

Gruppenpsychotherapie

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Gruppenpsychotherapie?.....	2
Ablauf einer Gruppentherapie.....	2
Welche Arten von Gruppentherapie gibt es?.....	3
Unterschiedliche Therapierichtungen.....	3
Psychoanalytisch orientierte Gruppentherapie.....	3
Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie	4
Familientherapie, systemische Therapie und Paartherapie.....	4
Klientenzentrierte Gruppentherapie	4
Gruppentherapie beim Psychodrama	5
Gestalttherapeutische Gruppentherapie.....	5
Therapeutische Gemeinschaft.....	5
Unterstützung in der Gruppe, aber keine Therapie.....	6
Unterschiedliches Vorgehen in der Gruppe	6
Wie wirksam ist eine Gruppentherapie und bei welchen Erkrankungen wird sie eingesetzt?	7
Welche Faktoren wirken in einer Gruppenpsychotherapie?	7
Was sind Vorteile einer Gruppentherapie?	8
Was sind mögliche Nachteile einer Gruppentherapie?.....	9
Was sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme an einer Gruppentherapie?	9
Wie läuft die Ausbildung in Gruppenpsychotherapie ab?	9
Quellen	10

Gruppentherapie



© Picture-Design / fotolia.de

- Bei der Gruppenpsychotherapie werden mehrere Patienten in einer Gruppe gemeinsam behandelt. Die psychische und soziale Gruppen-Dynamik wird genutzt, um Therapieziele zu erreichen.
- Therapiegruppen können aus unterschiedlich vielen Mitgliedern bestehen. Die Gruppensitzungen dauern in der Regel 90 Minuten.
- Eine Gruppe kann geschlossen (Gruppe besteht vom Anfang bis zum Ende aus den gleichen Teilnehmern) oder offen (Hier werden aufgrund von Therapieende einzelner Teilnehmer freiwerdende Plätze durch neue Teilnehmer besetzt) sein.
- Hat der Therapeut, der die Gruppe leitet, eine Kassenzulassung für Psychotherapie, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Gruppentherapie.
- Einer Gruppentherapie können unterschiedliche Konzepte wie bspw. Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Familien- und Paartherapie (Systemische Therapie) oder auch Klienten zentrierte Therapie, Psychodrama sowie Gestalttherapie zugrunde liegen.
- Untersuchungen der Uni Jena zeigen, dass eine Gruppenpsychotherapie bei verschiedenen psychischen Erkrankungen oft genauso hilfreich wie eine Einzeltherapie sein kann. Zudem ist sie kostengünstiger als eine Einzeltherapie.
- Gruppentherapie wird u.a. bei Angststörungen, Depressionen, Burn-Out-Syndrom, Trauma-Störungen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzstörungen eingesetzt.

Was ist Gruppenpsychotherapie?

Bei einer Psychotherapie denken viele Menschen an ein Gespräch unter vier Augen mit einem Therapeuten, bei dem der Patient über seine Probleme spricht und diese gemeinsam mit dem Therapeuten bearbeitet. Es gibt jedoch auch eine andere Form des psychotherapeutischen Arbeitens: Bei der Gruppenpsychotherapie **kommen mehrere Patienten in einer Gruppe zusammen** und werden dort gemeinsam behandelt. Dabei wird **die psychische und soziale Dynamik in der Gruppe genutzt**, um Therapieziele zu erreichen.

In der Gruppe berichten die Patienten relativ frei oder vom Therapeuten angeleitet über ihre Probleme und die damit verbundenen Gefühle. Dabei erhalten sie von den anderen Teilnehmern eine **Rückmeldung (Feedback)**: etwa, wie diese die Probleme einschätzen oder welche Anregungen sie haben, um die Probleme zu lösen. Jedem Teilnehmer steht es dabei frei, wie weit er sich öffnet und den anderen Teilnehmern Einblick in seine Probleme gibt.

Viele Menschen haben zum Beispiel Probleme, zufriedenstellende Beziehungen zu anderen aufzubauen oder ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken.



