

Hermann Staats / Andreas Dally / Thomas Bolm (Hg.)



Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse

Ein Lehr- und Lernbuch für Klinik und Praxis

V&R

Hermann Staats / Andreas Dally / Thomas Bolm (Hg.)

Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse

Ein Lehr- und Lernbuch für Klinik und Praxis

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 4 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-99636-3

Umschlagabbildung: shutterstock.com

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort

1 Gruppen, Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse kennenlernen

1.1 Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse
Hermann Staats, Thomas Bolm, Andreas Dally

1.2 Beziehungen in Gruppen
Hermann Staats

1.3 Rahmen und Rollen
Hermann Staats

1.4 Gruppenpsychotherapie und Einzelpsychotherapie
Karl König und Hermann Staats

1.5 Das Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie
Hermann Staats, Thomas Bolm, Andreas Dally

2 Gruppen verstehen

2.1 Unter anderen sein – in Gruppen sein
Ulrich Streeck und Thomas Bolm

2.2 Gruppen wahrnehmen

Michael Winkler

2.3 Allgemeine und spezielle Wirkfaktoren in Gruppen – theoretische Konzepte und empirische Ergebnisse

Bernhard Strauß und Rainer Weber

2.4 Indikation zur Gruppenpsychotherapie

Andreas Dally

2.5 Risiken, Nebenwirkungen und das Abbruchproblem in der Gruppentherapie

Harald J. Freyberger und Carsten Spitzer

3 Gruppen leiten: Grundlagen und Konzepte

3.1 Psychodynamische und psychoanalytische Grundbegriffe: das Unbewusste, Konflikte und Strukturen

Hermann Staats

3.2 Übertragungen und Gegenübertragungen

Hermann Staats

3.3 Neutralität – lediglich ein Übersetzungsfehler oder notwendige (psychoanalytische) Haltung?

Diana Pflichthofer

3.4 Regression

Hermann Staats

3.5 Abwehr und Widerstand

Andreas Dally

3.6 Transparenz – Selbstoffenbarung – selektiv authentisch sein

Andreas Dally

3.7 Strukturelle Störungen

Ulrich Streeck

4 Sich einstellen auf unterschiedliche Gruppen

4.1 Therapeutische Beeinflussung: Günstige Lernbedingungen schaffen

Hermann Staats

4.2 Arbeitsbeziehungen und Arbeitsbündnis

Angelika Berghaus

4.3 Situationsdefinition – soziale Normen – Objektbeziehungen

Andreas Dally

4.4 Mentalisieren fördern und aufrechterhalten: der Beitrag der Mentalisierungsbasierten Therapie

Thomas Bolm

4.5 Der therapeutische Stil und die Haltung in der psychoanalytischen und psychoanalytisch orientierten Gruppentherapie

Diana Pflichthofer

4.6 Therapeutischer Stil in der Psychoanalytisch-Interaktionellen Methode

Ulrich Streeck

4.7 Antworten und Deuten

Ulrich Streeck

5 Gruppen in ihrem Verlauf begleiten und gestalten

5.1 Vorbereitung der Gruppenteilnehmenden und erste Sitzungen

Hermann Staats

5.2 Eine Gruppe aufrechterhalten

Thomas Bolm

5.3 Arbeit an der Subjekt-Objekt-Differenzierung

Thomas Bolm

5.4 Affektwahrnehmung und Affektdifferenzierung

Andreas Dally

5.5 Konfliktwahrnehmung und Ambiguitätstoleranz

Diana Pflichthofer

5.6 Mentalisieren, Triangulieren und Alterität

Hermann Staats

5.7 Beendigung einer Gruppenpsychotherapie

Ole Falck

5.8 Anträge schreiben für Gruppen: kurz und erfolgreich

Ole Falck

5.9 Dokumentation und Evaluation

Carsten Spitzer und Hermann Staats

6 Spezifische Patientengruppen und besondere Arbeitsbedingungen

6.1 Gruppenpsychotherapie für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen

Ulrich Streeck

6.2 Komplex traumatisierte Patienten in der Gruppenpsychotherapie

Thomas Bolm

6.3 Gruppenarbeit mit Suchtkranken: psychoanalytisch-interaktionelle Therapie in der stationären medizinischen Rehabilitation

Norbert Radde

6.4 Kurze und sehr kurze Gruppen

Anita Böker und Carsten Spitzer

6.5 Besonderheiten stationärer Gruppenpsychotherapie

Carsten Spitzer und Harald J. Freyberger

6.6 Unterschiedliche Settings und Settingübergänge

Thomas Bolm

6.7 Einzel- und Gruppenpsychotherapien kombinieren und verbinden

Hermann Staats

6.8 Ambulante Rehabilitation in Gruppen

Jürgen Golombek

6.9 Interkulturelle Psychotherapiegruppen: zwischen
»Fremdem« und »Eigenem«

Christiane Bakhit

6.10 Genderanalyse und Geschlechtszugehörigkeit in
Gruppen

Hermann Staats

7 Gruppen leiten lernen

Andreas Dally

Literatur

Die Autorinnen und Autoren

Register

Vorwort

Menschen sind Gruppenwesen - meist jedenfalls. Kaum jemand lebt allein oder ausschließlich in einer Zweierbeziehung. Und selbst dann spielt die erlebte Zugehörigkeit zu einer oder mehreren Gruppen von anderen Menschen eine wichtige Rolle. Familie, vielleicht auch die Schulklasse, Sprachgemeinschaft und Ethnie bleiben zentrale Bezugspunkte für das Erleben von Gemeinschaft und Differenz. So haben Sie als Leserin und Leser bereits vielfältige Erfahrungen in Gruppen und werden beim Lesen dieses Buches Bezug darauf nehmen und neue Theorien vor Ihrem individuellen Hintergrund prüfen können.

