

Gruppentherapie

ein update



Dr. med. Frank Puchert
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
f.puchert@dtz-berlin.de



Gruppentherapie

eine integrierende Übersicht

Gruppentherapie reflektiert in besonderem Maße, dass der Mensch ein soziales Wesen ist.

Martin Buber: der Mensch wird am Du zum Ich.

GT ist genauso wirksam wie Einzeltherapie.

Stationäre Therapien nicht nur bei Suchtkranken findet überwiegend im Gruppensetting statt.

Kassenfinanzierte ambulante Therapien überwiegend im Einzelsetting.



Es werden auch kritische Stimmen laut:

Klient*innen betonen oft, dass sie das Einzelsetting mehr schätzen

Manche Therapeut*innen fühlen sich in der Gruppe nicht wohl und zweifeln ihre Wirkung an:

„Und jetzt kommt das Zauberwort "Gruppentherapie". Vielleicht manchmal okay z.B. bei Suchtverhalten, doch wer mit äußerst privaten, intimen, für ihn als peinlich und schmerzlich empfundenen Leiden bis hin zu Selbstmordgedanken (die er noch keinem anvertraut hat) möchte sich in eine Gruppe setzen und munter losplaudern? Geholfen wird ihm dadurch nicht, im Gegenteil.“
Kommentar zu einem Artikel in der taz.



Irvin Yalom

Die therapeutischen Faktoren

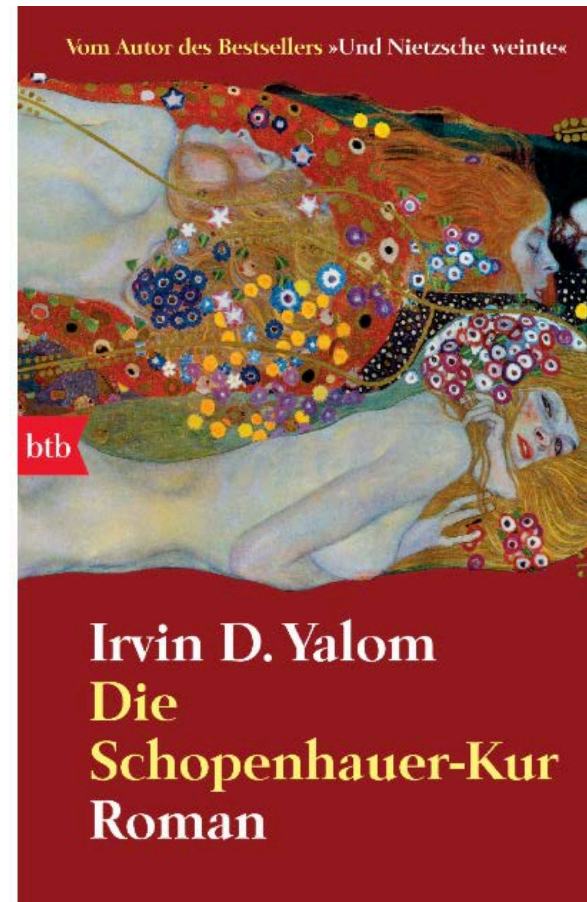
Kalifornischer
Psychoanalytiker (*1931),
der sich besonders mit GT
und sog. existentiellen
Faktoren der PT
beschäftigt.

Lehrbuch:
Theorie und Praxis der
Gruppenpsychotherapie

der Roman dazu:
Die Schopenhauer Kur

Die therapeutischen Faktoren

- Hoffnung wecken
- Universalität des Leidens
- Mitteilen von Informationen
- Altruismus
- Korrigierende Rekapitulation der primären Familiengruppe
- Entwicklung von sozialen Kompetenzen
- Imitationsverhalten
- Interpersonelles Lernen
- Gruppenkohäsion
- Kartharsis
- Existenzelle Faktoren



1. Hoffnung wecken

- Gruppentherapeut*in glaubt an die Wirkung der Gruppe
- Er/Sie kann Fortschritte von Gruppenmitgliedern benennen
- Klient*in kann bei anderen erleben, wie diese sich entwickeln

2. Universalität des Leidens

- Das Elend fühlt sich oft einzigartig an
- problembelastete Menschen können andere kaum umfassend wahrnehmen
- Alle Menschen leiden unter beschämenden Inhalten bspw.
 - ich bin unzulänglich
 - ich bin entfremdet anderen Menschen
 - ich habe peinliche sexuelle Themen

3. Mitteilen von Informationen

- Didaktische Unterweisung durch Gruppentherapeut*innen
- Direkter Rat ist fast nie nachhaltig
- Hilfreicher sind unter Klient*innen oft Informationen, die mit eigenen Erfahrungen zu tun haben. Bsp: jmd. wird erneut aufgenommen und erzählt am Beispiel seines Rückfalls Gedanken zu diesem Thema; es ergibt sich eine lebendige Diskussion darüber.

