

Gruppenpsychotherapie - auch heute ein modernes Psychotherapieverfahren

Nachdem in der zweiten Hälfte der sechziger Jahre im Rahmen der sogenannten „Gruppenbewegung“ allzu hoch gesteckte Erwartungen an die Gruppe und zeitbedingte Idealisierungen des Verfahrens in eine echte wissenschaftliche, therapeutische und gesellschaftliche Auseinandersetzung geführt hatten, ist heute eine vielfältige Therapieform aus der Gruppe, Gruppenpsychotherapie, geworden. Man unterscheidet heute zwischen analytischer, klienten-zentrierter, verhaltenstherapeutisch orientierter Gruppe und Selbsthilfegruppe.

Der entscheidende Unterschied der ersten drei Verfahren gegenüber der Selbsthilfegruppe ist in der Person eines Leiters bei einer Selbsterfahrungsgruppe gegenüber einer Selbsthilfegruppe gegeben. Dieser ist fester Bestandteil der Gruppe und prägt ihre Arbeit.

Die Gruppentherapie hat ein breites Spektrum ganz unterschiedlicher Problembehandlungsmöglichkeiten: angefangen von den Neurosen, über Suchterkrankungen und Psychosen hin zu Indikationsgruppen, z. B. Schmerz-, Angst-, Depressions-Indikationsgruppen und berufsspezifische Balint-Gruppen.

Allen gemeinsam ist eine Psychotherapie mehrerer Personen gegenüber der Einzeltherapie. Diese Gruppen können sich aus miteinander bekannten Patienten, z.B. Ehepaaren, Familien, Berufskollegen oder Organisationen, oder aus völlig fremden Patienten zusammensetzen (in „Neu-Deutsch“ heißen diese Gruppen „stranger groups“).

Ziel dieser Gruppen ist es, nicht nur soziales Lernen, sondern möglichst auch die Wirkung der eigenen Person auf andere Personen deutlicher zu sehen und außerdem den Umgang mit entstehenden Konflikten in einem geschützten Rahmen für die eigene Persönlichkeit zu lernen.

Es ist Aufgabe eines Gruppenleiters, die für die Gruppe notwendige Struktur vorzugeben und auf ihre Einhaltung zu achten. Hierin ermöglicht der Gruppenleiter jedem einzelnen in der Gruppe, sich an einer Struktur zu orientieren und eigenes oder fremdes Fehlverhalten wahrzunehmen und zu ändern, oder neues, ungewohntes, früher verbotenes Verhalten zu erproben.

Das Verhalten in der geschützten Atmosphäre und die immer offener werdenden Gespräche führen dann zu einem zunehmenden Zusammenwachsen der Gruppe. Der große Vordenker der analytischen Gruppe, Gagnon, hat die Gruppe in ihren Mitgliedern als Geschwister-Ebene definiert und die Gruppe als Instanz, sowie den Gruppenleiter als Projektion der Eltern angeboten. So ist es im Gruppenprozess für das einzelne Mitglied möglich, in der geschützten Umgebung typische Familien-Defizite nachzuholen und adäquaten Umgang im Hier und Jetzt in der Geschwister-Ebene zu erlernen.

Der empathisch arbeitende Gruppenleiter, hier unterscheiden wir den analytisch zurückhaltend arbeitenden und den interaktionell aktiv mitarbeitenden Leiter, unterstützt den Einzelnen in seinem Lernprozess. Die Erfahrung über einen Zeitraum von eineinhalb bis drei Jahren (oder auch länger) ist für das einzelne Gruppenmitglied eine Möglichkeit, schwerwiegende strukturelle Defizite der eigenen Person neu zu bestimmen und sozial kompetenter, in der Partnerschaft kompetenter oder im Familiensystem kompetenter den Gruppenprozess zu verlassen.

Seit Ende 2002 findet jeden Montagabend in der Praxis Dr. med. Henning eine interaktionell analytische Gruppe als halboffene Gruppe, das heißt mit in regelmäßigen Abständen ausscheidenden und dazukommenden neuen Patienten, statt.

Die acht bis zwölf Klienten gehen von einer sehr oberflächlichen Ebene in einem zunehmend zusammenwachsenden Gruppenprozess wie auf einer immer tiefer führenden Leiter in die Tiefe der unbewussten Prozesse ihrer Störungen. Die Störungsbilder beinhalten das Spektrum aller Neurosen und vieler Persönlichkeitsstörungen. Es handelt sich somit um eine gemischte Selbsterfahrungsgruppe. Herr Dr. Henning ist besonders darauf bedacht, die gezielten Akzente

auf die Struktur und deren Einhaltung, sowie auf die Zusammenfassung komplexer Zusammenhänge zu beschränken.

Im Übrigen arbeitet die Gruppe nach jeweils einer fünf bis zehn Minuten dauernden „Blitzlicht-Runde“ ca. 70 Minuten an den mitgebrachten, aufgeworfenen und mitgeteilten Problemen, um sich in einer „Blitzlichtabschiedsrunde“, auch etwa 10 Minuten lang, vom Gruppenprozess abzumelden.

Neben den oben beschriebenen Lernvorteilen ist ein weiterer entscheidender Vorteil für viele Patienten der deutlich positive finanzielle Aspekt für die Weiterführung einer ausgelaufenen Einzeltherapie und/oder die Ergänzung nach psychosomatisch stationärem Grundprinzip zu einer laufenden Einzeltherapie zu verhältnismäßig geringen Kosten.

Somit steht außer Frage, dass sich die Gruppe als differenziertes Verfahren in der therapeutischen Praxis und auch in anderen Anwendungs- und Erfahrungsfeldern bewährt hat. Das Setting der Mehr-Personen-Beziehung als Übertragungsfeld, als Bühne für die Wiederinszenierungen und als Raum der Gestaltung sozialer Beziehungen bietet eine Fülle von Möglichkeiten des Verfahrens, des Erkennens und der Veränderung.

Wenn man weitere Menschen mit ähnlichen Problemen in der Gruppe trifft, erhält man andere Sichtweisen und andere Perspektiven auf die eigenen Probleme. Wenn man anderen Betroffenen in der Gruppe zuzuhören lernt, lernt man, dass die Probleme unterschiedlich beleuchtet oder angegangen werden können, dass es nicht nur einen Weg zum Ziel geben kann, sondern dass man sich selbst weiter entwickeln darf. Die Aufmunterung von selbst Betroffenen und die emotionale Unterstützung dieser gibt oftmals den Schulterschluss: „Wir sitzen alle im gleichen Boot“.

(Mai 2006 von Dr. med. Thomas J. Henning, Praktischer Arzt – Psychotherapie – Suchtmedizinische Grundversorgung, Hanfelder Str. 3 b, 82319 Starnberg, 08151-449077, www.drtjhenning.de).