

PSYCHOTHERAPIE Behandlungen in der Gruppe helfen bei vielen psychischen Störungen ebenso gut wie Einzeltherapie.

Geteiltes Leid

VON BERNHARD STRAUSS

Gruppenpsychotherapien haben eine lange Tradition, aber immer noch nicht den besten Ruf. Fragt man Menschen mit psychischen Problemen, ob sie lieber allein oder mit anderen zusammen behandelt werden wollen, entscheiden sich die meisten für eine Einzeltherapie. Viele glauben, dass sie eher genesen, wenn sie den Therapeuten nicht mit weiteren Patienten teilen müssen. Einige Vorbehalte kommen vermutlich auch daher, dass wir im Lauf unseres Lebens mitunter unangenehme Erfahrungen mit Gruppen machen. Ausgrenzung, Mobbing und das Gefühl, sich anpassen zu müssen, sind oft allzu gegenwärtig. Diese Skepsis ist jedoch nach allem, was wir heute wissen, unbegründet: Patienten, die sich auf eine Gruppenpsychotherapie einlassen, sind anschließend mit der Behandlung genauso zufrieden wie solche, die eine Einzelpsychotherapie absolvieren.

Gruppen wurden schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts therapeutisch genutzt. Als Pionier gilt Joseph Pratt (1910–1979), der Tuberkulosekranke aus niedrigen sozialen Schichten über ihre Krankheit aufklärte: eine



UNSER AUTOR

Bernhard Strauss ist Professor für Medizinische Psychologie und Psychotherapie am Klinikum der Friedrich-Schiller-Universität Jena und erforscht unter anderem die Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie. Er praktiziert zudem als Psychoanalytiker und arbeitet selbst mit Patientengruppen.

Frühform der psychoedukativen Gruppenarbeit. Die Idee dazu entwickelte sich in verschiedenen psychotherapeutischen Schulen. Im Gegensatz zu Sigmund Freud erkannten viele Psychoanalytiker das Potenzial der Gemeinschaft und brachten die so genannte Gruppenanalyse auf den Weg.

Wesentliche Grundlagen der gruppenanalytischen Theorie schuf der deutsche Emigrant Sigmund H. Foulkes (1898–1976) während des Zweiten Weltkriegs im Militärhospital im britischen Northfield. Parallel entwickelten sich Gruppenansätze in den humanistischen Therapieverfahren, allen voran im Psychodrama, dessen Begründer Jakob Levy Moreno (1889–1974) den Begriff Gruppenpsychotherapie wohl erstmals verwendete. In der Verhaltenstherapie kam die Idee deutlich später auf, wird heute aber auch sehr breit angewandt.

Die Macht des Kollektivs

Im Zuge der 68er-Bewegung wurden Gruppenbehandlungen immer beliebter. Der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter (1923–2011) veröffentlichte 1972 den Bestseller »Die Gruppe. Hoffnung auf einen neuen Weg, sich selbst und andere zu befreien«. Die Gemeinschaft als solche wertzuschätzen, entsprach damals dem Zeitgeist. Diese Euphorie ebte in den folgenden Jahrzehnten jedoch mehr und mehr ab, was der US-amerikanische Politikwissenschaftler Robert Putnam (* 1941) mit einer zunehmend individualistischen Gesellschaft erklärte. Aktuell versucht die Gesundheitspolitik hier zu Lande Gruppentherapien allerdings wieder zu fördern. Angesichts des großen Bedarfs an Psychotherapie und



Eine typische Gruppentherapie-Situation an der Jenaer Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

WWW.FOTO-TOWWENG.DE

der teilweise unzumutbaren Wartezeiten soll so die Versorgung psychisch Kranker verbessert werden.

Doch warum sind Gruppen überhaupt heilsam? Schon in den 1950er Jahren versuchten die Psychologen Raymond Corsini und Bina Rosenberg durch die Auswertung von über 300 Fachartikeln Wirkmechanismen der Gruppenpsychotherapie auszumachen. Später identifizierte der Psychiater Irvin Yalom (* 1931) weitere therapeutische Faktoren, die Gruppen- von Einzeltherapie unterscheiden. Dazu zählt er die »Universalität des Leidens«. Yalom meint damit die tröstliche Erfahrung, dass auch andere Menschen quälende Gefühle und erschreckende Gedanken haben, man also mit seinem Leid nie allein dasteht.

Der kanadische Psychologe und Psychiater von der University of British Columbia Roy MacKenzie ordnete diese nützlichen Aspekte. Er unterteilte sie in »unterstützende Faktoren«, »Selbstoffenbarung« und »Lernen«. Zu Ersteren gehören die Gemeinsamkeiten der Patienten, welche die Gruppe zusammenschweißen, sowie die wichtige Erfahrung, von den anderen akzeptiert und verstanden zu werden. All das stärkt das Selbstwertgefühl. Außerdem machen Fortschritte, die man bei anderen Teilnehmern beobachtet, Hoffnung, eigene Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Aber auch selbst für andere Leidensgenossen da zu sein und sie zu unterstützen, kann guttun. Fremden sein Innerstes zu offenbaren, ist bei Weitem nicht leicht, doch in vielen Fällen befreiend. Laut MacKenzie kann es sogar kathartisch wirken, vor der Gruppe belastenden Gefühlen Ausdruck zu verleihen, die es im Alltag zu unterdrücken gilt.

