

1) Organisatorischer Rahmen

Die Erfahrung zeigt, dass Patienten oft von einer Kombination aus Gruppen- und Einzeltherapie profitieren. Therapie in einer Gruppe von 4 - 6 Personen bietet einige Möglichkeiten, die in einer Einzeltherapie nicht erreichbar sind, da - sich zusätzlich zur Therapeut-Patient-Beziehung - die Gruppenteilnehmer gegenseitig stützen, ermutigen und konfrontieren. Der Spruch „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ gilt hier in der Regel ganz besonders. Zunächst lernen Patient und Therapeut sich jedoch in drei Einzelsitzungen kennen.

Von der Krankenkasse wird nach der Kostenübernahme-Zusage in einem ersten Schritt der Rahmen von 12 Sitzungen gegeben. Danach können bei Bedarf 12 weitere Sitzungen beantragt werden. Die Gruppentherapiesitzungen finden meist in zwei- bis vierwöchigem Abstand immer an denselben Wochentag statt - um 9.00, 11.00 oder 14.30 Uhr, jeweils anderthalb Stunden lang. Dazwischen oder hinterher sind je nach Bedarf Einzelstunden möglich, die individuell vereinbart und im Stundenkontingent mitgezählt werden. Die Termine für die Gruppensitzungen stehen prinzipiell schon für das ganze Jahr im Voraus fest, sind aber bei besonderer Notwendigkeit teilweise verschiebbar.

Zu Beginn einer Gruppentherapie-Sitzung biete ich eine Lockerungsübung zum „Ankommen“ an. Dies kann eine Körperübung sein, eine Atemübung, eine Spürübung, eine Kurzentspannung, etwas Kreatives... In der Anfangsrunde danach erhält jeder die Möglichkeit, etwas zu seiner aktuellen Lebenssituation und zu seinen Themenwünschen für das jeweilige Treffen zu sagen. In den ersten Treffen erleichtere ich den Teilnehmern mit meinen Themenvorschlägen und dazu passenden kreativen Gesprächseinstiegen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Bei den späteren Gruppentreffen entwickeln sich die jeweils aktuellen Themen aus der Gruppe heraus und jeder hat die Chance, den anderen die eigenen Fragestellungen zur gemeinsamen Bearbeitung anzubieten. Dabei arbeiten wir mit Methoden wie der symbolischen Darstellung, dem Brainstorming, dem Rollenspiel, der Verhaltensanalyse, der Aufstellung... Jede Gruppensitzung endet mit einer Schlussrunde, in der jeder Rückmeldung darüber geben kann, was heute für ihn wichtig war.

Meine Rolle dabei ist, das Geschehen in der Gruppe zu moderieren und zu strukturieren, anzuregen oder (manchmal auch) zu bremsen, Mut zu machen oder zu schützen, gegebenenfalls neue Methoden einzubringen und für ein gutes, verständnisvolles Arbeitsklima zu sorgen.

2) Die Vorzüge einer Gruppentherapie:

• Wir-Gefühl

Mit der Zeit entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Gruppe, was dem Eindruck entgegenwirkt, mit den eigenen Schwierigkeiten allein dazustehen. Man erkennt, dass jeder sein Päckchen oder auch manchmal sogar ein ganzes Paket zu tragen hat. Viele Leute sprechen im Alltag wenig über die Widrigkeiten in ihrem Leben, so dass wir den Preis, den andere für ihr Leben zahlen, von außen oft nicht erkennen können. So kommt vielfach der Eindruck von der „Ungerechtigkeit des Lebens“ zustande, und dann liegt natürlich die Frage nahe: „warum gerade ich?“. Durch die Gruppenerfahrung kann hier aber eine durchaus hilfreiche Korrektur dieser Wahrnehmung zustandekommen, einfach durch die Kenntnis vom Leiden der Anderen und der daraus folgenden „Solidarität im Leiden“.

