

Danksagungen

Mit Dankbarkeit denke ich an all die Patientinnen und Patienten sowie alle Teilnehmenden von Selbsterfahrungs- und Supervisionsgruppen, mit denen gemeinsam die vielfältigen Erfahrungen in mir entstanden. Meinen psycho- und gruppenanalytischen Lehrerinnen und Lehrern bzw. Kolleginnen und Kollegen aus den vielfältigen Psychotherapiebereichen verdanke ich ebenso wichtige Schritte meiner Entwicklung. Hervorheben möchte ich meinen Lehranalytiker, Dr. Wolfgang Kleespies, der mir als Nervenarzt, Psychoanalytiker mit Prägung durch die Analytische Psychologie und als Gruppenanalytiker viele Jahre zeigte, wie es möglich ist, als Psychiater und als Psychoanalytiker einschließlich der analytischen Arbeit mit Gruppen eine Praxis zu führen. Sehr wichtig für mich ist der Ethnologe, Organisationsberater und Gruppenanalytiker Gerhard Wilke, der mir vertraute, neben kleinen auch Großgruppen zu leiten. Zu meinen gruppenanalytischen Lehrern zähle ich Agathe Israel, Paul Franke und Christoph Seidler. Prof. Erdmute Fikentscher ließ mich als Lehrtherapeutin und Psychoanalytikerin im Bereich der Katathym imaginativen Psychotherapie die innere Welt der Imaginationen und Übertragungen entdecken. Der Psychoanalytiker und Nervenarzt Dr. Eike Hinze begleitete mich über mehrere Jahre einfühlsam und bestärkend. Meiner Intervisionsgruppe (Dr. Michael Froese, Dr. Birgit Jänchen van-der-Hoofd, Eike Sternberg, Dr. Klemens Färber) danke ich für ihre kontinuierliche Anteilnahme an meinen psychischen Prozessen. Ebenfalls danke ich Sarah Cook für ihre Unterstützung. Den englischen Aufsatz von Hobson übersetzte Brita Pohl, der ich hiermit Gelegenheit habe zu danken. Der Illustratorin Dominique Benirschke verdanke ich einige Grafiken im Text.

Das Manuskript begleitete die äußerst sachkundige und geduldige Lektorin Karin Nungeßer. Ihr danke ich sehr. Ebenfalls danke ich meinen

Lektorinnen vom Verlag, Kathrin Kastl und Manuela Pervanidis sowie dem Herausgeber Prof. Ralf T. Vogel für die Durchsicht des Manuskriptes und die wichtigen Hinweise. Hinweise und Anregungen zum Text erhielt ich zudem von Anja Hendel, Dr. Anna-L. Paetz, Ludger Verst, Dr. Kathrin Poege-Alder, Dr. Michael Froese, Katrin Stumptner und Dr. Klemens Färber. Meiner Frau möchte ich für ihre liebevolle Geduld einschließlich einiger Hinweise zum Text über die Jahre der Buchentstehung danken; meinem Schwiegersohn möchte ich danken, ebenso meinen beiden erwachsenen Kindern für ihre zielsicheren Fragen.

1 Einführung

In der Buchreihe »Analytische Psychologie C. G. Jungs und Psychotherapie« liegt hiermit der Beitrag zur psychodynamischen Gruppenpsychotherapie vor. Mein Kollege Ralf Vogel bat mich, etwas zur Gruppenpsychotherapie zu schreiben. Gern sagte ich zu. Mit Menschen, die sich – sei es aus Interesse oder aus psychischer Not – ihrer Beziehungen bewusster werden wollen und Veränderung suchen, arbeite ich bevorzugt in Gruppen.

Geschrieben ist das Buch für alle Kolleginnen und Kollegen¹, die sich für therapeutische Gruppenarbeit interessieren, unabhängig davon, ob sie schon erfahrene Gruppenpsychotherapeuten sind oder sich noch in Weiterbildung befinden. Wie schon Irvin D. Yalom (2005b, S. 36) in den Nuller Jahren und zwanzig Jahre später Bernhard Strauß beklagten (Strauß, 2022, S. 7), ist es eine häufige Erfahrung von Berufseinsteigern und denjenigen, die Therapiegruppen in Kliniken leiten, dass sie dies ohne theoretische und praktische Erfahrungen tun müssen. Dabei sind sie hochgradig überfordert. Die übliche Angst in Gruppen und viele Formen der Scham werden übergangen, verdrängt und abgespalten, was potenziell traumatisch fortwirkt. Das kann bleibende psychische Schäden bei allen Beteiligten, Patienten und Psychotherapeuten, hinterlassen. Solche extrem verunsichernden und verstörenden Erfahrungen werden durch psychologische und ärztliche Psychotherapeuten immer wieder berichtet (Strauß, 2022, S. 185 ff; Schultz-Venrath, 2013, S. 44). Ich halte das seitens der