© WavebreakMediaMicro / fotolia.de

Oft liegen die Ursachen für diese Probleme in Erfahrungen in der Kindheit – etwa, wenn die Eltern ihre Kinder sehr streng erzogen haben, sie geschlagen oder emotional vernachlässigt haben. Mithilfe der sozialen Dynamik in der Gruppe soll dem Einzelnen der Zusammenhang zwischen seinen aktuellen Gefühlen und Verhaltensweisen und ihren Ursachen in der Kindheit deutlich gemacht werden. Auf diese Weise kann er allmählich **alternative, günstigere Denk- und Verhaltensweisen entwickeln**.

In jeder Gruppentherapie gelten bestimmte **Regeln**: zum Beispiel, dass **die Therapie in einem geschützten Raum stattfindet** und nichts, was in der Gruppe besprochen wird, an Außenstehende weitergegeben werden darf. Auch für das Feedback gelten Regeln: So sollen die Gruppenmitglieder ihre Rückmeldung in Ich-Form geben, sie wertschätzend formulieren und eher beschreibende als bewertende Aussagen machen.

Ablauf einer Gruppentherapie

Eine Gruppenpsychotherapie kann, ebenso wie eine Einzeltherapie, **ambulant** oder **als Teil einer stationären oder teilstationären Behandlung** durchgeführt werden.

Die Therapiegruppen können aus **unterschiedlich vielen Teilnehmern** bestehen. Dabei gilt eine Gruppengröße von vier Patienten als Minimum. Die Gruppe kann jedoch auch aus acht bis zehn Teilnehmern bestehen. Meist wird die Therapiegruppe von einem, manchmal auch von zwei Therapeuten geleitet. Während der Therapiesitzungen sitzen die Teilnehmer in der Regel im Kreis, so dass sie sich gegenseitig anschauen können.

Eine **Gruppe kann geschlossen sein**, das heißt, die Gruppe besteht vom Anfang bis zum Ende aus den gleichen Teilnehmern. Häufiger sind jedoch **offene Gruppen**, bei denen Teilnehmer, die die Therapie beendet haben, die Gruppe verlassen und die frei werdenden Plätze durch neue Teilnehmer besetzt werden.

Die Gruppensitzungen **dauern in der Regel 90 Minuten**. Bei einer ambulanten Therapie finden sie meist einmal in der Woche statt, bei einer stationären Gruppentherapie können auch mehrere Sitzungen pro Woche stattfinden.

Hat der Therapeut, der die Gruppe leitet, eine **Kassenzulassung** für Psychotherapie, werden **die Kosten** für die Gruppentherapie – ebenso wie bei einer Einzeltherapie – **von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen**. Es ist also sinnvoll, einen zukünftigen Therapeuten darauf anzusprechen, ob die Kosten für eine Gruppentherapie von der Krankenkasse übernommen werden.

Welche Arten von Gruppentherapie gibt es?

Unterschiedliche Therapierichtungen

Einer Gruppenpsychotherapie können unterschiedliche theoretische Konzepte zugrunde liegen. So werden **psychoanalytisch orientierte, verhaltenstherapeutisch orientierte und familien- und paartherapeutische Gruppen** (systemische Therapie) unterschieden. Weiterhin gibt es Gruppen, die an Konzepten anderer Therapierichtungen orientiert sind, etwa der klientenzentrierten Therapie, dem **Psychodrama** oder der **Gestalttherapie**.

Die meisten Gruppen bestehen aus **Personen, die sich vorher nicht kannten** und nur zum Zweck der Therapie zusammenkommen. Eine Ausnahme ist die Paar- und Familientherapie: Hier besteht die Gruppe aus Teilnehmern, die sich kennen und in enger Beziehung zueinanderstehen, nämlich aus Paaren oder den Mitgliedern einer Familie.

Psychoanalytisch orientierte Gruppentherapie

Bei einer **psychoanalytisch orientierten Gruppentherapie** berichten die Teilnehmer frei über ihre Probleme. Auf diese Weise entsteht eine **unstrukturierte Situation**, die dazu beitragen soll, dass die Teilnehmer **Beziehungserfahrungen aus ihrer Kindheit** und die damit verbundenen Gefühle **wieder erleben** können. Dadurch erleben sie zum Beispiel Verbote der Eltern und die damit verbundenen, bisher verdrängten Gefühle wieder und können nach und nach lernen, mit diesen hilfreicher umzugehen. Die Hauptarbeit in der Therapie soll dabei von den Patienten geleistet werden. **Der Therapeut versteht sich als Dirigent**, der gemeinsam mit der Gruppe versucht, die Ursachen der Probleme zu finden. Dabei arbeitet er darauf hin, bisher verdrängte Probleme der Teilnehmer aufzudecken und die Persönlichkeitsstruktur der einzelnen Gruppenmitglieder zu erkennen.

