

Dankwart Mattke / Luise Reddemann  
Bernhard Strauß

# Keine Angst vor Gruppen!

Gruppenpsychotherapie  
in Praxis und Forschung

Unter Mitarbeit von Claus Fischer

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe

nur mit Genehmigung des Verlages

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Jan Kruk © D. Mattke

Satz: Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Bercker Graphische Betriebe GmbH & Co. KG, Kevelaer

ISBN 978-3-608-89077-8

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.

# Vorwort

»Mir schlägt das Herz bis zum Halse, bevor ich in einer Gruppe etwas sage!« Wer kennt so etwas nicht? So dürfte es auch unseren Patientinnen und Patienten gehen, wenn diese in Gruppen behandelt werden, und so geht es aber auch vielen Therapeutinnen und Therapeuten, insbesondere jenen mit wenig Gruppenerfahrungen. Aber auch erfahrene Gruppenleiter kennen ängstliche Empfindungen, wenn sie neue Settings erproben oder wenn Gruppen sich einfach unvorhergesehen entwickeln.

Bekanntlich signalisieren Angstgefühle Gefahr, sie gehören zum evolutionären Repertoire menschlicher Entwicklung und lösen überlebenswichtige Schutzreflexe aus. Freud und andere wiesen darauf hin, dass Angst als die Geburtsstätte des Ichs gelten könne und erst zur Wahrnehmung innerer Gefahren befähige. Diese Gefahren können in Psychotherapien benannt, erkannt, erzählt und exploriert werden. Hierfür benötigen wir wie auch unsere Patientinnen und Patienten eine sichere Basis, die uns Schutz vor äußeren und inneren Gefahren bietet. Für die Gestaltung einer Gruppentherapie heißt dies, einen angstgemilderten Übergangsraum zu gestalten, in dem unsere Therapien/Gruppen gedeihen können. Im Sinne einer Ressourcen-orientierten Psychotherapie können dann auch freudige Erwartungen und Erfahrungen den Gruppenprozess fördern.

Zunächst waren wir drei Autoren unabhängig voneinander in verschiedensten Kontexten um eine zusammenfassende Darstellung von praktischen und wissenschaftlichen Aspekten aktueller versorgungsorientierter Gruppenpsychotherapie angefragt worden. Letztlich ist es dann ein Gruppen- und Kooperationsprojekt geworden mit wie folgt verteilten Rollen: Luise Reddemann fokussiert wie Dankwart Mattke in seinen Kapiteln vermehrt die Praxis, während Bernhard Strauß in seinem Kapitel die Frage beantwortet, welche wissenschaftliche Evidenz für Gruppentherapien und gruppentherapeutische Prozesse vorliegen.

Zusammengebracht hat uns ein Weiterbildungsprogramm unter dem Motto »Keine Angst vor Gruppen«, das von Dankwart Mattke und

Bernhard Strauß konzipiert mit externen Referenten zu störungsorientierten Gruppenansätzen durchgeführt wird. So kam Luise Reddemann in das Projekt als Expertin für die Gruppenbehandlung von Traumafolgestörungen. Die Idee des Weiterbildungscurriculums »AsTiG« (Allgemeine und störungsorientierte Techniken institutioneller Gruppentherapie), die dann zur Konzeption des Buches »Keine Angst vor Gruppen« führte:

1. Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, insbesondere in stationären oder teilstationären Einrichtungen, sind mit der Durchführung klinischer Gruppenpsychotherapien konfrontiert, ohne hierfür besonders ausgebildet zu sein.
2. Für psychologische Psychotherapeuten und Fachärzte ist es üblich, im Rahmen der Aus- bzw. Weiterbildung klar auf einzeltherapeutische Kompetenz und Erfahrung zu setzen. Nur eine Minderheit versucht, sich auch in der Durchführung von Gruppenpsychotherapien zu qualifizieren. Sie beklagen, dass Programme, die in gruppenpsychotherapeutischen bzw. -analytischen Instituten dazu angeboten werden, sehr zeitaufwendig und zu wenig versorgungsorientiert seien. (Ein Beleg dafür könnte das geringe Angebot an kassenfinanzierten Gruppenpsychotherapien sein, die sich auf einem Niveau um 1% der psychotherapeutischen GKV-Leistungen bewegen. Dies trotz einer über 50%igen Honorarerhöhung im EBM 2000 plus!)

Wir möchten sowohl mit dem Curriculum als auch mit dem Buch diese Lücke schließen.

Wir vermitteln einen systematischen Zugang zum Gruppensetting, zur Gruppendynamik und zum Einsatz störungsorientierter Sichtweisen in Gruppenbehandlungen, Luise Reddemann ihre Sicht der Behandlung von komplexen traumatischen Störungen als ein Beispiel einer störungsorientierten Konzeption von Gruppenpsychotherapie.

Weitere störungsorientierte Ansätze im Rahmen des AsTiG-Curriculum waren und sind: Somatoforme Schmerzstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Psychotische Störungen, Essstörungen, Angststörungen, Substanzenabhängigkeit, Depressive Störungen. Zwar konnten wir diese störungsorientierten Behandlungsprogramme nicht alle in das Buch aufnehmen. Interessierte Leser finden aber genügend Hinweise auf Behandlungsmanuale, die sie genauer studieren können.

Wir hoffen, mit unserem Buch »Keine Angst vor Gruppen« Kolleginnen und Kollegen anzusprechen, die gruppenpsychotherapeutische Ansätze kennenlernen und durchführen wollen. Wir wünschen uns aber auch, andere (z. B. interessierte Laien), die sich für die Dynamik von Gruppen interessieren, in den Bann der Gruppenarbeit zu ziehen und die Angst vor Gruppen reduzieren zu lernen. Wenn man sich mit diesem Setting näher beschäftigt, wird die Angst in Gruppen wahrscheinlich immer präsent sein. Dies ist aber vielleicht gerade im Sinne ihrer o. g. Funktion eine Voraussetzung dafür, Gruppen lebendig und reflexiv im Sinne einer Ressourcen orientierten Psychotherapie gestalten zu können.

*Dankwart Mattke, Luise Reddemann, Bernhard Strauß*  
München / Köln / Jena im Winter 2008 / 2009