

# Informationen zur Gruppentherapie

## Psychoanalytische Gruppenpsychotherapie

Seit Sigmund Freud wird das Denken nicht nur auf den Einzelnen oder die individuelle Psyche gerichtet, sondern immer auch auf die sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Es geht in dieser Betrachtungsweise um die grundsätzliche soziale Natur des Menschen: Der einzelne Mensch entwickelt seine Persönlichkeit immer in Bezug auf Beziehungen zu anderen Menschen. Diese Betrachtungsweise betont auch die gegenseitige Beeinflussung zwischen dem Individuum und dem sozialen Umfeld wie Familie, Schule, Freizeitgruppen, Arbeit, Volksgemeinschaften etc. Diese dynamischen Prozesse wirken zu jedem Zeitpunkt im Hier und Jetzt jedes Menschen: Die Beziehungserfahrungen bestimmen, wie wir in eine Gemeinschaft hineintreten; jeder Mensch wird immer aber auch durch die für ihn massgebenden Gruppen beeinflusst. Das Erleben und Verhalten des einzelnen in Gruppen ist damit ein Resultat dieser Dynamik – wie dies beispielsweise auch Sigmund Freud in seiner Arbeit „Massenpsychologie und Ich-Analyse“ dargestellt hat.

Seit dem 2. Weltkrieg wurde das auf die Gruppe ausgerichtete psychoanalytische Denken von einer Reihe von Klinikern und Forschern weiterentwickelt. In den 60-er Jahren wurde es von R. Battegay und A. Uchtenhagen in der Schweiz bekannt gemacht.

Gruppenanalytische Konzepte wurden in der Folge auf verschiedene Gebiete übertragen, wie z.B. Psychotherapie, Familientherapie, therapeutische Gemeinschaften, Team-Supervision, Balint-Gruppen und Organisationsentwicklung. In allen diesen Bereichen gibt es eine breite wissenschaftliche Bewegung und auf den meisten Gebieten auch internationale Fachgesellschaften.

Ausgangspunkt ist die Entwicklungspsychologie und Krankheitslehre der Psychoanalyse. Psychische Krankheiten oder Störungen entstehen durch massive Entbehungen, Traumatisierungen oder konflikthafte Zustände in der Entwicklung des Einzelnen. Der besondere Blickwinkel der Gruppe ist dabei, dass die Störungen des Einzelnen immer auch Ausdruck gestörter Gruppenbeziehungen sind, z.B. in der Familie. Diese Entstehungsbedingungen sind den betroffenen Menschen weitgehend nicht bewusst. Störungen wie Ängste, Selbstwertprobleme oder Depressionen kommen im Austausch mit der sozialen Umwelt zum Ausdruck; die betroffenen Menschen sind nicht mehr in der Lage, ihre Bedürfnisse in ihren sozialen Beziehungen angemessen zu äussern und zu befriedigen. Die Probleme werden auf jede Gruppe übertragen – auch auf eine therapeutische Gruppe.

Die Gruppenpsychotherapie ermöglicht einen Prozess, der die Wechselwirkung zwischen Individuum und Gruppe sichtbar und spürbar macht. Die für den einzelnen typische Konfliktsituation wird in der Gruppe wiederholt und kommt jeweils in den Beziehungen in der Gruppe zur Darstellung. Somit können sie entdeckt und bearbeitet werden. Auch die sogenannten negativen Emotionen **wie Angst, Trauer, Wut, Aggression, Neid und Hass** können ausgedrückt werden. Diese heftigen

Gefühle werden mit Hilfe der Gruppe auf dem Hintergrund der eigenen Geschichte verstanden, was einen freieren und konstruktiven Umgang damit ermöglicht.

Die Gruppenpsychotherapie baut auf der freien Kommunikation auf. Grundlage ist der sprachliche Austausch, in dem auch nonverbale Zeichen erkannt und benannt werden und somit in die Kommunikation einfließen. Indem Verzerrungen und Projektionen in der Gruppe erkannt werden, führt die so verstandene Kommunikation letztlich zu einem besseren Wahrnehmen des Unterschiedes von Innen und Aussen. In diesem Austausch mit der äusseren Welt kann der Einzelne seine Innenwelt besser erkennen und die Fähigkeit gewinnen, zwischen seinen frühen Beziehungserfahrungen und den gegenwärtigen Beziehungen zu unterscheiden. In der Kommunikation entsteht ein Lernen, sich auf andere Menschen einzustimmen zu können, ihnen und ihren Erfahrungen wie auch der eigenen Erfahrung Respekt und Sinn zu geben und damit die eigene Handlungsweise neuen Situationen adäquater anzupassen.