Da jede Lebensphase (Kindheit, Erwachsenwerden, Partnerwahl, Partnerschaft, Berufszeit, Kindererziehungszeit, Loslassen der Kinder, Krankheit, Älterwerden) ihre typischen Herausforderungen hat und man in der Gruppe die verschiedenen Bewältigungsversuche der anderen Teilnehmer erkennt bzw. zu erkennen lernt, unterstützt dies die Hoffnung, selbst ebenfalls passende Lösungen für die bedrängenden Fragen zu finden.

• Zielverfolgung

Es ist leichter, die selbst gesteckten Ziele zu verfolgen, wenn andere ab und zu interessiert nachfragen, wie man zurecht kommt. Der Vergleich mit den Lern-, Fort- und Rückschritten der Mitmenschen kann

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

anspornen. Meine Aufgabe dabei ist, in Absprache mit den Gruppenmitgliedern, dafür zu sorgen, dass daraus kein „Wettlauf“, kein Leistungssport wird, sondern jeder sein individuelles Lern- und Entfaltungs-Tempo haben darf.

- **Selbstverantwortung**

Obwohl wir uns in der Gruppe aneinander anlehnen können, sollten wir die Verantwortung für uns selbst nie abgeben. Niemand muss oder kann so sein, „wie die anderen“. Jeder ist und bleibt innen und außen einzigartig, das gilt bei näherem Hinsehen sogar für eineiige Zwillinge! Wir müssen also eine Balance finden zwischen der Anpassung an die Gemeinschaft und der Abgrenzung unserer eigenen Individualität, was auch manchmal bedeuten kann, gegen die „Strömung“ der Gruppe schwimmen zu müssen.

- **Selbstvertrauen**

Wenn wir in der Gruppe die Erfahrung machen, von den anderen mitsamt all unseren Eigenheiten angenommen zu werden, so stärkt das unser Vertrauen in uns selbst. Genauso können wir erleben, dass man mit den eigenen Lebenserfahrungen und Stärken anderen helfen kann. Das erzeugt oft ein Gefühl der Stärke, die auch über die aktuelle Gruppentherapie hinausgeht. So kann man sich bewusst machen, welche Schwierigkeiten man selbst nicht hat, beziehungsweise welche man leicht meistert, und so lernt man, auch dafür dankbar zu sein. Tatsächlich kann Jeder in bestimmten Lebensbereichen ein gutes Modell für andere sein.

- **Vertrauen in andere Menschen:**

Viel Leid und daraus folgend viele seelische Symptome entstehen aus enttäushtem Vertrauen. Die Basis der Arbeit in einer Gruppe ist aber das gegenseitige Vertrauen. Wenn wir erleben, dass andere in dem geschützten Rahmen der Gruppe in uns Vertrauen setzen und wir selbst anderen vertrauen können, kann dies über diesbezüglich erlittene Enttäuschungen hinweghelfen.

- **Lernen durch Beobachten**

Von den Stärken und Bewältigungsstrategien der anderen kann man sich manches abgucken. Bei der Beobachtung und Begleitung anderer Menschen auf ähnlichen Wegen werden wir mutiger und trauen uns an lange aufgeschobene Aufgaben eher heran.

- **Lernen durch Gefühle**

Menschen lernen leichter neue Verhaltensweisen, wenn diese von Emotionen getragen werden. Wenn wir unsere Lebenssituation statt einer einzigen Person einer Gruppe von Menschen schildern, wird dies durch die „Veröffentlichung“ bedeutsamer. Wir sind erregter und spüren unsere Gefühle stärker. Die intensiveren Gefühle wecken auf und motivieren, neue, bessere Problemlösungen zu finden. Auch von gemeinsamen positiven Gefühlen können wir uns mittragen lassen, zum Beispiel, wenn die ganze Gruppe herzlich lacht. (- Dabei achte ich aber sehr darauf, dass niemand ausgelacht wird.)

