

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung entsprechen, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu beschaffen. Diesen Bedürfnissen soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die Verbindung zu anderen Methoden, die

empirische und klinische Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u.a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthalten.

Nina Heinrichs (Bremen)

Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)

Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)

Carsten Spitzer (Rostock)

Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)

Bernhard Strauß (Jena)

Die Buchreihe wurde begründet von Harald J. Freyberger, Rita Rosner, Ulrich Schweiger, Günter H. Seidler, Rolf-Dieter Stieglitz und Bernhard Strauß.

Gruppenerfahrungen – Eine persönliche Vorbemerkung

»Der Sprung ins kalte Wasser«

Mein eigener Kontakt mit Gruppenpsychotherapie war rückblickend absolut abschreckend. Als neues Mitglied des Teams einer psychosomatischen Universitätsklinik, noch ohne abgeschlossene Psychotherapie-, geschweige denn Gruppenausbildung, wurde ich ganz überraschend mit der Aufgabe konfrontiert, die für die stationäre Gruppe zuständige Oberärztin etliche Wochen zu vertreten. Das Setting war speziell: eine 10-Betten-Station für überwiegend strukturell stark beeinträchtigte Patientinnen und Patienten mit einer üblichen Aufenthaltsdauer von sechs Monaten in einer halb-offenen Gruppe. Alle Behandlungsangebote waren in Gruppen organisiert, Einzelgespräche fanden in der Regel nicht statt, die »analytische« Gruppe wurde fünfmal pro Woche für 90 Minuten durchgeführt. Nach einer Woche als Beobachter der scheidenden Oberärztin (die eine extrem abstinente Haltung einnahm und dazu beitrug, dass in zwei von fünf Sitzungen komplett geschwiegen wurde) musste ich übernehmen – ohne jede Vorbildung und mit wenig Supervision. Im Nachgang hatte ich das Gefühl, dass die Gruppenmitglieder mit mir machten, was sie wollten, ein wirklicher Fortschritt war nach den wenigen Wochen nicht erkennbar.

Meine Verarbeitung dieser negativen Erfahrung, die mir in ähnlicher Form danach und bis heute oft von vielen Kolleginnen und Kollegen berichtet wurde, insbesondere von jenen Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmern, die im Rahmen ihrer PiA-Zeit in Kliniken ebenso unvorbereitet und unsupervidiert in das »kalte Gruppenwasser« geworfen wurden, war eher kontraphobisch. Ich zog mich nicht von Gruppen zurück, sondern versuchte mehr über sie zu erfahren, Selbsterfahrung

in Gruppen zu machen und die bestmögliche Kompetenz zu erwerben, um Gruppen selbst durchführen zu können. Dies führte dann auch dazu, dass ich nach einiger Zeit für die oben beschriebene stationäre Gruppe selbst zuständig war und trotz aller Anstrengung und aller immer wieder auftauchender Schwierigkeiten große Freude an der Leitung dieser und später vieler anderer Gruppen fand.

Wissenschaftliche Neugierde als Bewältigungsstrategie

Ein Teil der Verarbeitung war auch die Entwicklung eines wissenschaftlichen Interesses an der Gruppe, das in dem besagten stationären Setting zunächst realisiert wurde durch die sog. Kieler Gruppenpsychotherapiestudie (gefördert durch die Breuninger Stiftung, Stuttgart), in der wir über einen Zeitraum von fast zwei Jahren den Verlauf einer stationären Gruppenpsychotherapie mit vielfältigen Methoden bis hin zu Videoaufzeichnungen und täglichen Einschätzungen zu verstehen versuchten (Strauß und Burgmeier-Lohse 1994a).

