

Bedeutung von Gruppenpsychotherapie

Handout Gruppenpsychotherapie: Formate | Unterschiede | Beispiel | Grenzen



Immer mehr Menschen machen Erfahrungen mit Gruppenpsychotherapie z.B. bei Reha-Aufenthalten. In erfahrener Hand ist es eine sehr effiziente Therapieform, in der nicht jede/r TeilnehmerIn „nur ein Stückel Therapeut“ erhält, sondern wie im Folgenden beschrieben sein soll, alle für alle etwas geben/profitieren/lernen können.

Gruppenpsychotherapie ist so wie Psychotherapie allgemein auch in Ö durch das PthG =Psychotherapiegesetz geregelt. Nur entsprechend qualifizierte PsychotherapeutInnen dürfen diese Behandlung anbieten. Siehe anerkannte Methoden.

Die Arbeit mit Gruppen kann grundsätzlich unterschiedliche **Formate** haben:

- **Gruppenpsychotherapie** (Diagnose, Krankenbehandlung, Krankenversicherung, Leitung: PsychotherapeutIn)
- **Selbsterfahrungsgruppe** (Persönlichkeitsentwicklung, Prävention, leichte Probleme, Leitung: Psychotherapeut, LSB, Trainer oder groupworker)
- **Selbsthilfegruppe** (Nachbehandlung bei Erkrankung ,Unterstützung, gleichgesinnte, Betroffene, ohne Leitung)
- **Supervisionsgruppe** (Psychohygiene, berufsbegleitend, Leitung: SupervisorIn)
- **Trainingsgruppe** (Übung, Lehre, Forschung, Persönlichkeitsentwicklung, TrainerIn)

Unterschiede im Format ergeben sich durch die Zielsetzungen der TeilnehmerInnen, die Themenbildung, Methodik, die Leitung und die zeitlichen Gegebenheiten. Im Folgenden ist die Rede von psychotherapeutischen Gruppen. (Jahresgruppe)

Gruppenpsychotherapie kann unterschiedliche psychotherapeutische Grundausrichtungen = Methoden zur Grundlage haben: Psychodrama, Dynamische Gruppentherapie /Gruppendynamik, systemische Therapie, Gestalttherapie und andere. Methoden haben weniger Einfluss auf die therapeutische Wirkung, als das Gelingen der Beziehungen innerhalb der TeilnehmerInnen + der Leitung.

Wie ist der Ablauf?

Ich beschreibe im Weiteren eine psychotherapeutische Gruppe nach der Methode Psychodrama, wie wir sie in Mistelbach und Zistersdorf anbieten. Der Methodengründer des Psychodrama J.L. Moreno beschreibt Gruppentherapie als die:

„Therapie in der Gruppe mit der Gruppe für die Gruppe“

Psychodramatherapie (Die Seele durch Handeln heilen) verwendet darstellendes Spiel, Stehgreif, Symbolarbeit, Aufstellungstechniken, Gespräch, um psychische/beziehungsmäßige Themen und Problemkreise sichtbar zu machen und einen neuen Zugang zu schaffen.

Therapie in einer Psychodramagruppe ist daher etwas Lebendiges, sich Entwickelndes, ganz individuell auf die Menschen in dieser Gruppe Zugeschnittenes, Spontanes und Kreatives. Die Sitzungen haben zwar einen gleichbleibenden methodischen äußeren Rahmen, die Inhalte sind in jeder Sitzung neu und spiegeln die Entwicklung des Einzelnen in der Gruppe wider.

Ein Beispiel

Die Gruppe kommt 3x im Monat (je 120 Min.) zusammen; die Arbeit kann mit einer warmup-Übung beginnen oder wir knüpfen in einer kurzen Gesprächsrunde an die Erfahrungen vom letzten Gruppenabend an. Nachwirkungen, Träume, emotionales Echo kommen von den TeilnehmerInnen - eventuell werden Themenwünsche genannt und mit der Gruppe wird herausgefunden, welches Thema heute Platz bekommen soll.

