

Hoffnungsgenerierende Aspekte in der Gruppentherapie

Wie Hoffnung in der Gruppe entstehen kann.

Therapeutische Faktoren

Gruppentherapie hilft KlientInnen – mindestens genauso viel wie Einzeltherapie. Aber *wie* hilft sie? Irvin Yalom hat 11 Faktoren herausgearbeitet, die auf seiner klinischen Erfahrung, auf jener von weiteren GruppentherapeutInnen, auf Aussagen von Gruppenmitgliedern und auf systematischen Untersuchungen basieren.

1. Hoffnung wecken

Gruppentherapeuten können Hoffnung wecken, indem sie den Glauben der KlientInnen an die Wirksamkeit gruppentherapeutischer Behandlung stärken, indem sie eine positive Erwartungshaltung forcieren. Hoffnung wird auch geweckt durch die anderen TeilnehmerInnen. Sie befinden sich in unterschiedlichen Stadien der Problembewältigung, erzeugen durch ihre Fortschritte Hoffnung.

2. Universalität des Leidens

Menschen, die in Gt kommen, wissen oft nicht, dass andere mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, dass andere ähnliche Gefühle haben. Dass sie nicht die einzigen sind, die leiden, sondern dass auch andere Schwächen, Probleme und Krisen haben, entlastet.

3. Mitteilen von Informationen

Psychoedukative Komponente: Informationen über Krankheitsbilder helfen oft, dysfunktionale Muster zu verändern. Es erweist sich als sinnvoll und wirksam, wenn wir die Informationen mit eigenen Erfahrungen koppeln, z. B.: Wie wirken sich die vier burnout-fördernden Faktoren bei mir aus?

4. Altruismus

Das gute Gefühl, anderen etwas geben zu können, für andere wichtig zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl. In der Gt erleben KlientInnen, dass sie nützlich sind, dass sie gebraucht werden.

5. Korrigierende Rekapitulation des Geschehens in der primären Familiengruppe

Gt bietet die Möglichkeit, familiäre Situationen zu wiederholen. Wichtig dabei ist es, sie in korrigierender Form zu erleben, ihnen neue Bedeutungen zuzuordnen. „Viele Gruppenmitglieder bringen durch die Auseinandersetzung mit den Problemen, die sie im Umgang mit ihren Therapeuten und mit anderen Gruppenmitgliedern haben, auch bisher ungelöste Probleme aus wesentlich früheren Zeiten zum Abschluss.“ (Yalom 2010, 40)

6. Entwicklung von sozialer Kompetenz

Gt ermöglicht soziales Lernen. Konfliktfähigkeit, Empathie, Feedback geben – alle diese Fähigkeiten sind wichtige Elemente soziale Intelligenz und werden in der Gt geschult.

7. Imitationsverhalten

Gruppenmitglieder lernen voneinander, indem sie sich beim Lösen ihrer Probleme beobachten. Sie probieren Verschiedenes aus, die eine oder andere Idee passt, anderes verwerfen sie wieder.

8. Interpersonales Lernen

In Gt können Gruppenmitglieder ihre zwischenmenschliche Kommunikation verbessern und dysfunktionale Muster in der Beziehung zu anderen schneller erkennen und korrigieren. In der Gt kann interpersonale Kommunikation nicht nur auf der kognitiven Ebene begriffen, sondern auch ganz konkret erlebt werden.

9. Gruppenkohäsion

Kohäsion ist das gruppentherapeutische Gegenstück zur therapeutischen Beziehung in der Einzeltherapie. Damit wird der Zusammenhalt, das Gemeinschaftsgefühl, das Gruppenklima bezeichnet. „Sie ist das Ergebnis aller Kräfte, die auf alle Gruppenmitglieder so einwirken, dass sie in der Gruppe bleiben wollen.“ (Yalom 2010, 82)

10. Katharsis

Das Ausdrücken von Affekten steht in enger Relation zu positiven Arbeitsergebnissen. Katharsis alleine ist jedoch nicht ausreichend, erst durch die Reflexion und die Zuschreibung von Bedeutung wird Veränderung möglich.

11. Existenzielle Faktoren

Damit meint Yalom unveränderliche Fakten: Das Leben ist manchmal ungerecht. Manchmal ist es unmöglich, Schmerzen zu verhindern, letztlich müssen wir mit dem Leben selbst fertig werden, wir sind – trotz Rat und Unterstützung anderer – selbst für unser Leben verantwortlich. Diese Faktoren als unveränderliche zu akzeptieren, hilft Menschen in der Gt auf Veränderbares zu fokussieren.