- **Selbsterkenntnis**

Die eigenen Wahrnehmungen werden durch die Perspektiven und Rückmeldungen der anderen relativiert, so dass wir den Täuschungen, die wir über uns selbst mit uns herumtragen, weniger erliegen. Manchmal lassen sich eigene hinderliche Denkmuster - wie beispielsweise das Katastrophen-Denken -, im Spiegel der Mitmenschen leichter erkennen - und bearbeiten.

- **Soziales Übungsfeld**

Eine Gruppe ist ein wunderbares Übungsfeld für kommunikative Fähigkeiten und soziales Lernen: zuhören, sich einfühlen, sich öffentlich ausdrücken und darstellen, Hilfe anbieten, Hilfe annehmen, Verantwortung übernehmen, an der jeweils passenden Stelle im Mittelpunkt stehen und sich auch

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

wieder zurücknehmen, Wünsche äußern, mit Gefühlen anderer gut umgehen, bei Übergriffen Grenzen setzen, Toleranz üben, Rückmeldung geben und erhalten ... all das kann man in einer Gruppe leichter lernen bzw. weiter entwickeln.

- **Ideenvielfalt:**

Bei der Erforschung von Problemen und der Sammlung von Problemlösungsstrategien sehen viele Augen mehr, haben viele Köpfe mehr gute Einfälle..

- **Flexibilität:**

Da in einer Gruppe jeder etwas Eigenes aus seinem Lebensalltag mitbringt und die Wirkungen aufeinander unvorhersehbar sind, weiß man nie im voraus, wohin das „Schiff“ der Gruppenstunde steuert. Dies sorgt für Überraschungen und hält den Geist wach. Dabei ist eine Therapiegruppe zugleich ein geschützter Raum, so dass wir die Erfahrung machen, dass das „Schiff“ trotz Bewegung und treibenden Kräften nicht untergeht.

3) Umgang mit Befürchtungen hinsichtlich einer Gruppentherapie:

- **„Ich befürchte, eine Verpflichtung einzugehen, aus der ich nicht ohne weiteres wieder aussteigen kann.“**

Bei der ersten Teilnahme an einem Gruppentreffen können Sie prüfen, ob die Zusammensetzung und die Arbeitsweise der Gruppe zu Ihnen passt, die „Chemie stimmt“. Insofern ist jeder Teilnehmer frei, sich danach für oder gegen eine weitere Teilnahme zu entscheiden. Auch später können Sie die Gruppe wieder verlassen, falls äußere Umstände (Wegzug, Arbeitswechsel, Familienereignisse usw.) oder für Sie untragbare gruppeninterne Dynamiken dies nötig machen. Dann ist ein Abschied von den anderen Gruppenmitgliedern erforderlich, damit diese Klarheit über Ihr Wegbleiben haben. Aber bitte geben Sie nicht gleich bei einer einzigen etwas schwierigen Situation auf, denn oft handelt es sich um lösbare Missverständnisse, und diese Herausforderungen sind Kraftlieferanten, wenn wir sie gemeinsam bearbeiten.

- **„Ich befürchte, dort jemanden zu treffen, mit dem ich nicht klar komme.“**

Im allgemeinen herrscht in den Gruppen eine freundliche, offene Stimmung als Arbeitsgrundlage für die Problembewältigungen, denn ohne Aufgeschlossenheit für andere Menschen würden sich die meisten Leute gar nicht erst für eine Gruppe entscheiden. Falls Sie einer bestimmten Person aber auf keinen Fall in der Gruppe begegnen möchten, beispielsweise einem Verwandten, zu dem Sie vielleicht eine schwierige Beziehung haben, können Sie vorher bei mir nachfragen, ob diese Person angemeldet ist, wobei die Wahrscheinlichkeit bei unserem großen Einzugsgebiet recht gering ist.

Freundschaften dürfen und können entstehen, sind aber keine Voraussetzung für ein fruchtbares Arbeiten. Zuweilen gibt es Telefonate, Online-Treffen oder Treffen von Gruppenteilnehmern außerhalb der Gruppenstunde - während die Gruppe als Therapiegruppe existiert und manchmal auch darüber hinaus weiter als Selbsthilfegruppe. Es ist aber auch ganz in Ordnung, die Kontakte auf die Gruppensitzungen zu beschränken.