Gruppen sind komplex. Sie haben ein eigenes Leben, entwickeln sich manchmal auf unvorhergesehene Weise, nehmen Einfluss auf ihre Mitglieder und lassen sich umgekehrt von ihren Mitgliedern in ihrer Entwicklung beeinflussen. Die Arbeit mit Gruppen hat daher für viele Menschen eine hohe Faszination. Sie ist eine Herausforderung und kann überfordern - etwa wenn ein Leiten von Gruppen in einer Klinik oder Schule verlangt wird, ohne dass Wissen, Zeit zum Lernen und Erfahrung zur Verfügung stehen. Um Gruppen gut leiten zu lernen, braucht es eine Lerngruppe.

Praxis und Theorien gehören dabei nach unserer Auffassung eng zusammen: Nur eine gute Theorie - besser noch: mehrere - macht es möglich, Situationen gut und erfolgreich zu bewältigen, die neu sind und noch nicht erfahren wurden. Unterschiedliche Theorien, die wir in

diesem Buch darstellen, bieten unterschiedliche »Fenster« für einen Blick auf das Geschehen in einer Gruppe. Manche dieser Theorien verbinden mit diesem Blick auch Möglichkeiten des Einwirkens auf das Geschehen in Gruppen. Sie können als Werkzeuge genutzt werden.

Wir stellen die Entwicklung von Gruppen und die dazugehörigen theoretischen Konzepte in Abhängigkeit von äußeren Faktoren dar – dem »Setting« einer Gruppe. Dazu gehören die Art der Gruppe und ihrer Mitglieder, ihre Zusammensetzung, die Zeit, die für die Arbeit zur Verfügung steht, und die Ziele und Methoden ihrer Leiterinnen und Leiter. Gruppenanalyse, sozialwissenschaftliche und psychoanalytische Konzepte, Lern- und Entwicklungspsychologie sowie Ergebnisse aus Nachbarwissenschaften tragen zu einem gemeinsamen Bezugsrahmen für das Arbeiten mit Gruppen bei, dem »Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie«.

Das Göttinger Modell versucht, die Vielfältigkeit von Gruppenprozessen mit einer klinisch ausgerichteten wissenschaftlichen Orientierung zu verstehen. Die theoretischen Grundlagen dieses Modells haben sich im Laufe der letzten 40 Jahre erweitert und verändert. Geblieben ist die Verbindung aus psychoanalytischen Konzepten, sozialpsychologischen Theorien und empirischen Forschungsergebnissen. Verhaltenstherapeutische Ansätze, Einflüsse entwicklungspsychologischer Konzepte und der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT), der Foulkes'schen Gruppenanalyse und der relationalen Psychoanalyse sind deutlicher geworden. Sie hatten und haben Auswirkungen auf die Praxis der Gestaltung von Gruppenprozessen und die Ausbildung von Gruppenleitern innerhalb eines für die Integration von neuen Entwicklungen offenen Modells des Arbeitens mit Gruppen.

Um sich in den unterschiedlichen Gruppen mit vielfältigen Theorien und Methoden bewegen zu können, erwerben Gruppenanalytiker und Gruppenpsychotherapeuten Wissen

und Handlungskompetenzen. Sie brauchen auch eine Bereitschaft und die Fähigkeit, sich auf unterschiedliche Gruppen einzustellen. Dies zu lernen – und dann zu reflektieren, wie man sich als Leiter gerade auf eine Gruppe einstellt – ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die Zeit und Unterstützung durch andere braucht. Gruppentherapien innerhalb eines unterschiedliche Vorgehensweisen darstellenden Konzepts zu lernen, führt, so hoffen wir, zu einer therapeutischen Haltung, die sich nicht auf *eine einzige* handlungsbestimmende gruppenanalytische »Identität« bezieht. Wir möchten vermitteln, dass Gruppenanalytiker und Gruppentherapeuten sich flexibel auf unterschiedliche Bedingungen einstellen können, ohne dabei in Identitätskonflikte zu geraten.

Mit diesem Ansatz können sich Gruppenleiter und -leiterinnen innerhalb eines übergreifenden Konzeptes an unterschiedliche Gruppen und Arbeitsbedingungen in stationärer, teilstationärer und ambulanter Gruppenpsychotherapie anpassen. In der sozialen Arbeit, der Pädagogik, Beratung und in präventiven Programmen werden Konzepte und Vorgehensweisen des Göttinger Modells eingesetzt. Auch wenn der Rahmen des Arbeitens mit Gruppen unterschiedlich sein kann – die Beschäftigung mit Beziehungen und ihrem Kontext, »dem Sozialen«, zieht sich durch dieses Buch. Soziale Beziehungen und psychisches Erleben sind eng miteinander verbunden. Mit der Veränderung von Beziehungen im Alltag verändern sich auch innerpsychische Strukturen und Konflikte.

Dieses Buch baut auf praktischen Erfahrungen mit ganz unterschiedlich »gerahmten« Gruppen auf. Es vermittelt Praxis in engem Zusammenhang mit Handlungswissen und Theorien zum Leiten von Gruppen. Als für die Entstehung dieses Buches zentral lernen Sie Konzepte von Freud, Bion und Foulkes sowie integrative Zusammenfassungen von Yalom, Ruth Cohn und Anneliese Heigl-Evers kennen. Vielfältigkeit haben wir auch im sprachlichen Umgehen mit

der Frage der Gendergerechtigkeit gewählt. Wenn Sie z. B. im Text auf »Gruppenanalytikerinnen« oder »Gruppentherapeuten« stoßen, sind andere Geschlechter stets eingeschlossen. Männliche und weibliche Formen werden in diesem Buch häufig alternierend verwendet. Wenn es aufs genau ankommt – wie in dem Kapitel zur Genderanalyse in Gruppen –, finden Sie es auch jeweils genau angesprochen.