1 In diesem Buch dominiert das generische Maskulinum. Gelegentlich wird die Doppelform weiblich neben männlich verwendet. Stets sind alle Geschlechtszugehörigkeiten, seien sie männlich, weiblich, oder divers, inkludiert. In Zitaten wird die Schreibweise des zitierten Originals übernommen.

Verantwortlichen gegenüber den Patienten und ebenso gegenüber den Kollegen in psychotherapeutischer Weiterbildung für absolut inakzeptabel. Gruppentherapien sind wirkungsstark und nachhaltig, sowohl positiv als auch negativ. Vereinfacht gesagt, können Fehler in der Gruppenleitung die Betroffenen lange nachwirkend verunsichern. Ein zentrales Anliegen dieses Buches ist es, dafür zu sensibilisieren.

Die starken Wirkungen von Gruppenpsychotherapie, die auch als Effekstärken gemessen werden, müssen ernst genommen werden. Mehrfach und in vielen Studien ist zur Wirksamkeit und Wirkungsweise von psychoanalytischen bzw. psychodynamischen Therapien geforscht worden. Metaanalysen belegen die gute und sehr gute Wirksamkeit psychodynamischer, psychoanalytischer und entsprechender Therapien in Gruppen (Poscheschnik, 2012, S. 102 ff.; Schultz-Venrath, 2013, S. 2013, S. 44). Das verlangt einen verantwortlichen Umgang gerade mit dieser Form der Therapie.

Im vorliegenden Text beschäftige ich mich mit Neuentwicklungen, die für Gruppenpsychotherapeutinnen und Gruppenpsychotherapeuten relevant sind. Dazu gehören die dritte Version der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD-3), die 2023 publiziert wurde. Das bekannte Archetypenkonzept wird neu gedacht. Es wird beschrieben, wie – über dem Abgrund traumatischer Erfahrungen – archetypische Muster der Kommunikation als etwas sozial und kulturell Gewordenes entstehen. In diesem Kontext nutze ich Arbeiten des Jungianers Christian Roesler und des Philosophen Christoph Türcke. Der praktische Teil gibt Einblicke, wie eine therapeutische Gruppe zusammengestellt werden kann, was in verschiedenen Phasen des therapeutischen Prozesses geschieht und welche therapeutischen Haltungen für alle Beteiligten unterstützend sind. Eine Zusammenführung von therapeutischen Zielen und Interventionen veranschaulicht die Komplexität des therapeutischen Geschehens. Dabei gehe ich auf Besonderheiten der stationären und der ambulanten Situation ein. Unter anderem hebe ich die wegweisenden Gedanken des Jungianers und Gruppenanalytikers, Robert F. Hobson, hervor.

1.1 Typisches in der Gruppenpsychotherapie

Worin lässt sich das Typische in der analytischen und tiefenpsychologisch fundierten Gruppenpsychotherapie erkennen? Im Zentrum stehen die einzelnen Menschen mit ihren meist krankheitswertigen Leiden. Solche psychischen Leiden wie anhaltende Angst, Scham, Zustände von Schuld, Dissoziation oder Depression werden als verinnerlichte Interaktionserfahrungen und innerpsychische Arbeitsmodelle verstanden, die sich, und das ist typisch, zwischen den Gruppenmitgliedern und den Leitenden sowie gegenüber der Gesamtgruppe wie in einem Laboratorium bzw. in einem sozialen Trainingsfeld im Sinne einer Übertragung durch Resonanz reinszenieren. Die sozialen bzw. gruppalen² Beziehungsnetzwerke dienen der gemeinsamen Untersuchung aller Beteiligten im Gruppenprozess. Hierbei kommt es typischerweise nach einer Phase des Nichtverstehens und der Verwirrung zu einem gegenseitigen Verstehen, Anerkennen und Bezeugen. Veränderungen in den oft in Denkschleifen verhärteten oder emotional eingefrorenen Körperzuständen gelangen in der Regel in einen Zustand der Transformation, also einer dem Leben zugewandten Wandlung für die an den Gruppensitzungen Teilnehmenden. Typisch für psychodynamische bzw. tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ist die Fokussierung auf vier Bereiche: die spezifische die Symptomatik auslösende Situation für den Patienten, das pathogene (Um-)Feld oder soziale Netzwerk, in dem sich die Konflikte immer wieder neu konstellieren, die aktuelle therapeutische Situation und die Begrenzung von Themen und Dauer der Therapie³. Allein für die analytische Psychotherapie wird die therapeutische Bearbeitung als Reaktualisierung eines frühkindlichen