Die Patienten entwickeln sich außerdem durch die Arbeit in der Gruppe weiter. Sie erhalten einerseits Ratschläge, wie sie ihre Krise bewältigen können, und schauen sich andererseits günstige Verhaltensweisen von anderen Teilnehmern ab. Machen einzelne Mitglieder Fortschritte, profitiert häufig die ganze Gruppe davon. Hier macht man sich das Lernen am Modell zu Nutze, welches auf der Beobachtung von Vorbildern beruht und bereits in der Kindheit eine wichtige Rolle spielt.

Je nach Psychotherapieverfahren kommen unterschiedliche Interventionen zum Einsatz. In verhaltenstherapeutischen Gruppen werden Problemlösetechniken eingeübt oder bestimmte Fähigkeiten geschult,

Auf einen Blick: Vom Ich zum Wir

- 1 Psychotherapie in der Gruppe ist laut Studien eine wirksame und kostengünstige Alternative zu Einzelsitzungen.
- 2 Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft Patienten zudem, sich nicht als Einzelkämpfer zu betrachten.
- 3 Die Bundesregierung will die bürokratischen Hürden für die psychotherapeutische Gruppenarbeit abbauen, auch um die Wartezeiten auf eine Behandlung zu verkürzen.



Oberärztin Susanne Mohr hat ein offenes Ohr für ihre Patienten.

beispielsweise soziale Kompetenz. Psychodynamische Therapien nutzen Gruppen vor allem, um in einem geschützten Rahmen früheste Erfahrungen mit Eltern und Geschwistern zu rekapitulieren und so schädliche Beziehungsmuster aufzulösen. Im Psychodrama und in der Gestalttherapie bearbeiten die Teilnehmer gemeinsam schwierige Erlebnisse und damit verbundene Gefühle.

Gruppe ist also nicht gleich Gruppe. Es gibt diverse Ansätze, die sich mitunter stark voneinander unterscheiden: Psychoedukation soll in erster Linie aufklären. Solche Interventionen sind stark auf den Leiter fokussiert, der gezielt Informationen über ein Krankheitsbild oder über Stressbewältigung vermittelt. In anderen Gruppen steht ein einzelner Protagonist im Mittelpunkt, der mit dem Therapeuten ein Problem bewältigt oder Übungen durchführt, die dann gemeinsam besprochen werden. Beim humanistischen wie beim psychodynamischen Ansatz geht es vor allem um die Interaktion zwischen den Mitgliedern.

Die Gruppe stellt laut Irvin Yalom einen sozialen Mikrokosmos dar. Damit meint er, dass in den Sitzungen gesellschaftliche Phänomene und Beziehungsmuster aus dem Alltag der einzelnen Gruppenmitglieder immer wieder zum Vorschein kommen. Auf diese Weise sollen die Patienten bestimmte Schwierigkeiten überhaupt erst erkennen, verstehen und schließlich verändern. Aber auch innerhalb psychodynamischer Verfah-

ren gibt es Unterschiede. Je nach Zielgruppe hält sich der Therapeut mehr oder weniger zurück. Insbesondere bei Patienten, die massive Beziehungsschwierigkeiten im Rahmen einer Persönlichkeitsstörung mitbringen, beteiligt sich der Gruppenleiter sehr aktiv und bietet sich als so genanntes »Hilfs-Ich« an. Indem sich der Patient mit seinem Behandler identifiziert, soll er lernen, Situationen besser zu durchschauen und auf Dauer günstiger auf sie zu reagieren.

Das Eigenleben der Gruppe beachten

Ob eine Gruppentherapie Erfolg hat, hängt nicht zuletzt von den Fähigkeiten des Leiters ab. Mit seiner Ausbildung, seiner Erfahrung und seinem Arbeitsstil steht und fällt die Behandlung. Daneben spielt die Gruppendynamik eine entscheidende Rolle. Der Therapeut muss sich der Tatsache bewusst sein, dass Gruppen immer ein gewisses Eigenleben entfalten. So verbünden sich vielleicht mehrere Teilnehmer und schließen andere aus, Einzelne übernehmen das Ruder, oder es bilden sich unausgesprochene Normen heraus. Der Leiter muss im Voraus entscheiden, welche Patienten er zusammenbringt, wie er sie auf die Gruppensituation vorbereitet und wie häufig und wie lange sie sich treffen werden.