- **„ Ich befürchte, dass jemand etwas davon weitererzählt, was ich in der Gruppe sage.“**

Alle sitzen in demselben Boot, und keiner möchte, dass über ihn Gerüchte in die Welt gesetzt werden oder dass gelästert wird. „Was du nicht willst, dass man dir tu’, das füg auch keinem anderen zu.“, gilt auch hier. Um das den Teilnehmern bewusst zu machen, unterschreiben alle zu Beginn eine Verschwiegenheitserklärung - nicht als Geheimniskrämerei, sondern, um sich gegenseitig zu schützen. In der ersten Gruppenstunde besprechen wir miteinander diese und weitere Leitlinien der gruppeninternen Kommunikation. Manche Patienten, die exponiert an öffentlicher Stelle arbeiten, brauchen eine noch größere Sicherheit durch mehr Anonymität und fahren deshalb zur Therapie lieber

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

in eine andere Stadt.

- **„Ich befürchte, mich zu blamieren.“**

Durch entsprechende Aufgabenstellungen und Umgangsweisen versuche ich von vornherein, peinlichen Situationen vorzubeugen. Aber manchmal muss jemand weinen oder schimpfen, und dies darf geschehen! Meist kommen dann spontan aus der Gruppe oder von mir Trost und Stützung. Falls jemand einen Wutausbruch hat, werden wir auch das zunächst einmal zulassen und zu verstehen versuchen, bevor wir beruhigen und alternative Handlungsmöglichkeiten überlegen. Falls jemand eine Angstatacke hat, stottert, errötet, schwitzt, ein Blackout hat..., darf auch das geschehen, und wir lernen miteinander, dass dies kein Weltuntergang ist und von anderen oft weit weniger schlimm empfunden wird als von einem selbst. Manchmal sagt jemand etwas, das er hinterher bereut, zum Beispiel, weil es jemand anderen verletzt hat. Dann besteht die Möglichkeit, dies beim nächsten Mal anzusprechen und auszuräumen

- **„Ich befürchte, mich nicht öffnen zu können.“**

Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, geht es ganz einfach. Wenn Sie sich selbst zwingen wollen, statt sich in aller Ruhe zu entscheiden, ist meist die Anstrengung groß und das Ergebnis minimal. Außerdem gibt es keine Normen dafür, wann und wie weit Sie sich öffnen sollten, sondern wir stellen lediglich die Möglichkeit dazu zur Verfügung, und Sie entscheiden, wann und inwieweit Sie sie nutzen möchten. Unterstützt wird der Austausch durch einige Gruppen- Kommunikationsregeln, die zum Beispiel das Abwerten und Ausschließen anderer nicht zulassen, damit weiterhin ein offener und angstarmer Umgang miteinander möglich ist.

- **„Ich befürchte, mir von dem Kummer der anderen zu viel anzunehmen.“**

In einer Gruppe findet insofern ein Austausch statt, als man nicht nur von den Schwierigkeiten der anderen etwas mitbekommt, sondern auch von deren Tapferkeiten und Stärken. Die Gruppe soll keine „Klage-Mauer“ sein, in der jeder nur seinen Schmerz und seine Unzufriedenheiten darstellt, sondern es geht gerade darum, darüber hinauszuwachsen. Bei anderen zu beobachten, wie sie ihre Probleme überwinden, kann auch den Beobachtern Mut machen, die eigenen Aufgaben anzupacken.

Es ist schön, wenn Sie sich gut in andere Menschen hineinversetzen können, aber Sie sollen nicht die Traurigkeiten anderer Menschen übernehmen, denn jeder muss letztlich doch sein „Päckchen“ selbst tragen, und die Fähigkeit dazu können wir den anderen ruhig zutrauen - ohne dabei zynisch zu sein. Im Gegenteil: Wenn Sie anderen zu viel abnehmen wollten, würden Sie Ihnen das Erfolgserlebnis nehmen, ihr Leben selbst in den Griff bekommen zu haben. Aber natürlich können wir Mitmenschen auf deren Wegen ermutigen und auf Stolpersteine hinweisen. Dabei sollten wir trotzdem auf dem eigenen Weg bleiben.

