

Psychotherapie kompakt

Hrsg. von Heinrichs, Rosner, Seidler, Spitzer, Stieglitz, Strauß

Bernhard Strauß

Gruppen- psychotherapie

Grundlagen und integrative
Konzepte

Kohlhammer

Kohlhammer

Psychotherapie kompakt

Herausgegeben von Nina Heinrichs, Rita Rosner, Günter H. Seidler, Carsten Spitzer, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß

Begründet von Harald J. Freyberger, Rita Rosner, Ulrich Schweiger, Günter H. Seidler, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß

Eine Übersicht aller lieferbaren und im Buchhandel angekündigten Bände der Reihe finden Sie unter:



<https://shop.kohlhammer.de/psychotherapiekompakt>

Der Autor



Prof. Dr. phil. Bernhard Strauß, Professor für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Direktor des Instituts für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie am Universitätsklinikum Jena.

Studium der Psychologie in Konstanz, Promotion zum Dr. phil. an der Universität Hamburg, Habilitation an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Psychologischer Psychotherapeut (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie/Psychoanalyse), Past President der Society for Psychotherapy Research (SPR), des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM) und der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Psychologie (DGMP).

Arbeitsschwerpunkte sind die Psychotherapieforschung mit Schwerpunkt Gruppentherapie, klinische Bindungsforschung, unerwünschte Wirkungen von Psychotherapie, Psychoonkologie und psychologische Interventionen in verschiedenen Bereichen der Medizin sowie die klinische Sexualforschung.

Bernhard Strauß

Gruppenpsychotherapie

Grundlagen und integrative Konzepte

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-031655-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-031656-0

epub: ISBN 978-3-17-031657-7

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung entsprechen, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu beschaffen. Diesen Bedürfnissen soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die Verbindung zu anderen Methoden, die

empirische und klinische Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u. a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthalten.

Nina Heinrichs (Bremen)
Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)
Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)
Carsten Spitzer (Rostock)
Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)
Bernhard Strauß (Jena)

Die Buchreihe wurde begründet von Harald J. Freyberger, Rita Rosner, Ulrich Schweiger, Günter H. Seidler, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß.

Gruppenerfahrungen – Eine persönliche Vorbemerkung

»Der Sprung ins kalte Wasser«

Mein eigener Kontakt mit Gruppenpsychotherapie war rückblickend absolut abschreckend. Als neues Mitglied des Teams einer psychosomatischen Universitätsklinik, noch ohne abgeschlossene Psychotherapie-, geschweige denn Gruppenausbildung, wurde ich ganz überraschend mit der Aufgabe konfrontiert, die für die stationäre Gruppe zuständige Oberärztin etliche Wochen zu vertreten. Das Setting war speziell: eine 10-Betten-Station für überwiegend strukturell stark beeinträchtigte Patientinnen und Patienten mit einer üblichen Aufenthaltsdauer von sechs Monaten in einer halb-offenen Gruppe. Alle Behandlungsangebote waren in Gruppen organisiert, Einzelgespräche fanden in der Regel nicht statt, die »analytische« Gruppe wurde fünfmal pro Woche für 90 Minuten durchgeführt. Nach einer Woche als Beobachter der scheidenden Oberärztin (die eine extrem abstinente Haltung einnahm und dazu beitrug, dass in zwei von fünf Sitzungen komplett geschwiegen wurde) musste ich übernehmen – ohne jede Vorbildung und mit wenig Supervision. Im Nachgang hatte ich das Gefühl, dass die Gruppenmitglieder mit mir machten, was sie wollten, ein wirklicher Fortschritt war nach den wenigen Wochen nicht erkennbar.

Meine Verarbeitung dieser negativen Erfahrung, die mir in ähnlicher Form danach und bis heute oft von vielen Kolleginnen und Kollegen berichtet wurde, insbesondere von jenen Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmern, die im Rahmen ihrer PiA-Zeit in Kliniken ebenso unvorbereitet und unsupervidiert in das »kalte Gruppenwasser« geworfen wurden, war eher kontraphobisch. Ich zog mich nicht von Gruppen zurück, sondern versuchte mehr über sie zu erfahren, Selbsterfahrung

in Gruppen zu machen und die bestmögliche Kompetenz zu erwerben, um Gruppen selbst durchführen zu können. Dies führte dann auch dazu, dass ich nach einiger Zeit für die oben beschriebene stationäre Gruppe selbst zuständig war und trotz aller Anstrengung und aller immer wieder auftauchender Schwierigkeiten große Freude an der Leitung dieser und später vieler anderer Gruppen fand.