Aufgaben der GruppentherapeutIn

Sie ist verantwortlich für

- die **Entstehung** und **Zusammensetzung** der Gruppe
- die inhaltliche **Gestaltung** der Gruppensitzungen
- den **Prozess**
- das **Gruppenklima**: Es soll respektvoll, ressourcenorientiert und konstruktiv sein.

Systemische GruppentherapeutInnen bemühen sich um die **Kohärenz** der Kommunikation (Wie hängen die einzelnen Redebeiträge zusammen? Was ist der rote Faden? Was ist das Metathema?). Sie verflüssigen kausale Erklärungszusammenhänge und sind verantwortlich für die Achtung von Unterschiedlichkeiten, für die **Mehrperspektivität**. Sie fördern die Entwicklung neuer Optionen und die Umsetzung kleiner Veränderungen. Sie sind es auch, die Lust und Leichtigkeit in der Gruppe forcieren, damit der Zugang zu den Ressourcen der Gruppe gelingt.

Gunther Schmidt (2008) sieht die Rolle der GruppentherapeutIn als „Anwältin“ systemisch-konstruktivistischer Prinzipien: „Wir – die gesamte Gruppe – sind ein Hilfsteam, das von vielfältigen Perspektiven ausgeht, keine Wahrheiten vertritt. Die LeiterInnen müssen für die systemisch-konstruktivistischen Grundprinzipien immer wieder werben.“

Die GruppentherapeutIn ist **unterschiedlich aktiv**. In der Eingangsphase von Gruppen definiert sie Regeln und Ziele, um konstruktive Begegnungen zu ermöglichen, um TeilnehmerInnen Sicherheit und Schutz zu bieten. Gruppenmitglieder müssen wissen: Wenn ich mich öffne, werde ich mit dem, was ich einbringe, gewürdigt und nicht demontiert. Sie fördert durch die Gestaltung den Zusammenhalt, die Gruppenkohäsion, die Vernetzung untereinander und die Interaktionen. Sie erinnert immer wieder an die geltenden Regeln.

Wenn die Gruppenkohäsion vorhanden ist, kann die GruppentherapeutIn die „Leitung“ abgeben, die Gruppenmitglieder werden zu „**Ko-TherapeutInnen**“ (Gunther Schmidt 2008). Sie werden aktiv, indem sie Hypothesen zum Gehörten bilden, wertschätzend auf Ideen, Gedanken anderer eingehen, vorsichtig und differenziert Feedback geben.

Destruktive Dynamiken in Gruppen sind unvermeidbar – auch so entsteht Weiterentwicklung. Wir müssen aber über Konflikte, Spannungen, Beziehungen auf der Metaebene arbeiten, Klärungen und Lösungen suchen.

Einige Vorteile der Gt

- **Gt als Pool mit vielen Erfahrungen in Richtung Veränderung**
Die Gruppe unterstützt durch die vielfältigen Veränderungserfahrungen die Erkenntnisprozesse Einzelner. Einzelne sind durch eigene Bewältigungsstrategien ExpertInnen und dadurch als Ko-

TherapeutInnen hilfreich. Sie bilden Hypothesen, zeigen Verständnis für Problemmuster, erzählen von eigenen Erfahrungen und davon, was ihnen geholfen hat. Oft ist es für Gruppenmitglieder

hilfreicher, wenn andere aus der Gruppe von ihren Erfahrung erzählen, als wenn die GruppentherapeutIn Feedback gibt. Außerdem profitieren die GruppenteilnehmerInnen durch die im Lösungsdenken weiter Fortgeschrittenen.

- **Gruppe als Pool mit vielen unterschiedlichen Perspektiven**

Neue Ideen ermöglichen es, Problemen unterschiedliche Bedeutungen zuzuschreiben. Sie weisen über Bekanntes hinaus. Dazu ist es notwendig, systemische Grundprinzipien wie die subjektive Konstruktion von Wirklichkeit immer wieder in Erinnerung zu rufen. Es geht nicht um das einzig Wahre, es geht nicht um richtig/falsch, sondern um unterschiedliche Wirklichkeiten und um das, was für die Betroffenen passt.

- **Gruppe als „sozialer Mikrokosmos“ (Yalom)**

Gt entspricht eher der sozialen Realität von Gruppenmitgliedern als die duale Einzeltherapie. Durch die Gruppe treten Verhaltens- und Erlebensweisen auf, die in Einzeltherapie nicht zugänglich wären. „Früher oder später inszenieren sie ihre Problematik vor den Augen der anderen Gruppenmitglieder.“ (Yalom 2010, 57). In der Gruppe erhalten TeilnehmerInnen präzise Rückmeldungen auf ihr soziales Verhalten – das bleibt im täglichen Leben meist ausgespart. Die Gruppe fungiert als Korrektiv, da Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie in der Gruppe neu erlebt und verarbeitet werden können.