- 2 Der Begriff des »Gruppalen« ist nicht im Duden zu finden. Von einigen schreibenden Gruppenpsychotherapeuten wird dieser Begriff, das Adjektiv »gruppal« zum Substantiv »Gruppe« durchaus verwendet (siehe Janssen und Sachs, 2018). Das alternative Adjektiv »gruppenbezogen« vermittelt einen Bezug zu einer Gruppe, ist jedoch länger als »gruppal«. Gruppal ist eine Eigenschaft, die direkt von einer Gruppe ausgeht oder ihr zugeschrieben werden kann.
- 3 Diese Aspekte werden von Ulrich Rüger in seinem Aufsatz: »Herkunft und Entwicklung der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie als psychoanalytisch begründetes Verfahren« diskutiert (Rüger, 2020, S. 4ff.)

Konfliktes im therapeutischen Feld verstanden. Dass hier ein weites Feld zwischen den benannten Polen besteht, ist jedem klar, der psychodynamisch und analytisch mit Patientengruppen arbeitet.

1.2 Archetypisches in der Gruppenpsychotherapie

Wenn es Typisches gibt, muss es auch Archetypisches geben. Wie können wir uns den Ursprung, die Quelle oder das Prinzip (griechisch: Arche) des Typischen vorstellen?⁴ Die Konzepte der Analytischen Psychologie wie das der Archetypen und des (kollektiven) Unbewussten, die sich auf Carl Gustav Jung (1875–1961)⁵ und Weiterentwicklungen beziehen, helfen zu denken, weil sie auf universale Erfahrungen und Bilder (Urbilder) der Menschen verweisen. Diese Bilder, besser als Muster der Kommunikation verstanden, helfen zu fühlen, weil sie Menschen untereinander ergreifen, also faszinieren und schrecken, was mit dem komplexen Gefühl des Numinosen (Ergriffensein) benannt werden kann. Auf diese Weise können kommunikative Muster wie »Zusammenhalt (Kohäsion) und Störung« oder »Zusammengehören und Trennen/Alleinsein« identifiziert werden. Dabei wirken Gefühle wie Liebe, Schuld, Scham, Hass und destruktive Gleichgültigkeit.

Vor dem Hintergrund des neu formulierten Konzepts der Archetypen beschreibe ich u. a. die soziale Marginalisierung einer Person, einer (Rand-) Gruppe oder den Ausschluss eines Gruppenmitglieds als Sündenbock.

4 *Arche* (altgriechisch ἀρχή ›Anfang, Prinzip, Ursprung‹ mit Betonung auf der zweiten Silbe) steht für: Archē, > in der antiken Philosophie den Urstoff bzw. Urgrund oder das Urprinzip, aus dem die Welt entstanden ist (de.wikipedia.org/wiki/arche, Zugriff: 24.08.2023).

5 Carl Gustav Jung ist weltweit mit seiner Schreibweise C. G. Jung bekannt. Diese werde ich im weiteren Textverlauf so verwenden. Alle anderen Autoren führe ich mit Vornamen, ggf. mit abgekürztem zweitem Vornamen und Familiennamen wie zum Beispiel Wilfred R. Bion auf.

Diese Figurationen sind zwar typisch für Gruppen unterschiedlicher Größen, gehen in ihrer Intensität über ein typisches Maß hinaus und verdienen daher das Attribut archetypisch. Doch wie ist das konkret zu verstehen? Das wird uns in der Gruppenpsychotherapie beschäftigen, theoretisch und praktisch.

