

Gruppentherapie und ihre Vorteile

Zusammenhalt

Gruppenzugehörigkeit kann Zusammenhalt erlebbar machen. Die Erfahrung zu machen, sich mit eigenen Problemen öffnen zu können und von anderen aufgefangen zu werden, kann eine heilsame Erfahrung sein und Hoffnung auf Veränderung bieten.



Kompetenzfähigkeit und Selbstwert

Wenn ich eine andere Person in der Gruppe in ihrer Not erkenne und möglicherweise eine Anregung geben kann, kann ich mich vielleicht im Gegensatz zu meinem Alltagsleben auch kompetent und wichtig für andere erleben.



Perspektivübernahme, Erfahrungsaustausch und Problemlösen

Durch die Rückmeldung aus der Gruppe kann ich meine Situation aus einer anderen Perspektive sehen, meine Probleme besser einordnen und erfahren, dass meine Gefühle und Reaktionen auf ein Problem durchaus verständlich sind. Durch die größere Anzahl von Teilnehmenden kommen dabei oft viele ganz unterschiedliche Lösungswege zusammen. Viele Menschen fällt es auch einfacher, Vorschläge von Betroffenen anzunehmen und nicht nur von therapeutischer Seite. Wenn ich sehe, wie andere mit bestimmten Erfahrungen und gegenseitig in der Gruppe umgehen, kann ich davon lernen und es nachahmen.

Feedback

In der Gruppe kann ich mich in einem sicheren sozialen Rahmen ausprobieren und neue Muster erlernen, z.B. indem man im Hier und Jetzt in der Gemeinschaft lernt, für eigene Wünsche und Bedürfnisse einzutreten, anderen Feedback zu geben und Feedback anzunehmen. Durch das direkte und wohlwollende Feedback ist es auch einfacher, sich selbst und seine Wirkung auf andere besser zu verstehen.



Einsamkeit reduzieren

In der Gruppe kann ich mich schlichtweg weniger einsam fühlen und außerdem erkennen, dass auch die anderen auf ihre eigene Weise mit ähnlichen Herausforderungen, Verhaltensweisen und unangenehmen Gefühlen zu tun haben. Die großen Fragen wie z.B. Angst vor Krankheit, Tod oder Einsamkeit betreffen also jeden und in der Gruppe kann das gemeinsam getragen werden.