Wiederkehrende Textelemente unterstützen den Lehr- und Lernbuchcharakter: Ein senkrechter Balken markiert Abschnitte, die theoretische Informationen zu einem Kapitel enthalten. Grau unterlegt sind Merksätze für die Praxis. »Vertiefende Fragen« am Ende eines jeden Kapitels können zur Lernkontrolle dienen.

An diesem Buch sind unsere Patienten, unsere Lehrer, Freunde und unsere Familien beteiligt. Es gibt viel Gutes, für das wir hier dankbar sind. Etwas davon möchten wir an Sie als Leserinnen und Leser weitergeben. Wir hoffen, mit diesem Buch zu einem persönlichen, reflektierten und wissenschaftlich begründeten therapeutischen Stil beizutragen, der zu vielfältigen Arten des Arbeitens mit Gruppen befähigt – und die Freude an dieser Art des Arbeitens fördert.

Hermann Staats, Andreas Dally, Thomas Bolm

1 Gruppen, Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse kennenlernen

Dieser erste Teil des Buches führt in das Arbeiten mit Gruppen ein. Als Leserin und Leser kennen Sie Gruppen aus Ihrem Alltag und aus Erfahrungen in Kliniken oder Ihrer Praxis. Ausgehend von diesen allgemeinen Erfahrungen in und mit Gruppen stellen wir gruppenpsychotherapeutisches und gruppenanalytisches Arbeiten vor. Sie erfahren etwas zur Geschichte gruppenanalytischer Konzepte und lernen mit S. H. Foulkes und W. R. Bion Vertreter unterschiedlicher Schulrichtungen kennen. Besonderheiten der Beziehungen in Gruppen werden herausgearbeitet und Gruppen- und Einzeltherapien miteinander verglichen. Gruppenleiter nehmen mit ihren Konzepten Einfluss auf die Entwicklung von Gruppen. Als Leserin und Leser können Sie Ihr eigenes Wissen und Ihre Erfahrungen in Gruppen mit den hier dargestellten Konzepten und Ideen vergleichen. Sie lernen dabei auch das Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie kennen. Es ermöglicht Ihnen, sich als Leiterin oder Leiter von Gruppen flexibel auf unterschiedliche Situationen in Gruppen und unterschiedliche Gruppen einzustellen.

1.1 Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse

Hermann Staats, Thomas Bolm, Andreas Dally

*»Menschen sind soziale, auf Gemeinschaft angelegte
und Gemeinschaften bildende Lebewesen.«
Platon*

Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse wird mit ganz unterschiedlichen Menschen, in verschiedensten Settings und unter Berücksichtigung vielfältiger, sich teilweise widersprechender Theorien durchgeführt. Das Arbeiten mit und in Gruppen ist eine hochwirksame und kosteneffiziente Behandlungsmethode bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Gruppen werden in Beratung, Pädagogik sowie Fort- und Weiterbildung eingesetzt, oft mit dichtem Bezug zu gruppenanalytischen und gruppentherapeutischen Konzepten.

Zentral ist dabei das Anliegen, auf das Verhalten von Menschen Einfluss zu nehmen. Es geht um Beziehungen – interpersonelle Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern oder zu Menschen, von denen in der Gruppe erzählt wird, um die Beziehungen zu sich selbst und deren Regulation in der Gruppe und um die Beziehungen zur Umwelt. Beziehungen können unterschiedlich strukturiert sein (siehe [Kapitel 1.2](#)). Eine Gruppe bietet die Möglichkeit, die eigene individuelle Gestaltung von Beziehungen in der Interaktion mit anderen zu erleben und zu verändern. Therapeutische Gruppen erleichtern solche Veränderungen, indem sie Schutz und einen besonders geeigneten Rahmen (siehe [Kapitel 1.3](#)) zur Verfügung stellen. Ohne einen therapeutischen Anspruch werden Gruppen im

Kindergarten, als Klassenverbände in Schulen oder als Wohngemeinschaften für Bildungsprozesse in der Pädagogik und sozialen Arbeit eingesetzt. Auch hier geht es um die Veränderung von Verhalten, um Lernen. Die Schulklasse und die ihr eigene Atmosphäre werden meist länger und eindrucksvoller erinnert als einzelne Lehrer.

Als Leserin und Leser fallen Ihnen hier möglicherweise für Ihre individuelle Entwicklung wichtige Erfahrungen in Gruppen ein. Die meisten Menschen gehören mehreren unterschiedlichen Gruppen an und erwarten in der Regel selbstverständlich eine Bestätigung dieser Gruppenzugehörigkeit in ihren Interaktionen. Schulklasse, Partei, Firma, Familie oder Sportverein – die Bindungen eines Einzelnen an seine Gruppen prägen das Bild, das andere sich von ihm machen und das er selbst im Umgang mit diesen anderen von sich entwickelt. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann Sicherheit vor konkreten Gefahren bieten, die gemeinsam besser als allein durchgestanden werden – z. B. in der Familie. Über den konkreten physischen Schutz hinaus sichern Gruppen auch die psychische Beständigkeit eines Einzelnen. Werte und verhaltensregulierende Normen einer Gruppe helfen ihren Mitgliedern bei Entscheidungen, die nicht immer wieder selbst und neu bedacht werden müssen. Die Identität des Einzelnen ist abhängig von seiner Zugehörigkeit zu Gruppen, auch solchen, die über seine individuelle Lebensgeschichte hinausreichen und ihn als Teil einer Sprach-, Kultur- oder Glaubensgemeinschaft, eines Geschlechts, einer sozialen Klasse oder Familie ausweisen.