Darüberhinaus kann man lernen, Erlebnisse zu „verstoffwechseln“ - ähnlich wie bei der Nahrung - : die wertvollen Inhaltsstoffe zu nutzen und das Unverdauliche wieder auszuscheiden. Dies setzt voraus, dass Sie unterscheiden, was Ihnen gut tut und was nicht.

- **„Ich befürchte, dass andere mich ablehnen oder ausschließen.“**

Von eigenen Schwierigkeiten, Schwächen, Misserfolgserlebnissen zu erzählen, wird von vielen Menschen als risikoreich gesehen, mit der Befürchtung, dass die Offenheit vielleicht in späteren kritischen Situationen von unfreundlichen Zeitgenossen ausgenutzt werden könnte. Ohne Vertrauen an richtiger Stelle zu investieren, kann man jedoch seltener Hilfe erfahren. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass eigene Offenheit und Ehrlichkeit oft mit Zuspruch, Trost und Offenheit der anderen beantwortet wird, die schon Ähnliches erlebt haben. In den Leitlinien zur Kommunikation in der Gruppe wird von Anfang an deutlich gemacht, dass niemand abgewertet werden darf, und als Gruppenleiterin werde ich stets zum Schutz der Angegriffenen einschreiten, wenn ich dies bemerke. Um mit unseren Lernaufgaben voranzukommen, brauchen wir ein gutes „Klima“ in der Gruppe. Ich sehe die Gruppe

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

auch als geeignetes Toleranz-Training, das uns für ein freundliches, geduldiges Miteinander in anderen menschlichen Bezügen, in der Familie oder am Arbeitsplatz stärken kann und soll.

4) Ergänzende Maßnahmen

Ergänzend zur ambulanten Einzel- oder Gruppen-Psychotherapie bieten sich manchmal andere Maßnahmen an - parallel, eingeschoben, vorbereitend oder weiterführend:

- **Medikamentöse Behandlung beim Hausarzt oder beim Facharzt für Psychiatrie**
- **Kurse zur Verbesserung Ihrer Stressbewältigung oder zu Entspannungsverfahren**
- **Ein stationärer Aufenthalt in einer Klinik oder ein teilstationär in einer Tagesklinik**
- **Eine Kur- oder Reha-Maßnahme**
- **Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe**
- **Ergotherapie (auf ärztliche Verordnung)**
- **Kunsttherapie (muss selbst finanziert werden)**
- **Yoga-Kurs, Körpertherapie (muss auch selbst finanziert werden)**

5) Begriffe, über die oft Unklarheiten bestehen

Diplom-Psychologe / Psychologe MA: eine Person, die mindestens 5 Jahre lang Psychologie studiert hat, eine Diplom- oder Master-Prüfung abgeschlossen hat und eine Diplom-oder Master-Arbeit geschrieben hat.

Psychologischer Psychotherapeut: ein Diplom-Psychologe oder Psychologe MA, der - vergleichbar mit einem Facharzt-Studium - zusätzlich eine mehrjährige theoretische und praktische Psychotherapie-Ausbildung mit Approbation abgeschlossen hat. Er darf keine Medikamente verordnen (- das dürfen nur Ärzte mit Psychiatrie- oder Psychotherapie-Ausbildung).

Ärztlicher Psychotherapeut. Ein Mediziner, der eine Psychotherapie-Ausbildung abgeschlossen hat. Er kann Medikamente verordnen.

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut: eine Person, die nach einem abgeschlossenen pädagogischen oder psychologischen Studium, eine mehrjährige Ausbildung mit Approbation zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen abgeschlossen hat.

Psychiater: ein Arzt, der die Facharzt-Ausbildung "Psychiatrie" abgeschlossen hat. Er kann Medikamente verordnen.

