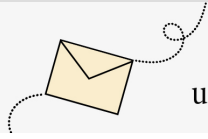


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

Gemeinsam heilsam

Psychotherapie in Gruppen ist so wirksam wie Einzeltherapie. Doch ambulant wird sie kaum angeboten. Das soll sich ändern.

VON JOCHEN PAULUS

 04. JUN 2021

Sie haben alle selbst massive Probleme und sollen sich doch gegenseitig helfen – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Gruppentherapie in einer psychosomatischen Klinik. Die Medizinstudentin geht möglichst nicht in ihre Seminare, weil sie dort Panikattacken erlebt hat. Außerdem hadert sie mit sich, ob sie nicht lieber schwanger werden sollte, statt das Studium zu beenden. Die Polizistin hat eine Essstörung sowie eine Reihe gescheiterter Beziehungen und erfolgloser Therapien hinter sich. Die 58-Jährige leidet seit ihrer Kindheit an den Folgen eines Traumas. Der Diplomingenieurin wurde wegen ihrer Borderline-störung gekündigt. Der Informatikstudent begreift immer noch nicht, warum seine Freundin ihn vor zwei Jahren verlassen hat, und kommt seitdem nicht mehr aus seiner Depression heraus.

Bei einer Sitzung geht es um das Hin-und-her-gerissen-Sein der Medizinstudentin zwischen Kind und Studium. Sie hat schon eine Liste mit Gründen für und gegen beides notiert, doch was sie wirklich will, weiß sie immer noch nicht. Die Therapeutin stellt zwei Stühle für sie in die Mitte des Raums. Zuerst setzt sich die Studentin auf den einen, schließt die Augen und malt sich aus, wie es mit einem Baby wäre. Sie beschreibt, wie toll sie sich fühlt, wenn das Baby sie anlächelt, aber auch, wie erschöpft sie oft ist und wie einsam. Dann nimmt sie auf dem anderen Stuhl Platz. Nun erkundet sie ihre Gefühle nach einer Entscheidung für das Studium. Sie lernt nun jeden Tag bis in die Nacht hinein, aber sie ist nicht einsam, sondern hat engen Kontakt zu den Kommilitoninnen in ihrer Lerngruppe.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bücken?

Susanne Bücken forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.