

## Hilfe für Helfer - Balint- Gruppe

Organmedizin und Seelenheilkunde in ihren jeweiligen „Schulen“ bewegen sich seit dem Siegeszug der Naturwissenschaften im 17. Jahrhundert bis heute in teilweise geteilten Welten, mit – gemessen an sonstigen Errungenschaften unserer Zivilisation – oft großer Hilflosigkeit gegenüber jener breitem Spektrum an Leid zwischen bloßem „Unbehagen“ bis hin zu schwersten körperlich-seelischen Störungen, ja, die Helfer sind selbst oft genug hilflos darin verstrickt. So sind in unserer angeblichen „Wohlstandsgesellschaft“ neben der großen Zahl als „rein körperlich“ deklarierter Erkrankungen 20-30% der Bevölkerung seelisch bzw. psycho-somatisch leidend und durchschnittlich damit auf einer etwa 7 Jahre dauernden schmerzlichen Odyssee von Arzt zu Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut ,..., wobei jene ihrerseits dank der Selbstüberschätzung und -Überforderung ihrer Kräfte und Möglichkeiten, ihres vermeintlich altruistischen Helfersyndroms, meist aber dafür mangels entsprechender Ausbildung weder den seelischen Hintergrund der Leiden erkennen, noch der Verstrickung entgegen gehen können, mit der sie von den Konflikten der Patienten „angesteckt“ und in die Beziehungsmuster seelischen Leids hineingezogen und bis zum eigenen burn-out mitgerissen werden. Parallel dazu werden ganze Arbeitsteams in internen Konflikten, Kommunikationsstörungen und Mobbing aufgegeben. Die überdurchschnittlich hohe Zahl an Drogenmissbrauch, Suizid, burn-out in diesen Berufen zeigt die Folgen eindrucksvoll.

### Gründe und Anlässe – warum Balint- Gruppe ?

- bessere Reflektion und Verständnis der eigenen Arbeit
- im Mittelpunkt: Die Beziehung: Helfer / Hilfesuchender und Mitarbeiter / Kollegen
- Auswirkungen auf:
  - den Heilerfolg des Patienten
  - Erfolg der Teamarbeit
  - das eigene Wohlbefinden
- Klärung psychopathologischer Befunde
- Klärung der seelischen Hintergründe "schwieriger Patienten" (Angst, chronischer Schmerz, Psychosomatik, mangelnde "Compliance")
- atmosphärische Störungen im Team ("Mobbing")
- ethische Verpflichtung, auch für sich selbst zu sorgen
- Gefahr von "Burn-out" durch
  - schwierige Patienten
  - Einfluss und Wiederholung des Traumas des Patienten
  - Stress- Situationen
  - vermeintliche „Behandlungsfehler“, Schuldgefühle, Hilflosigkeit
  - individuelle Sorgen
    - Berufswahlaspekte  $\leftrightarrow$  verändertes Berufsbild
    - physische / emotionale Isolierung
- (• Pflicht bei psychosomatischer Grundversorgung)

Dies alles hatte schon in der Mitte des vergangenen Jahrhunderts Michael Balint, ein Arzt, Psychoanalytiker und Therapeut aus Ungarn erkannt. Er entwickelte eine Methode der konkreten Fallarbeit, zunächst in seinem Londoner Exil mit und für eine Gruppe von Ärzten, in den folgenden Jahrzehnten dann mit weltweiter Ausbreitung über alle helfenden, bio- psycho- sozialen und lehrenden Berufe. Balint beobachtete dabei immer wieder, wie sich die seelischen Hintergründe der (auch körperlichen) Leiden der Hilfesuchenden auch auf deren Anteil an der Beziehungsgestaltung zum Helfer auswirkten, der wiederum das unbewusste Anliegen dieses Hilfesuchenden durch Inhalt aber auch durch die Art seiner Falldarstellung in die Gruppe trug, wobei deren v.a. emotionale Reaktionen die seelische Not wie den Beziehungskonflikt widerspiegeln. Was Balint damals „nur“ empirisch belegen konnte, beweisen heute die Neurowissenschaften durch die Entdeckung der Spiegelneurone und die Erkenntnisse über die Verknüpfungsmechanismen neuronaler Strukturen des ZNS, wobei die Balintgruppe als eine Verknüpfung mehrerer Zentralnervensysteme aufgefasst werden kann, wobei die

### aktuelle Zielgruppen

- alle bio- psycho- sozialen und helfenden Berufe
- alle deren Mitarbeiter in Praxis und Klinik
- auch Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Sporttherapeuten ...
- auch Lehrer, Seelsorger, Juristen, Bewährungshelfer, Berater ...