Innere Überzeugungen und die Gestaltung von Beziehungen sind daher durch die Zugehörigkeit zu Gruppen und durch die zu diesen Gruppen bestehenden Loyalitäten geprägt. Gruppen betonen das Gemeinsame ihrer Mitglieder. Sie können den Einzelnen dazu einladen, sonst vorhandene Kompetenzen, etwa in dem Finden eigener Positionen und Entscheidungen, vorübergehend

ruhen zu lassen (siehe [Kapitel 3.4](#)) und – z. B. bei Fußballspielen – »hemmungslos parteiisch« sein zu dürfen. Mit ihrer die Kraft eines einzelnen Gruppenmitglieds übersteigenden Macht können Gruppen zu Trägern von Hoffnungen, Heilserwartungen und Ängsten werden. Eine Zugehörigkeit zu Gruppen (oder der Ausschluss aus einer Gruppe) hat hohe Bedeutung für das Erleben und Verhalten. Veränderungen in Gruppen, denen wir uns zugehörig fühlen, nehmen vielfältig Einfluss auf unser Befinden, unser Selbstverständnis und auf Symptome, die wir entwickeln. Dies eröffnet besondere therapeutische und pädagogische Möglichkeiten.

S. H. Foulkes hat in seinen Überlegungen gruppendynamische und psychoanalytische Begriffe verbunden. Er konzeptualisiert die »psychische Matrix einer Gruppe als Ganzes, in welcher sich alle intrapsychischen Prozesse abspielen«, und macht diese zur »Basis aller Überlegungen« (1974, S. 9). Gruppenanalyse in diesem Sinn lenkt die Aufmerksamkeit auf die Abhängigkeit des Einzelnen von den Beziehungen in den Gruppen, denen er angehört. Vor diesem Hintergrund entwickelte Foulkes die These, dass auch die Einzeltherapie als eine Form der Gruppenanalyse betrachtet werden solle – schließlich zeige sich auch dort die konflikthafte Beziehung einer Person zur Gesellschaft (zit. nach Heigl-Evers, 1978). Dies kann man als zugespitzte Antwort auf eine häufiger vertretene Position lesen, in der Gruppentherapie (nur) als eine Anwendung von Methoden der Einzelpsychotherapie in einem anderen Setting gesehen wird. Die Auseinandersetzung mit Besonderheiten des Gruppenarbeitens und den vielfältigen Möglichkeiten, die sich hier ergeben, zieht sich durch dieses Buch. Wirkungen von Einzel- und Gruppenpsychotherapien werden in [Kapitel 1.4](#) beschrieben.

Wie kann sich der einzelne Gruppentherapeut in der Vielfalt der Anwendungen von Gruppenanalyse und unterschiedlicher Theorien einen Sinn geben und zu einem

individuellen, persönlichen und zugleich flexibel auf die Bedürfnisse seiner Gruppenteilnehmenden eingehenden Stil finden?

Psychologinnen und Ärzte müssen als Berufsanfänger in der Psychiatrie und Psychosomatik oft Gruppen leiten, ohne dafür ausgebildet zu sein. Dieses Lehr- und Lernbuch vermittelt Grundlagen der Gruppenanalyse und Gruppenpsychotherapie mit einem Praxisbezug, der es ermöglicht, das Gelernte rasch in die tägliche Arbeit umzusetzen. Die zusammengetragenen Erfahrungen stammen aus den regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen der Göttinger Arbeitsgemeinschaft für die Anwendung der Psychoanalyse in Gruppen.

[Kapitel 2](#) beschreibt Grundlagen von Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse, die helfen, Vorgänge in Gruppen umfassender zu verstehen. [Kapitel 3](#) stellt Konzepte für das Leiten von Gruppen dar. Mit differenzierten Konzepten können sich Therapeuten und Therapeutinnen auf unterschiedliche Gruppen einstellen ([Kapitel 4](#)) und Gruppen in ihrem Verlauf begleiten und leiten ([Kapitel 5](#)).

In diesem Buch stehen gruppenpsychotherapeutische und gruppenanalytische Vorgehensweisen im Mittelpunkt, die in den vielfältigen Praxisfeldern des Arbeitens mit Gruppen genutzt werden können. Sie sollen zu einer allgemeinen und flexiblen Leitungskompetenz in Gruppen führen, wie sie in Klinik und Praxis gebraucht wird. Störungsspezifische Gruppentherapien, die meist als Kurztherapien manualisiert sind, werden in diesem Lehrbuch nur in Ansätzen und als Beispiele dargestellt. Eine gute Übersicht findet sich in dem Lehrbuch von Strauß und Mattke (2012). Wir verweisen für das Arbeiten mit störungsspezifischen Gruppen auf die entsprechenden Manuale. Nach unseren Erfahrungen ist aber auch beim Arbeiten mit störungsspezifischen, in Hinsicht auf die Diagnose homogenen Patientengruppen eine allgemeine gruppentherapeutische Kompetenz von

hoher Bedeutung. Vor diesem Hintergrund geht das [6. Kapitel](#) auf zentrale Variablen in der Arbeit mit Gruppen ein – besondere Patienten, kurze und sehr kurz Gruppentherapien, Settingübergänge, die Kombinationen von Einzel- und Gruppenpsychotherapien sowie auf für Gruppen relevante Aspekte von Interkulturalität und Gender.

