

Wie funktioniert Gruppenpsychotherapie?

Für eine Therapiegruppe hat sich eine Anzahl zwischen mind. 6 bis 12 Teilnehmer:innen bewährt, um gut miteinander arbeiten zu können.

Eine psychotherapeutische Behandlung in der Gruppe setzt die Einwilligung zur Verschwiegenheitspflicht aller Beteiligten voraus.

Die Gruppe erarbeitet sich zu Beginn Gruppenregeln, an die sich dann alle gebunden fühlen und den Rahmen bilden. Dies betrifft den Umgang miteinander, den Ablauf und die Struktur der Behandlungseinheiten.

Die Aufgabe der Leiter:innen einer Therapiegruppe ist es, die Anliegen der Teilnehmer:innen formulieren zu helfen und für eine wertschätzende Atmosphäre zu sorgen.

Warum ist Gruppenpsychotherapie sinnvoll?

Menschen sind soziale Wesen und von Geburt an auf Beziehung ausgerichtet. Im Lauf des Lebens macht ein Mensch unterschiedliche Beziehungserfahrungen, auch solche, unter denen jemand leidet. Daraus entwickelt sich ein bestimmtes Verarbeitungs- und Verhaltensmuster. Manche dieser Muster stören die persönliche Entwicklung, manche entwickeln sich sogar zu Krankheiten, wenn noch weitere Faktoren ungünstig dazu kommen. Durch das bewusste Wahrnehmen und Verstehen des eigenen Verhaltens kann eine Veränderung ermöglicht werden, die zu gelingenden, positiven Beziehungserfahrungen führen. Das gelingt besonders gut im sozialen Miteinander, der „Gruppe“.

Welche Faktoren wirken in einer Gruppenpsychotherapie?

- Die persönliche Erlebensebene ist die Grundlage für das therapeutische Arbeiten.
- Das Spektrum der unterschiedlichen Erkrankungen in einer Gruppe ist breit gefächert. Das erfordert von den Teilnehmer:innen eine gewisse Offenheit und gegenseitigen Respekt.
- Die Teilnehmer:innen nehmen aufeinander Bezug und reflektieren Verhaltensweisen und Vorgänge.
- Der Fokus auf das Miteinander und die zwischenmenschlichen Prozesse geben die Gelegenheit, sich mit selbstschädigenden und konflikthaften Verhaltensmustern auseinanderzusetzen und sie zu verändern.
- Durch die Fähigkeit, Feedback zu geben oder anzunehmen, werden unterschiedliche Perspektiven und Sichtweisen kennengelernt, können Reaktionen und Gefühle besser eingeordnet und die Wirkung auf andere besser eingeschätzt werden.
- Die Teilnehmer:innen lernen ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass andere die Grenzen akzeptieren.
- Sie entwickeln neue Sichtweisen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit der Erkrankung.
- Sie erfahren Unterstützung durch die Mitglieder, die sich gegenseitig helfen und sich engagieren.
- Sie fühlen sich wahrgenommen, werden von anderen verstanden und akzeptiert und erfahren, dass sie auch selbst Unterstützung geben können.
- Die Gruppe entwickelt ein Zugehörigkeitsgefühl, in der die Teilnehmer:innen die Erfahrung machen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.
- Sie werden bestärkt und schöpfen wieder Hoffnung.