Diesem Thema wird zunächst im Gespräch unter Anleitung nachgegangen und es wird eine Schlüsselszene dazu gesucht, mit Personen besetzt, durchgespielt oder aufgestellt und nachbesprochen. Dabei helfen die Psychodramatechniken sowie die psychodramaspezifische Gesprächsstruktur, dass Personen mit ihrer seelischen Verletzung geschützt bleiben und dennoch neue Zugänge finden können. Durch das Mitspielen und Zusehen werden ebenfalls wichtige Erlebensebenen geschaffen. Die Leitung verfolgt dabei das Ziel, den/die Einzelne/n in seinem/ihrem Entwicklungsvorgang zu begleiten, als auch die Gruppenzusammengehörigkeit zu stärken.

Was ist es nicht?

Eine Gruppenpsychotherapie ist kein Diskussions“verein“, kein Ort an dem nur vorgegebene Themen abgehandelt werden, keine Fortbildungsveranstaltung zu psychischen Themen, kein Platz, an dem jemand mit seinen Problemen vorgeführt, bewertet oder beurteilt wird, keine Esoterik oder Energiearbeit.

Wohl aber geben die LeiterInnen in angemessener Form Wissen über psychische Erkrankung weiter bzw. informieren über Angebote, Netzwerke oder nötige begleitende medizinische Hilfe.

Grenzen der Anwendung?

Grenzen bestehen in der Belastbarkeit der Teilnehmenden selbst, wer Gruppenarbeit macht, braucht auch Kraft dazu. In Krisen (akutes psychotisches oder suizidales Geschehen, Beeinträchtigung durch Suchtmittel oder schwerer Medikamente) ist dies nicht gegeben. Vor jeder Aufnahme in die Gruppe findet ein Einzelgespräch statt. Die Leitung achtet auf Belastbarkeit der gesamten Gruppe, dh. nicht jedes Thema passt zu jedem – es wird Bedacht darauf genommen, dass ein förderliches Klima erhalten bleibt. Daher werden die Gruppen als Jahresgruppen mit verpflichtender durchgehender Teilnahme geführt und der Zu- und Abgang wird gering gehalten.

Vorteile?

Die Gruppe bietet: Vielfalt, Möglichkeit zum Ausprobieren, viele Augen sehr auch mehr, Herausforderung durch unterschiedliche Charaktere und Beziehungsstrukturen, Rückhalt, Getragen sein, Rückmeldung erhalten, spielerischen und humorvollen Zugang, experimentelles Handeln, geschützten Übungsraum etc.

Wichtig

Es ist zu jeder Zeit erwünscht, Fragen zum Ablauf und zu Hintergründen zu stellen und eigene Gefühle einzubringen.

Gerade Menschen mit Beziehungsproblemen, mit Ängsten und Depression können vom Gruppensetting profitieren, weil in einer Gruppe mehr „Gegenüber“ vorhanden ist. Dies dient der persönlichen Erprobung und der Entwicklung neuer Perspektiven. Es kann auch als Ergänzung z.B. im Anschluss an eine Einzeltherapie genutzt werden.

Gruppentherapie richten wir darauf aus, was die TeilnehmerInnen können oder früher bereits konnten. Ressourcenorientierter Zugang oder: die eigenen Quellen wieder erschließen und sich dazu von anderen Neues und Brauchbares abzuschauen.

Psychotherapie in der Gruppe ist daher auch nicht ein „Herumreiten“ auf alten Problemen und ein Aufwärmen von Sorgen – sondern eine achtsame Begleitung und Ermunterung zur Weiterentwicklung.

Weitere Informationen

http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Berufe/Berufe_A_Z/Psychotherapeutin_Psychotherapeut

<http://psychotherapie.ehealth.gv.at/> (die amtliche PsychotherapeutInnenliste)

<http://www.psyonline.at/> (das österreichweite Suchportal für Therapeuten und Angebote)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gruppenpsychotherapie> (zu Methoden und als Überblick)

<https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/files/noelp/NOELP-DUK-Patienteninformation.pdf> (Infoblatt der Donau Uni Krems zu Wirkung und Nebenwirkung von Psychotherapie)

<https://w4psy.at/therapiegruppe-kurzfassung> (Näheres zur Gruppenpsychotherapie / Psychodrama)

Gruppen in Mistelbach

Mistelbach: Martin Geiger, 0699-17003139, <https://w4psy.at>