Die Begriffe Gruppenpsychotherapie, analytische Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse werden nicht einheitlich verwendet. Wir benutzen den Begriff *Gruppenanalyse* hier in einem übergreifenden Sinn als eine Form des Arbeitens mit Gruppen, die psychoanalytische, gruppensystemische und sozialpsychologische Konzepte mit Ergebnissen der Psychotherapieforschung, der Lern- und Entwicklungspsychologie sowie Grundlagenwissenschaften verbindet. Vor diesem Hintergrund tragen Begriffe wie Lernen, Mentalisieren, Antworten, die Wirkfaktoren von I. D. Yalom, das Unbewusste, die Matrix, Spiegelneurone, Identität, Affektregulation, interpersonelle Regulation von Verhalten, die Empfehlungen der Themenzentrierten Interaktion (TZI) (mit dem Nennen so unterschiedlicher Begriffe stiften wir hier ein wenig Verwirrung, die sich aber im Laufe des Arbeitens mit diesem Buch zumindest teilweise wieder legen wird) *alle* etwas zur Gruppenanalyse bei. Wir sehen Gruppenanalyse als eine Methode, die in ganz unterschiedlichen Arbeitsfeldern eingesetzt werden kann – nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch in der Pädagogik, Sozialen Arbeit, Organisationsentwicklung und weiteren Feldern.

In diesem Buch beschäftigen wir uns mit *Gruppenpsychotherapie* als einer Form des Arbeitens mit Patienten, die als eine »Anwendung« von Gruppenanalyse betrachtet werden kann, in ihrer Umsetzung aber auch noch zusätzlicher, je nach Patienten und Setting unterschiedlicher weiterer Konzepte bedarf. Als Leserin und Leser werden Sie auch auf andere Auffassungen von Gruppenanalyse treffen. Neben unserer – bewusst weit und integrativ gefassten –

Verwendung des Begriffs wird Gruppenanalyse auch enger mit dem Konzept der Gruppenmatrix (siehe [Kapitel 3.1](#)) verbunden. Vor diesem Hintergrund wird S. H. Foulkes als Begründer der Gruppenanalyse gesehen. Gruppenpsychotherapie wird dann zu einer Anwendung dieses als zentral aufgefassten Konzepts von Gruppen in der Psychotherapie.

Auch der Begriff *analytische Gruppenpsychotherapie* wird unterschiedlich verwendet. Er kann sowohl umfassend – im Sinne der Anwendung psychodynamischer Konzepte auf das Arbeiten mit Gruppen – benutzt werden als auch spezifische Methoden des Arbeitens mit Gruppen kennzeichnen, die in Deutschland mit Gruppentherapeuten wie W. R. Bion und H. Argelander verbunden sind. Hierbei wird die Gruppe vorwiegend als ein »Ganzes« gesehen. Äußerungen der Mitglieder werden überwiegend vor dem Hintergrund einer Beziehung zwischen Gruppe und Gruppenleiter gesehen. »Die Gruppe« spricht mit oder zu dem Gruppenleiter, der mit Deutungen diesen Aspekt des Verhaltens der einzelnen Gruppenmitglieder anspricht und bewusster zu machen versucht. Entwicklungen in der Gruppe, Gruppenprozesse, können so besonders gut beobachtet werden. Die einzelnen Gruppenmitglieder werden weniger in ihren individuellen Beziehungsmustern und ihren Interaktionen untereinander wahrgenommen. Die therapeutische Situation wird wie eine Zweierbeziehung (zwischen Gruppe und Therapeut) behandelt und ähnelt so stärker einer klassischen Psychoanalyse. Damit ist eine besondere Position und Haltung des Therapeuten verbunden (siehe [Kapitel 4.5](#)). Regressive und dyadische (auf das Erleben in einer Zweiersituation bezogene) Beziehungsmuster werden hier besonders deutlich (siehe [Kapitel 3.4](#) u. [3.7](#)). Andere Aspekte des Erlebens und Verhaltens können weniger gut beobachtet werden.

Vielleicht fragen Sie an dieser Stelle nach einer Geschichte der Gruppenpsychotherapie und

Gruppenanalyse. Begriffe und Konzepte werden mit einem Wissen um den Kontext, in dem sie entwickelt worden sind, oft besser verständlich. Nach unserem Kenntnisstand gibt es bisher noch keine allgemein anerkannte und rezipierte Geschichte der Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse. Es gibt unterschiedliche Geschichten. Aus amerikanischer Sicht und mit einem Schwerpunkt auf empirischen Befunden zu Gruppen haben Burlingame und Baldwin eine »Kleine Geschichte der Gruppentherapie« geschrieben (2012), in der wichtige Autoren und ihre zentralen Konzepte tabellarisch zusammengefasst werden. Mit einer an Foulkes orientierten Perspektive schrieb Lemche (1994) eine Geschichte der Theoriebildung der Gruppenanalyse. Und für den deutschen Sprachraum – mit Bezügen zur Theoriebildung in England und den USA – liegen die Auflagen des Buches »Konzepte der analytischen Gruppenpsychotherapie« (Heigl-Evers, 1978) und eine Auseinandersetzung mit dem Unbewussten in der Gruppe (Sandner, 2013) vor. Die Autoren haben je nach ihrem theoretischen Hintergrund und ihren Kriterien unterschiedliche Akzente gesetzt. Darüber hinaus werden in der Praxis weitere Modelle des Arbeitens mit Gruppen angewandt, die in der Literatur zur Psychotherapie in und mit Gruppen wenig beschrieben sind. Möglicherweise trägt es zu dieser Vielfalt unterschiedlicher Geschichten und der Bildung von gegeneinander abgeschlossenen Schulen bei, wenn die eigene Vorgehensweise als ganz neu und überlegen dargestellt wird. Die gerade für noch wenig erfahrene Gruppenleiter überaus hilfreichen Anregungen zum Arbeiten mit Gruppen von Ruth Cohn (1975/2009), die in Deutschland unter dem Titel »Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion« bekannt geworden sind, werden – möglicherweise auch vor diesem Hintergrund – wenig für das Arbeiten mit therapeutischen Gruppen genutzt.