### Definitionspunkte der Balint- Gruppe

- regelmäßiges Treffen Gleichgesinnter
- moderiertes, unzensiertes Wechselgespräch
- einführendes und unterstützendes Umfeld
- besondere Form beziehungsorientierter Supervision
- ganzheitliches Herangehen an den helfenden Beruf
- Anpassung an praktische Erfordernisse durch
  - Hinzunahme von Aspekten aus Supervision, Kommunikationstraining, Team-Analysen, Systemaufstellungen ...

### Abgrenzung zu üblichem "Coaching"

- Analyse und Lösungsmöglichkeit des Einzelfalls
  - Modell für die schwierigen Fälle aller
- die Lösungskompetenz kommt aus der Gruppe



wiederaufleben zu lassen. Hier liefert dann das Autoritätsgefälle zwischen Referent und Zuhörenden die Energie für eine Umsetzung der geforderten Veränderung. Da diese Angst aber gründet auf eine eher diffuse und in der Realität meist gar nicht mehr aktuell vorhandene Bedrohungssituation, muss ein solcher Mechanismus als krankmachend weil neurotisierend angesehen werden. Zudem bleibt eine rein technisch orientierte Veränderung unvollständig in ihrer Wirkung für den Patienten als ganzen Menschen und sie befördert die zwischenmenschliche Entsolidarisierung in dem Maße, wie reines Wissen zwar Machtzuwachs nicht aber wachsende Menschlichkeit hervorbringt.

Balint- Arbeit ist somit auch nach 60 Jahren gerade heute eine wissenschaftlich fundierte und moderne Methode, insbesondere dann, wenn Aspekte der Supervision, des Kommunikationstrainings und der Systemanalyse bei Team-Problemen integriert werden, wobei sich Wahrnehmungs- Verarbeitungs-, Speicherungs- und Handlungsmechanismen in sozialer Organisation fundamental von üblichen Wissensvermittlungen unterscheiden – auch von bekannten „Coaching“-Methoden, weil die Lösungsideen stets von der gesamten Gruppe entwickelt werden und der konkrete besprochene Fall als Modell für andere Fälle wirken kann. Doch wie geht das konkret?:

### Die Methode verändert den Stil der Begegnung und der Auseinandersetzung

Bei einer Balintgruppe, die sich regelmäßig und zu verbindlich vereinbarten Terminen trifft, sitzen 8-12 Teilnehmer im Kreis in unverstelltem Blickkontakt zueinander. Der seinen „Fall“ Berichtende benutzt üblicherweise kein geschriebenes Konzept. Der Gruppenleiter sorgt dafür, dass der Referierende angemessenen Raum für diesen freien Bericht hat, weder von Gruppenmitgliedern unterbrochen noch gar kritisiert werden darf. Erst nach diesem Fallvortrag oder evtl. einem ausschließlich dem Gruppenleiter vorbehaltenen Zwischenstopp wird der Berichtende aufgefordert, sich innerlich zurückzulehnen und sich den jetzt folgenden Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken, Vermutungen, Fragen und Ideen der Gruppe zu stellen. Der Berichtende sammelt diese Rückmeldungen zunächst ohne unmittelbar darauf einzugehen solange, bis der Gruppenleiter ihn wieder in seine aktive Rolle zurückholt, ihn zu seinen Rückmeldungen auf die Äußerungen aus der Gruppe auffordert und ihm die Möglichkeit

gibt, evtl. noch Ergänzungen oder Weiterführungen zum „Fall“ einzubringen.

