept gestützt, Zeitaufwand 30 bis 120 Minuten themenabhängig
  - Struktur hoch hierarchisch, Gruppenleiter der „Allwissende“

# Welche Gruppenformen ?

- Selbsthilfegruppe
  - AA, Alanon, EA, KAKE, u.v.a.m.
    - Eigene Ausrichtung, Regeln, Strukturen
    - Keine oder gelegentliche Gruppenleitung
    - Gleichberechtigung der Teilnehmer
    - Meistens halboffene Gruppenstruktur
    - Keine Teilnehmerbegrenzung
    - Kein Ende
    - Eigenverantwortliche Teilnahme



# **Interaktionell-analytische Gruppe**

**Gruppenpraxis  
als fraktionierte, geschlossene  
Gruppe**

# Voraussetzung

- **Gruppenraum**
  - Sitzgelegenheiten immer vor Beginn/Einlass in der Anzahl der geladenen Gruppe plus Leiter und eventuell Co-Therapeuten aufgestellt
  - Übergangsobjekte
  - Lüftung/Klimaanlage
  - Temperatur
  - Licht
  - Decken und Kissen
  - WC in der Nähe
- **Gruppenleiter**
  - Steht fest
- *Co-Therapeut*
  - *Möglich ja/nein*
- **Gruppenmitglieder**
  - Jeder hatte mindestens ein Vorgespräch
  - Kennen die Struktur
    - Wissen den Zeitaufbau, Gruppengröße, Veränderbarkeit

# Voraussetzung

- Gruppenvertrag von allen teilnehmenden Gruppenmitgliedern unterschrieben
- Gruppenregeln immer auch schriftlich
- Zeitpunkt des Gruppenbeginns jedem schriftlich bekannt
- Ort, Zeit, Dauer sind festgelegt durch den Gruppenleiter und durch ihn auch kontrolliert
- Gruppenstruktur ist Gruppenleitersache !
- Pünktlichkeit, Klarheit, Regelauslegung, Zeitstrukturen kontrolliert der GL

# Gruppenregeln

## **1) Schweigepflicht für alle Mitglieder der Gruppe:**

Das, was in der Gruppe passiert, soll in der Gruppe bleiben und hat außerhalb der Gruppe nichts zu suchen.

**Verstöße dagegen müssen sofort angesprochen werden.**

## **2) Störungen haben immer Vorrang:**

Wenn es jemandem schlecht geht, soll dieser das ansprechen und es steht ihm damit Vorrang zu. Haben mehrere Personen Schwierigkeiten, entscheidet die Gruppe die Reihenfolge.


## **3) In der "ICH"-Form sprechen:**

"Man", "wir" sollten nicht verwendet werden, sprechen Sie z.B. "ich fühle, dass ..."; "ich habe mich geärgert über..." usw.

# Gruppenregeln

- 4) Direkt ansprechen!  
Nicht "ums Eck" sprechen, z.B. "ich finde, Du irrst da, weil...".
- 5) Keine Ratschläge, keine Interpretationen, keine Deutungen.
- 6) Keine Bewertungen von Problemen vornehmen.
- 7) Offen, ehrlich, vertrauensbildend miteinander arbeiten.
- 8) Vor körperlichem Handeln steht das Wort!  
Kein Rauslaufen, sondern die Störung ansprechen! Nicht agieren, sondern verbalisieren!
- 7) Vor körperlicher Hilfestellung fragen, ob das dem Gegenüber recht ist.
- 8) Verstöße direkt ansprechen und offen machen.





**Die Einhaltung  
der Gruppenregeln gibt  
der Gruppe die Sicherheit,  
die sie braucht, um in die  
Gruppenkohäsion  
und damit  
in die emotionale Arbeit  
zu kommen !**

# Gruppenverlauf

- Begrüßung durch Gruppenleiter
- Strukturelles durch Gruppenleiter und Gruppe
- Blitz-Licht-Runde jedes Gruppenmitglied
- Arbeitszeit der Gruppe
- Blitz-Licht-Runde jedes Gruppenmitglied
- Verabschiedung durch Gruppenleiter
  - Bei fraktionierter Gruppe abweichend z.B. Strukturelles

# Beispiel: Gruppenvereinbarung

Gruppenpsychotherapie -

Anmeldung nach Vorbesprechung

für eine halboffene Gruppe als interaktionell-analytische Gruppe  
zwischen

Dr. med. Thomas J. Henning

und

«Vorname» «Nachname»

Zwischen dem Unterzeichner und Dr. Henning wurde heute die geplante psychotherapeutische Behandlung vorbesprochen und folgende Modalitäten vereinbart:

1. Die gruppentherapeutischen Sitzungen dauern jeweils 90 Minuten, sie finden in der Woche am Montagabend ab 19:00 Uhr s.t. in den Praxisräumen Dr. Henning in 82319 Starnberg, Hanfelder Straße. 3 b, 1. Stock, statt.  
Erstmals am Montag den «Einstieg» Datum

Dr. Henning verpflichtet sich, die Termine der gruppentherapeutischen Sitzungen fest einzuplanen und regelmäßig abzuhalten, Wartezeiten sind von allen Teilnehmern zu vermeiden, Terminabsagen sind nur aus wichtigen Gründen möglich, eine rechtzeitige, frühest mögliche Absage sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Ausgefallene Stunden wird Dr. Henning nachholen.

Der Unterzeichner wird den vorläufigen Gruppenterminplaner von Dr. Henning erhalten und sich nach Möglichkeit mit seiner Urlaubsplanung danach richten.

