

Gruppentherapie: Gemeinsame Dynamik

 [apotheken-umschau.de/Psyche/Gruppentherapie-Gemeinsame-Dynamik-528271.html](https://www.apotheken-umschau.de/Psyche/Gruppentherapie-Gemeinsame-Dynamik-528271.html)

24. November 2016



Gruppentherapie hilft bei sozialen und emotionalen Störungen

Wir alle brauchen Verbindung zu anderen Menschen. Ohne sie könnten wir nicht leben. Aber viele haben damit Probleme: Beziehungen zu führen, in Kontakt mit anderen zu treten – das fällt ihnen schwer. Oder sie haben nie gelernt, sich selbst wahrzunehmen. Etwa zu fühlen, wie sich Wut von Trauer unterscheidet. Sie haben vielleicht nie gelernt, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Sie haben nie erfahren, wie wichtig diese sind.

Hier setzen Gruppentherapien an. Sie ermöglichen den Kontakt mit Personen, die ebenfalls Schwierigkeiten haben. Therapeuten verorten die Ursachen für viele Probleme in Kindheitserfahrungen, die sich ungünstig auf die Entwicklung der Gefühlswelt und der sozialen Fähigkeiten auswirken. "Emotional nicht anwesende Eltern", nennt Dr. Joram Ronel von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum der Technischen Universität München als Hauptgrund für Traumatisierungen. In schlimmen Fällen haben Eltern ihre Kinder geschlagen oder missbraucht. Emotional abwesend sind auch Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen und sich nicht um deren Bedürfnisse kümmern.

Menschen mit ähnlichen Problemen zu treffen hilft

Daraus können viele Krankheitsbilder entstehen. Viele Menschen haben psychosomatische Beschwerden, Schmerzen, die Ärzte keiner körperlichen Ursache zuordnen können. Rund 20 Prozent der Patienten beim Hausarzt kommen wegen derartiger Probleme. Auch Angststörungen und Suchtverhalten treten häufig auf. "Dahinter steht die menschliche Bedürftigkeit, die wir alle in uns tragen: ein ‚Ich brauche dich, weil ich sonst alleine bin‘", sagt Ronel. Schon das auszusprechen, fällt vielen Menschen schwer.

Wer an einer Gruppentherapie teilnimmt, wird spüren, welche Dynamik dabei entsteht. Patienten erleben, wie sie nach außen wirken. Und sie hören von Ängsten und Unzulänglichkeiten anderer Menschen. Zu sehen, dass diese mit ähnlichen Problemen

kämpfen wie sie selbst, sich so im Gegenüber zu erkennen – das kann heilsam sein. Einer der Gründungsväter der Gruppentherapie, der US-Psychoanalytiker Irvin Yalom, sagt: "Das Gefühl in der Therapie ist: Willkommen in der Menschheit." Yalom arbeitete in den 70er-Jahren als Erster mit Krebspatienten in Gruppen.

Geschützter Raum für intime Einblicke

In Gruppen können Patienten vielfältig in Kontakt mit anderen treten. Sie sitzen nicht nur einem Menschen, dem Therapeuten, gegenüber. Die Begegnungen finden in einem geschützten Raum statt. Wer teilnimmt, muss Regeln beachten. So darf nichts, was in der Gruppe besprochen wird, nach außen dringen. Auch ein paar Feedback-Regeln gibt es: Botschaften sollten in der Ich-Form und wertschätzend formuliert werden. Und: Es ist besser, zu beschreiben als zu bewerten. "Die Mitglieder bestimmen auch, wie weit sie mit ihrer Selbstöffnung gehen", sagt Professor Bernhard Strauß, Direktor des Instituts für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie am Uniklinikum Jena.

Eine Gruppentherapie kann unterschiedlich gestaltet werden. "Je schwerer beeinträchtigt die Patienten, desto fokussierter und strukturierter müssen die Gruppen sein", sagt Strauß. In der Regel kommen acht bis zehn Patienten plus Therapeut zusammen. Je nachdem, ob die Treffen in der Praxis oder in der Klinik stattfinden, sieht man sich ein- bis mehrmals in der Woche für maximal 90 Minuten.

Teilnehmer reflektieren und geben Feedback

Auch die Behandlungsansätze unterscheiden sich: Entweder versuchen Therapeuten vor allem, die Beziehungsdynamiken in der Gruppe zu nutzen. Dann lernen Patienten durch Rückmeldung, etwa wenn ein Gruppenmitglied sagt: "Ich habe das Gefühl, du spielst dich ständig in den Vordergrund. Ich würde gerne wissen, warum das so ist." Oder es wird gemeinsam eine Person ausgesucht, die über ihr Problem sprechen möchte. Zum Beispiel hat ein Teilnehmer mit seiner Frau gestritten. Sie ließ ihn mal wieder nicht ausreden. Das macht ihn rasend.

Mit dem Therapeuten bespricht er, wie er mit der Situation besser umgehen kann. "Die anderen profitieren, weil sie sich vergleichen und das Ergebnis als Modell für sich selbst nehmen können", sagt Strauß. Bei der anfänglichen Stille in der Gruppe bleibt es nicht. Wer von sich erzählt, zeigt Mut. Und das motiviert, zur nächsten Sitzung wiederzukommen.