Die möglichen Rollen des Therapeuten in der Gruppen-Psychoanalyse

Der Therapeut kann sich dabei relativ neutral und zurückhaltend (abstinent) verhalten, das heißt, er mischt sich nicht oder nur wenig in das Therapiegeschehen ein. Er kann aber auch eine aktive Rolle einnehmen. Dabei bezieht er sich immer auf das Geschehen im „Hier und Jetzt“ und **arbeitet mit Übertragung und Gegenübertragung**.



© Africa Studio / fotolia.de

So analysiert er, auf welche Weise sich Beziehungsmuster der Patienten aus der Kindheit in der aktuellen Beziehungssituation wiederholen (Übertragung) und achtet darauf, welche Gefühle und Reaktionen das Verhalten der Teilnehmer bei ihm selbst auslöst (Gegenübertragung). Zudem versucht er, den Gruppenmitgliedern durch sein eigenes Verhalten **neue, günstigere Beziehungserfahrungen** zu ermöglichen. Hatte ein Teilnehmer zum Beispiel sehr strenge, strafende Eltern, verhält sich der Therapeut ihm gegenüber

besonders wohlwollend und ermutigend, so dass der Patient eine neue Beziehungserfahrung machen kann. Weiterhin kann der Therapeut auch **Deutungen** verwenden: So deutet er zum Beispiel, welche psychodynamischen Prozesse in der Gruppe stattfinden oder welche Bedeutung ein Problem eines Patienten im Hinblick auf seine Lebensgeschichte hat.

Weitere Infos zur Psychoanalyse finden Sie hier:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/psychoanalyse/kurzbeschreibung/>

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

In einer **verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie** geht es stärker darum, die Probleme dadurch zu lösen, dass die Patienten bestimmte **ungünstige Verhaltensweisen verändern**. Die Gruppe bietet dabei einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmer neue Verhaltensweisen ausprobieren und einüben können. Eine verhaltenstherapeutisch orientierte Trainings- oder Übungsgruppe kann zum Beispiel das Ziel haben, Ängste oder eine Depression zu bewältigen. Diese Gruppen können einen **klar strukturierten Ablauf** mit vorgegebenen Übungen haben, sie können aber auch flexibler ablaufen.

Weitere Infos zur Verhaltenstherapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/verhaltenstherapie/>

Familientherapie, systemische Therapie und Paartherapie

Auch eine **Familientherapie** bzw. **systemische Therapie** und eine **Paartherapie** sind Formen der Gruppentherapie. Hier arbeitet der Therapeut mit den Mitgliedern einer Familie bzw. mit den Partnern einer Partnerschaft. Diese Therapieform geht davon aus, dass die psychischen Symptome eines Familienmitglieds oder psychische Belastungen innerhalb der Familie durch **ungünstige Beziehungsmuster in der Familie** entstehen und aufrecht erhalten werden. In der Therapie geht es

darum, die wechselseitigen Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern zu verstehen und **gemeinsam Lösungen für Probleme** oder psychische Belastungen **zu erarbeiten**.

Weitere Infos zur Familientherapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/familientherapie/artikel/>

Weitere Infos zur Paartherapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/paartherapie/artikel/>

Weitere Infos zur systemischen Therapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/systemische-therapie/>

Klientenzentrierte Gruppentherapie

In einer **klientenzentrierten Gruppentherapie** sind Verhaltensmerkmale des Therapeuten ein wichtiges Element der Therapie: Er bringt den Gruppenteilnehmern unabhängig von ihren Problemen und Eigenheiten **positive Wertschätzung** entgegen, verhält sich **einfühlsam** (empatisch) und **echt** (kongruent) – das heißt, so, wie er tatsächlich denkt und fühlt.



