



# Die Vielfalt der Gruppenpsychotherapie

Dipl.-Psych., Dipl.-Theol. Martin Pröstler

DPTV - Symposium 17. Juni 2020

# Gruppentherapie wird wenig angeboten

- **8.500** PsychotherapeutInnen zur ambulanten GT im KV-System zugelassen.
- Nur etwa **300** KollegInnen bieten tatsächlich auch GT in ihrer Praxis an!
- ca. 1-3 % der kassenfinanzierten Psychotherapie als Gruppentherapie
- BARGRU-Studie erforscht Ursachen & Motive -> erste Ergebnisse Ende 2020

# Vielfältige Quellen der Gruppentherapie

**Psychosomatik**  
(Joseph Pratt)

**Gruppenanalyse**  
(Burrow, Foulkes, Bion, Heigl-Evers)

**Psychodrama**  
(Jakob L. Moreno)

**Systemtheorie**

**etc.!**

**Gruppendynamik**

**Sozialwissenschaften**

**Pädagogik**

**Gestaltpsychologie**  
(Kurt Lewin)

# Drei Dimensionen der Vielfalt in Gruppen

**Struktur der Gruppe  
(»Anatomie«)**



**Prozesse der Gruppe  
(»Physiologie«)**

**Formale Veränderungstheorie**

# Formale Veränderungstheorie

Auf Basis der unterschiedlichen Grundansätze (psychodynamische und verhaltenstherapeutische) lassen sich zwei Richtungen unterscheiden:

- (1) Störungs-, methoden- und einzelfallorientierte PT-Gruppen
- (2) Konflikt-, beziehungs- und interaktionsorientierte PT-Gruppen

## Unterschied:

Bedeutsamkeit der Bearbeitung zwischenmenschlicher und gruppenspezifischer Konflikte und Prozesse als zentralem therapeutischen Wirkfaktor