Wissenschaftliche Neugierde als Bewältigungsstrategie

Ein Teil der Verarbeitung war auch die Entwicklung eines wissenschaftlichen Interesses an der Gruppe, das in dem besagten stationären Setting zunächst realisiert wurde durch die sog. Kieler Gruppenpsychotherapiestudie (gefördert durch die Breuninger Stiftung, Stuttgart), in der wir über einen Zeitraum von fast zwei Jahren den Verlauf einer stationären Gruppenpsychotherapie mit vielfältigen Methoden bis hin zu Videoaufzeichnungen und täglichen Einschätzungen zu verstehen versuchten (Strauß und Burgmeier-Lohse 1994a).

Die besagte Studie fiel in eine Zeit (Ende der 1980er Jahre), in der die Mainzer Kollegen Sven Olaf Hofmann, der dortige Lehrstuhlinhaber für Psychosomatische Medizin, und Markus Bassler die sog. Mainzer Werkstatt zur empirischen Forschung in der stationären Psychotherapie gründeten. Dies war ein mutiger und notwendiger Schritt. Gemeinsam mit Jochen Eckert (damals Professor für Klinische Psychologie an der Universität Hamburg) stellte ich fest, dass trotz der hohen Bedeutung von Gruppenpsychotherapien im stationären Setting keine der in dieser Werkstatt gegründeten Arbeitsgruppen sich mit dieser speziellen Thematik befassen wollte, was 1989 dazu führte, dass Jochen Eckert und ich den *Arbeitskreis stationäre Gruppenpsychotherapie* im Rahmen der Mainzer Werkstatt begründeten, der dann 1990 erstmalig an der Universität Kiel zusammenkam und tatsächlich bis heute noch existiert (seit 2020 unter der Leitung von Ulrike Dinger). Der Arbeitskreis schaffte es, immer mit »Bordmitteln«, kleinere Studien zu klinischen Fragen, insbesondere aber auch zur Entwicklung von Methoden durchzuführen, die die Literatur zur Gruppenpsychotherapie und die gruppenpsychotherapeutische Praxis bereichern konnten (z. B. Strauß 2011a).

Rollenmodelle

Im Kontext dieses Arbeitskreises und darüber hinaus habe ich von vielen Kolleginnen und Kollegen¹ viel über Gruppen, Gruppenpsychotherapieforschung und andere relevante Themen gelernt. Viele davon waren treue Mitglieder des Arbeitskreises und waren rückblickend für meine eigene Gruppensozialisation wichtig. Ich kann keineswegs alle erwähnen, möchte jedoch besonders hervorheben Susanne Davies-Osterkamp, Jürgen Ott, Anne Biermann-Ratjen und Jochen Eckert, Reinholde Kriebel, Henning Schauenburg, Karin Schreiber-Willnow und Klaus-Peter Seidler oder Diether Höger, der mit mir gemeinsam die Bindungsthematik in den Arbeitskreis brachte (Strauß et al. 2006).

Erfahrungen mit Gruppen »im Osten«

Helga Hess aus (Ost-)Berlin, mit der sich bereits vor der Wiedervereinigung ein Kontakt ergab, war ebenfalls von Anfang an Mitglied des Arbeitskreises. Der Kontakt mit ihr förderte den Austausch mit Konzepten und Forschungsansätzen in Ostdeutschland und im sozialistischen Europa, der u. a. auch seinen Niederschlag in einem Methodenbuch zur Gruppentherapie fand (Strauß et al. 1996). Helga Hess ermöglichte mir auch die Teilnahme an einer »internationalen [überwiegend osteuropäischen] Selbsterfahrungsgruppe«, die sie und ihr polnischer Kollege Czeslaw Czabala aus Warschau leiteten und die für viele kurzfristig ein Ort der Verarbeitung der Wendezeit gewesen war.

»Learning by doing and by teaching«

Der rege Austausch im Arbeitskreis zwischen den Forschern, Praktikern und in der Klinikorganisation Erfahrenen machte immer wieder deutlich, dass es (bis heute) massive Mängel im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Gruppentherapie gibt. Eine gemeinsam durchge-

1 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird im Folgenden in aller Regel das generische Maskulinum verwendet, das alle Geschlechter (weiblich, männlich, divers) einschließt und ansprechen möchte.

führte Studie aus dem Arbeitskreis machte deutlich, dass tatsächlich die Mehrzahl gruppentherapeutisch Tätiger ihre Kompetenz schlicht über »Learning by Doing« erwerben musste (Strauß et al. 2012).

Dies hat dazu geführt, dass ich mich angeregt durch den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Arbeitskreis zunehmend intensiver für die Organisation und Durchführung von Weiterbildungsveranstaltungen engagierte. Diese fokussierten auf die »traditionellen« Weiterbildungswochen in Orten wie Erfurt, Lindau, Lübeck oder Langgöog und diverse Ausbildungsinstitute.

