

# Gruppentherapie startet mit hochexplosiver Beichte

Gefühlssturm verursacht Chaos – Wie eine ungewöhnliche Reaktion die Verhaltenskette durchbricht

LINDAU (dogs) - Seine Klienten sind Menschen wie Du und Ich. Einige brauchen ihn als Psychiater, manche als Psychotherapeuten und wieder andere als Coach. Dr. Christian Peter Dogs lädt die Leser der Lindauer Zeitung dazu ein, ihm bei der Arbeit über die Schulter zu schauen und verspricht: „Bei vielen Fällen werden Sie manches von sich selbst wiedererkennen.“ Dieses Mal geht es um eine Gruppentherapie auf Mallorca, die bereits den Charakter einer hochexplosiven Beichtgruppe hatte – noch bevor sich die Teilnehmer überhaupt vorgestellt hatten.

Psychotherapie ist fast immer spannend. Der aufregendste Teil der Arbeit ist für mich aber immer noch die Gruppentherapie. Gerade komme ich zurück von einer Paargruppe auf Mallorca, die coronabedingt seit zwei Jahren zum ersten Mal wieder durchgeführt werden konnte.

Diese Gruppe begann ziemlich chaotisch. Sechs Paare, die sich vorher nicht kennen, leben zusammen mit mir eine Woche lang in einer Finca. Als Gruppenleiter bin ich der einzige, der mit jedem Paar vorher ein paar Stunden gearbeitet hat, und ich versuche eine passende Gruppe zusammenzustellen. Das birgt ein hohes Risiko: weil ich mich gewaltig irren kann und weil immer wieder eine explosive Stimmung entstehen kann. So wie dieses Mal gleich am Anfang.

Rückmeldungen von Teilnehmern, die schon wiederholt dabei waren, sind: Nach dieser Gruppe trennst du dich, oder du bleibst ein Leben lang zusammen. Jeden Tag erfolgen sechs Stunden intensive Gruppenarbeit, die natürlich nicht nur während der angegebenen Zeiten stattfindet. Sie ist immer und überall, weil wir auf engem Raum zusammenleben, essen und schlafen. Jedes Paar kommt mit speziellen Problemen oder will sich einfach besser kennenlernen und sich einer intensiven Selbstreflexion stellen. Meine Aufgabe besteht darin, die Gruppe zu moderieren und durch therapeutische Interventionen eine gute Arbeitsbasis und Atmosphäre zu schaffen.

Entscheidend sind aber die Teilnehmer selbst. Wie so oft sind das Leben und die Menschen selbst die besten Therapeuten. Wir können so unendlich viel miteinander übereinander lernen. Dabei sind Toleranz und Akzeptanz für das Leben der anderen die Grundlagen für eine gute Arbeit in der Gruppe. Humor und Provokation sind meine wichtigsten Begleiter.

Eine wichtige Gruppenregel besteht darin, dass alle Teilnehmer sich



Psychiater und ärztlicher Psychotherapeut: Dr. Christian Peter Dogs

FOTO: CHRISTIAN FLEMMING

verpflichten, von Beginn der gemeinsamen Arbeit bis zum Ende dabei zu bleiben und die Gruppe nicht zu verlassen. Sonst kann man nicht provokativ arbeiten, weil eventuell jemand völlig verärgert die Gemeinschaft verlässt, und ich als Therapeut nicht mehr die Möglichkeit habe, spannende Prozesse abzufangen.

Was ist dieses Mal passiert? Samstagmittag um 17 Uhr beginne ich normalerweise die Gruppenarbeit mit einer gegenseitigen kurzen Vorstellung und der Frage nach der Motivation zur Teilnahme. Sofort übernahm ein männlicher Teilnehmer das Wort und verwies darauf, dass er sich später vorstellen würde. Jetzt müsse er erst einmal seine Spannungen loswerden. Er habe auf die Gruppe gewartet, um seiner Frau endlich zu beichten, dass er schon seit Jahren Verhältnisse mit anderen Frauen habe, sich über Datingapps verabrede, auf anonymen Parkplätzen treffen würde und seiner Ansicht nach sexüchtig sei. Das war eine gewaltige Eröffnung, zumal diese Nachricht seine Frau völlig überraschend traf.