1.3 Zielstellung

Theorie und Praxis der psychodynamischen (tiefenpsychologisch fundierten und analytischen) Gruppentherapie gewinnen besonders für junge Kolleginnen und Kollegen an Bedeutung. Hintergrund dafür sind Veränderungen in den Weiterbildungsordnungen für ärztliche und psychologische Psychotherapeuten sowie für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Deutschland, wonach zur psychotherapeutischen Qualifizierung seit 2020 die Einzel- und die Gruppenpsychotherapie gehören. Praktischer Hintergrund sind die Anforderungen seitens der Patientinnen und Patienten und die Entwicklung der Institutionen der Selbstverwaltung der Ärzte und Psychotherapeuten (Ärzttekammern und Psychotherapeutenkammern). Deutlich ist, dass generell psychische Störungen zunehmen. Dass Gruppenpsychotherapie dabei an Bedeutung gewinnt, liegt wohl auch daran, dass die therapeutische Wirksamkeit für alle Beteiligten während der erlebten therapeutischen Arbeit spürbar ist. Mit 80 und mehr Prozent guter und sehr guter Ergebnisse im Verlauf einer psychodynamischen Gruppenpsychotherapie ist diese Methode der Einzelpsychotherapie gleichwertig (Strauß, 2022, S. 185 ff.; Schultz-Venrath, 2013, S. 44, Poscheschnik, 2012, S.102 ff). Der finanzielle Gewinn für die Gesellschaft verdeutlicht sich in weniger Medikamentenverbrauch, weniger Krankenhausbehandlungen, weniger Arbeitsunfähigkeitstagen etc. (Keller, Dilg, Westhoff, Rohner & Studt, 1997, S. 444 ff.). In meiner Erfahrung als Psychotherapeut erlebe ich die Patientinnen und Patienten in der Gruppentherapie durch die anderen Mitpatienten stärker herausgefordert, gefördert und getragen als in der dyadischen Psychotherapie. Die Komplexität und

Kontingenz der Herausforderungen und der praktischen Alltagsorganisation sind in der Gruppentherapie größer.⁶

In diesem Buch beginnen die meisten Kapitel mit einer einleitenden Zusammenfassung, die durch eine Rahmung hervorgehoben wird.

1.4 Psychodynamische Gruppenpsychotherapie – Einordnung als psychotherapeutisches Verfahren

Das psychodynamische Verfahren schließt tiefenpsychologisch fundierte und analytische Zugänge ein. Dieser Auffassung entspricht eine Begriffsklärung des wissenschaftlichen Beirats »Psychotherapie«. Dieser Beirat wird seit 1998 von der Bundesärztekammer und der Bundespsychotherapeutenkammer nach § 11 des Psychotherapeutengesetzes gebildet. Er hat u. a. die Aufgabe, Psychotherapieverfahren nach wissenschaftlichen Kriterien zu bewerten. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff des psychodynamischen Verfahrens für den Geltungsbereich der Bundesrepublik Deutschland 2004 und ergänzend 2008 begrifflich festgelegt. Die psychodynamische Therapie zeichnet sich dadurch aus, dass mit ihrer Anwendung lebensgeschichtlich begründete unbewusste Konflikte und krankheitswertige psychische Störungen in einer therapeutischen Beziehung effektiv unter Berücksichtigung von Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand behandelt werden können. Mit dem Begriff »psychodynamisch« werden demnach die analytische Psychotherapie (AP), die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) einschließlich deren Anwendungen im Gruppensetting verstanden.

Im englischsprachigen Raum wird von »psychodynamic psychotherapy« gesprochen. Es finden sich jedoch auch hier Begriffe wie group analytic

6 Dieser Vorteil ist für manche ein Nachteil. Deshalb bevorzugen manche Patienten und auch manche Psychotherapeuten die therapeutische Zweierbeziehung, welche ebenso ihre Berechtigung hat.