Darüber hinaus entwickelte ich mit Dankwart Mattke aus München ein Curriculum zu »Allgemeinen und spezifischen Techniken der institutionellen Gruppenpsychotherapie« (AsTiG) unter dem Motto »Keine Angst vor Gruppen«, in dem wir versuchten, entweder dezentral oder in Form eines Inhouse-Trainings die ganze Breite allgemeiner und störungsspezifischer Ansätze in institutionalisierten Gruppen mit etlichen namhaften Gästen zu vermitteln (vgl. Strauß und Mattke 2009). Eine kondensierte Form dieses Curriculums konnte über fünf Jahre als Modul im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewoche unter unserer Leitung angeboten werden (vgl. Mattke, Reddemann und Strauß 2017; Strauß und Mattke 2018).

Später wurde das Konzept wieder aufgegriffen in einer Weiterbildungskonzeption, die ich gemeinsam mit meinem leider viel zu früh verstorbenen Freund und Kollegen Harald J. Freyberger aus Greifswald/Stralsund entwickelte und in der wir versuchten, parallel verhaltenstherapeutische und psychodynamische Gruppenansätze zu vermitteln und zu unterrichten.

»Die kleine Community der Gruppenforscher«

Innerhalb der Psychotherapieforschung ist die Gemeinde der Gruppenpsychotherapieforscher vergleichsweise klein. Dies gilt sowohl auf nationaler Ebene, wie auch international, wo auch in Verbänden und Fachgesellschaften (für die Gruppe früher der DAGG, später die D3G) zumindest die empirische Forschung eine Randexistenz führt. Dort stehen mehr theoretische, klinische, gesellschaftstheoretische Themen im Mittelpunkt.

Auch die American Group Psychotherapy Association (AGPA) ist primär keine Forschungsorganisation, auch wenn dort immer wieder der Versuch gemacht wird, die Forschung sichtbar zu machen und zu verbreiten. Immerhin gibt es dort eine Special Interest Group für Gruppenforschung, eine Task Force Science to Service (S2S) und vor einigen Jahren eine Task Force, die Materialien und Methoden aus der Forschung zur Unterstützung von Gruppenpsychotherapeuten empfahl (Strauß et al. 2006b; Burlingame et al. 2006).

Im Hinblick auf die internationale Zusammenarbeit und Kooperation auf wissenschaftlicher Ebene war eine Begegnung anlässlich der jährlichen Tagung der Society for Psychotherapy Research (SPR) 2000 in Chicago von besonderer Bedeutung: Damals wurde ich von Gary M. Burlingame und K. Roy MacKenzie eingeladen, als Vertreter der europäischen Perspektive mit den beiden Kollegen ein Kapitel über die Gruppenpsychotherapieforschung in der 5. Auflage des Handbook of Psychotherapy and Behavior Change mit zu verfassen. Mit dieser Begegnung begann eine wirklich extrem produktive und intensive Kooperation speziell mit Gary Burlingame und seiner Arbeitsgruppe an der Brigham Young University, die auch von hoher Effizienz und von großem Gewinn für einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter meiner eigenen Arbeitsgruppe bzw. meines Instituts war, die über verschiedene Stipendien und andere Finanzierungsformen die Möglichkeit hatten, Arbeitsaufenthalte an der Brigham Young University in Provo im Labor von Gary Burlingame zu absolvieren.

Die gemeinsamen Projekte und Arbeiten sind zahlreich. Das damals mit Roy MacKenzie verfasste Handbuchkapitel fand zunächst einen Nachfolger in einem Folgekapitel, in dem Anthony Joyce den leider verstorbenen Roy MacKenzie ersetzte und wurde soeben über ein gemeinsames Kapitel für die nunmehr 7. Auflage des Handbuchs, die Ende 2021 erschienen ist, grundlegend aktualisiert.

Absicht dieses Buches

Wie im Untertitel ausgedrückt, geht es in diesem Buch darum, die allgemeinen Grundlagen und integrative Konzepte der Gruppenpsychotherapie *kompakt* darzustellen. Mir ist klar, dass mit der Kompaktheit auch

eine manchmal starke »Verdichtung« von Inhalten einhergeht, die aber vielleicht dazu anregt, anderswo weiterzulesen und weiterzulernen. Die dargestellten Konzepte sind für gruppentherapeutisch Tätige in allen Verfahren relevant. Informationen zu spezifischen Gruppenverfahren sind deshalb relativ knappgehalten (► Kap. 2), ebenso wie die Hinweise auf störungsorientierte oder -spezifische Gruppentherapien (► Kap. 6). Die Kapitel orientieren sich an einem einfachen Modell der wichtigen Einflussfaktoren auf das Ergebnis der Gruppentherapie, das sich gut eignet, sowohl die theoretischen Konzepte als auch Forschungsergebnisse zusammenzufassen. Ergebnisse der Gruppenpsychotherapieforschung, soweit sie die Wirkung und ausgewählte Prozessfaktoren betreffen, sind in einem gesonderten Kapitel behandelt (► Kap. 7), wie einige Aspekte der Gruppenpsychotherapieaus-, fort- und -weiterbildung (► Kap. 8). Der Umfangsbegrenzung ist geschuldet, dass in diesem Buch auf die Darstellung kasuistischen Materials verzichtet wurde.