# »Matrix«: Gruppe als Beziehungsnetz

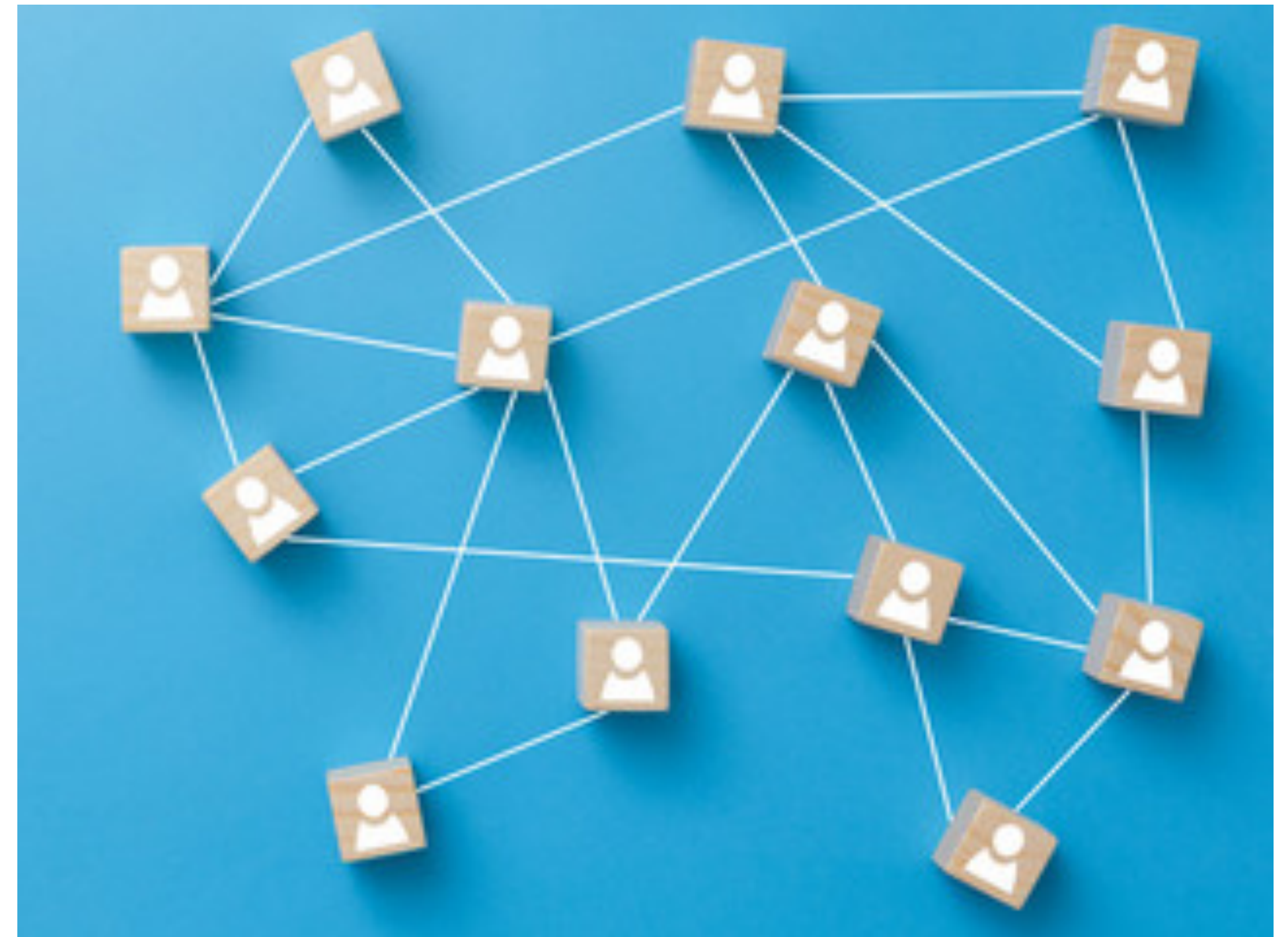
## S.H. Foulkes

Jedes Mitglied gedacht als »Knotenpunkt« in der Gruppe.

Bisherige Beziehungserfahrungen werden eingebracht - Erwartungen, Fantasien und Wünsche auf die Gruppe projiziert.

→ »Ego-Training in Action«

→ soziale Sicht auf Psychodynamik und Psychopathologie



# Blick auf den Einzelnen in der Gruppe oder auf die Gruppe als Ganzes?



Gruppendynamik / Gruppenprozesse

Therapie des Einzelnen  
in der Gruppe

Gruppe als Resonanzraum

Gruppenprozess  
als primärer Wirkfaktor

# Gruppenstruktur (»Anatomie«)

1. **Vorgegebene Strukturelemente:** Zusammensetzung einer Gruppe
2. **Emergente Struktur:** Jede Gruppe entwickelt eigene »Persönlichkeit«



# Zusammensetzung einer Gruppe

## Vorgegebene Strukturelemente

- **Homogenität** bezüglich der Fähigkeit, **Angst zu tolerieren** und der Fähigkeit, **Feedback** zu geben und zu akzeptieren
- **Heterogene Balance** bezüglich **verbaler Aktivität / Passivität**
- **Heterogenität** bezüglich **Lebenserfahrung** und **Persönlichkeitseigenschaften**
- **»Arche-Noah-Prinzip«**: Hilfreich sind - vor allem zu Beginn - Ähnlichkeiten!

# Evidenz für die Wirksamkeit von GT

Stellenwert der Gruppe	Sehr gute bis exzellente Evidenz	Gute, vielversprechende Evidenz	Gemischte bzw. unzureichende Befunde
Gruppentherapie als primärer Behandlungsansatz	<hr/> Soziale Phobie <hr/> Panikstörung <hr/> Zwangsstörung <hr/> Bulimie und Binge-Eating-Störung	Affektive Störungen	Gruppen mit älteren Patienten
Gruppentherapie als Teil eines komplexeren Behandlungsangebots	<hr/> Substanzenabhängigkeit <hr/> Schwere psychiatrische Störungen speziell Schizophrenie <hr/> Persönlichkeitsstörungen <hr/> Traumafolgestörungen <hr/> Krebspatienten	HIV-Patienten <hr/> Stationäre Gruppentherapie <hr/> Schmerz und somatoforme Störungen	Opfer und Täter häuslicher Gewalt

# Kontraindikationen für Gruppentherapie

Freyberger (2016)

- Akute psychotische Störungen
- Hirnorganische Störungen
- Paranoide, schizoide und dissoziale Persönlichkeitsstörungen