Die wesentliche Aufgabe des Gruppenleiters besteht darin, der Gruppe und dem Berichtenden zu verdeutlichen, was der vorgetragene Fall in der Gruppe auslöst und was dies bedeuten könnte, evtl. kann er seine eigenen Gedanken dann

<p><b>Wie wird gearbeitet ?</b></p> <p><b>Setting (Rahmen und Gruppengröße)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe von 8 – 12 Teilnehmern</li> <li>• Stuhlkreis in angenehmer, ruhiger Umgebung</li> </ul> <p><b>geschützter Gruppenrahmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Namen von Patienten oder Mitarbeitern werden nicht genannt</li> <li>• Nichts verlässt den Gruppenrahmen</li> </ul> <p><b>Leitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiter- Ausbildung</li> <li>• tiefenpsychologisch / analytische Selbsterfahrung und Kenntnisse</li> <li>• Vertrautheit mit Arbeitsverhältnissen bzw. kulturellem Rahmen</li> </ul> <p><b>Methodik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe arbeitet "analytisch"</li> <li>• freie Assoziationen, Phantasien, Wahrnehmungen, Fragen</li> <li>• Austausch im Wechselgespräch – ohne Zensur und Bewertungen</li> <li>• Nutzung eigener Erfahrungen und intuitiver Fähigkeiten</li> <li>• keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten</li> <li>• subjektive Momentaufnahmen und Prognosen</li> <li>• Mut zu allseitiger Freiheit, Echtheit und Akzeptanz</li> <li>• Methode durch neurowissenschaftliche Ergebnisse als aktuell bewiesen</li> </ul> <p><b>Termine</b></p> <p>verbindlich 1 X im Monat 1 Doppelstunde (nach Absprache)  oder jeden 2. Monat 2 Doppelstunden  oder 3 X im Jahr ein ganzer Tag</p> <p><b>Ort</b></p> <p>in Sonthofen  oder vor Ort</p>	
---	---

**Häufige Themen aus der Praxis „am Rande“:**

"eigentlich macht mir mein Beruf Spaß – aber, ..."

- was mache ich mit den ewigen Nörglern ?
- ist es wahr, dass man von schwierigen Patienten besser die Finger lässt ?
- meine Patienten heben mich immer auf einen Denkmalsockel – wie entgehe ich dem Denkmalsturz ?
- Bei mir ist dauernd "Zickenalarm"! – einfach rausschmeißen ?
- Liebe am Arbeitsplatz – der besondere Kick oder Zeitbombe ?
- Der Ehepartner in der Praxis– Komplettierung d. Praxisfamilie ? Zündsatz ?

einbringen, wenn die Gruppe entweder ins Stocken oder ins Schwimmen gerät, bzw. ihm wesentlich erscheinende Aspekte auslöst.

Eine evtl. abschließende Sammlung von Lösungs- Ideen und Vermutungen über die weitere Entwicklung kann eine Gruppensitzung abrunden, bevor der Vortragende „das letzte Wort“ hat, was er aus dieser Gruppenarbeit an Anregungen mitnehmen wird.

Die Unterschiede zu sonst üblichen, meist singulären eher anonymen Fortbildungsveranstaltungen oder Diskussionsrunden sind deutlich: Meist größere Gruppen in einem frontalen Setting bieten dem Einzelnen Schutz in der Masse hinter Tischen und vorbereiteten

Konzepten, ohne die Erwartung, anderen wiederholt und in größerer Nähe zu begegnen, stellen aber den „Austausch“ sehr schnell in eine Einbahnstrasse, in ein hierarchieorientiertes Kraftfeld, in welchem der Gradmesser für das Wissen um die richtige und gültige Lösung davon abhängen wird, wer „vorne“ steht und wer „hinten“ sitzt, bzw. auch, wer die besseren Fähigkeiten zur (Selbst-) Darstellung innerhalb der Gruppe besitzt und deren Dynamik bestimmt. Eine Gruppe aber, die unbewusst damit beschäftigt ist, eine Rangordnung von Alpha- bis Omega- Individuen zu erstellen und in der jeder und zu jedem Augenblick bereit sein muss, zum Schutz gegen Kritik an der eigenen Person als „Präventivschlag“ Angriffe auf andere Meinungen oder gar Personen als Verteidigungsstrategie aufzubauen, bindet daran eine Menge