Dank für wertvolle Gruppenerfahrungen

In dem Abriss meiner wesentlichen Erfahrungen mit Gruppenpsychotherapie in Klinik, Forschung und Ausbildung sind nur einige wenige Personen explizit genannt, denen ich ebenso wie zahlreichen anderen Kollegen, Patienten und Weiterbildungsteilnehmern sehr dankbar bin für den Austausch, viele reale Gruppenerfahrungen und dafür, von deren praktischem und theoretischem Wissen unendlich viel profitiert zu haben. All denen, die mir auf diesem Weg begegnet sind, möchte ich ebenso danken, wie den Menschen in meinem privaten Umfeld, die immer sehr viel Verständnis dafür hatten, dass ich mich in Gruppendingen engagierte und sich davon teilweise durchaus auch anstecken ließen.

Ich danke nicht zuletzt den Mitherausgebern dieser Buchreihe, insbesondere Carsten Spitzer, der den Text sehr gründlich und konstruktiv kritisch durchgesehen hat, und den Mitarbeitern des Kohlhammer Verlages, dieses kleine Kompendium der Gruppenpsychotherapie veröffentlichen zu können, das – wenngleich sehr kondensiert – versuchen will, jene Themen integrativ zusammenzufassen, die mir im Laufe der Jahre für die Praxis der Gruppenpsychotherapie besonders wichtig geworden sind.

Ein Zusatz: Gruppe in Zeiten der Pandemie

Die zeitlichen Freiräume für die Fertigstellung dieses kompakten Buches sind in den vergangenen Monaten paradoxerweise durch die COVID-19-Pandemie entstanden, aufgrund derer andere Aktivitäten und damit leider auch wichtige Gruppenerfahrungen stark eingeschränkt wurden.

Die Pandemie und ihre Bewältigung hat uns aus gruppenpsychologischer Sicht angesichts ihrer gewaltigen sozialen Dimension vieles über Gruppenprozesse gelehrt, wenngleich daran auch die Zweiseitigkeit der Gruppenperspektive deutlich wurde: Einerseits gilt körperliche Nähe und die Zusammenkunft von Gruppen als Gefahr und Ursache für die Verbreitung der Erkrankung, auf der anderen Seite sind Gruppenzusammenkünfte bekanntermaßen auch ein probates Mittel gegen Stress und Belastungen: »An intervention intended to reduce the likelihood of physiological illness likely contributes to a rise in likelihood of psychological illness« (Marmarosh et al. 2020, S. 124).

Allgemein ist jedoch zu erwarten, dass Gruppen und Gruppenpsychotherapie im Angesicht der Pandemie einen gewaltigen Aufschwung erleben, wie dies Craig Parks in einem Schwerpunktheft der Zeitschrift *Group Dynamics* formulierte:

»The light is shining more brightly than ever on the power of group psychotherapy to help people quickly make meaningful improvements in their quality of life. Hopefully, all of this will spur interest in groups, interest in funding scholars of groups, and willingness to more fully underwrite group-based treatments for mental and life issues« (Parks 2020, S. 120).

Jena, im Januar 2022

Bernhard Strauß

Inhalt

Geleitwort zur Reihe	5
Gruppenerfahrungen – Eine persönliche Vorbemerkung	7
1 Gruppen und Gruppenpsychotherapie	19
1.1 Konzepte der Gruppe	19
1.2 Ambivalenz gegenüber Gruppen	23
1.3 »Bowling Alone« – Stellenwert der Gruppe im Wandel	29
1.4 Individuelle Ängste gegenüber Gruppen	32
1.5 (Wegfall von) Barrieren für die praktische Durchführung von Gruppenpsychotherapie	33
1.6 Ein allgemeines Modell zu Determinanten des Gruppentherapieergebnisses	37
2 Geschichte der Gruppenpsychotherapie und der Gruppentheorien	39
2.1 Formale Veränderungstheorien der Gruppen- psychotherapie	39
2.2 Historische Aspekte der Gruppenpsychotherapie ...	42
2.3 Übersicht über gruppenpsychotherapeutische Verfahren	51
3 Strukturelle Aspekte von Gruppenpsychotherapie	72
3.1 Typen therapeutischer Gruppen	72
3.2 Verschiedene Behandlungssettings und ihre Besonderheiten	75
	15

