

## SHG „Gegen den Strom“ Begleitete Gruppe für Verhaltensstrategien

### Selbsthilfegruppe:

Wir alle sind dann und wann von einem Problem bewegt, das wir weder mit Hilfe der Familie noch mit Freunden lösen können, schon gar nicht allein. Hier besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, die das gleiche Problem beschäftigt. Gemeinsam kann man nach den Wurzeln suchen, sich austauschen und neue Wege finden, um sich wieder wohl zu fühlen. Die Begleitung der Gruppe besteht darin, auf fest gefahrene Vorstellungen und Rituale hinzuweisen, die sonst nur schwer gesehen und verstanden werden können. Ein Raum steht zur Verfügung, der Begleiter kann sachliche Informationen beitragen und auf eine geschützte Atmosphäre achten.

### Verhaltensstrategien

werden uns bereits vor der Geburt über mehrere „Wahrnehmungsfenster“ mitgeteilt: Direkt über die schnell reifenden Sinne (Geräusche, Licht-Dunkel, Geschmack des Fruchtwassers), indirekt über Muskelspannung und chemische Botenstoffe: Erschrickt die Mutter oder empfindet sie Furcht, Stress, Freude, dann gehen bestimmte Hormone und Botenstoffe über die Plazenta in das Kind ein. Dabei erzeugen sie entsprechende Reaktionen. Das Kind beginnt zeitgleiche Zusammenhänge einander zuzuordnen.

Im Kleinkind- und Jugendalter setzen sich diese Vorgänge fort. Äußere Einflüsse bilden ein Muster an neuro-chemischen Antworten, die sich in der Verfasstheit und Gestimmtheit eines Menschen im Bezug zu sich selbst und Anderen äußern. Das Gehirn kann solche Zusammenhänge auch auf der biologischen Ebene als Spuren festhalten, und zwar durch die sich in den ersten Monaten ausbildenden neuronalen Netzwerke. Solche Vorgänge sind nur zum Teil „automatisch“ (biologisch), nur zum Teil unbewusst (innerpsychisch), zu einem anderen Teil aber auch bewusst.

Ein individuell geprägter „Charakter“ lernt im Lauf der Jahre, sich anzupassen. Auch das geschieht zum größten Teil recht früh, in einer noch vorsprachlichen Phase. Hier werden die so genannten Spiegelneurone wirksam: Es ist lebenswichtig, die Befindlichkeit des Anderen wahrzunehmen und über das eigene Gefühl zu „spüren“, also möglichst genau einzuschätzen. Mehr dazu hier: <http://www.medpsych.at/spiegelneurone.html>

Lebenswichtig – im ganz weiten Sinne bis hin zur Karriere – ist es aber auch, sich anzupassen, mit dem Mainstream zu schwimmen, um nicht ausgegrenzt und für „tot“ erklärt zu werden, bevor man noch zu leben – sich das eigene Leben, die eigenen Partnerbindungen aufzubauen – begonnen hat.

Viele Opfer sind dabei zu bringen, in straff organisierten Kulturen, in Erfolg orientierten Seilschaften oft zu viele.

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie  
Privatgutachter (Kontroll-) Supervisor, OeVS  
Beratung - Fortbildung - Supervision (LSB)

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13  
1220 WIEN  
Autriche - Austria - Österreich

Fon, Fax Arb 0 (043) 1 974 61 71  
Cellular 0 (043) 699 1 0 900 802  
info@medpsych.at  
www.medpsych.at

Gegen den Strom schwimmen oder gegen den Strich bürsten bisweilen Individualisten, die in ihrer frühkindlichen Prägungsphase Sicherheit erleben durften, wenn sie die Richtung des „Mainstream“ nicht als richtig empfinden, etwa bei „üblichen Malversationen“ nicht mitmachen, „Kavaliersdelikte“ exakt als Verfehlungen und deren Verursacher eben nicht als Kavaliere sehen.

Was das für den Einzelnen bedeuten kann und wie man lernt, Zeichen für Individualisten und konstruktive QuerdenkerInnen von solchen für notorisch misanthropische Querköpfe zu unterscheiden, steht in der Selbsthilfegruppe zur Diskussion.

In der Folge können Verhaltensstrategien wahrgenommen, diskutiert und neu betrachtet werden, Elemente aus dem Verhaltens-Schatz Anderer können ausprobiert, vielleicht übernommen werden. Theorie und Praxis können in gleicher Weise erlebt und reflektiert werden.

Die TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe bringen ihre ganz persönlichen Anteile mit, werden Ähnlichkeiten mit Anderen, aber auch Unterschiede, feststellen und sich miteinander austauschen. Auch ein wenig Kontrolle für den Fall eingeschliffener Rituale kann stattfinden, vor allem aber Trost und wechselseitige Unterstützung.

Diskretion wird vereinbart.

Sinnvolle Zusammenarbeit des Gruppenbegleiters mit Ärzten oder anderen therapeutischen Berufsgruppen wird für denkbare Anlassfälle vorweg vereinbart.

Kosten: EUR 20,00 zzgl. 20% USt (= EUR 24,00) pro 90 Minuten und TeilnehmerIn.  
Die Treffen sind wöchentlich zu einem vereinbarten, gleich bleibenden Termin, mit Pausen an Feiertagen. Im übrigen gelten AGB und Honorarordnung.

Anmeldung und weitere Infos: [info@medpsych.at](mailto:info@medpsych.at) oder in Wien 0 (043) 1 974 61 71

Dr. Volkmar Ellmauthaler