Energie, verliert die innere Freiheit, sich ganz der Problemlösung zu stellen. Diese Energie und Freiheit besitzt eine Balint-Gruppe uneingeschränkt, soweit es gelingt deutlich werden zu lassen, dass die vorgetragenen Fälle in aller Regel nicht dadurch „schwierig“ geworden sind, dass es dem berichtenden Helfer am rechten Wissen und Können mangelt, sondern meist an vielschichtigen unbewussten „Fehlkontakten“ zwischen Helfer und Hilfesuchendem, manchmal auch an jenen seelischen Stolpersteinen, die wir alle in unterschiedlichem Maße uns selbst oder anderen vor die Füße werfen. Diese Erfahrung der Gleichheit vor dem Schicksal, trotz bestem handwerklichen Wissen und Können immer wieder zum „hilflosen Helfer“ werden zu können und sich mit und in das Patientenleid zu verstricken, ermöglicht jedem Einzelnen ein gewisses Stück an Selbsterfahrung und kann auch zu einem wachsenden solidarischen Wir- Gefühl – selbst bei fortgeschrittenen berufsgemischten Gruppen, und auch Psychotherapeuten – führen. Auch wächst das Bewusstsein, dass eine Gruppe immer einen „höheren Intelligenz- Grad“ besitzt als die Summe Einzelner, was wiederum Impulse zur Selbstdarstellung dämpft.

#### Nutzen – was bringt´s mir ? – was ist danach anders ?

- "Spontan- Heilung" ("Schleusenöffnung")
    - der Problemfall löst sich beim nächsten Kontakt
  - "gut Ding will Weile haben!"
    - nachhaltige berufliche Veränderungen "bahnen sich" innerhalb 1-2 Jahren
  - "Was lange währt, wird endlich gut!"
    - berufsbegleitende Gruppenarb. und Superv. dient auch der eigenen Psychohygiene
- 
- ▶ Zunahme der "emotionalen Intelligenz"
  - ▶ Zunahme der zwischenmenschlichen Kompetenz
  - ▶ Verbesserung von Einfühlung, Verständnis
  - ▶ Verbesserung von Fremd- und Selbstwahrnehmung
  - ▶ Überwindung von Vorurteilen
  - ▶ Erkennen der seelischen Hintergründe von Erkrankungen
  - ▶ psychosomatische Kompetenz ( Kenntnis der "Positivkriterien" )
  - ▶ Erkennen der seelischen Hintergründe von auffälligen Verhaltensweisen
  - ▶ Verständnis erlangen für das unbewusste Geschehen in der Beziehung zwischen Helfer und Hilfesuchenden
  - ▶ Erweiterung der Grundlagen für förderliche Kommunikation
  - ▶ Beständigkeit in Beziehungen (Team- und Patienten-)
  - ▶ Menschen- Wissen erweitert Fakten- Wissen
  - ▶ Befähigung zu angemessener Abgrenzung
  - ▶ Vermeintlich Altbekanntes in neuem Licht sehen und oftmals überraschend neuartige Lösungen erkennen
  - ▶ Entwicklung und Wachstum der eigenen Person
  - ▶ Mehr Freude und Erfolg, mehr Selbstbestätigung und –Achtung im Beruf mit neuen Visionen und dynamischen Konzepten
  - ▶ Mehr Lebensfreude und –Qualität, mehr Glück und Ausgeglichenheit durch eine förderliche Lebensphilosophie
- 
- Erkennen lernen von Übertragungs- und Gegenübertragungserscheinungen
  - Verbesserung der Diagnosefähigkeit bei Patienten mit seelischen div. Erkrankungen Und somatoformen Störungen
- 
- Förderlicher Führungsstil und Motivation
  - vertrauensvollere Teamarbeit
  - Reduktion von Mobbing – Situationen
  - Verbesserte Stressbewältigung

Einen entsprechenden, den Sozialisationsgrad erhöhenden Effekt bietet die Tatsache wiederholter und naher intensiver Begegnung im Gespräch, v.a. aber auch die Verbindlichkeit der gemeinsam beschlossenen Termine und damit die Verantwortung aller für alle.