3.3	Allgemeine Rahmenbedingungen von Gruppen- therapien	87
3.4	Auswahl von Gruppenmitgliedern/Indikation für Gruppentherapien	90
3.5	Zusammensetzung einer Gruppe	96
3.6	Vorbereitung und Information	101
4	Gruppendynamik und Kleingruppenprozesse	111
4.1	Definitorisches zur Gruppendynamik	111
4.2	Gruppendynamik und Prozesse in therapeutischen Gruppen	116
4.3	Therapeutische Beziehungen in Gruppen	145
4.4	Beendigung von Gruppen	148
4.5	Spezifische und inhaltliche Aspekte von Kleingruppenprozessen	149
4.6	Gruppendynamik in die Gruppe holen	151
5	Merkmale der Gruppenmitglieder	153
5.1	»Matching« von Patientenmerkmalen und Behandlungsansätzen	153
5.2	Prädiktoren für den Behandlungsprozess und das -ergebnis	155
5.3	Besondere Herausforderungen durch Patienten- merkmale	161
6	Gruppenleitung und Merkmale der Gruppenleiter	165
6.1	Aufgaben der Gruppenleitung	166
6.2	Leiterstile	171
6.3	Gruppenpsychotherapeutische Kompetenz	178
7	Gruppentherapieforschung und Qualitätssicherung	183
7.1	Das Verhältnis von Forschung und Praxis – Ein Grundproblem	183
7.2	Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie	185
7.3	Feedbacksysteme in Gruppen	194

7.4	Prozessforschung	196
7.5	Forschungsrückblick und -ausblick	197
7.6	Qualitätssicherung	200
8	Aus- und Weiterbildung in Gruppenpsychotherapie....	208
8.1	Formale und organisatorische Aspekte	208
8.2	Inhaltliche Aspekte der Ausbildung	213
8.3	Praxis und Verlauf der Ausbildung	219
	Literatur	224
	Sachwortverzeichnis	251

1 Gruppen und Gruppenpsychotherapie

»You lose yourself, you reappear, you suddenly find you got nothing to fear...«
(Bob Dylan, It's alright, Ma)

Dieses Kapitel führt zunächst in einige Gruppenkonzepte ein und beschreibt die häufige Ambivalenz gegenüber Gruppen und ihre Quellen. Die Gruppe hat aus gesellschaftlicher Sicht in unterschiedlichen Zeiten eine unterschiedliche Wertigkeit und ist auf individueller Ebene durchaus mit verbreiteten Ängsten assoziiert. Im Hinblick auf die Durchführung von Gruppenpsychotherapie gab es jüngst eine Reihe von Maßnahmen, die es psychotherapeutisch Tätigen erleichtern, Gruppen anzubieten. Das Kapitel schließt mit einem Modell zu den Determinanten von Gruppentherapieergebnissen, das die Struktur für die Folgekapitel vorgibt.

1.1 Konzepte der Gruppe

Emile Durkheim hat in seiner Studie über den Selbstmord (1897) vermutet, dass eine entscheidende Ursache dieses freiwilligen Abschieds aus dem Leben die »schwindende Integrationskraft einer Gemeinschaft« sei (zit. nach Abels 2019). Um zu verhindern, dass ein Individuum »im Egoismus und in der Regellosigkeit versinkt«, sei es deshalb wichtig, es wieder in eine Gruppe zu integrieren. Durkheim, der bei dieser Gruppe

in erster Linie an die »Berufsgruppe« dachte, führte an anderer Stelle (1902) aus, dass die Gruppe die moralische Funktion habe, *die Bindung der Individuen untereinander und an die Gesellschaft* zu sichern. Ähnlich wie Durkheim betonte in der Frühzeit der Soziologie auch Georg Simmel (1898) die zentrale Bedeutung von Gruppenbindungen für die Gesellschaft (Gesellschaft sei überall dort, »wo eine Anzahl von Menschen in Wechselwirkung treten und eine vorübergehende oder dauernde Einheit bilden«, S. 313). Seither wird der Gruppe in der Soziologie und der Entwicklungspsychologie eine hohe Bedeutung als »Motor der Sozialisation« zugewiesen.

Innerhalb der Sozialwissenschaften – so machen König und Schattenhofer (2020) deutlich – hat das Thema »Gruppe« von 1930 bis in die späten 1970er Jahre eine besondere Blütezeit erlebt und sei zum einen als eine »soziale Form«, zum anderen als »Prinzip« untersucht worden. Entsprechend war das Verständnis des Gegenstandes »Gruppe« lange Zeit sehr unterschiedlich und wurde im Laufe der Zeit vor allem mit zwei anderen zentralen sozialen Formen in Verbindung gebracht, nämlich der Familie [als prototypische Primärgruppe, Cooley 1909] einerseits, der Organisation andererseits.