Psychoanalytiker: Ein Mediziner oder Psychologe, der eine langjährige Ausbildung in der Therapieform "Psychoanalyse" abgeschlossen hat, die grundlegend von dem Wiener Sigmund Freud und seinen Nachfolgern entwickelt wurde.

Psychosomatiker: Ein Mediziner, der sich auf den Zusammenhang von Körper (griechisch: "Soma") und Seele (griechisch "Psyche") spezialisiert hat.

Physiotherapeut: ein Krankengymnast

6) Meine Biographie

Da ich Ihnen viele Fragen stelle, haben Sie auch ein Recht, etwas über mich zu erfahren. Sie dürfen sich übrigens ruhig trauen, zu fragen, falls Sie etwas bezüglich meiner Person beschäftigt.

Ich bin 1957 in West-Berlin geboren, habe meine ersten 10 Lebensjahre dort verbracht und bin danach im Schwarzwald aufgewachsen.

Ich habe ab 1977 an der Universität Tübingen Psychologie studiert und eine Diplomarbeit über strukturierende Textverarbeitung geschrieben.

1985 eröffnete ich dort in der Nähe eine Psychologische Praxis, in der ich aus familiären Gründen teilzeitbeschäftigt war und von Kindern bis zu Senioren alle Patienten, die eine Verhaltenstherapie nutzen wollten, unterstützte. Ich nahm an einer zweijährigen berufsbegleitenden Fortbildung in Tanztherapie der Deutschen Gesellschaft für Tanztherapie teil. Danach bildete ich mich zur Geburtsvorbereiterin weiter, das war ein Angebot der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung. Anschließend machte ich die VerhaltenstherapieFortbildung der DGVT, der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie, mit. Auch jetzt bin ich immer noch dabei, mich in meinem Fachgebiet weiterzubilden, durch Seminare, Kongresse und Fachliteratur.

Nach der Veränderung des Psychotherapeutengesetzes 1999 habe ich die Approbation als Psychologische Psychotherapeutin erworben. Zur Abrechnung mit den Krankenkassen erhielt ich die Kassenzulassung für die Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in Einzel- und Gruppentherapie sowie für die Durchführung von Entspannungsverfahren.

Ab und zu bin ich in der Ausbildung von (meist jüngeren) Kollegen beschäftigt und gebe Supervisionsstunden für Ausbildungskandidaten oder biete Workshops auf Kongressen oder in Instituten an.

Hier als letztes genannt, aber in der Wichtigkeit nicht an letzter Stelle, bin ich „Familienfrau“. Mein Mann und ich haben 6 Kinder in einem (gesamten) Altersabstand von 17 Jahren, und zur Zeit 5 Enkel.

So freue ich mich auf die Arbeit mit Ihnen, denn Therapie soll nicht nur nützlich sein, sondern darf auch Freude machen!

Nina Pflugradt

Parkstr. 9

06618 Naumburg

03445/779671

Weisheiten aus verschiedenen Kulturen, die zeigen, dass Schwierigkeiten als Lerngeschenke zum Leben überall dazugehören

Wir wissen dann um unsere Kraft, wenn wir sie gegen Widerstand angewandt haben.

Die Flöhe und die Wanzen gehören auch zum Ganzen. (Goethe)

Den guten Seemann zeigt das schlechte Wetter. (Sprichwort)

Irrtümer sind wertvoll, auch wenn man dabei nicht immer Amerika entdeckt. (Ulrich Freund)

Die Irrtümer des Menschen machen ihn eigentlich liebenswürdig.

Probleme sind lediglich Chancen in Arbeitsmitteln. (Henry J. Kaiser)

Wenn uns etwas aus dem gewohnten Geleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren, dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an. (Leo Tolstoi)

Gebeugt erst zeigt der Bogen seine Kraft.

Widerstände sind die Tore zu Neuland.

Wenn eine Tür zuschlägt, bedeutet das, dass Gott dich auf eine andere Tür hinweist, die dir an anderer Stelle offensteht. (Anna Delaney Peale, 1875 - 1939)

Mache deine Stolpersteine zu Treppenstufen.