Vorteile und Nachteile einer Gruppenpsychotherapie

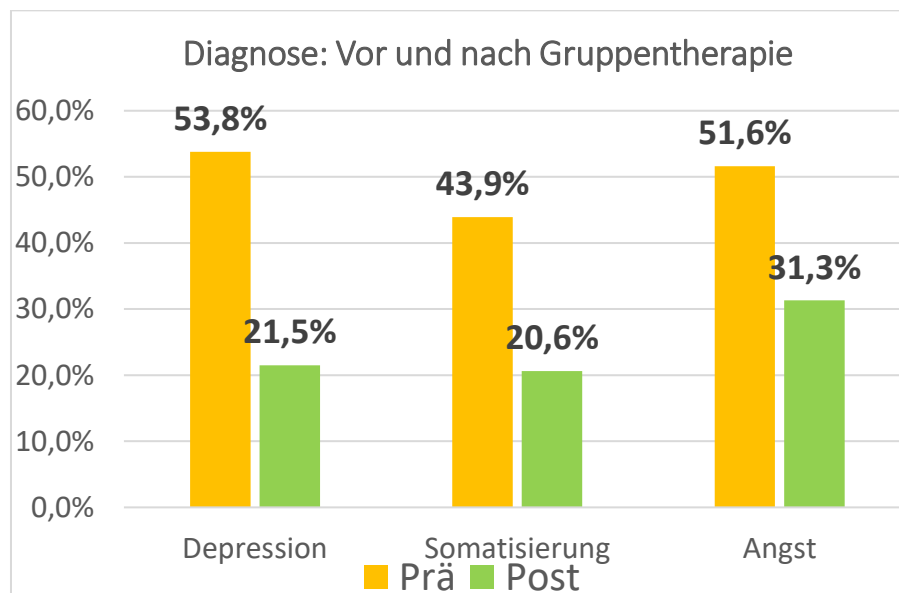
- Durch die Anwesenheit und den gegenseitigen Austausch mehrerer Teilnehmer:innen entsteht eine besondere soziale Dynamik, die möglicherweise effizienter zu Veränderungen führen kann. Therapieziele können oft schneller erreicht werden.
- Dadurch, dass gleichzeitig mehrere Patient:innen behandelt werden, stehen mehr Therapieplätze zur Verfügung, was die Wartezeit auf einen Therapieplatz verkürzt.
- Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit ihrem Leiden zu öffnen und anderen anzuvertrauen und damit aktiv am Gruppengeschehen teilzunehmen. Gelingt diese aktive Teilnahme nicht, kann es sich auf den Therapieerfolg auswirken. Besonders wichtig ist das aktive Ansprechen der eigenen Bedürfnisse und Schwierigkeiten, das in der Gruppe im Sinne eines Lernprozesses geübt wird.
- Manchmal machen die Erlebnisse und Probleme der anderen selbst betroffen. In der Gruppenpsychotherapie geht man davon aus, dass geteiltes Leid durch gegenseitiges Verständnis und Wertschätzung zu einer Schicksalsgemeinschaft führen kann, in der man sich gestärkt und getragen fühlt.

Die Forschung zeigt:

Wie wirksam ist Gruppenpsychotherapie?

Gruppenpsychotherapien werden besonders im klinischen Bereich seit Jahrzehnten zur erfolgreichen Behandlung eingesetzt.

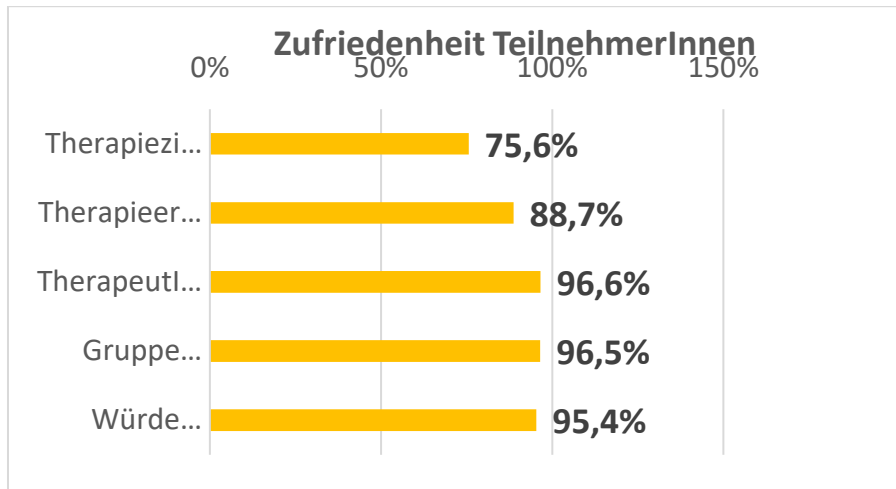
Zur Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie gibt es zahlreiche Studien und wissenschaftliche Arbeiten, unter anderem eine mehrjährige Studie zum Pilotprojekt Gruppenpsychotherapie als Kooperation zwischen TLP, ÖGK und Tirol Kliniken, Abteilung Medizinische Psychologie Innsbruck.



Grafik erstellt von Dr. David Riedl, Innsbruck (2020) im Rahmen des Pilotprojektes Gruppenpsychotherapie (TLP, ÖGK und Medizinischer Psychologie Innsbruck)

Der Team-/ Gruppengedanke hat einen hohen Stellenwert nach dem Grundsatz: „Das Ganze (die Gruppe) ist mehr als die Summe der Teile.“ Gruppe ermöglicht den Teilnehmer:innen ein Gemeinschaftsgefühl.

In der Gruppe werden eigene Themen spürbar und können gut bearbeitet werden.



Grafik erstellt von Dr. David Riedl, Innsbruck (2020) im Rahmen des Pilotprojektes Gruppenpsychotherapie (TLP, ÖGK und Medizinischer Psychologie Innsbruck)