Bieten empirische Forschungsergebnisse zur Gruppenpsychotherapie und zum Arbeiten mit Gruppen ein klareres Bild als die Vielfalt einzelner Theorien? Eine frühe Zusammenfassung vorliegender Studien (Bednar u. Kaul, 1994) im »Handbook of Psychotherapy and Behavior Change« wird bis heute zustimmend zitiert: Für den Bereich der Gruppenpsychotherapie liegt demnach eine nicht mehr zu überblickende Fülle von Untersuchungen vor, die zeigen, dass diese Art des Arbeitens unter unterschiedlichsten Bedingungen und mit vielfältigen Patientengruppen »wirkt«. Sie sei effektiver als keine Behandlung, als unspezifische Behandlungen oder auch – zumindest manchmal – als andere psychotherapeutische Verfahren. Gleichzeitig sei noch weitgehend unklar, warum das so ist. Unser – inzwischen weiter gewachsene – Wissensstand zur Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie ist erfreulich, aber auch weiter ausbaubar. Untersuchungen zu einem differenzierten Verstehen von Gruppenprozessen – die für die Entwicklung von Theorien nötig wären – sind dagegen selten. Der Gegenstand ist komplex (siehe [Kapitel 2.3](#)).

Die Beschränkung auf einen – zentralen – Faktor in der Theoriebildung ist vor diesem Hintergrund in vieler Hinsicht anziehend. Zugleich kann dies in der Praxis bedeuten, nicht schulspezifisch, sondern an den einzelnen Patienten orientiert vorzugehen. Die Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) (Bateman u. Fonagy, 2004/dt. 2008; Bolm, 2009a; Schultz-Venrath, 2013) bietet ein Konzept, in dem die Förderung des Nachdenkens über sich selbst in Beziehungen zu anderen, des Mentalisierens (siehe [Kapitel 4.4](#) u. [5.6](#)), ganz im Mittelpunkt der therapeutischen Strategie steht. Wie die Psychoanalytisch-Interaktionelle Methode (PIM) (siehe [Kapitel 4.6](#) u. [4.7](#)) ist die MBT aus der Erfahrung entstanden, dass komplexe, abstrahierende und wenig alltagssprachliche Interventionen nicht zu einem Erleben von Gesehen- und Berührtwerden bei Patienten führten. Deutungen des Unbewussten können dann nicht für

Veränderungsprozesse genutzt werden, wenn die interpersonelle und repräsentationale Basis für das Verhandeln psychischer Inhalte noch nicht oder temporär nicht hinreichend vorhanden ist. Dies betrifft vor allem aber nicht nur strukturell schwer gestörte Patienten. Zentral sind hier ein Sich-zur-Verfügung-Stellen des Andersseins, des Sichwunders, des Nicht-Wissens und auch Anregungen im Sinne eines impliziten Beziehungswissens, das der Gruppenleiter vermittelt.

Vor dem Hintergrund vielfältiger Theorien und Vorgehensweisen - und vielfältig unterschiedlicher Arbeitsfelder und Gruppen - sind Modelle entstanden, die sich um eine Integration unterschiedlicher Konzepte bemühen. Sie versuchen, diese in einen Gesamtzusammenhang zu stellen. In diesem Buch vertreten wir ein solches Modell, das »Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie« (Heigl-Evers u. Heigl, 1994). Dieses Modell bietet eine Basis dafür, verschiedene Haltungen und Strategien auf die klinischen, personen- und gruppenbezogenen Bedürfnisse in unterschiedlichen Situationen abzustimmen. Durch einen hohen Differenzierungsgrad, den Einbezug unterschiedlicher Theorien und eine flexible therapeutische Haltung bietet es für fast alle klinischen Aufgaben begründete und wirksame Strategien (siehe [Kapitel 1.5](#)).

Das Göttinger Modell der Gruppenpsychotherapie ist entstanden aus dem Bemühen, Gruppenprozesse zu verstehen und dabei die Abhängigkeit von sozialen Bedingungen, von Struktur und Krankheitsbildern der Teilnehmer, Zeit und Setting der Gruppe zu erkennen und zu nutzen. Psychoanalytische Konzepte wurden dazu mit sozialpsychologischen Theorien und empirischen Forschungsergebnissen verbunden. Die theoretischen Grundlagen des Göttinger Modells haben sich im Laufe der Zeit erweitert und teilweise verändert. Dies hat auch Auswirkungen auf die Praxis der Gestaltung von

Gruppenprozessen und die Ausbildung von Gruppenleitenden. Die dem Modell zugrunde liegenden Konzepte bleiben dabei offen für weitere Entwicklungen und interdisziplinäre Anregungen.