Widerstände bringen starke Menschen hervor, so wie Drachen gegen den Wind emporsteigen. (Frank Harris)

Der Drache lehrt: Wer hoch steigen will, muss es gegen den Wind tun.

Es isch selten a Schädle, wo ka Nützle dabei ischt. (Spruch aus dem Oberinntal)

Verwandelt, je nach eurem Ermessen, jedes Hindernis der Welt zu einem Sprungbrett der Erkenntnis. (Sathya Sai Baba)

Das Gleiche lässt uns in Ruhe, aber der Widerspruch ist es, der uns produktiv macht. (Goethe)

Ein rollender Stein setzt kein Moos an. (Publius Syrus)

Je mächtiger die Krise, desto feiner die Erkenntnis. (Irina Prekop)

Was uns den Weg verlegt, bringt uns voran.

Lieber eine Kerze anzünden als über die Finsternis klagen. (chinesisches Sprichwort)

Den Lichtblick sehen wir erst im Dunkeln (Petrus Ceelen)

Kein Weiser jammert um Verlust. Er sucht mit freudigem Mut, ihn zu ersetzen. (Shakespeare)

Im kalten Winter merkt man erst, dass Kiefer und Zypresse immergrüne Bäume sind.

Der wesentliche Unterschied zwischen einem gewöhnlichen Menschen und einem Krieger ist, dass ein Krieger alles als Herausforderung ansieht, während ein gewöhnlicher Mensch alles entweder als Segen oder als Fluch ansieht. (Don Juan)

Nicht gut ist, dass sich alles erfüllt, was du wünschst: Durch Krankheit erkennst du den Wert der Gesundheit, am Bösen den Wert des Guten, durch Hunger die Sättigung, in der Anstrengung den Wert der Ruhe. (Heraklit)

Wer tiefer irrt, der wird auch tiefer weise. (Gerhard Hauptmann)

Den wahren Geschmack des Wassers lernt man erst in der Wüste kennen. (Jüdisches Sprichwort)

Misserfolg ist die Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen. (Henry Ford)

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

Missgeschicke sind wie Messer. Sie dienen uns oder verletzen uns, je nachdem, ob wir sie an der Schneide oder am Griff anfassen. (James Russell Lowell 1819 -1891)

Wem der Himmel eine große Aufgabe zugedacht hat, dessen Herz und Willen zermürbt er erst durch Leid. (Meng-tzu, chinesischer Philosoph, 372 -289 v. Chr.)

Gott gibt die Nüsse, aber er knackt sie nicht auf. (Goethe)

Hole Kraft aus deiner Schwäche.

Berge, die du nicht versetzen kannst, musst du ersteigen. (R. A. Schröder)

Im Falle eines Falles ist richtig fallen alles.

Fallen ist keine Schande, aber liegenbleiben kann eine sein.

Hinfallen, sich wundern, aufstehen, Staub abklopfen, Krone aufsetzen gehören zusammen

Der Vorwärtsstrebende stärkt sich an den Niederlagen.

Der Schmetterling muss sich aus der Puppe herausarbeiten. Wenn man sie für ihn aufschneidet, entwickelt er keine Kraft um zu fliegen.

Man kann nicht gegen den Wind kämpfen, aber man kann Windmühlen bauen. (holländisch)

Krankheiten sind Schlüssel, die gewisse Tore öffnen können.

Ernst ist das Problem, die Lösung ist heiter.

Das chinesische Schriftzeichen für Krise und Chance ist dasselbe.

Der Mensch ist nicht frei von Bindungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen (Viktor Frankl)

Schmerz ist der Vater und Liebe die Mutter der Weisheit. (Ludwig Börne)

Den Wert von Menschen und Diamanten kann man erst erkennen, wenn man sie aus der Fassung bringt. (orientalische Weisheit)

Gesund ist nicht derjenige, der keine Probleme hat, sondern derjenige, der in der Lage ist, mit ihnen fertig zu werden.