Aber nicht genug damit. Ein anderer Teilnehmer nahm den Faden auf

und fühlte sich animiert, ebenfalls Geständnisse abzulegen. Und eine Frau stieg mit den Worten: „Ja, wenn das hier so ist...“ direkt in ihre seit Jahren bestehende sexuelle Problematik mit ihrem Mann ein.

Wir kannten also noch nicht einmal unsere Namen, aber hatten schon den Charakter einer hochexplosiven Beichtgruppe. Ich war mitredend in diesem Affektsturm und überlegte fieberhaft, wie ich dieses Chaos wieder einfangen sollte. Manche saßen wie gelähmt auf ihren Stühlen, ungläubig und stumm. Andere waren aufgesprungen, wollten weg oder liefen ziellos umher. Zwei Alphamänner wollten ordnen und deeskalieren und der erste Teilnehmer, der die Runde eröffnet hatte, stand wild gestikulierend mit seiner Frau am Rande des Pools.

Ich habe beide ins Wasser geworfen – und dann geschah etwas Überraschendes. Ein anderer Teilnehmer stieß mich und sprang dann selbst hinterher. Schließlich sprangen alle, voll angezogen in das Becken und eine anfangs aggressive Stimmung löste sich im Wasser in Lachen und Weinen auf.

Schließlich konnte ich im Pool stehend endlich meine Eröffnungsrunde machen, und wir sind direkt in die angesprochenen Themen eingestiegen. Meine Intervention steht in keinem Lehrbuch, aber meine Erfahrung ist, dass man Verhaltensketten durchbrechen kann, wenn man sie durch eine ungewöhnliche Reaktion unterbricht und umfokussiert.

Das lässt sich auch in unseren Beziehungen umsetzen. Zum Beispiel, wenn man intensiv streitet und sich normalerweise abwendet und den anderen mit Nichtbeachtung straft, dann sollte man genau das Gegenteil tun: sich hinwenden, im Konflikt bleiben und vielleicht sogar in den Arm nehmen. Wer schreit, will beachtet werden. Deswegen hat der Mann die Gruppe gleich mit so einem Hammer eröffnet.

Ich werde diese Woche so schnell nicht vergessen, zumal sich die Gruppenarbeit dann noch sehr gut und intensiv entwickelt hat. Alle Teilnehmer wollen nächstes Jahr wieder dabei sein. Was mich immer wieder fasziniert, ist, dass die Themen aller Paare fast immer ähnlich sind. Mangelnde Zeit und Kommuni-

kation. Verlust von Respekt und Achtung. Kein Mut, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren. Große Hemmungen, das Thema Sexualität offen zu kommunizieren. Die sexuelle Revolution hat nur in den Medien stattgefunden. Innerhalb von Partnerschaften herrscht da oft beeindruckende Sprachlosigkeit.

Dr. Christian Peter Dogs ist Psychiater und ärztlicher Psychotherapeut, war 30 Jahre Chefarzt verschiedener psychosomatischer Fachkliniken (unter anderem der Panorama Fachklinik in Scheidegg), Coach für Unternehmer und Manager der ersten Führungsebene. Das Buch „Gefühle sind keine Krankheit: Warum wir sie brauchen und wie sie uns zu Frieden machen“, das er zusammen mit der Stern-Redakteurin Nina Poelchau geschrieben hat, wurde zum Spiegelbestseller. Außerdem war er Kolumnist der Wirtschaftswoche und des Stern. Online gibt es alle Teile der Kolumne unter: [www.schwaebische.de/dogs](http://www.schwaebische.de/dogs)

## Ultraleichtflugzeug kippt vornüber

WEISSENBERG (Iz) - Zu einem Unfall mit einem Ultraleichtflugzeug ist es am Samstag um 15.47 Uhr gekommen. Wie die Polizei mitteilt, flogen ein 77-jähriger Rentner und sein 30-jähriger Begleiter aus dem Raum Kempten mit dem Fluggerät von Kempten zum Flugplatz Wildberg. Der 77-Jährige flog die Landebahn untypisch an, setzte aber normal auf. Anschließend bremste er wohl zu stark ab. Durch das starke Abbremsen stellte sich das Fluggerät über den Rotor auf und kippte vornüber, wie es heißt. Dadurch wurden die beiden Insassen verletzt. Beide wurden ins Krankenhaus Lindau gebracht, dort ärztlich versorgt und im Anschluss daran stationär zur Beobachtung aufgenommen. Am Fluggerät entstand ein Schaden in Höhe von etwa 35 000 Euro. Den 77-Jährigen erwartet nun ein Ermittlungsverfahren wegen fahrlässiger Körperverletzung.

