



## 14 Gruppenpsychoanalytischen Psychotherapie

### Einleitung

In den letzten beiden Jahrzehnten gewann die Gruppenpsychotherapie im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich zunehmend an Bedeutung. In den psychotherapeutischen Rehabilitationskliniken stellt die Gruppenpsychotherapie einen zentralen Bestandteil der stationären Behandlungsangebote dar.

Viele pat. stehen der Gruppenpsychotherapie anfangs häufig skeptisch gegenüber. Nach einer eingehenden guten Einführung und Informationen über die Gruppenpsychotherapie lernen viele Teilnehmer diese Behandlungsform als äußerst hilfreich schätzen. Es gibt geschlossene und halboffene Gruppenpsychotherapie.

### 1.1 Gruppenpsychotherapie

Kurzer geschichtlicher Überblick, Anfang des letzten Jahrhunderts wurden in Sanatorien Tuberkulosekranke in leiterzentrierten Gruppen von Ärzten über ihre Erkrankung aufgeklärt und erhielten Ermutigung und Stützung in der Patientengruppe.

1931 wurden in den USA Psychosekranke in Gruppen behandelt, hier lag der Schwerpunkt mehr auf dem gemeinsamen Erleben der Gruppenteilnehmer untereinander (sog. Peers) nicht so sehr auf dem Verhalten des Gruppenleiters, das Gruppenerleben wirkte sich entlastend für die Beteiligten aus. Dieses Modell wurde in den Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker ab 1935 weltweit mit Erfolg praktiziert. Es führte nach dem 2. Weltkrieg zur Entwicklung weiterer Selbsthilfegruppen.

Unabhängig hiervon entwickelte Moreno eine Rollenspielmethode, das Psychodrama, eine spezifische Form der Gruppenpsychotherapie.

Seit den 30er Jahren ist der Begriff der Gruppenpsychotherapie als Behandlungsmethode auch im Bereich der tiefenpsychologisch orientierten analytischen Psychotherapie eingeführt worden (Slavson 1934). Edukative Behandlungen wie das Autogene Training existieren ebenfalls seit dieser Zeit.

### **1.1.2 Psychoanalytische Gruppentherapie**

Das Ziel der analytischen Gruppentherapie besteht darin, mit Hilfe der anderen Gruppenmitglieder und den Therapeut/ Arzt als die unbewussten Hintergründe einem Konflikt, Problem oder unerwünschten Verhalten zugrunde liegen aufdecken und dies zum Überwinden. In der analytischen Gruppentherapie geht man davon aus, dass das Beziehungsverhalten eines Menschen besonders geprägt ist durch die Erfahrungen, die er in der Kindheit, vor allem mit seinen engen Bezugspersonen, gemacht hat. Insbesondere früher kindlichen Traumata die verdrängt worden sind. Diese frühen Erfahrungen erhärten sich im Bindungsverhalten des erwachsenen Menschen und finden sich in der Art und Weise wieder, wie jemand seine zwischenmenschlichen Beziehungen gestaltet in der unbewussten sein kann. Dies kann dazu führen, dass Gefühle oder, Denkweise in ein Verhaltensmuster, die in einer früheren Lebensphase erlebt waren, heute unbewusst auf die gegenwärtigen Beziehungen übertragen wird. Dieses Schema ist dann zu einem so selbstverständlichen Teil der Persönlichkeit geworden, dass es in der Regel schwer fällt, es als ein Verhalten zu erkennen, das zur heutigen Person und Lebenssituation gar nicht mehr passt. Die Pflege von Beziehungen gestaltet sich dann als schwierig, weil sich fehlgeleitete Verhaltensmuster in die Persönlichkeit eingegraben haben und zum vertrauten Begleiter im Leben geworden sind.

In der gruppentherapeutischen Situation können diese alten Muster und ihre Wurzeln durch Interaktion und Reflektion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Bewusstsein gerückt werden, so dass auch die Beziehungen im Alltagsleben anders gestaltet werden können.

### **1.1.3 Unterschiedliche Ansätze in der Gruppenpsychotherapie**

Es existieren sehr unterschiedliche Ansätze von Gruppenpsychotherapie n: Psychoedukativ-themenzentrierte Therapiegruppen - vor allen für körperlich erkrankte Klienten

Sozialkommunikative Selbsthilfegruppen - Gruppen zur Verbesserung von sozialen Wahrnehmungen und Interaktion

Verhaltenstraining in Gruppen - vorwiegend im Rahmen der Suchtprävention und Suchtrehabilitationsbehandlung

Kunst- und Musiktherapiegruppen - zur Verbesserung des emotionalen Erlebens im Rahmen der mehrdimensionalen Therapie in Psychosomatischen Kliniken

Körperbezogene Gruppentherapieangebote - zur Verbesserung von Entspannungsfähigkeit (funktionelle Entspannungstherapie, PMR) und zur Verbesserung des Körpererlebens (konzentrierte Bewegungstherapie, Körpertherapie und Feldenkrais). Milieutheraeutische Großgruppen (sog. Stationsversammlungen) - zur Förderung sozialer Kompetenzen, zur Verbesserung der Fremd- und Selbstwahrnehmung, Kennenlernen von Rollenverhalten, zur Förderungen kommunikativer Fähigkeiten (zuhören lernen, Rückmeldungen geben und empfangen).