Die besagte Studie fiel in eine Zeit (Ende der 1980er Jahre), in der die Mainzer Kollegen Sven Olaf Hofmann, der dortige Lehrstuhlinhaber für Psychosomatische Medizin, und Markus Bassler die sog. Mainzer Werkstatt zur empirischen Forschung in der stationären Psychotherapie gründeten. Dies war ein mutiger und notwendiger Schritt. Gemeinsam mit Jochen Eckert (damals Professor für Klinische Psychologie an der Universität Hamburg) stellte ich fest, dass trotz der hohen Bedeutung von Gruppenpsychotherapien im stationären Setting keine der in dieser Werkstatt gegründeten Arbeitsgruppen sich mit dieser speziellen Thematik befassen wollte, was 1989 dazu führte, dass Jochen Eckert und ich den *Arbeitskreis stationäre Gruppenpsychotherapie* im Rahmen der Mainzer Werkstatt begründeten, der dann 1990 erstmalig an der Universität Kiel zusammenkam und tatsächlich bis heute noch existiert (seit 2020 unter der Leitung von Ulrike Dinger). Der Arbeitskreis schaffte es, immer mit »Bordmitteln«, kleinere Studien zu klinischen Fragen, insbesondere aber auch zur Entwicklung von Methoden durchzuführen, die die Literatur zur Gruppenpsychotherapie und die gruppenpsychotherapeutische Praxis bereichern konnten (z. B. Strauß 2011a).

Rollenmodelle

Im Kontext dieses Arbeitskreises und darüber hinaus habe ich von vielen Kolleginnen und Kollegen¹ viel über Gruppen, Gruppenpsychotherapieforschung und andere relevante Themen gelernt. Viele davon waren treue Mitglieder des Arbeitskreises und waren rückblickend für meine eigene Gruppensozialisation wichtig. Ich kann keineswegs alle erwähnen, möchte jedoch besonders hervorheben Susanne Davies-Osterkamp, Jürgen Ott, Anne Biermann-Ratjen und Jochen Eckert, Reinhilde Kriebel, Henning Schauenburg, Karin Schreiber-Willnow und Klaus-Peter Seidler oder Diether Höger, der mit mir gemeinsam die Bindungs-thematik in den Arbeitskreis brachte (Strauß et al. 2006).

Erfahrungen mit Gruppen »im Osten«

Helga Hess aus (Ost-)Berlin, mit der sich bereits vor der Wiedervereinigung ein Kontakt ergab, war ebenfalls von Anfang an Mitglied des Arbeitskreises. Der Kontakt mit ihr förderte den Austausch mit Konzepten und Forschungsansätzen in Ostdeutschland und im sozialistischen Europa, der u. a. auch seinen Niederschlag in einem Methodenbuch zur Gruppentherapie fand (Strauß et al. 1996). Helga Hess ermöglichte mir auch die Teilnahme an einer »internationalen [überwiegend osteuropäischen] Selbsterfahrungsgruppe«, die sie und ihr polnischer Kollege Czeslaw Czabala aus Warschau leiteten und die für viele kurzfristig ein Ort der Verarbeitung der Wendezeit gewesen war.

»Learning by doing and by teaching«

Der rege Austausch im Arbeitskreis zwischen den Forschern, Praktikern und in der Klinikorganisation Erfahrenen machte immer wieder deutlich, dass es (bis heute) massive Mängel im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Gruppentherapie gibt. Eine gemeinsam durchge-

¹ Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird im Folgenden in aller Regel das generische Maskulinum verwendet, das alle Geschlechter (weiblich, männlich, divers) einschließt und ansprechen möchte.

führte Studie aus dem Arbeitskreis machte deutlich, dass tatsächlich die Mehrzahl gruppentherapeutisch Tätiger ihre Kompetenz schlicht über »Learning by Doing« erwerben musste (Strauß et al. 2012).

Dies hat dazu geführt, dass ich mich angeregt durch den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Arbeitskreis zunehmend intensiver für die Organisation und Durchführung von Weiterbildungsveranstaltungen engagierte. Diese fokussierten auf die »traditionellen« Weiterbildungswochen in Orten wie Erfurt, Lindau, Lübeck oder Langenog und diverse Ausbildungsinstitute.