## Bekifft und betrunken

WASSERBURG/LINDAU (Iz) - Ein Autofahrer aus Kressbronn ist am Samstag um 22.10 Uhr in der Halbinselstraße in Wasserburg kontrolliert worden. Dabei nahm ein Polizist laut Bericht Alkoholgeruch wahr. Die Messung mit dem Alkomaten ergab bei dem 55-Jährigen eine Atemalkoholkonzentration von 0,96 Promille.

Eine Stunde später um 23.10 Uhr wurde am Europaplatz in Lindau ein 41-jähriger Lindauer kontrolliert, der mit seinem Auto die Insel verlassen wollte. Bei ihm wurden drogentypische Verhaltensmuster erkannt, wie es heißt. Ein Drogentest reagierte positiv auf Cannabis. Er musste eine Blutprobe im Krankenhaus abgeben. Beide Verkehrsteilnehmer erwartet nun ein Bußgeld in Höhe von 500 Euro sowie ein Fahrverbot.

## Betrunkener Radfahrer stürzt

NONNENHORN (sz) - Ein 67-jähriger Radler ist am Sonntagmorgen kurz vor 3 Uhr auf der Conrad-Forsterstraße in Richtung Wasserburg unterwegs gewesen und gestürzt. Zeugen verständigten den Rettungsdienst. Der Mann erlitt eine Oberarmfraktur und einen Nasenbeinbruch. Ein Alkoholtest ergab 2,10 Promille. Der 67-Jährige wurde ins Krankenhaus gebracht und stationär aufgenommen. Dort musste er auch eine Blutprobe abgeben. Er muss sich wegen Trunkenheit im Verkehr verantworten.

## Ukrainische Mütter ziehen mit Söhnen und Oma in bisher leerstehendes Haus

Hausbesitzer bietet Unterkunft an – Hilfswerk Bodensee kümmert sich um das Projekt – Schüler sammeln mit Spendenlauf Geld für Renovierung

Von Ronja Straub

LINDENBERG/LINDAU - Sie haben Küchen eingebaut, Bäder renoviert und die Netzversorgung mit Gas und Strom wieder auf Vordermann gebracht. Und dann war es soweit: Zwei Familien aus der Ukraine konnten vergangene Woche in dem Lindenerberger Haus einziehen. Die sind darüber sehr glücklich, denn Wohnraum ist knapp.

Weil er das Haus gerade nicht vermieten kann, bot ein Hausbesitzer aus Lindenberg die Unterkunft für Geflüchtete aus der Ukraine an. Der Lindauer Verein Hilfswerk Bodensee nahm sich daraufhin dem Projekt an.

„Wenn da ein Haus steht, in dem nur die Möbel fehlen, muss man das doch nutzen“, fand Aurel Sommerlad und machte sich mit den anderen Mitgliedern des Vereins Anfang Mai an die Arbeit. Gegründet hatte sich sein Verein zu Beginn des Ukrainekriegs, um Geflüchteten aus der Ukraine zu helfen, Hilfsfahrten an die ukrainischen und polnischen Grenzen zu machen und um Menschen an Gastfamilien und Unterkünfte zu vermitteln.

Kurzfristig möbelten die Vereinsmitglieder gemeinsam mit anderen das Haus auf. Schnell fand sich ein

Team aus freiwilligen Helfern, die einige Wochenenden und Abendstunden investierten. Küchen mussten eingebaut, Möbel abgeholt und in Empfang genommen werden. Einige Ecken wurden gestrichen, es wurde viel gewerkelt und im Akkord geputzt. Das Geld für die Renovierung bekam der Verein über einen Spendenlauf, den Schüler der Antonio-Huber-Schule in Lindenberg organisiert hatten. Über 160 Schüler machten mit und so kamen mehr als 4300 Euro zusammen.

Vergangene Woche konnten dann zwei Mütter mit ihren Söhnen und einer Großmutter in das Haus ein-

ziehen. Das ist damit aber noch nicht voll belegt. Eine dritte Familie zieht kommende Woche noch dazu. Insgesamt können in dem Haus 15 Leute wohnen. Es gibt zwei Wohneinheiten mit Küche, Bad und Wohnzimmer und insgesamt fünf Schlafzimmer.