4. Altruismus

- Gruppentherapie ist die einzige Therapieform, die Klienten erleben lässt, dass sie für andere wichtig und wertvoll sind.
- Ein Klient, der sich dagegen verwehrt, dass andere Gruppenmitglieder ihm helfen könnten, meint in der Regel: „Ich persönlich habe niemanden etwas Wertvolles zu bieten.“

5. Korrigierende Erfahrung des Geschehens in der Familiengruppe

- Reaktualisierung früher Erfahrungen
- M.E. kann hierbei der Übertragungsbegriff hilfreich sein. Bei Süchtigen oft Scham und Schuldynamik die oft zu einer anklagend bedürftigen Haltung führt. Frühe ängstigende Erfahrungen wirken sich mitunter so aus, dass unterschiedliche Positionen als so beunruhigend wahrgenommen werden, dass heftige Konflikte resultieren.

Beispiel Herr Ö.:

ein junger Mann, der in der Gruppe auffällt dadurch, dass er sehr um Voraussetzungen des Vertrauens ringt (niemand darf draußen was erzählen etc.).

Immer wieder beunruhigt er die Gruppe dadurch, dass er scheinbar unvermittelt wütend wird, wenn jmd. anderes redet: es werde ihm nicht zugehört, seine Themen werden nicht ernst genommen. Er mobilisiert Ablehnung bei anderen.

Klarifizierung im Hier und Jetzt bewegt wenig, allerdings fühlt er sich nach einiger Zeit geborgener und kann Zusammenhänge zu frühen Erfahrungen formulieren (und spüren!). Mit 8 Jahren wurde er von der überforderten Mutter ins Heim gegeben, während andere Geschwister bei ihr bleiben durften. Damals –wie heute– betonte er sein Verständnis für die Mutter, die immer alles gegeben habe. Erst nach einem längeren Prozess kann er sich seiner eigenen Betroffenheit stellen. Anrührend erzählte er davon, wie er abends im Heim im Bett weinte, ohne dies je zu erzählen.

Vorsichtige innere Versöhnung wird möglich.

6. Die Entwicklung sozialer Kompetenz

- Trainieren
- aber auch neurotische Prozesse werden verständlicher und erfahrbarer.
Zwischenmenschlich kann erkennbar werden, dass ich mich selber oft in genau die Position bringe, die ich fürchte.

7. Imitationsverhalten

- Eigenarten anderer anprobiert und mitunter auch wieder verworfen.
- U.a. hierdurch können manchmal „Schweigende“ erheblich von der Gruppe profitieren.

8. Interpersonelles Lernen

- Die Persönlichkeit entwickelt sich biographisch durch zwischenmenschlichen Auseinandersetzung und
- „man wird in dem Maße gesund, wie man sich seiner eignen interpersonalen Beziehungen bewußt wird“.

Die Problematik wird interpersonal „übersetzt“
Die interpersonale und relationale Orientierung ist eine der entscheidenden Stärken der Gruppentherapie.

9. Die korrigierende emotionale Erfahrung

- Veränderung entsteht durch emotionale Verarbeitung. Dies ist in der Gruppe oft einfacher, da so viele unterschiedliche Spannungen angeboten werden.
- Voraussetzung: Spannungen werden offen ausgedrückt und adäquate Realitätsprüfung ist möglich.
- Starke Gefühle bleiben ohne befürchtete dramatische Konsequenzen.
- Nicht das starke emotionale Erlebnis an sich verändert sondern es muss eine intellektuelle Komponente mit einbezogen sein, die Veränderung ermöglicht.

10. Gruppenkohäsion

- Gruppenkohäsion ist Grundlage dafür, dass andere Wirkfaktoren zur Geltung kommen.
- Entscheidend ist die therapeutische Beziehung; in der Gruppe: Kohäsion; nämlich im Kern das, was die Attraktivität der Gruppe ausmacht.