Darüber hinaus entwickelte ich mit Dankwart Mattke aus München ein Curriculum zu »Allgemeinen und spezifischen Techniken der institutionellen Gruppenpsychotherapie« (AsTiG) unter dem Motto »Keine Angst vor Gruppen«, in dem wir versuchten, entweder dezentral oder in Form eines Inhouse-Trainings die ganze Breite allgemeiner und störungsspezifischer Ansätze in institutionalisierten Gruppen mit etlichen namhaften Gästen zu vermitteln (vgl. Strauß und Mattke 2009). Eine kondensierte Form dieses Curriculums konnte über fünf Jahre als Modul im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewoche unter unserer Leitung angeboten werden (vgl. Mattke, Reddemann und Strauß 2017; Strauß und Mattke 2018).

Später wurde das Konzept wieder aufgegriffen in einer Weiterbildungskonzeption, die ich gemeinsam mit meinem leider viel zu früh verstorbenen Freund und Kollegen Harald J. Freyberger aus Greifswald/Stralsund entwickelte und in der wir versuchten, parallel verhaltenstherapeutische und psychodynamische Gruppenansätze zu vermitteln und zu unterrichten.

»Die kleine Community der Gruppenforscher«

Innerhalb der Psychotherapieforschung ist die Gemeinde der Gruppenpsychotherapieforscher vergleichsweise klein. Dies gilt sowohl auf nationaler Ebene, wie auch international, wo auch in Verbänden und Fachgesellschaften (für die Gruppe früher der DAGG, später die D3G) zumindest die empirische Forschung eine Randexistenz führt. Dort stehen mehr theoretische, klinische, gesellschaftstheoretische Themen im Mittelpunkt.

Auch die American Group Psychotherapy Association (AGPA) ist primär keine Forschungsorganisation, auch wenn dort immer wieder der Versuch gemacht wird, die Forschung sichtbar zu machen und zu verbreiten. Immerhin gibt es dort eine Special Interest Group für Gruppenforschung, eine Task Force Science to Service (S2S) und vor einigen Jahren eine Task Force, die Materialien und Methoden aus der Forschung zur Unterstützung von Gruppenpsychotherapeuten empfahl (Strauß et al. 2006b; Burlingame et al. 2006).

Im Hinblick auf die internationale Zusammenarbeit und Kooperation auf wissenschaftlicher Ebene war eine Begegnung anlässlich der jährlichen Tagung der Society for Psychotherapy Research (SPR) 2000 in Chicago von besonderer Bedeutung: Damals wurde ich von Gary M. Burlingame und K. Roy MacKenzie eingeladen, als Vertreter der europäischen Perspektive mit den beiden Kollegen ein Kapitel über die Gruppenpsychotherapieforschung in der 5. Auflage des Handbook of Psychotherapy and Behavior Change mit zu verfassen. Mit dieser Begegnung begann eine wirklich extrem produktive und intensive Kooperation speziell mit Gary Burlingame und seiner Arbeitsgruppe an der Brigham Young University, die auch von hoher Effizienz und von großem Gewinn für einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter meiner eigenen Arbeitsgruppe bzw. meines Instituts war, die über verschiedene Stipendien und andere Finanzierungsformen die Möglichkeit hatten, Arbeitsaufenthalte an der Brigham Young University in Provo im Labor von Gary Burlingame zu absolvieren.

Die gemeinsamen Projekte und Arbeiten sind zahlreich. Das damals mit Roy MacKenzie verfasste Handbuchkapitel fand zunächst einen Nachfolger in einem Folgekapitel, in dem Anthony Joyce den leider verstorbenen Roy MacKenzie ersetzte und wurde soeben über ein gemeinsames Kapitel für die nunmehr 7. Auflage des Handbuchs, die Ende 2021 erschienen ist, grundlegend aktualisiert.