Lass deine Sandkörner zu Perlen werden, wie die Muschel es macht.

Ein kluger Mensch macht nicht alle Fehler selbst, sondern gibt auch anderen eine Chance.

Was gut gesalzen ist, bleibt lange frisch.

Eine Entwicklung ohne Krise gibt es nicht. Eine Krise ohne Entwicklung gibt es nicht.

Wo auch immer Du ein großes Ende siehst, da kannst Du sicher sein, dass es einen großen Anfang geben wird. Wo eine riesige und schmerzhaft Zerstörung Dein Gemüt erschreckt, tröste es mit der Gewissheit einer weiten und großen Neuschöpfung. Gott ist nicht nur in der leisen Stimme, er ist auch im Feuer und im Sturm (Sri Aurobindo)

Wirf Dein Herz über das Hindernis, dann folgt das Pferd willig.

Erfolg hat man, wenn man etwas richtig macht. Zu wissen, was richtig ist, lernt man aus Erfahrung. Erfahrung bekommt man, wenn man etwas falsch gemacht hat.

Wer in einen sauren Apfel gebissen hat, dem schmeckt der süße desto besser. (deutsches Sprichwort)

Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt, der lasse sich begraben. (J. W. von Goethe)

Gut auseinandersetzen hilft zum guten Zusammensetzen. (Emil Gött)

Keiner kann nichts und keiner kann alles (deutsches Sprichwort)

Auch ein guter Fuhrmann kippt den Wagen einmal um. (französisches Sprichwort)

Es ist kein Fisch ohne Gräten und kein Mensch ohne Mängel. (Julius Wilhelm Zingref)

Patienten-Informationen zur Gruppenpsychotherapie

Der größte Fehler im Leben ist, dass man ständig fürchtet, Fehler zu machen.

Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen. (J. W. von Goethe)

Niederlagen sind das Stärkste, was einem widerfahren kann. (Toni Benn)

Die Menschen fangen immer erst mit Fehlern an, bevor sie sich bessern können. (Meng-zi)

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Leute ohne Laster auch sehr wenige Tugenden haben. (Abraham Lincoln)

Das sind die Weisen, die durch Irrtum zur Wahrheit reisen.

Die bei dem Irrtum verharren, das sind die Narren. (Friedrich Rückert)

Besser ein Fehlstart als gar kein Start.

Die Irrtümer des Menschen machen ihn eigentlich liebenswürdig.

Am schönsten ist der Erfolg, der nicht so willig kommt wie eine Hauskatze, sondern den man zwingen und beherrschen lernen muss wie ein wildes Pferd (Peter Ustinov)

Im Unglück lernt man sich selbst am besten kennen

Wer seine Misserfolge überwindet, wird innerlich gestärkt sein.

Es ist seltsam, wieviel innere Tode manch einer sterben muss, ehe er weiß, wozu er geboren ist.

Wer Erfahrungen machen will, muss Umwege gehen. (Andrzej Szczypiorski)

Wenn Sie eine Zitrone haben, machen Sie eine Zitronenlimonade daraus. (Julius Rosenwald)

Glück ist im wesentlichen nicht Vergnügen. Es ist im wesentlichen Sieg. (Harry Emerson Fosdick)

Mache aus einem Minus ein Plus.

Wie oft fällt ein Reiter vom Pferd, bevor er ein guter Reiter ist!

Konflikte sind die besten Geburtshelfer für jede persönliche und gesellschaftliche Entwicklung. (Heraklit)

„Mislungen“ heißt „noch nicht gelungen“. Jeder überwundene Misserfolg macht stärker.

Erfolge verbessern meine Situation, Misserfolge verbessern mich.

Ohne die Nacht wüssten wir nichts von der Sternenwelt.

Leid ist das schnellste Pferd zur Erleuchtung.

Bedenke immer, dass da, wo Schatten fällt, Licht ist.

Glück ist gut für den Körper, Unglück stärkt den Geist. (Marcel Proust)