Die psychoanalytische Gruppenpsychotherapie wird mit einer Gruppe von zumeist 6 – 12 Menschen in einem bestimmten Setting durchgeführt. Setting bedeutet, dass Ort, Zeit, Dauer und Kostenübernahme mit den Teilnehmern abgesprochen und eingehalten werden. Mit den Teilnehmern werden im Voraus auch ihre Erwartungen für die Arbeit besprochen und die Aufgabe der Gruppe umrissen. Dieser klare Rahmen ermöglicht es, dass in der Gruppe über alle Gedanken, Phantasien und Gefühle gesprochen werden darf und die Gruppe dadurch zu einem kreativen Spielraum für die Arbeit und die Selbstentwicklung werden kann. Die Gruppe ist ein geschützter Raum unter Schweigepflicht und damit ein sozialer Mikrokosmos, in dem sich in Wirklichkeit die unterschiedlichsten Menschen zusammenfinden. Diese Unterschiedlichkeit fördert die sozialen Kompetenzen jedes Einzelnen. Die Gruppe ist eine soziale Form des Zusammenlebens, in der alle Menschen in wechselnden Zusammensetzungen immer wieder leben müssen. Die Gruppe ist bekanntlich mehr als die Summe ihrer Einzelmitglieder: Der Einzelne erscheint gleichsam in einer neuen Perspektive und es tauchen Eigenschaften auf, welche sich nur zeigen, wenn er mit anderen kommuniziert. Gruppentherapie verdeutlicht Kräfte und Dynamiken, welche der Einzelne im Lauf seiner Persönlichkeitsentwicklung immer wieder erlebt hat (z.B. das Erleben von Abhängigkeiten, das Ausgeschlossenensein oder die Verstärkung eigener Gefühle). In der Gruppe ist deshalb das Erlernen neuer sozialer Lösungsmöglichkeiten und sozialer Kompetenz möglich.

### **Die Wirksamkeit**

Die psychoanalytische Gruppentherapie wird sowohl im stationären Bereich wie auch ambulant durchgeführt. In Gruppen werden Menschen mit unterschiedlichsten Problemen und Störungen auf unterschiedlichen Niveaus der Problementwicklung behandelt. Zur Wirksamkeit gibt es viele gesicherte Befunde, wie sie zuletzt 1994 in einem Handbuch kritisch zusammengestellt wurden (Fuhrinam und Burlingame sowie Strauss und Breyer). Die Erforschung der Wirksamkeit von Gruppentherapie ist in die allgemeine Entwicklung der Erforschung von Psychotherapie eingebettet. Ähnlich wie in der allgemeinen Psychotherapieforschung werden systematische Kontrolluntersuchungen, in die immer wieder Gruppenbehandlungen einbezogen werden, erst in den letzten Jahren durchgeführt; hingegen gibt es eine Fülle von Einzelstudien bereits mit erfolgreichem Ausgang, welche einen Blick in das Innenleben von Gruppen gestatten.

Es geht bei dieser Therapie um eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung, in der auch störende Symptome aufgelöst werden können.

Im Allgemeinen ist hierfür rund eine **Behandlungsdauer von 3 Jahren** notwendig.

Ev. können kürzere Zeiträume mit Verlängerungsmöglichkeit vereinbart werden. Im ambulanten Bereich wird eine Gruppentherapie oft als eine Folgemaßnahme oder als eine Ergänzung zur Einzeltherapie angesehen.

Hochfrequente parallele Einzel- und Gruppenbehandlungen sind ungünstig, da es schwierig ist, sich auf 2 intensive Prozesse gleichzeitig einzulassen.

Bei intimen Themen sind allerdings immer mal wieder begleitende Einzeltherapiestunden in grossen Abständen möglich.

## **Zweckmässigkeit und Diagnosen**

Prinzipiell können alle Patienten mit einer Neurose oder Anpassungsstörung

- Ängsten,
- Depressionen,
- Beziehungsproblemen,
- Essstörungen,
- sozialen Hemmungen
- und mit bestimmten Zielsetzungen,
- auch schwerstkranken Menschen mit Psychosen,
- Borderlinestörungen
- oder Süchten

in einer psychoanalytischen Gruppe entscheidende Hilfe erfahren.

Aus diesem Grunde werden die Gruppen gerade mit unterschiedlichen Erkrankungsbildern gemischt, da diese sich auf unterschiedlichem Niveau gegenseitig Hilfestellung bieten können.

Neben der **eigenen Motivation** müssen die Patienten aber noch gewisse persönliche Voraussetzungen mitbringen, damit eine Gruppentherapie erfolgreich sein kann: Dies sind z.B. **Neugier** auf andere Menschen, ein Minimum an **Hilfsbereitschaft**, die Fähigkeit, Schilderungen anderer **zuzuhören**, **Offenheit für innere Zusammenhänge**.

Ein entscheidender Umstand ist, dass eine geeignete Gruppe zur Verfügung steht, die in ihrer Zusammensetzung sorgfältig ausgewählt ist. Die Konzipierung und Leitung einer Gruppe verlangt qualifizierte Therapeuten, welche in der Lage sind, langsam ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem die Ressourcen des Einzelnen und die Wirkfaktoren der Gruppe zur Geltung kommen können.

## **Zur Wirtschaftlichkeit**

Es ist bemerkenswert, dass nach Gruppentherapien bereits 30 Monate nach Abschluss der Behandlung sämtliche Behandlungskosten allein durch Vermeidung weiterer medizinischer Untersuchungen wieder ausgeglichen werden.

In einer Studie aus den 80-er Jahren konnten Marschall und Battegay in Basel nachweisen, dass die ambulanten Gruppenbehandlungen die Wiederaufnahme in Kliniken erheblich reduzieren können und damit ausgesprochen kosteneffizient und ökonomisch für alle Beteiligten sind.

**Wenn Sie noch Fragen haben, klären sie diese bitte in den Vorgesprächen zu ihrer Gruppentherapie ab.**