© C. Schübler / fotolia.de

So kann er den Teilnehmern auch eigene Gefühle mitteilen oder sie mit problematischen Beziehungsmustern konfrontieren. Bei der Therapie stehen die Patienten mit ihren Gefühlen, Wünschen und Wertvorstellungen im Mittelpunkt, während **der Therapeut sich mit seiner Sichtweise im Hintergrund hält** und Bewertungen und Ratschläge vermeidet. Gleichzeitig achtet der Therapeut auf gruppenspezifische Prozesse

und versucht auf diese Weise, Veränderungen einzuleiten.

Gruppentherapie beim Psychodrama

Das **Psychodrama** ist eine der ersten Formen von Gruppenpsychotherapie und ist aus dem Stegreiftheater entstanden. Hier **inszeniert der Patient das Problem** oder Thema, das er in der Sitzung bearbeiten möchte, **in Form eines Spiels**. Er ist dabei der Hauptdarsteller und kann anderen Gruppenteilnehmern weitere Rollen – etwa von Eltern oder Geschwistern – zuweisen. Durch das spontane Nachspielen von Situationen, etwa aus der eigenen Kindheit, soll die Kreativität der Teilnehmer geweckt werden und sie sollen lernen, **neue, angemessenere Verhaltensweisen für bisher problematische Situationen** zu finden. Die übrigen Gruppenmitglieder geben nach dem Spiel eine einfühlsame und wenn notwendig auch kritische Rückmeldung (**Feedback**). Außerdem tauschen sich die Teilnehmer nach dem Rollenspiel darüber aus, welche eigenen Lebenserfahrungen bei ihnen während des Rollenspiels wachgerufen wurden (**Sharing**).

Weitere Infos zum Psychodrama: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/psychodrama/>

Gestalttherapeutische Gruppentherapie

Die **gestalttherapeutische Gruppentherapie** verwendet zum Teil **ähnliche Methoden wie das Psychodrama**. Hier wird die Beziehungsdynamik der Teilnehmer im Hier und Jetzt zum Thema gemacht und genutzt, um Veränderungen zu erreichen. In der Therapie werden **Übungen und Experimente** eingesetzt, die dazu beitragen sollen, dass den Teilnehmern ihre Gefühle, Körperempfindungen und Bedürfnisse stärker bewusst werden und sie neue Verhaltensweisen ausprobieren können. Ähnlich wie beim Psychodrama kommen auch hier Feedback und Sharing zum Einsatz.

Weitere Infos zur Gestalttherapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/gestalttherapie/>

Therapeutische Gemeinschaft

Eine Sonderform der Gruppentherapie ist die **therapeutische Gemeinschaft**, die oft **bei der stationären Behandlung** in einer psychosomatischen oder Sucht-Klinik eingesetzt wird. Hier bilden die Patienten in der Gruppe eine Gemeinschaft, bei der sie sich auch außerhalb der Therapiesitzungen unterstützen und sich gegenseitig helfen, ihren Alltag zu organisieren. Dabei können die Patienten lernen, **alltägliche Abläufe besser selbst zu bewältigen** und nach und nach mehr Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Zudem können sie in einem geschützten Umfeld neue emotionale Erfahrungen machen und Gefühle, Denk- und Verhaltensmuster verändern.

Unterstützung in der Gruppe, aber keine Therapie

Darüber hinaus gibt es Gruppen, die dazu beitragen sollen, psychische Probleme zu bewältigen – sie sind jedoch keine „Gruppenpsychotherapie“ im klassischen Sinn. Dazu gehören **Selbsthilfegruppen, Trainingsgruppen und psychoedukative Gruppen**.



© Africa Studio / fotolia.de

Charakteristisch für eine **Selbsthilfegruppe** ist, dass sie nicht von einem Therapeuten angeleitet wird. In der Gruppe sprechen **die Teilnehmer** über ihre Gefühle und Probleme und **unterstützen sich gegenseitig dabei, Lösungen für ihre Probleme zu finden**. Selbsthilfegruppen können jedoch in gewissen zeitlichen Abständen von einem Therapeuten geleitet oder beraten werden.

In einer **Trainings- oder Übungsgruppe** geht es oft um die Bewältigung von Stress oder eine Verbesserung der Selbstsicherheit oder der Kommunikationsfähigkeit. Solche Gruppen sind **oft verhaltenstherapeutisch orientiert** und haben einen **klar strukturierten Ablauf** mit vorgegebenen Übungen. Häufig sind die Gruppen für Teilnehmer gedacht, die keine psychische Erkrankung haben – daher gelten sie nicht als Gruppentherapie im engeren Sinn.