Primäre Gruppen, wie die Familie und die »Peer Group«, die als »Schwelle zur Gesellschaft« verstanden wird, umfassen den ganzen Menschen und sind geprägt durch ein Gefühl der engen persönlichen Verbundenheit. Im Kontext von Primärgruppen lassen sich oft benutzte Attribute der Gruppe am besten verstehen, wonach diese als Heimat, Übergangsraum, Container, Mutter, Vater, sicherer Hafen oder sicherer Ort begriffen wird. In der Primärgruppe geht es von Anfang an um die ganze Person, in der Sekundärgruppe, die nur unter einem spezifischen Interesse beansprucht wird, geht es dagegen zunächst nur um die Rolle, die sie spielt (Abels 2019, S. 249).

Eine »paradigmatische Bedeutung« – so König (2015) – erreichte der Gruppenbegriff durch eine Einengung in den 1940er Jahren, in denen sich speziell die Sozialpsychologie mit Kleingruppenforschung und Gruppendynamik befasste. Dies ist insbesondere verknüpft mit Personen wie Jacob Moreno und Kurt Lewin, die maßgeblich prägten, was heute auch im klinischen Kontext an gruppendynamischen Konzepten noch bedeutsam ist (► Kap. 4).

Anfang der 1940er Jahre wurde der Begriff der Bezugsgruppe (Merton 1957) für Gruppen geprägt, »deren Zustimmung oder Ablehnung dem Individuum sehr wichtig sind« mit hoher normativer Funktion (jeder Mensch möchte so sein, wie die Anderen in seiner Bezugsgruppe; die Bezugsgruppe fungiert quasi als unsichtbarer Dritter in jeder dyadischen Interaktion, Strauss 1959).

In der sozialpsychologischen und soziologischen Literatur wird die Gruppe oft als *intermediäre Instanz* begriffen, die zwischen dem Individuum und der Gesellschaft vermittelt. König und Schattenhofer (2020) haben dies ausführlich dargestellt, indem sie eine innere Umwelt und eine äußere Umwelt des interaktionellen Raumes Gruppe differenzieren (► Abb. 1.1). Ein wichtiges Konzept, das vor allem mit dem Familienbild der Gruppe verbunden ist, ist die Auffassung, dass die Gruppe eben auch eine spezifische Gemeinschaft darstellt, während die gruppendynamischen Studien der Sozialpsychologie oftmals Gruppenarbeit im Kontext von produktiven Aufgaben (Gruppe als Team) gesehen haben.

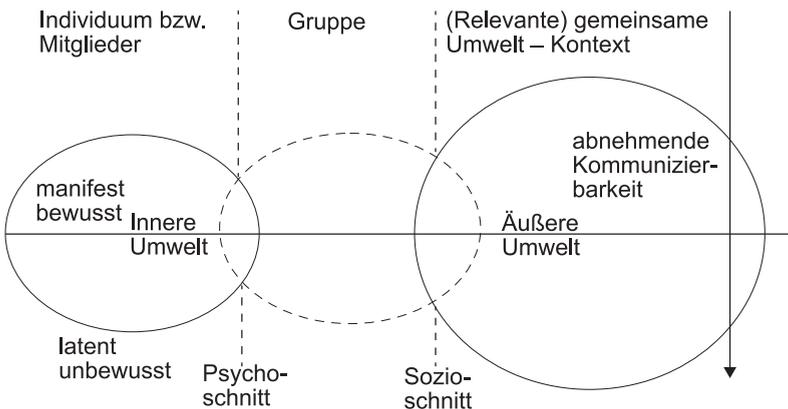


Abb. 1.1: Horizontale und vertikale »Schnittstellen« von Gruppen (König 2018, S. 20, Abdruck mit Genehmigung von Springer © 2018)

Auf diesen Grundlagen baut die Konzeption der *Gruppe als Therapeutikum* auf, wobei (► Kap. 2), neben Jacob Moreno und Kurt Lewin auch einige frühe Psychoanalytiker für diesen Aspekt Pate standen.

S.H. Foulkes (2007) griff den erwähnten intermediären Ansatz in seinen Ausführungen auf, wenn er schreibt: »Der eigentliche Grund, weshalb unsere Patienten in der therapeutischen Gruppe ihre normalen Reaktionen erstarken lassen und ihre neurotischen Reaktionen korrigieren können, liegt darin, dass sie kollektiv die eigentliche Norm, von der sie abweichen, konstituieren (S. 39).«