- **Gruppe als Pool mit ähnlichen Anliegen und Zielen**

Jeder hat in der Gruppe seine Probleme, man ist nicht die Einzige mit Schwächen. Das ist eine gute Voraussetzung sich zu öffnen. Es sind alle aus ähnlichen Gründen in der Gruppe, niemand muss sich verstellen – gute Option zu lernen.

- **Einige systemische Techniken lassen sich in der Gt leicht umsetzen**

Durch die Anzahl der Mitglieder lassen sich Interventionsformen wie das Reflecting Team, Skulpturarbeit, Aufstellungen oder ZeugInnenarbeit viel leichter und weniger aufwändig umsetzen als in der Einzeltherapie.

- **Wirtschaftlichkeit**

Mit Gt erreiche ich wesentlich mehr KlientInnen, für diese ist es eine wesentlich kostengünstigere Variante als die Einzeltherapie.

Einige Nachteile der Gt

- **Angst**

Wir alle haben auch negative Erfahrungen mit Gruppen. Bei vielen löst die Vorstellung einer Gruppentherapie sofort viele Bedenken aus. Die Selbstöffnung vor Gruppen birgt ein hohes Risiko, die Gefahr verletzt zu werden, ist groß. Deshalb ist die Schaffung und Wahrung eines konstruktiven Gruppenklimas von immenser Wichtigkeit.

- **Konflikte**

Zwischen TeilnehmerInnen kommt es aufgrund unterschiedlicher Lebenssituationen, Temperamente, Interessen immer wieder zu Konflikten. Diese können viel Zeit und Aufmerksamkeit kosten. Statt der Arbeit am Ziel steht die Klärung und Lösung von Konflikten im Mittelpunkt. Konflikte nicht zu vermeiden, sondern sie zu nutzen als Möglichkeit der Selbsterkundung und als Entwicklungspotential (Wagner 2011), stellt eine große Herausforderung für jede Gruppe dar. Dieser Prozess muss sehr gut strukturiert werden und erfordert hohe Aufmerksamkeit. Yalom weist darauf hin, dass Konflikte häufig Anstoß für Veränderung sind. Befragt nach wichtigen Ereignissen in der Gruppentherapie gaben viele seiner KlientInnen an, dass es die Konflikte waren, die bei ihnen Veränderungen ausgelöst haben. (Yalom 2010)

- **Zu wenig Raum für sehr „bedürftige“ KlientInnen**

Einzelne Mitglieder können in der Gruppentherapie erleben, dass sie zu wenig Raum haben, zu wenig Aufmerksamkeit erhalten. Besonders „bedürftige“ KlientInnen klagen darüber. Kann sein, dass Gt für diese KlientInnen nicht die optimale Variante ist, dass sie besser in einer Einzeltherapie aufgehoben wären. Man kann ihnen aber auch Raum für Nachbesprechungen oder Einzelgespräche anbieten.

- ...
- ...
- ...

James O. Prochaska: Wie Menschen es schaffen, sich zu ändern, und wie wir noch mehr Menschen dabei unterstützen können .

1. Präkontemplation

- Kein **Problembewusstsein**
- keine **Absicht**, sich in nächster Zeit zu verändern
- Verharren, weil Menschen nicht/**schlecht informiert** sind über Konsequenzen ihres Verhaltens
- **Vermeiden** Auseinandersetzung mit Thema – für **Prävention** kaum zugänglich
- Therapie entspricht nicht ihren **Bedürfnissen**
- Unterschätzen **Vorteile**, überschätzen **Aufwand** einer Veränderung
- Kein Antrieb, die nächste Stufe der Veränderung zu erreichen
- 2 **Kräfte**, die zu Veränderung führen können: Entwicklungsprozesse, Umweltereignisse

2. Kontemplation

- **Nachdenklichkeit** – Menschen denken daran, sich in den nächsten 6 Monaten zu verändern
- Sehen in Veränderung mehr **Nachteile** – negative Begleitumstände fallen stärker auf
- **Abwägen** von Vor- und Nachteilen sehr ambivalent, **Ambivalenz** lässt Menschen verharren
- Menschen nehmen sich vor, etwas zu tun, **zögern** Umsetzung hinaus
- Noch nicht für Behandlung **bereit**

3. Entscheiden

- „Bald setze ich den **1. Schritt**“ – innerhalb der nächsten 6 Monate
- Oft im letzten Jahr was **Besonderes** erlebt
- Sie haben einen vagen **Plan** – Selbsthilfegruppe, BeraterIn, Selbsthilfebuch ...