#### 1.1.4 Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie

Im engeren Sinne tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie n werden in unterschiedlichen Settings angeboten:

Analytische Gruppenpsychotherapie

Analytisch orientierte Gruppenpsychotherapie

Tiefenpsychologisch fundiert-interaktionelle Gruppenpsychotherapie

Psychodramatische Gruppenpsychotherapie

Diese spezifischen Gruppenpsychotherapie n werden sowohl ambulant als auch in der stationären psychotherapeutischen Behandlung in Psychosomatischen Kliniken angeboten. Es werden zwei Formen unterschieden.

## **2. Geschlossene und halboffene Gruppenpsychotherapie**

In einer geschlossenen Gruppenpsychotherapie werden die einzelnen Teilnehmer in Vorgesprächen ausgewählt. Die Gruppenpsychotherapie beginnt zu einem festgelegten Termin, ausscheidende Gruppenteilnehmer werden nicht durch neue ersetzt. Diese Form der Gruppenpsychotherapie findet vorwiegend in ambulanten psychoanalytischen Gruppen statt.

In der stationären Behandlung in Psychosomatischen Fachkliniken wird am häufigsten die halboffene Gruppenpsychotherapie durchgeführt, d. h. in eine schon laufende Gruppe werden nach Ausscheiden von Gruppenteilnehmern neue Patienten in diese Gruppe aufgenommen. Sie profitieren von den schon etablierten positiven und vertrauensvollen therapeutischen Arbeitsklima der Gruppe. Die Gruppe muss andererseits immer wieder das Ausscheiden und Neueintreten von Gruppenmitgliedern kompensieren und verarbeiten. Heterogen zusammengesetzte Gruppenpsychotherapie, hier werden Männer und Frauen mit verschiedenen Krankheitsbildern gemeinsam behandelt. Das bietet den Vorteil, vielschichtige Sichtweisen kennenzulernen und ein größeres Spektrum an wechselseitigen Reaktionsmustern und Rückmeldungen zu erfahren. Auch die eigenen Verhaltens- und Kommunikationsweisen treffen auf vielfältige Reaktionen und ermöglichen auf diesem Wege neue Erfahrungen und Erkenntnisse.

### **2.1 Wie wirkt Gruppenpsychotherapie**

Als wichtigen fördernden Impuls erfahren die Teilnehmer einer Gruppenpsychotherapie -Gruppe sowohl von Seiten der Therapeuten als auch durch die Gruppenmitglieder selbst, wieder einen Zugang zu berechtigter Hoffnung auf eine Veränderung ihrer individuellen Situation. Das eigene Erleben von Hoffnung stellt einen entscheidenden Faktor für den weiteren Veränderungs- und Genesungsprozess dar. In der Einzeltherapie hält die Skepsis gegenüber einer therapeutischen Veränderung zum Teil länger an. Die Erfahrung in der Gruppenpsychotherapie, dass andere Gruppenmitglieder unter ähnlichen Konflikten und Beschwerden leiden und die Betroffenen mit ihren Ängsten und Konflikten nicht alleine stehen, führt zu einer tiefgreifenden Entlastung. Die Patienten fühlen sich nicht mehr mit ihrem Leiden isoliert, sondern können einen erneuten inneren Zugang zur sozialen Umwelt gewinnen; wenn sie zuvor krankheitsbedingt in einer stärkeren sozialen Isolation lebten.

Neben dem Austausch von Informationen im Rahmen der Gruppenpsychotherapie erleben viele Klienten erstmals wieder, dass sie für andere wichtig und hilfreich sein können. Diese Erfahrung trägt entscheidend zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühles bei. Im Rahmen der Gruppenpsychotherapie wiederholen viele Teilnehmer Erfahrungen, die sie aus ihren Herkunftsfamilien kannten, können aber nun im Rahmen der Psychotherapie im Hier und Jetzt neue korrigierende Erfahrungen sammeln, die sie in die Lage versetzen auch außerhalb der Therapie mit anderen in Kontakt zu treten und zu kommunizieren. Die Entwicklung neuer und positiver Verhaltensweisen im menschlichen Umgang lassen sich im geschützten Rahmen der Gruppenpsychotherapie erproben, so dass soziale Ängste sich reduzieren. Im Gruppengeschehen erfahren die Teilnehmer sowohl durch das Verhalten der Therapeuten als auch durch die Verhaltensweisen von Gruppenmitgliedern deutlich eine Erweiterung von Verhaltensmodellen gegenüber den Erfahrungen aus der Primärfamilie. Ein ganz zentraler Aspekt der Gruppenpsychotherapie ist das interpersonale Lernen im Hier und Jetzt in der Gruppe, die einen sozialen Mikrokosmos darstellt. Durch korrigierende emotionale Erfahrungen gewinnen alle Teilnehmer eine verbesserte Fremd- und Selbstwahrnehmung und können diese in ihrem sozialen Umfeld, in Familie und Beruf einbringen.

Das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppenpsychotherapie, nach anfänglichen Ängsten, stellt für viele Teilnehmer weit über die Zeit der Teilnahme an einer Gruppenpsychotherapie eine wichtige und tragende neue Erfahrung dar.

Prof. Dr. Andrawis