In einer **psychoedukativen Gruppe** erhalten psychische Kranke und ihre Angehörigen **Informationen über ihre Erkrankung** und die zugehörige Behandlung. Sie lernen, ihre eigene Erkrankung besser zu verstehen und besser damit umzugehen. In diesen Gruppen erhalten die Teilnehmer **Hilfe zur Selbsthilfe** und **tauschen sich über ihre Erfahrungen aus**.

Unterschiedliches Vorgehen in der Gruppe

Psychotherapeutische Gruppen können sich darin unterscheiden, **wie stark der Therapeut Regeln aufstellt und eine Struktur vorgibt** – etwa, ob die Sitzungen einen klar strukturierten Ablauf haben oder nicht. In manchen Gruppen sprechen die Mitglieder in jeder Sitzung frei über Erfahrungen, Erlebnisse und Probleme, die sie gerade beschäftigen, ohne dass ein bestimmtes Thema vorgegeben ist. In anderen Gruppen vereinbart der Therapeut am Anfang der Sitzung gemeinsam mit den Patienten ein Thema, das in der Sitzung bearbeitet werden soll.



© C. Schübler / fotolia.de

Dabei wird in der Regel **umso strukturierter** vorgegangen, **je stärker die Patienten psychisch beeinträchtigt sind**. So verhält sich ein Therapeut bei der Therapie mit schwer psychisch kranken Patienten vor allem unterstützend und wenig konfrontierend, um Vertrauen aufzubauen und die Betroffenen zu stabilisieren. Auch die **Art, wie in der Gruppe vorgegangen wird**, kann sich unterscheiden: In manchen Gruppen **kommen die Teilnehmer** in jeder Sitzung **gleichermaßen zu Wort**.

Jeder kann über seine Probleme berichten und erhält ein Feedback von den anderen Gruppenteilnehmern. Gleichzeitig versucht der Therapeut hier, die Beziehungsdynamik in der Gruppe für Veränderungen zu nutzen.

In anderen Gruppen wird dagegen **in jeder Sitzung ein Teilnehmer** ausgesucht, **der über seine Probleme berichten möchte**. Der Therapeut erarbeitet dann gemeinsam mit ihm und den übrigen Gruppenmitgliedern, wie er mit seinem Problem anders umgehen kann. Dabei profitieren auch die übrigen Gruppenteilnehmer, weil sie die neuen Erkenntnisse auch für sich selbst nutzen können.

Wie wirksam ist eine Gruppentherapie und bei welchen Erkrankungen wird sie eingesetzt?



© Africa Studio / fotolia.de

Untersuchungen an der Universität Jena haben gezeigt, dass eine Gruppenpsychotherapie **bei verschiedenen psychischen Erkrankungen hilfreich** sein kann – oft genauso hilfreich wie eine Einzeltherapie.

Zudem ist sie kostengünstiger als eine Einzeltherapie.

Gruppentherapie wird zum Beispiel eingesetzt bei:

Angststörungen, sozialen Ängsten, Depressionen, Burn-Out-Syndrom, Trauma-Störungen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzstörungen. Auch bei Persönlichkeitsstörungen und Psychosen (Schizophrenien) können gruppentherapeutische Verfahren erfolgversprechend sein.

Welche Faktoren wirken in einer Gruppenpsychotherapie?

In einer Gruppentherapie kommt **eine Reihe von Wirkfaktoren** zum Tragen, die sich in einer Einzeltherapie nicht verwirklichen lassen. Denn in der Gruppe entsteht eine **soziale Dynamik**, die dazu beitragen kann, Probleme zu bearbeiten und Lösungswege zu finden.