Mit der Integration unterschiedlicher Theorien und Handlungsmodelle und deren Differenzierung für unterschiedliche Formen des Arbeitens mit Gruppen stellt sich das Göttinger Modell in einen gewissen Gegensatz zu Gruppenkonzepten, die sich auf einen theoretisch zentralen Aspekt des Verstehens konzentrieren. Es ist zugleich mit solchen Konzepten, wie z. B. dem der Mentalisierung in der MBT (Berghaus, 2005), der Foulkes'schen Gruppenanalyse (König, 2008) und verhaltenstherapeutischen Modellen (Staats, 2010a), kompatibel und bietet innerhalb eines übergreifenden Modells eine Einordnung der unterschiedlichen Vorgehensweisen an.

Vertiefende Fragen

1. Gruppen im Alltag – wofür haben sie Bedeutung?
2. Was bieten therapeutische Gruppen?
3. Kennen Sie unterschiedliche Bedeutungen des Begriffs »Gruppenanalyse«?

1.2 Beziehungen in Gruppen

Hermann Staats

»Wenn ich zu jemandem spreche und er oder sie mir zuhört, haben wir nicht nur Sicht- und Stimmkontakt, sondern die Aktivität der neuronalen Maschinerie in meinem Gehirn hat eine direkte und, wie ich hoffe, lang anhaltende Wirkung auf die neuronale Maschinerie in seinem oder ihrem Gehirn, und umgekehrt.

Tatsächlich würde ich behaupten, dass die psychotherapeutische Intervention nur insoweit Veränderungen im Geist der Patienten hervorruft, insofern unsere Worte Veränderungen in den Gehirnen der anderen erzeugen.«

Eric Kandel (1979, S. 23; Übersetzung: Schultz-Venrath, 2011)

Dieses Kapitel geht auf die Zugehörigkeit zu Gruppen und das sich entwickelnde individuelle »Wir-Gefühl« von Gruppenteilnehmenden ein. Selbstreflexion und Interaktionen in Gruppen werden als unterschiedliche Zugangswege beschrieben, Selbst- und Fremdwahrnehmung in ihren Unterschieden dargestellt. Identifizierungen mit anderen und ein Erkunden anderer Menschen als »andere« stellen unterschiedliche Möglichkeiten einer Gestaltung von Beziehungen dar. Mit den entwicklungspsychologischen Konzepten Mentalisieren und Triangulieren werden unterschiedliche Arten des In-Beziehung-Seins in Gruppen beschrieben.

Das Sprechen über Beziehungen und ihre Gestaltung ist ein zentraler Punkt psychodynamischer Therapien und vieler Gruppentherapien. In Gruppen wird über Beziehungen geredet - über Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander und zum Gruppenleiter, Beziehungen der Teilnehmenden zu ihnen wichtigen Menschen außerhalb der Gruppe und über Beziehungen zu sich selbst. Mit dem Sprechen über Beziehungen wird dabei zugleich Beziehung

hergestellt. Gruppenmitglieder greifen dazu auf ihre Erfahrungen zurück. Sie setzen diese in der Gruppe »in Szene« und machen dabei zugleich - hoffentlich - auch neue Erfahrungen. In den folgenden Abschnitten werden Aspekte der Gestaltung von Beziehungen aufgegriffen, die für ein Verstehen des Funktionierens von Gruppen wichtig sind. Den hier genannten Begriffen und Konzepten begegnen Sie in weiteren Abschnitten des Buches wieder, wenn es um ihre Nutzung für Therapien in Gruppen geht.

Dazugehören

Die Zugehörigkeit zu einer oder mehreren Gruppen hat vielfältige entwicklungsfördernde Funktionen. Ohne diese Erfahrung scheinen Kinder bei der Anpassung an die Schule und in Zweierbeziehungen schlecht zurechtzukommen. Vor allem Jungen, aber auch Mädchen benötigen Beziehungen zu mehreren, miteinander und mit ihnen verbundenen Menschen für bestimmte Entwicklungsschritte wie die »Triangulierung« und die Entwicklung von »Mentalisieren«.

Warum ist das so? Was bietet das Dazugehören zu einer Gruppe?

Die meisten Menschen fühlen sich mehreren, unterschiedlichen Gruppen zugehörig. Von anderen, die sie kennen, erwarten sie die Bestätigung dieser Gruppenzugehörigkeit. Schulklasse, Partei, Firma, Familie oder Sportverein - die Bindungen eines Einzelnen an seine Gruppen prägen das Bild, das andere sich von ihm machen und das er selbst im Umgang mit diesen anderen von sich entwickelt.

Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann Sicherheit vor konkreten Gefahren bieten, die gemeinsam besser als allein durchgestanden werden - z. B. in der Familie. Über einen konkreten Schutz hinaus sichern Gruppen auch die psychische Beständigkeit eines Einzelnen. Werte und

Normen einer Gruppe helfen ihren Mitgliedern bei Entscheidungen, die nicht immer wieder neu bedacht werden müssen. Die Identität des Einzelnen ist abhängig von seiner Zugehörigkeit zu Gruppen, die über seine individuelle Lebensgeschichte hinausreichen, etwa in einer Glaubensgemeinschaft, einer Berufsgruppe, sozialen Klasse oder Familie. Individualität kommt ohne mehrere Gruppenbindungen und Gruppenzugehörigkeiten nicht zustande.