Absicht dieses Buches

Wie im Untertitel ausgedrückt, geht es in diesem Buch darum, die allgemeinen Grundlagen und integrative Konzepte der Gruppenpsychotherapie *kompakt* darzustellen. Mir ist klar, dass mit der Kompaktheit auch

eine manchmal starke »Verdichtung« von Inhalten einhergeht, die aber vielleicht dazu anregt, anderswo weiterzulesen und weiterzulernen. Die dargestellten Konzepte sind für gruppentherapeutisch Tätige in allen Verfahren relevant. Informationen zu spezifischen Gruppenverfahren sind deshalb relativ knappgehalten (► Kap. 2), ebenso wie die Hinweise auf störungsorientierte oder -spezifische Gruppentherapien (► Kap. 6). Die Kapitel orientieren sich an einem einfachen Modell der wichtigen Einflussfaktoren auf das Ergebnis der Gruppentherapie, das sich gut eignet, sowohl die theoretischen Konzepte als auch Forschungsergebnisse zusammenzufassen. Ergebnisse der Gruppenpsychotherapieforschung, soweit sie die Wirkung und ausgewählte Prozessfaktoren betreffen, sind in einem gesonderten Kapitel behandelt (► Kap. 7), wie einige Aspekte der Gruppenpsychotherapieaus-, fort- und -weiterbildung (► Kap. 8). Der Umfangsbegrenzung ist geschuldet, dass in diesem Buch auf die Darstellung kasuistischen Materials verzichtet wurde.

Dank für wertvolle Gruppenerfahrungen

In dem Abriss meiner wesentlichen Erfahrungen mit Gruppenpsychotherapie in Klinik, Forschung und Ausbildung sind nur einige wenige Personen explizit genannt, denen ich ebenso wie zahlreichen anderen Kollegen, Patienten und Weiterbildungsteilnehmern sehr dankbar bin für den Austausch, viele reale Gruppenerfahrungen und dafür, von deren praktischem und theoretischem Wissen unendlich viel profitiert zu haben. All denen, die mir auf diesem Weg begegnet sind, möchte ich ebenso danken, wie den Menschen in meinem privaten Umfeld, die immer sehr viel Verständnis dafür hatten, dass ich mich in Gruppendingen engagierte und sich davon teilweise durchaus auch anstecken ließen.

Ich danke nicht zuletzt den Mitherausgebern dieser Buchreihe, insbesondere Carsten Spitzer, der den Text sehr gründlich und konstruktiv kritisch durchgesehen hat, und den Mitarbeitern des Kohlhammer Verlages, dieses kleine Kompendium der Gruppenpsychotherapie veröffentlichen zu können, das – wenngleich sehr kondensiert – versuchen will, jene Themen integrativ zusammenzufassen, die mir im Laufe der Jahre für die Praxis der Gruppenpsychotherapie besonders wichtig geworden sind.

Ein Zusatz: Gruppe in Zeiten der Pandemie

Die zeitlichen Freiräume für die Fertigstellung dieses kompakten Buches sind in den vergangenen Monaten paradoixerweise durch die COVID-19-Pandemie entstanden, aufgrund derer andere Aktivitäten und damit leider auch wichtige Gruppenerfahrungen stark eingeschränkt wurden.

Die Pandemie und ihre Bewältigung hat uns aus gruppenpsychologischer Sicht angesichts ihrer gewaltigen sozialen Dimension vieles über Gruppenprozesse gelehrt, wenngleich daran auch die Zweischneidigkeit der Gruppenperspektive deutlich wurde: Einerseits gilt körperliche Nähe und die Zusammenkunft von Gruppen als Gefahr und Ursache für die Verbreitung der Erkrankung, auf der anderen Seite sind Gruppenzusammenkünfte bekanntermaßen auch ein probates Mittel gegen Stress und Belastungen: »An intervention intended to reduce the likelihood of physiological illness likely contributes to a rise in likelihood of psychological illness« (Marmarosh et al. 2020, S. 124).

Allgemein ist jedoch zu erwarten, dass Gruppen und Gruppenpsychotherapie im Angesicht der Pandemie einen gewaltigen Aufschwung erleben, wie dies Craig Parks in einem Schwerpunkttheft der Zeitschrift Group Dynamics formulierte:

»The light is shining more brightly than ever on the power of group psychotherapy to help people quickly make meaningful improvements in their quality of life. Hopefully, all of this will spur interest in groups, interest in funding scholars of groups, and willingness to more fully underwrite group-based treatments for mental and life issues« (Parks 2020, S. 120).

Jena, im Januar 2022

Bernhard Strauß