Folgende Wirkfaktoren spielen in einer Gruppentherapie eine Rolle:

- Die Teilnehmer entwickeln ein Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe und machen die **Erfahrung, mit ihren Problemen nicht alleine zu sein**.
- Sie erleben, **von anderen akzeptiert und verstanden** zu werden und **Unterstützung zu erhalten**, aber auch, selbst Unterstützung geben zu können.
- In der Gruppe wird **Hoffnung vermittelt**, dass die psychischen Probleme bewältigt werden können.
- Die Teilnehmer lernen, **sich mit ihren Problemen zu öffnen** und Vertrauen in die Gruppe zu entwickeln. Vielen fällt es zu Beginn schwer, vor mehreren fremden Menschen über ihre Probleme zu sprechen. Haben sie jedoch den Mut dazu gefunden, können sie die Erfahrung machen, dass dies positive Auswirkungen hat – etwa, dass sie von anderen akzeptiert und verstanden werden. Zudem können sie auf diese Weise **bisher unterdrückte Gefühle erleben und verarbeiten** (Katharsis).
- In der Gruppe wird das **Selbstwertgefühl gestärkt** – etwa dadurch, dass die Teilnehmer lernen, sich zu öffnen, für eigene Wünsche und Bedürfnisse einzutreten, anderen Feedback zu geben oder an Rollenspielen teilzunehmen.

- Die Gruppenmitglieder lernen, **Feedback zu geben** und **Feedback** von anderen **anzunehmen**. Durch die Rückmeldung der anderen Teilnehmer kann der Berichtende seine Situation aus einer anderen Perspektive sehen, **seine Probleme besser einordnen** und erfahren, dass seine Gefühle und Reaktionen auf ein Problem durchaus verständlich sind. Durch das Feedback lernen die Teilnehmer auch, sich selbst und ihre Wirkung auf andere besser einzuschätzen.
- Die Patienten **tauschen sich über ihre Erfahrungen aus** und können von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren. Durch die Anzahl der Teilnehmer kommen dabei oft viele Vorschläge zusammen, wie Probleme bewältigt oder gelöst werden können. Zudem können die Patienten Änderungsvorschläge von anderen Betroffenen oft besser annehmen als wenn diese vom Therapeuten kommen.
- In der Gruppe können die Teilnehmer lernen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und neue, günstigere Denk- und Verhaltensweisen und **neue Bewältigungsstrategien** für Probleme zu **entwickeln**. Zudem können sie ihre **soziale Kompetenz verbessern** – etwa, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und dafür einzutreten, Kritik zu üben, Nein zu sagen oder angemessen mit Konflikten umzugehen.
- Durch den Austausch in der Gruppe lernen die Betroffenen auch, **sich in andere einzufühlen** und Gefühle bei anderen Menschen besser wahrzunehmen.
- Die Teilnehmer **lernen** darüber hinaus **am Modell** der anderen Gruppenmitglieder – zum Beispiel, wenn diese berichten, wie sie eine günstige Veränderung erreichen konnten, oder durch das Verhalten der anderen im Rollenspiel.
- In den aktuellen Beziehungen in der Gruppe **wiederholt sich** oft **das Rollenverhalten**, das die Teilnehmer **in ihrer Herkunftsfamilie** gezeigt haben oder in Situationen im Privatleben oder im Beruf zeigen. Dadurch lässt sich herausfinden, welche typischen Verhaltensweisen ein Patient in bestimmten sozialen Situationen zeigt – etwa, dass er sich Autoritätspersonen gegenüber unterwürfig oder schnell aufbrausend verhält. Gemeinsam mit dem Therapeuten und den anderen Gruppenmitgliedern kann der Betroffene solche **Erfahrungen aus der Kindheit reflektieren, bearbeiten** und neue, angemessenerere Verhaltensweisen entwickeln.
- Auch mithilfe von **Rollenspielen** in der Gruppe kann ein Patient schwierige Situationen im „echten Leben“ erneut durchleben. Dabei können **typische Schwierigkeiten** des Betroffenen **analysiert** und **neue Verhaltensmöglichkeiten ausprobiert** und geübt werden – etwa der Umgang mit Konflikten mit Angehörigen oder Kollegen am Arbeitsplatz. Die Rückmeldungen der anderen Gruppenmitglieder nach dem Rollenspiel können dazu beitragen, das neue Verhalten weiter zu verbessern.
- Ähnlich wie in einer Einzeltherapie können die Patienten auch in einer Gruppentherapie **Hilfestellungen und Anleitungen** zur Lösung von Problemen erhalten. Auch hier können **Hausaufgaben** gegeben werden, die die Teilnehmer dazu anregen, auch außerhalb der Therapiestunden an ihren Problemen zu arbeiten.