Der Verein Hilfswerk Bodensee ist gerade noch dabei, Menschen, die in Ferienwohnungen untergebracht sind und dort raus müssen, umzuverteilen. „Sehr viele Menschen kommen aber gerade nicht mehr dazu“, sagt Maren Riekmann, die auch im Vorstand des Vereins ist. Die Familien, die dort jetzt untergekommen sind, seien sehr glücklich.



Ein neues Wohnzimmer im Haus: Da fühlen sich alle wohl.

FOTO: HILFswerk

## „Ich sehe mich immer noch nicht satt“: Schlosscafé in neuer Hand

Sibylle Bezold betreibt seit dieser Saison das Café in Schloss Achberg und fühlt sich manchmal „fast wie eine Schlossherrin“

ACHBERG (sz) - Seit 20 Jahren lebt Sibylle Bezold mit ihrer Familie in Achberg. Nun auch hier arbeiten zu können, fügte sich für sie zu Jahresbeginn ganz wunderbar, wie es in einer Pressemitteilung heißt. Seit dieser Saison führt die Einzelunternehmerin das Schlosscafé Achberg.

„Ich kann mich hier immer noch nicht sattsehen. Das Schloss, die Umgebung, die Natur. Manchmal fühle ich mich fast wie eine Schlossherrin“ fügt sie schmunzelnd hinzu. Sibylle Bezold hat es nicht bereut, ihre Haupttätigkeit in das barocke Schloss Achberg zu legen. Seit 35 Jahren lebt und arbeitet sie in der Gastronomie, zuletzt betrieb sie die Kaffeebühne in Kressbronn. Im Lindauer Stadttheater ist sie für die Pausenverpflegung zuständig. Und nun das Schlosscafé. Das alles kann nur mit der großen Unterstützung ihres Mannes funktionieren, der „mir den Rücken freihält, mich immer unterstützt, Haus und Kind versorgt, wenn ich nicht da bin“, erzählt Sibylle Bezold.

Im Achberger Schlosscafé bietet sie selbst gemachte Quiche, Sommersalate, Würstchen, Maultaschen, geräucherte Forelle, selbst gemachte Kuchen, Torten und vieles mehr an. Sonntags steht zusätzlich ein typisch schwäbisches Gericht auf der Karte.



Sibylle Bezold vor dem Eingang des Schlosscafés

FOTO: SCHLOSS ACHBERG

Tatkräftig unterstützt bei der Vorbereitung der Speisen wird sie von Penny Walter-Kojemann, die in der Küche knetet, backt und schnippelt. An besonderen Sonn- und Feiertagen und wenn das Wetter stimmt, wird im Schlosshof gegrillt und draußen gevespert.

Regulär geöffnet ist das Schlosscafé immer dann, wenn auch das landkreiseigene Schloss seine Tore

öffnet. Freitags ab 14 Uhr, am Samstag, Sonn- und Feiertag von 11 bis 18 Uhr. In den Schulferien bietet sie Mittwoch und Donnerstag zusätzlich von 14 bis 18 Uhr Kaffee und selbst gemachten Kuchen an, wenn das Wetter schön ist.

Für die Zukunft hat Sibylle Bezold noch viele Ideen. Das Weißwurstfrühstück mit Musik möchte sie viel häufiger anbieten, größere Veranstaltungen im Schloss, wie den Schlosserlebnistag, die Barockwoche oder den Tag des Offenen Denkmals will sie auf besondere Weise kulinarisch begleiten und auch für die Achberger Bevölkerung noch mehr anbieten. „Und ein Traum wäre es natürlich, hier im Innenhof mal eine kleine Adventshockete zu veranstalten, das würde so wunderbar hier her passen“, schwärmt Sibylle Bezold.

Das Schlosscafé ist regulär vom 9. April bis 23. Oktober an Freitagen ab 14 Uhr, Samstagen, Sonn- und Feiertagen ab 11 Uhr geöffnet. In den Schulferien gibt es zusätzlich Mittwoch und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr Kaffee und Kuchen. An ausgewählten Sonn- und Feiertagen wird im Schlosshof gegrillt.

Weitere Informationen unter [www.schloss-achberg.de](http://www.schloss-achberg.de)