psychotherapy, Group Analysis neben psychodynamic therapy in a group. Der gemeinsame Bundesausschuss für Psychotherapie, der die Richtlinien ausarbeitet, bevorzugt auch den Begriff der »psychoanalytisch begründeten Verfahren« als Oberbegriff (KBV 2020,; Springer, Senf, Schneider, Sasse, Wimmer, 2011, S. 1 ff.). Dieser zweite Oberbegriff ist ebenfalls zweckmäßig mit der Einschränkung, dass dieser Begriff »psychoanalytisch begründet« für unsere Perspektive gruppenanalytisch begründete Theorien oder sozialpsychologische nicht zwingend einbezieht. Die Muster-Weiterbildungsordnung der Bundespsychotherapeutenkammer übernimmt die Trennung der psychodynamischen bzw. psychoanalytisch begründeten Verfahren in TP und AP. Dem schließt sich aus praktischen sozialrechtlichen Gründen und mit Bezug auf den Konsens im Wissenschaftlichen Beirat »Psychotherapie« die Bundesärztekammer an. Auf diese Weise gibt es in Deutschland vier Psychotherapieverfahren: die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die analytische Psychotherapie, die Verhaltenstherapie und die systemische Therapie. Alle arbeiten sowohl mit dem Setting der Gruppe als auch dem der Zweierbeziehung (Dyade). Im Bereich der Kliniken für Psychosomatik, für Psychiatrie und Psychotherapie sowie der psychosomatischen Rehabilitationskliniken kommen multimodale Therapieansätze zum Einsatz. Hier steht den Patientinnen und Patienten die therapeutische Gruppe neben Einzelgesprächen, der Ergo- und Kunsttherapie, der Angehörigengruppe, der Stationsgruppe u. a. zur Verfügung.

1.5 Die Gruppenpsychotherapie und die Analytische Psychologie

Beiträge der Analytischen Psychologie⁷ zur Gruppenpsychotherapie werden im Sammelband »Selbst, Ich und Wir« erstmals als ein Gesamt ver-

7 Die tiefenpsychologische Schule der Analytischen Psychologie, die von C. G.

öffentlich, herausgegeben von Martin Schimkus und Ulrich Stuck (2016). Dabei werden Kernbegriffe der Analytischen Psychologie, wie sie Ralf Vogel (2017) formulierte, diskutiert. Zu ihnen gehören:

- »Das Konzept eines geschichteten, dynamischen Unbewussten und der Archetypen als die Inhalte der kollektiven, unbewussten Regionen.
- Das Konzept des Selbst als das regulierende Zentrum des menschlichen Daseins und seiner Beziehung zum bewussten >Ich<.
- Die sog. >Typologie<, als die Sicht des Menschen als ein Wesen mit komplementären psychischen Funktionen, die den Blick auf sich selbst und die Anderen bestimmen.
- Das Finalitätsprinzip als ein Verständnis der menschlichen Entwicklung als zielgerichteter und sinnhafter Prozess.
- Das Individuationskonzept« (Vogel, 2017, S.14).

Auf Träume zu achten, ist ein weiteres Kernstück der Analytischen Psychologie – auch für therapeutisches Arbeiten in Gruppen. So überrascht es nicht, dass ein Buch mit dem Titel »Traumarbeit in Gruppen« von elf Autorinnen und Autoren der Analytischen Psychologie, herausgegeben von Claus Braun, erschien (Braun, 2022). Konzeptionell gibt es mehrfach direkte Verweise auf das Matrixmodell von Siegmund H. Foulkes mit seinen Weiterentwicklungen als auch Verweise auf Beiträge von Erich Neumann zum Gruppen-Selbst als eigenständiger Qualität menschlichen Erlebens, zur Verwendung des Denkmodells der »gefühlsbetonten Komplexe« (Jung, 1934/1995, Bd. 8, § 201), der archetypischen Bilder und Wirkungen mit direktem Verweis auf C. G. Jung. Im benannten Buch zur »Traumarbeit« findet sich eine ausführliche Kasuistik einer analytisch geführten ambulanten Gruppentherapie, auf die ich als Autor im vorliegenden Buch im Abschnitt der ambulanten Gruppenpsychotherapie verweisen möchte (Alder, 2022a, S. 9 ff.). Die rege Publikationsaktivität der jungianischen Kollegenschaft zeigt sich im Buch von Brigitte Dorst

Jung begründet und seinen ihm Nachfolgenden weiterentwickelt wurde, wird im deutschsprachigen Raum häufig großgeschrieben: Analytische Psychologie. Im englischsprachigen Raum, in dem gern Eigennamen und Titel mit Großbuchstaben versehen werden, findet sich überwiegend die Kleinschreibung.