Von großer Bedeutung für diese Schnittstelle, vielleicht fast etwas unterschätzt (vgl. Schultz-Venrath 2018), ist die Konzeption der therapeutischen *Gruppe als sozialer Mikrokosmos*, also die Annahme, dass sich in einer Kleingruppe *alle* sozialen Prozesse und Strukturen einer Gesellschaft reflektieren. Diese Auffassung geht ursprünglich auf Syz (1928) zurück und spielt auch in der gruppentherapeutischen Konzeption von Yalom (1970) eine tragende Rolle. Hans Caspar Syz scheint tatsächlich einer der vergessenen Väter der Gruppenpsychotherapie, -analyse und der Auffassung der sozialen Einbettung »neurotischer Zustände« (1928) zu sein: »Die sozial bedingte Natur des in einem gegebenen Fall erscheinenden Symptoms muss speziell berücksichtigt werden; man muss sich vergegenwärtigen, dass darin die Beziehung des Individuums zu Anderen ihren Ausdruck findet, dass das Symptom durch die für die allgemeine soziale Struktur charakteristischen Wechselbeziehungen bedingt ist« und »es muss definitiv mit dem Umstand gerechnet werden, dass die Untersuchungsinstrumente des Beobachters, sein Wahrnehmen, Überlegen und seine affektive Einstellung in einer für das soziale System typischen Weise modifiziert und geleitet werden« (Syz 1928/2018, S. 49). Entsprechend sei »in der Gruppenuntersuchung das Interesse nicht auf das individuelle System konzentriert. Es wird eher die Einstellung des Individuums im System lebendiger Dinge und die reziproke Haltung des sozialen Systems ihm gegenüber untersucht« (S. 50).

In ► Kap. 2 wird die Weiterführung der Gruppenidee in der Psychotherapie im historischen Kontext und bezogen auf diverse Behandlungstheorien weiter dargestellt. Diese Weiterentwicklung ist eng mit dem Konzept der *therapeutischen Gemeinschaft und des therapeutischen Milieus* verbunden, das ursprünglich mit Personen wie Cody Marsh und Tom Main verbunden war.

1.2 Ambivalenz gegenüber Gruppen

Der Pionier der Milieuthherapie, Cody Marsh (1933), soll den Satz gesagt haben: »By the crowd they have been broken, by the crowd they shall be healed«, worin bereits die *Ambiguität von Gruppen* beschrieben ist, d. h. ihr heilsames ebenso wie ihr destruktives Potential. Es ist wichtig, beide Pole zu kennen, um die therapeutische Kraft der Gruppe optimal nutzen zu können.

Die destruktiven Seiten von Gruppen wurden früh in Schriften zur Massenpsychologie thematisiert und später in der gruppendynamischen Literatur wieder aufgegriffen. Wichtig sind in diesem Kontext auch einige »klassische« sozialpsychologische Befunde.

Sigmund Freud, der in seiner Abhandlung zur »Massenpsychologie und Ich-Analyse« das destruktive Potential von Großgruppen oder »Massen« beschrieben hat, beruft sich auf eine heute interessanterweise wieder sehr populär gewordene Schrift des französischen Wissenschaftlers Gustave Le Bon (1895) mit dem Titel »Psychologie der Massen« (»Psychologie des foules«), die bereits einige wichtige Themen der Gruppendynamik (wie z. B. Konformität, Entfremdung, Führung, ► Kap. 4) markierte: Le Bon betonte die zentrale Rolle des Unbewussten und vermutete, dass der Einzelne, sei er auch noch so kultiviert, in der Masse im Sinne einer Ansteckung kritikunfähig wird und sich primitiv verhält und damit von »Führern« leicht zu lenken sei.

Dieses Problem findet sich auch in Aphorismen klassischer Schriftsteller (von Friedrich Schiller stammt der Ausspruch: »Jeder, sieht man ihn einzeln, ist leidlich klug und verständig; sind sie in corpore, gleich wird euch ein Dummkopf daraus«; Goethe formulierte: »Nichts ist widerwärtiger als die Majorität; denn sie besteht aus wenigen kräftigen Vorgängern, aus Schelmen, die sich akkommodieren, aus Schwachen, die sich assimilieren, und der Masse, die nachtrölt, ohne nur im mindesten zu wissen, was sie will«).

In seiner berühmten Schrift zur Massenpsychologie verglich Freud (1921) die Masse mit einer Urhorde, die für den Einzelnen einerseits unheimlich, andererseits aber auch vertraut sei. Freud war der Auffassung, dass die Massenbildung immer die individuelle Neurose zurück-

treten ließe und ebenso die Realitätsprüfung hinter die Stärke affektiver Wunschreglung stelle. Die Masse, Freud bezog sich hauptsächlich auf die künstlichen Massen der Kirche und des Heeres (heute könnte man seine Auswirkungen z. B. auf Hooligans und extreme politische Gruppen beziehen), sei geleitet von einem Massenideal zu dessen Gunsten das Ich-Ideal des Einzelnen aufgegeben wird. In der Masse, meist gerichtet auf eine Autorität, kommt es zu Regressionen, die sich zeigen an einer intellektuellen Schwäche, ungehemmter Affektivität, der Unfähigkeit zur Mäßigung, affektiven Grenzüberschreitungen und einer Gefühlsabfuhr in Handlungen. In der Masse würden – so Freud – Verdrängungen abgeworfen. Grundtatsachen der Massenpsychologie seien die Affektsteigerung und die Denkhemmung.