Andererseits betonen Gruppen das Gemeinsame ihrer Mitglieder. Und die Überzeugungen eines Einzelnen sind stark durch seine Zugehörigkeit zu Gruppen und den zu diesen Gruppen bestehenden Loyalitäten geprägt. Gruppen fördern ein Erleben von wechselseitiger Abhängigkeit, das als »Interdependenz« mit einer Vereinheitlichung von Verhalten, aber auch mit der Entwicklung stabiler individueller Autonomie verknüpft ist. Ein Gruppenmitglied ist stets eine(r) von mehreren, Individuum und gleichzeitig Teil eines größeren Organismus, der Eigendynamik und Eigenleben entwickelt. Als Mitglied der Gruppe nimmt die Einzelne an diesem Leben teil, nimmt Einfluss, hat aber nur eine eingeschränkte Kontrolle über das, was sich entwickeln wird und von dem sie mit den anderen gemeinsam dann betroffen ist. Folgen des eigenen Handelns sind in einer Gruppe weniger absehbar als in einer Einzeltherapie. Sie werden direkt erlebt.

Gruppenzugehörigkeiten stabilisieren uns - und zugleich verändern sie uns auch. Dies geschieht auch ganz kurzfristig. Gruppen bieten Raum für Regression ([Kapitel 3.4](#)), ein Zurückkehren auf frühere Entwicklungsstufen. Popkonzerte, Fußballspiele - das Eintauchen in eine große Gemeinschaft aktiviert Beziehungserwartungen, Regeln und Normen aus Kindheit und Jugend: der Wunsch nach Zugehörigkeit, Loyalitätsgefühle, das ungebremste Erleben von Siegen und Niederlagen. Freud hat in seiner Arbeit »Massenpsychologie und Ich-Analyse« (1921) beschrieben,

dass sich Menschen in Gruppen anders verhalten als außerhalb von diesen. Trotz guter Kenntnisse des Einzelnen könne man das Ergebnis von Gruppenprozessen kaum vorhersagen. Affekte werden in Gruppen verstärkt, andere Fähigkeiten gehen verloren oder schwinden, z. B. die kognitive oder moralische Urteilsfähigkeit.

Gruppen haben hier oft die Funktion eines »mütterlichen Objekts«. Sie halten ihre Mitglieder und geben ihnen einen gewissen Freiraum. Als Gruppenmitglieder sind wir Teil einer Gruppe und abhängig von ihr. Sie ist größer und mächtiger, als wir einzeln sind, und kann uns etwas vom Erleben dieser Größe und Macht geben. Gruppen bieten Übertragungsauslöser für die Übertragung von Beziehungserfahrungen mit der Mutter der frühen Kindheit. Sie aktivieren damit auch das Bindungssystem. Das führt wiederum zu einem verstärkten regressiven Erleben. Eigentlich vorhandene Kompetenzen werden aufgegeben.

Wir sind als soziale Wesen auf Beziehungen hin ausgerichtet. Dies gilt für viele Lebewesen. Die Größe der Gehirnrinde einer Spezies ist eng mit der Anzahl der Individuen korreliert, in der diese Spezies zusammenlebt. Denn die Größe der Gruppe, in der Tiere leben und deren Mitglieder sie kennen, hat Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns.

Dazuzugehören zu einer Gruppe scheint also bedeutsam zu sein: Wir erleben mit, was andere erleben. Und wir müssen uns anstrengen, wenn wir dieses Erleben von uns fernhalten wollen, uns nicht anpassen möchten.

Die Entdeckung der Spiegelneurone kann als eine eindrucksvolle Bestätigung für Gruppentheoretiker verstanden werden. Vor allem Foulkes hat mit seinem Entwurf einer Gruppenmatrix die wechselseitige Beeinflussung von Gruppenmitgliedern betont (Schultz-Venrath, 2011). »Nehmen wir bei anderen Schmerz oder Ekel wahr, so werden dieselben Bereiche der Großhirnrinde aktiviert, die beteiligt sind, wenn wir selbst Schmerz oder

Ekel empfinden. Dies zeigt, wie tief verwurzelt und stark die Beziehung ist, die uns mit den anderen verbindet, oder wie bizarr es ist, sich ein Ich ohne ein Wir vorzustellen« (Rizzolatti u. Sinigaglia, 2008, S. 15).

Spiegelneurone sind daran beteiligt, dass wir mitleiden, wenn jemand sich verletzt oder beschämt wird. Einfühlung ist etwas, das uns geschieht, über das wir zunächst keine primäre Kontrolle haben. Es ist unser eigenes Erleben, das zu der Fähigkeit beiträgt, andere Menschen zu verstehen. Wir sind mehr und stärker mit anderen Menschen verbunden, als wir uns oft eingestehen möchten.

Dies gilt für unser aktuelles Erleben anderer – und auch für unsere Entwicklung, in der wir von Interaktionen mit anderen abhängig sind. Der Entwicklungsforscher und Psychoanalytiker Peter Fonagy schreibt, dass »das Selbst nur im Kontext des Anderen existiert [...] und die Selbstentwicklung gleichbedeutend ist mit dem Sammeln von ›Erfahrungen des Selbst-in-Beziehungen« (Fonagy, Gergely, Jurist u. Target, 2004, S. 48).

Interaktion und Selbstreflexion: Selbst- und Fremdbeobachtung

In Gruppen wird über Beziehungen gesprochen und Erleben geteilt. Diesen Zugang zum eigenen Erleben über Introspektion teilt die Gruppenpsychotherapie mit der Behandlung im Einzelsetting. Zugleich werden in Gruppen aber mit dem Sprechen über Beziehungen auch neue Beziehungen gestaltet. Die Gruppenteilnehmenden interagieren miteinander. Kommentare der Gruppenmitglieder wechseln daher zwischen Aussagen zur Selbstbeobachtung (Introspektion: »Da habe ich mich doch ziemlich geärgert über dich«) und der Fremdwahrnehmung (Beobachtungen zur Interaktion durch andere Gruppenteilnehmende, z. B.: »Mir ist das gar nicht