### Balint- Arbeit fördert das Wachstum der Persönlichkeit

Damit ist eine dritte Unterscheidungsebene erreicht:

Die Voraussetzungen, die Teilnehmer einer Balintgruppe wenn nicht schon anfänglich besitzen so doch um deren Erwerb bemüht sein müssen. Dazu gehört – von Ausbildungs- Gruppen abgesehen – die aktive Berufstätigkeit und hinreichende berufliche Erfahrung mit Rücksicht auf das zuvor Gesagte, denn nur das, was auf allen Sinnesebenen und auch emotional erfahren worden ist, kann in zuvor

#### Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Arbeitsweise

gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Balint- Gruppe ?

Ja !:

- regelmäßige berufliche Tätigkeit (praktische berufliche Kompetenz u. Erfahrung – Ausnahme: Gruppen während der Ausbildung)
- Wunsch nach Austausch und gemeinsamer Beratung
- Interesse an menschlichen und psychologischen Fragestellungen
- Bereitschaft zur Verbesserung u. Auseinandersetzung mit der beruflichen Situation
- Bereitschaft zu kontinuierlichem Training eigener Fähigkeiten
- Weitest gehende Abwesenheit von Abhängigkeit aller Art (Süchte, Sekten, „Sponsoren“)
- Freiheit von schwerwiegenden psychischen Erkrankungen
- Bereitschaft zu gesellschaftskritischem, humanistischem Denken

Kann mir etwas passieren ?

Nein !:

- Es geht um die "schwierigen Fälle" im Berufsleben
- Alles, was dazu gesagt wird, hat seine Richtigkeit und Bedeutung
- unsere fachliche Qualifikation steht nicht zur Diskussion
- keine Bewertung, keine Verhöre, keine Belehrung
- Die Integrität und Selbstbestimmung des Einzelnen wird geschützt
- Niemand wird zu irgend etwas gezwungen
- Der Gruppenleiter ist unabhängig – keine "Scientology - Veranstaltung" (kein „Guru“)

beschriebenem Sinne auch genutzt werden. Natürlich ist es dabei auch unerlässlich, sich überhaupt der eigenen beruflichen Situation und dem Beziehungsgeschehen mit dem Patienten in allen Facetten stellen zu wollen, sich damit auseinandersetzen, mit anderen auszutauschen und ggf. etwas verändern zu wollen und dabei neu erworbene Fähigkeiten im Bereich der emotionalen Intelligenz kontinuierlich trainieren zu wollen. Nachhaltigkeit erfordert aber zudem auch ein Vertrauen in die eigenen intuitiv- analytischen Fähigkeiten und deren Potenzierung in der Kompetenz der Gruppe. Diese innere Haltung ist nicht kompatibel mit der zuvor beschriebenen Chronifizierung des Schüler-Lehrer- Verhältnisses. Unterscheiden zu lernen zwischen der natürlichen Autorität eines dozierenden Spezialisten bezogen auf dessen begrenztes Arbeitsgebiet und das in der Aktualität eingeschränkte Zeitfenster und Umfeld, in welchem jenes zu betrachten ist, dies relativierend abzugleichen mit der eigenen Erfahrung über Jahre und in breit gefächerter praktischer Arbeit, rundet erst eine professionelle Haltung im eigentlichen Sinn.

Auch hier erfahren wir so manchen „Helfer“ in der üblichen Einzelkämpferrolle völlig anders. Seine Isolierung ist ein wesentlicher Teilaspekt der schon erwähnten Angst, aus der heraus er zunächst alles annimmt, was ihm "ex cathedra" vermittelt wird – logischerweise gewinnt dadurch auf der einseitig aktiven Wissens vermittelnden Seite die Frage des charismatischen Nachdrucks wesentlich an Gewicht zulasten der inhaltlichen Qualität. Eine Relativierung kann aber mangels Austauschmöglichkeit mit anderen zumindest nicht unmittelbar stattfinden. Stattdessen kommt es nach einiger Zeit und Rückkehr in den Alltag in dessen Licht zu einer die vorhergehende narzisstische Kollusion zerstörenden Ernüchterung, zum "Denkmalsturz", der, statt in Erprobung und Training des Neuen, nicht selten in eine absolute Ablehnung des zuvor zu bereitwillig Nachgebeteten einmündet, was in dieser Radikalität ebenso wenig förderlich ist.