Was sind Vorteile einer Gruppentherapie?

Gegenüber einer Einzeltherapie hat eine Gruppentherapie mehrere Vorteile. So entsteht durch die Anwesenheit mehrerer Patienten und den gegenseitigen Austausch eine **soziale Dynamik**, die dazu beitragen kann, dass **es schneller und effizienter zu Veränderungen kommt**. Auf diese Weise können Therapieziele oft schneller erreicht werden.



© Photographee.eu / fotolia.de

Da in einer Gruppe mehrere Patienten gleichzeitig behandelt werden, ist die Therapie auch **ressourcenschonender** als eine Einzeltherapie.

Dadurch können Psychotherapeuten mehr Therapieplätze anbieten, was die **Wartezeiten auf einen Therapieplatz verkürzt** – ein wichtiger Effekt in Zeiten, in denen Therapieplätze knapp sind.

Was sind mögliche Nachteile einer Gruppentherapie?

Manchen Patienten **fällt es in einer Gruppe schwer, sich zu öffnen**, über ihre persönlichen Probleme zu sprechen und aktiv am Gruppengeschehen teilzunehmen. Das kann sich nachteilig auf ihren Therapieerfolg auswirken. Daher sollten nur Patienten an einer Gruppentherapie teilnehmen, die sich vorstellen können, im Kreis anderer Betroffener über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen.

Ein weiterer Nachteil einer Gruppenpsychotherapie ist, dass hier **auf die Probleme**, Bedürfnisse und Veränderungsmöglichkeiten **eines einzelnen Patienten weniger eingegangen werden kann** als in einer Einzeltherapie.

Was sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme an einer Gruppentherapie?



© Photographee.eu / fotolia.de

Um in einer Gruppentherapie erfolgreich mitzuarbeiten, sollten Patienten den Willen und die Fähigkeit haben, **Beziehungen zu anderen aufzunehmen**, gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern **über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen**, **Feedback anzunehmen** und den anderen Teilnehmern **Feedback zu geben**.

Wie läuft die Ausbildung in Gruppenpsychotherapie ab?

Wer eine staatliche Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (in psychoanalytischer Therapie, tiefenpsychologisch-fundierter Therapie oder Verhaltenstherapie) abgeschlossen hat, darf nicht automatisch Gruppentherapien durchführen. Dafür muss er oder sie eine **Zusatzausbildung in Gruppentherapie** machen. Wer eine psychoanalytische oder tiefenpsychologisch-fundierte Therapieausbildung hat, darf nur eine Weiterbildung in tiefenpsychologisch-analytischer Gruppentherapie machen, wer eine verhaltenstherapeutische Therapieausbildung hat, darf nur eine Weiterbildung in verhaltenstherapeutischer Gruppentherapie machen.

Die Ausbildung in Gruppentherapie muss dabei laut der Psychotherapie-Richtlinie Folgendes umfassen:

- 48 Stunden **Theorie** in Gruppentherapie
- 120 Stunden **Therapie mit Gruppen** mit mindestens 40 Stunden Supervision bei einem anerkannten Gruppentherapie-Supervisor
- 80 Stunden **Selbsterfahrung** in der Gruppe

Nach Abschluss dieser Ausbildung an einem staatlich anerkannten Ausbildungsinstitut können Psychologische Psychotherapeuten auch **Gruppentherapie-Stunden** anbieten und **mit den Krankenkassen abrechnen**.

von Dr. Christine Amrhein

Hier können Sie nach Psychotherapeuten suchen, die Gruppentherapie anbieten:

- [Therapeutensuche](#)

Quellen

1. Bernhard Strauss & Dankwart Mattke (2018). Gruppenpsychotherapie: Lehrbuch für die Praxis. Springer-Verlag, Berlin.
2. Tschuschke, Volker (2010). Gruppenpsychotherapie. Thieme-Verlag, Stuttgart.
3. Klein, J. P. et al. (2016). Internetbasierte Interventionen in der Behandlung psychischer Störungen. Überblick, Qualitätskriterien, Perspektiven. Nervenarzt, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, doi: 10.1007/s00115-016-0217-7
4. Strauß, Bernhard (2016). Zum Stand der empirischen Forschung in der psychodynamischen Gruppenpsychotherapie. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik, 52, 112–128.