Auch wenn er mit diesen Charakterisierungen sicher nicht die Kleingruppe im Blick hatte, die wir heute therapeutisch nutzen, ist in dieser Darstellung doch deutlich, dass Gruppen eine gewisse Gefährlichkeit haben und somit auch durchaus Angst machen können.

Aus gruppensystemischer Sicht haben bspw. Sader (2008) und Antons (2009) viel dazu gearbeitet, wie man »*die dunkle Seite von Gruppen*« besser verstehen kann. Antons bezog sich gelegentlich auf Schulerfahrungen, wenn es um die destruktiven Gruppenerfahrungen geht und meinte »Wer immer auch einmal in einer Schule war, kennt die dunklen Seiten von Gruppen« (S. 324). Die Thematik ist immer wieder in gruppensystemischen Publikationen – recht vielfältig in den 1970er Jahren, in denen die Gruppe einen Auf- und Abschwung erlebte (siehe unten) – behandelt worden, bspw. von Sbandi (1973), der bspw. zum Gruppendruck, der in sozialpsychologischen Experimenten von zentraler Bedeutung war, meinte: »Dies alles scheint darauf hinzuweisen, dass der Einzelne nicht ertragen kann, sich in einer Situation zu befinden, in der er sich in Gefahr erlebt, isoliert zu werden. Er wird rasch versuchen, sich denjenigen anzuschließen, die ihn aus dieser Situation befreien können. Es kann sich dabei um einen Partner, jedoch auch um eine Mehrheit mit verworrenen Ideen, ja sogar um eine Autorität handeln, die von ihm Schreckliches verlangt« (S. 65). (Wie aktuell ist dieses Resümee in Zeiten einer Corona-Pandemie geworden.)

Antons, der die sozialpsychologischen Experimente und auch gruppensystemische Konzepte durchaus kritisch diskutierte, bietet ein sehr

brauchbares Modell zweier polarer Kräfte an, die Gruppen am Leben halten und die seiner Meinung nach für die Entstehung von Gruppendynamik überhaupt notwendig sind. Die beiden Kräfte bezeichnet er als die zentripetale (für den Zusammenhalt des Systems sorgende) und die zentrifugale Kraft, die für Ausdehnung und Abgrenzung sorgt. Zurecht meint Antons, dass jedes Individuum in einer Gruppe sich der Herausforderung stellen muss, eine gute Balance zu finden zwischen der (relativen) Aufgabe von Autonomie, Selbstbestimmung und Individualität, um überhaupt Gemeinsamkeit zu schaffen und zu erleben, demgegenüber jedoch auch sich selbst abzugrenzen und vor »dem Sog des Kollektivs« zu schützen: »Gruppe bringt etwas – kostet aber auch etwas. Zugehörigkeit wird gegen Freiheit eingetauscht.« Zu viel zentripetale Energie kann dazu führen, dass es zu einer Verschmelzung mit dem Kollektiv kommt, die sich bspw. in hohem Konformitätsdruck zeigt.

Das von Janis (1972, 1982) entwickelte Konzept des Gruppendenkens (Groupthink) beschreibt beispielhaft eine Tendenz zu Harmoniesucht und Konfliktscheu. Interessanterweise hat Janis das Konzept anhand wichtiger politischer Entscheidungen von Spitzengremien im Weißen Haus entwickelt (ursprünglich zur Amtszeit J.F. Kennedys anlässlich der Entscheidung seines Beratergremiums für die Invasion der Schweinebucht auf Kuba), um für eine wachsame Entscheidungsfindung zu plädieren. Groupthink wird bedingt durch eine hohe Kohäsion der Gruppe, eine hohe soziale und ideologische Homogenität ihrer Mitglieder, ein hohes Maß an Belastung, eine direktive und autoritäre Leitung, das Fehlen von Entscheidungsverfahren und die Tatsache, dass die Gruppe von äußeren Einflüssen isoliert arbeitet. Forsyth (2020) hat das Konzept des Gruppendenkens im Kontext der COVID-19-Pandemie wieder aufgegriffen und gezeigt, dass insbesondere bestimmte Gruppen, die sich dezidiert gegen die Befolgung von Maßnahmen der öffentlichen Gesundheit stellen, potentiell Mechanismen des Gruppendenkens unterliegen (vgl. Strauß et al. 2021a).

Maßnahmen gegen die Homogenisierung, die in der Gruppendynamik empfohlen werden, sind durchaus auch für die Gruppenpsychotherapie relevant, wie bspw. der Versuch, Gruppen möglichst heterogen zu besetzen, um eine Vielzahl von Perspektiven und Standpunkten zu er-