Dagegen ist der Teilnehmer einer Balintgruppe getragen von sich wiederholenden Erfahrungen eigener Urteilsfähigkeit und Kompetenz, was nicht nur zu allseitiger Freiheit, Echtheit und Akzeptanz führt, sondern auch zu einer gewissen präventiven ikonoklastischen Grundhaltung, welche ihrerseits zu einer angemessenen ausgewogenen Haltung gegenüber jeglicher Autorität führt. Dass dies zu einer kultur- und gesellschaftskritischen Haltung führt, die jenseits individueller religiöser oder philosophischer Orientierungen immer nach dem Wohl des ganzen Menschen und der Menschlichkeit gesellschaftlicher Verhältnisse fragen wird, versteht sich von selbst.

## Balint- Arbeit als Erfolgsmotor und burn-out- Prophylaxe

In wiefern kann eine Balintgruppe darüber hinaus auch noch zur burn-out- Prävention genutzt, ja zum Erfolgsmotor werden? Unmittelbar für den beruflichen Rahmen wird die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit über alle Sinneskanäle, die Steigerung von Einfühlungsvermögen, Fremd- und Selbstwahrnehmung und emotionaler Intelligenz, die Verbesserung auch der kommunikativen Fähigkeiten dazu führen, dass insbesondere psychische Vorgänge als Hintergrund von Erkrankungen ebenso wie Störungen der interpersonellen Beziehungen zu Patienten wie Mitarbeitern schneller und sicherer erfasst, diagnostiziert und konstruktiven Lösungen zugeführt werden können. Dies ist besonders dann zu erwarten, wenn reine Balint- Gruppenarbeit durch Übungen zur Gesprächsführung und Anamnese aber auch zur Systemanalyse zu „psychologischpsychosomatischen Arbeitsgruppen“ erweitert werden. Eine solche Entwicklung spart allen Beteiligten Zeit und Geld, v.a. den Patienten einen unnötig verlängerten Leidensweg. Dies wird auch nicht nur das Ansehen einer Praxis sondern auch deren fachliche wie betriebswirtschaftliche Situation wesentlich verbessern und so zum Erfolgsmotor werden. Darüber hinaus wird die Fähigkeit zur Abgrenzung einerseits, aber auch zum angstfreien, echten und wertschätzenden Sich-einlassen-können nicht nur die Beziehung zwischen Helfer und Hilfesuchendem verbessern, sondern auch der eigenen Gesunderhaltung dienen, indem sie dem eigenen burn-out vorbeugt und auf eine befriedigendere Gestaltung der beruflichen Arbeit hinwirkt.

Aber auch die eigene Person wird sich dabei wesentlich verändern: Ist zwar die Abwesenheit von eigenen Neurosen und von Abhängigkeit aller Art nicht gerade Vorbedingung aber doch wünschenswert auch für die erfolgreiche Zusammenarbeit in einer Balintgruppe, so werden jene Faktoren doch immer positiv beeinflusst. Letztlich wird das Erlernen einer einfühlsamen, fassadefreien wertschätzenden Haltung ohne Vorurteile sowie kommunikative Kompetenz und Sozialverhalten gefördert .

Es resultiert das Wachstum einer Persönlichkeit, die gekennzeichnet ist durch eine konstruktive analytische Haltung und ein gesellschaftlich förderliches humanistisches, gesellschaftskritisches demokratisches Sozialverhalten, geeignet zu führenden Aufgaben in der Gesellschaft im besten Sinne.

Dr. m.d. HP-Psych. Joachim Stoffel  
Psychosomatische Grundversorgung  
Konsiliardienst  
Balintgruppenleitung\*  
Gesprächspsychotherapie

\* analog W.O. der Ärztekammern, der Deutschen Balint- Gesellschaft und des Lehrinstituts für Psychotherapie und Psychoanalyse in München

Adresse:  
Albert-Schweitzer-Str.4  
87527 Sonthofen/Allgäu  
E-mail: [info@balint-stoffel.de](mailto:info@balint-stoffel.de)  
<http://www.balint-stoffel.de>