# Verlaufsmodell in vier Stufen (MacKenzie 2001)

## Emergente Struktur

1. Engagement / Orientierungsphase
2. Differenzierung
3. Interpersonelle Arbeit
4. Beendigung und Trennung

# Gruppenprozesse (»Physiologie«)

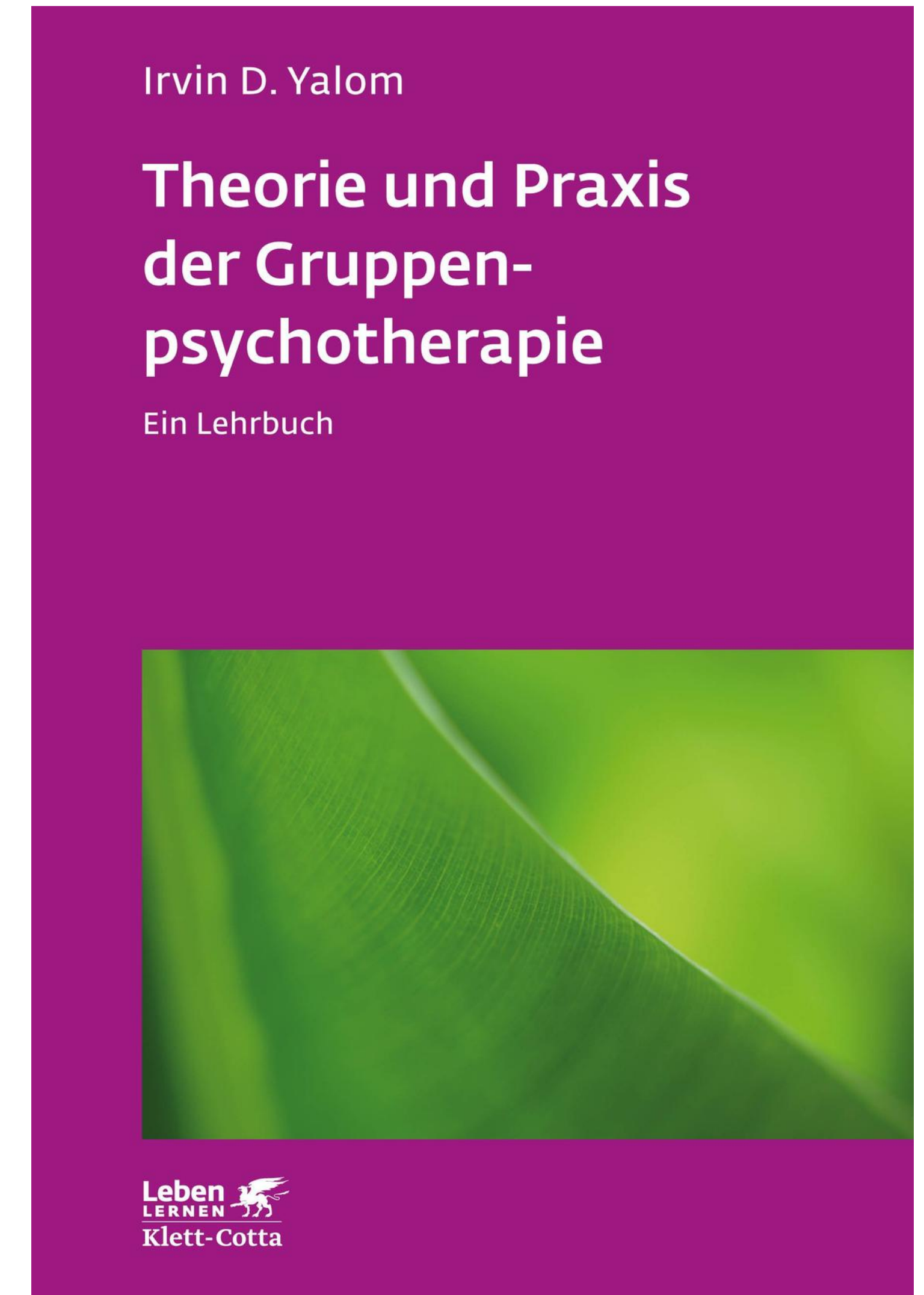
## 1. **Grundlegende sozialpsychologische Prozesse:**

Konformitätsdruck - Ausbildung von geteilten Erwartungen und Rollen -  
Umgang mit Konflikten - Reflexion von Macht und Ohnmacht

## 2. **Emergente Prozesse:** Therapeutische Wirkfaktoren

# 11 Wirkfaktoren in Gruppen (Irvin Yalom)

- Hoffnung einflößen
- Universalität des Leidens
- Mitteilung von Informationen
- Altruismus
- korrigierende Rekapitulation der eigenen Familiengruppe
- Entwicklung sozialer Kompetenz
- Imitationsverhalten
- Interpersonelles Lernen
- Gruppenkohäsion
- Katharsis
- Existenzielle Faktoren



# Vier therapeutische Faktoren in GT

**Mackenzie (1997, 2005)**

(1) Supportive Faktoren	Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe, Gruppenkohäsion, Akzeptanz, Altruismus, Hoffnung
(2) Selbstöffnung und Katharsis	Mitteilung persönlich bedeutsamer Informationen, Erlebnisse und Eindrücke, Katharsis als »affektives Nacherleben«
(3) Interpersonelles Lernen	Feedback
(4) Psychologische Arbeit in Gruppen	Prozesse der Einsicht und Selbstreflexivität

# Drei Gründe für GT in der ambulanten Praxis

1. Psychotherapie in der Gruppe ist bei einer Vielzahl von Störungsbildern wirksam
2. Für einige Störungsbilder ist Psychotherapie im sozialen Kontext der Gruppe dem Einzelsetting überlegen
3. »Lebenslanges Lernen« garantiert: Gruppentherapie bereichert auch Ihre Arbeit im Einzelsetting!



***Vielen Dank!***



**Ich freue mich auf die Diskussion.**

# Literatur

- Sipos, V., Schweizer, U. (2019): Gruppentherapie. Hogrefe.
- Strauß, B., Mattke, D. (2018): Gruppenpsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis. 2. Auflage, Springer.
- Yalom, I., Leszcz, M. (2007): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Klett-Cotta.