11. Existentielle Faktoren

- Nach Yalom sind in Psychotherapien immer auch grundlegende Fragen nach Sinn, Tod, Freiheit und Einsamkeit wirksam.

Wann ist das Arbeiten im Hier und Jetzt vordringlich, wann aber der Bezug auf die Lebensgeschichte?

Yalom: Arbeiten im Hier und Jetzt. (wenig spekulativ). Andererseits ist der Bezug auf frühe Erfahrungen bspw. mittels schematherapeutischer Affektbrücken mitunter mit größerer Chance auf eine innere Versöhnung verbunden.

Unbedingte Selbstoffenbarung ist nicht anzustreben (Bsp. von Lindenmayer, der berichtete, dass Gruppentherapeut gerührt zuhörte als offen über ein Vergewaltigungserlebnis gesprochen wurde, um dann zu erfahren, wie im Raucherbereich diese Witze gemacht wurden.)



Der psychoanalytische Beitrag zum Arbeiten mit strukturellen Störungen

Ansätze der „Göttinger Schule“ beschäftigen sich u.a. damit, in welchem Ausmaß Therapeut*innen abstinent sind.

Bei Klient*innen mit frühen Belastungen besteht die Neigung zur sog. archaischen Abwehr (Projektion, Spaltung, projektive Identifikation).

Dies erfordert einen erheblichen Aufwand an Klarifizierung.

Angst wird weniger, wenn Therapeut*in erkennbar

Gegenübertragung nicht unmittelbar ausleben.
Diese ist oft negativ konnotiert

Hier hilft mitunter „Erbarmen“, so Heigl-Evers.
Erträglich wird die Gegenübertragung, wenn das biografische Gewordensein verständlicher wird.



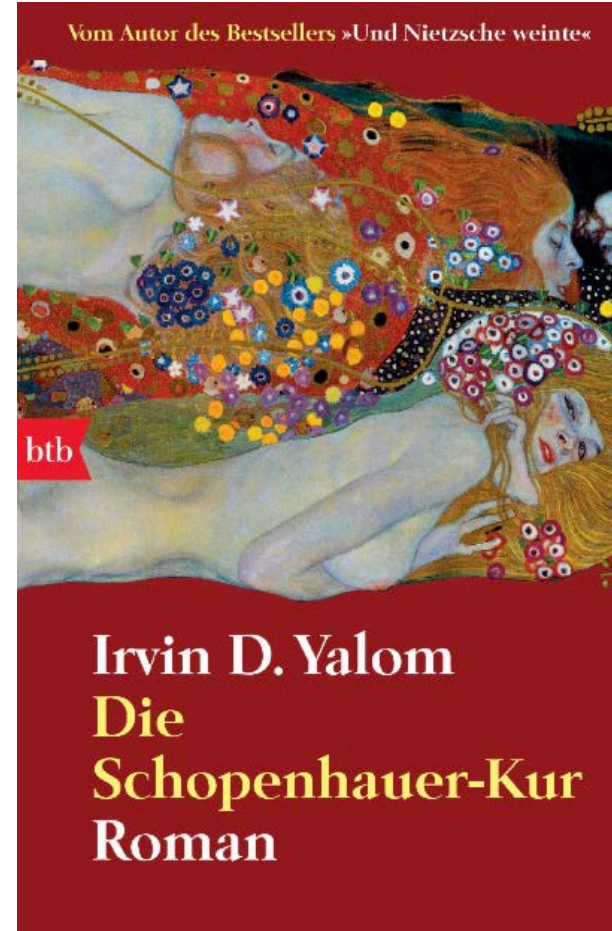
Angst und Triangulierung

- Bei Süchtigen oft wenig befriedigende Triangulierungserfahrungen
- Deshalb ist es schwer, mit Abstand auf sich und andere zu blicken (Mentalisierung).
- Konflikte fühlen sich unangemessen dramatisch an.
- Dies könnte ein Grund sein, warum Gruppen beunruhigend wirken können.
- Andererseits genau deshalb oft so wirksam: statt schwarz und weiß werden Zwischentöne erkennbar.

Irvin Yalom

Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie

Die Schopenhauer Kur



Heigl-Evers et al.: Lehrbuch der Psychotherapie Volker Tschuschke: Praxis der Gruppenpsychotherapie



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

f.puchert@dtz-berlin.de