Dass Gruppentherapien tatsächlich bei vielen psychischen Erkrankungen wirken, wiesen in den letzten Jahrzehnten zahlreiche hochwertige Studien nach. Neueste Metaanalysen, die Untersuchungen zu spezifischen

Störungsbildern zusammenfassen, kommen zu einem ähnlich positiven Urteil. Sie bescheinigen der Gruppentherapie eine eindeutige Überlegenheit gegenüber Wartelisten und unspezifischen Behandlungsmethoden. Mit Standardtherapien wie Einzelpsychotherapie oder medikamentöser Behandlung liegt sie im Wesentlichen gleichauf.

In der Praxis ist die Gruppentherapie oft ein Baustein in einem breiten Therapieplan. Bestimmte Störungen werden allerdings ausschließlich damit behandelt. Vor allem bei Patienten mit einer sozialen Phobie, die sich vor dem Umgang mit anderen Menschen und geselligen Runden fürchten, wirkt sie exzellent. Das geht aus einer Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2013 hervor, in der ich mit meinen Kollegen Gary Burlingame von der Brigham Young University in Utah und Anthony Joyce von der University of Alberta mehr als 250 Studien zur Wirksamkeit von Gruppentherapie bei verschiedenen Störungen zusammengetragen habe. Die Gruppe kann offenbar die Isolation der Betroffenen reduzieren und ihnen helfen, neue, positive Erfahrungen mit Fremden zu sammeln. Sie werden in einem geschützten Rahmen mit dem konfrontiert, was sie sonst meiden: vor anderen zu sprechen und im Mittelpunkt zu stehen.

Unterstützung bei Krebs, Trauer oder Sucht

Bei Panik-, Zwangs- und Essstörungen ist die Wirkung der Gruppenpsychotherapie als primäre Behandlung ebenfalls sehr gut belegt. Immerhin gute Evidenz fanden wir für affektive Störungen wie die Depression. Als unterstützende Maßnahme wird die Gruppentherapie erfolgreich bei Sucht- und Krebserkrankungen, Traumata, Persönlichkeitsstörungen und sogar schweren psychiatrischen Störungen wie Schizophrenie eingesetzt. Viel versprechend ist diese Behandlungsstrategie zudem bei HIV-Patienten und Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen. Deshalb gibt es auch in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken sowie teilstationären Einrichtungen zahlreiche Gruppenangebote. Sie gelten als eine Möglichkeit, Patienten auf

unterschiedlichen Ebenen zu erreichen: Hier wird einerseits Wissen vermittelt, andererseits können die Patienten in kunst-, musik- oder bewegungstherapeutischen Gruppen gemeinsam Kraft schöpfen und Ressourcen mobilisieren.

Heraus aus der Isolation und neue, positive Erfahrungen sammeln!

Die Bundesregierung möchte Gruppenpsychotherapien fördern. So soll es in Zukunft niedergelassenen Therapeuten erleichtert werden, diese ohne größere administrative Hürden durchzuführen und Einzel- und Gruppenbehandlungen flexibel zu kombinieren. Die Vorbehalte, die manche Patienten leider immer noch hegen, lassen sich durch gründliche Vorbereitung und gewissenhafte Aufklärung abbauen.

Grundsätzlich ist die Einstellung der Deutschen gegenüber Gruppentherapie durchaus positiv, wie eine repräsentative Befragung zeigte, die meine Arbeitsgruppe am Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie der Friedrich-Schiller-Universität Jena 2015 an mehr als 2500 Bundesbürgern durchführte. Dieselbe Umfrage ergab auch, dass immerhin ein Drittel der Befragten Freunden in Not eine Gruppenpsychotherapie empfehlen würde. Leider werden Psychotherapeuten aktuell nicht gezielt für die Arbeit mit Gruppen geschult. Häufig sind sie während ihrer Ausbildung damit konfrontiert, ohne das entsprechende Handwerkzeug erlernt zu haben. Viele berichten von negativen Erfahrungen und verlieren den Mut, sich in Zukunft an Patientengruppen heranzuwagen. Es ist also noch viel zu tun. Der aktuelle Forschungsstand spricht jedenfalls dafür, die Gruppenpsychotherapie als echte Alternative zu etablieren und stärker zu nutzen. ★

QUELLEN

Burlingame, G. M. et al.: Change Mechanisms and Effectiveness of Small Group Treatments. In: Lambert, M. J. (Hg.): *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. Wiley, New York 2013, S. 640–689

Marwitz, M.: *Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie*. Hogrefe, Göttingen 2016

Mattke, D. et al.: *Keine Angst vor Gruppen*. Klett-Cotta, Stuttgart 2009

Strauß, B., Mattke, D. (Hg.): *Gruppenpsychotherapie – Lehrbuch für die Praxis*. Springer, Berlin und Heidelberg 2012

Strauß, B. et al.: Attitudes towards (Psychotherapy) Groups. Results of a Survey in a Representative Sample. In: *International Journal of Group Psychotherapy* 65, S. 411–430, 2015

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1462321