4. Handeln

- Im letzten halben Jahr oft an Veränderung gedacht
- Vollziehen Verhaltensveränderung
- Wenden Veränderungs**strategien** oft und konsequent an

5. Aufrechterhalten

- Sind **zuversichtlich**, dass Veränderung konstant ist
- Wenden Veränderungs**strategien** nicht mehr so oft an wie bei Stufe 4
- Menschen arbeiten daran, **keinen „Rückfall“** zu haben
- Rückfälle oft durch **ungenügende** Information über erforderlichen langfristigen Aufwand (Vgl. **Marathon**)
- „Rückfälle“ bei **emotionalen Belastungen** (Einsamkeit, Stress, Wut ...)

- Erlernen anderer **Bewältigungsstrategien** (Bewegung, Entspannung ...)

6. Beendigung, Abschluss

- **100 %** Wirkung, keine Versuchung mehr
- Trotz emotionalem Stress sind sie zuversichtlich, nicht mehr in alte Muster zu verfallen
- **Neue Verhaltensmuster** greift
 (Studie über ehemalige Raucher, Trinker: 20 % erreichen Ziel)

Präkontemplation	Kontemplation	Entscheiden	Handeln	Aufrechterhalten
Geringe Erwartungen	Schwache therapeutische Allianz	Konfrontierende Strategien	Modifikationsstrategien	Selbstzuschreibung für den Fortschritt

Prochaska: Stufen der Veränderung. In: Hubble, Duncan, Miller: So wirkt Psychotherapie 2001, 253-286

Eigene Gruppenerfahrungen

- Welche Bedeutung hatten/haben Gruppen in Ihrem Leben?
- Was haben Sie in/durch Gruppen gelernt? Was wurde Ihnen durch Gruppen ermöglicht?
- Was war Ihr bestes Gruppenerlebnis?
- Was kann schwierig sein in Gruppen?
- Ihr schönstes Gruppenerlebnis ...

Vorteile, Nachteile von Gruppentherapie

- Worin liegen Ihrer Meinung nach die Vorteile von Gruppenpsychotherapie?
- Wo sehen Sie Nachteile?
- Wie könnte man mit den Nachteilen konstruktiv umgehen?

Literatur (Auswahl) zum Thema „Systemische Gruppentherapie“

Angermaier M (2010) Lösungsorientierte Gruppenpsychotherapie. Beltz Verlag, Weinheim

Caby F (2003) Aspekte einer systemischen Gruppentherapie. In: Rotthaus W (Hrsg.) Systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Carl-Auer-Systeme Verlag, S. 360-371

Gerland A (2006) Narrative Gruppentherapie. Theorie und Praxis eines systemischen Modells. Borgmann Media, Dortmund

Herr A, Schmidt G, Schweitzer J (2012) Systemische Gruppentherapie. In: Strauß B, Mattke D (Hrsg.): Gruppenpsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis. Springer, Berlin, Heidelberg

Molter H, Hargens J (Hrsg.) (2002) Ich – du – wir und wer sonst noch dazugehört. Systemisches Arbeiten mit und in Gruppen. Borgmann Media, Dortmund

Schmidt Gunther (2008): Systemische Konzepte für die Gruppentherapie. DVD. Auditorium Netzwerk

Tschuschke V (Hrsg.) (2010) Gruppenpsychotherapie. Von der Indikation bis zu Leitungstechniken. Thieme, Stuttgart, New York

Unterholzer C (2004) ExpertInnen aus Erfahrung. Selbsthilfe und Psychologie. In: Mehta G (Hrsg.) Die Praxis der Psychologie. Ein Karriereplaner. Springer, Wien, New York, S. 477-488

Unterholzer C (2005) Geschichte(n) meines Lebens. Oder Schreiben in der systemischen Therapie. In: Systeme. Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften 2: 210-233

Unterholzer C (2011) Wir wechseln Geschichten nicht wie unsere Kleider oder Geschichten machen Leute. Narrative Gruppentherapie am Beispiel der „Geschichten meines Lebens“. In: Systemische Notizen 3: 16-22

Wagner E, Waas E (2009) Die Choreographie systemischer Gruppenselbsterfahrung. In: Systeme. Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften 2: 137–193

Wagner E. (2011) Systemisches Arbeiten mit Gruppen. In: Systemische Notizen 3: 6-14

Wilms B (2009) Systemische Gruppentherapie in der Psychiatrie. In: Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie 2: 374-386

Yalom I (2010) Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Klett-Cotta, Stuttgart