Dem Unterzeichner ist bekannt, dass es sich bei der Gruppe um eine halb-offene Selbsterfahrungsgruppe handelt, er verpflichtet sich zur Teilnahme an mindestens 25 Abenden in Folge. Erst nach dieser Phase kann die Gruppe verlassen werden und neue Mitglieder aufgenommen werden. Bei frühzeitigem Ausscheiden eines Mitgliedes, oder Versäumnis von Stunden bleibt die volle Vergütungsverpflichtung für die 25 Abende bestehen, es besteht somit keine Rückerstattung des im Voraus geschuldeten Gruppenhonorars.

Ebenso wie Dr. Henning der ärztlichen Schweigepflicht unterliegt, deren bedingungslose Einhaltung versichert wird, verpflichtet sich der Unterzeichner, wie die übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer es bereits getan haben, über die Gruppentherapie nicht mit Dritten zu sprechen und die nachfolgenden Gruppenregeln einzuhalten und zu beachten.

## Die Gruppenregeln

- 1) Es gilt eine absolute Schweigepflicht für alle Mitglieder der Gruppe:  
Das, was in der Gruppe passiert, soll in der Gruppe bleiben und hat außerhalb der Gruppe nichts zu suchen.  
Verstöße dagegen müssen sofort angesprochen werden.
- 2) Störungen haben immer Vorrang:  
Wenn es jemandem schlecht geht, soll dieser das ansprechen und es steht ihm damit Vorrang zu.  
Haben mehrere Schwierigkeiten, entscheidet die Gruppe die Reihenfolge.
- 3) In der "ICH"-Form sprechen: "Man", "wir" sollten nicht verwendet werden, sprechen Sie z.B. "ich fühle, dass ..."; "ich habe mich geärgert über..." usw.
- 4) Direkt ansprechen! Nicht "ums Eck" sprechen, z.B. "ich finde, Du irrst da, weil...".
- 5) Keine Ratschläge, keine Interpretationen, keine Deutungen.
- 6) Keine Bewertungen von Problemen vornehmen.
- 7) Offen, ehrlich, vertrauensbildend miteinander arbeiten.
- 8) Vor körperlichem Handeln steht das Wort! Kein Rauslaufen, sondern die Störung ansprechen!  
Nicht agieren, sondern verbalisieren!  
Vor körperlicher Hilfestellung fragen, ob das dem Gegenüber recht ist.  
Verstöße direkt ansprechen und offen machen.
- 9) Der Unterzeichner verpflichtet sich zur Ehrlichkeit und Offenheit in der Gruppentherapiearbeit, er ist sich bewusst, dass nur bei gegenseitigem Vertrauen und rückhaltloser Ehrlichkeit ein Therapieerfolg erwartet werden kann.

Er verspricht deshalb hiermit ausdrücklich, sich und allen Teilnehmern, sowie gegenüber Dr. Henning, die Einhaltung der Gruppenregeln und der Grundregeln für eine therapeutische Behandlung einzuhalten, die da lauten:

- a.) Sie sprechen alles spontan, ehrlich und unkontrolliert aus, was Ihnen, während unserer Sitzungen in den Sinn kommt. Ohne Wenn und Aber im Hier und Jetzt, ohne einen "roten Faden" zu beachten.
- b.) Sie teilen alles mit, was Sie in Ihrer Selbstbeobachtung bemerken und vermeiden alle logischen oder affektiven Einwendungen, die Sie dazu bewegen könnten, eine Auswahl Ihrer Berichte zu treffen.
- c.) Sie führen ab sofort ein Therapie- und Traumbuch und werden Träume oder Fragen, die Sie beschäftigen zu Beginn der Sitzungen einbringen.
- d.) Sie treffen keine großen, festen oder nicht mehr rückgängig zu machende Entscheidungen während der Therapie, sondern sprechen zunächst in der Sitzung darüber.

In einer Krisensituation ist der Unterzeichner berechtigt Kontakt zu Dr. Henning aufzunehmen, Telefon 08 1 51 – 44 90 77 oder 01 7 1 - 52 55 630, und versichert ab seinem Anruf für 24 Stunden keinerlei Handlungen zu unternehmen, die sich oder andere in irgendeiner Weise gefährden könnten.

Die von Dr. Henning daraufhin zu ergreifenden Maßnahmen der Krisenintervention, sei es in Form der einzeltherapeutischen Sitzung in den Praxisräumen, sei es die telefonische Beratung, ist nicht Gegenstand dieses Gruppenvertrages.

Der gesamte Kurs der halboffenen Gruppe dauert 25 Abende à 100 Minuten, also von 19:00 h – 20:40 h.

Der Kurspreis beträgt € \_\_\_\_\_ (Euro \_\_\_\_\_).

Die Kursgebühr ist im Voraus fällig.

Dies stellt eine verbindliche Anmeldung dar.

Der Unterzeichner wird die Kursgebühr mit dem Verwendungszweck Stichwort „SE-Gruppe Name Vorname“ auf das Konto bei der \_\_\_\_\_ überweisen.

Starnberg,

«Vorname» «Nachname»

Bitte ein Exemplar an Dr. Henning zurück! Danke

# **Jetzt soll die Praxis ihren Raum haben !**

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**P r a x i s**

**Dr. med. Thomas J. H e n n i n g**

**Praktischer Arzt - Psychotherapie**

**Suchtmedizinische Grundversorgung**

**Hanfelder Str. 3 b, 1. Stock,**

**D-82319 Starnberg**

**Tel.: 0 81 51 – 44 90 77; Fax – 78;**

**E-Mail: [DrThomasJHenning@t-online.de](mailto:DrThomasJHenning@t-online.de)**

**[www.drtjhenning.de](http://www.drtjhenning.de)**