



Gruppenpsychotherapie

lic. phil. Alessandra Costa

Fachpsychologin Psychotherapie FSP/SGVT (MASPT Unibe)

alessandra.costa@hin.ch

www.alessandracosta.ch



Die Anfänge

Frühe Experimente

Pratt (1905) Gruppenedukation auf Tuberkulosestationen

Mayo (1933) Hawthorne-Experimente

Verbesserung der Arbeits-Effektivität durch Licht:

beide Gruppen verbessern sich: „soziale Erleichterung“

Milgram (1974) Bestrafung und Lernen

Vermeintliche Aufteilung in Lehrer und Schüler

Elektroschocks bei Fehlern: 62% alle Freiwilligen gingen zur maximalen Bestrafungs-Schockstärke (150: schreien, 270: brüllen, ab 315: keine Reaktion mehr)

Einflussfaktoren: Nähe des Opfers, Nähe des Versuchsleiters, Image der verantwortlichen Institution, Weigerung anderer anwesender Personen, situative Faktoren

Frühe Experimente

Lewin (1890-1947)

Gestaltpsychologie: Die Gestalt ist mehr als die Summe der einzelnen Teile“

Erkennung objektiver Reize (z.B. Töne) nach subjektiv vorhandenen Gestaltgesetzen (z.B. Melodie)

Jede Situation ist subjektiv gefärbt und besitzt anziehende und abstossende Kräfte (Valenzen).

Die Situation beschreibt ein soziales Kraftfeld

„es gibt keinen sozialen Faraday-Käfig“

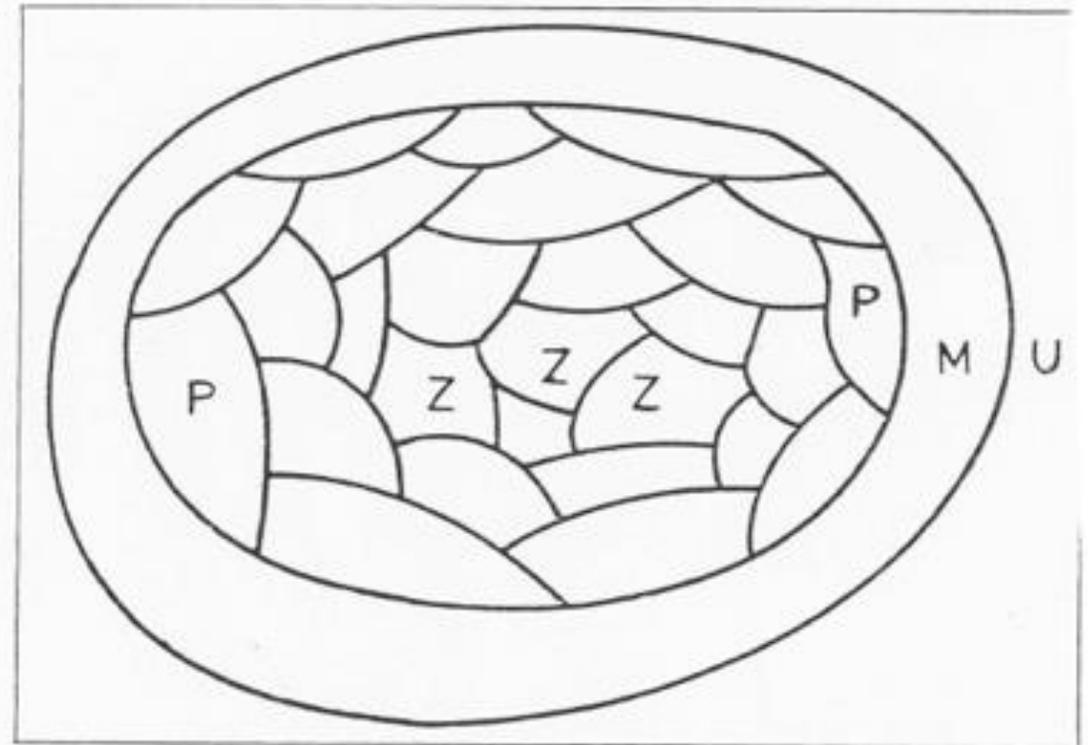


Abb. 3.1: Lewins Darstellung der Person (U = Umwelt; M = sensumotorische Grenzzone; z = zentrale und p = periphere Bereiche der Person)

Beispiel

<https://www.youtube.com/watch?v=qH1O6l6FDq0&feature=youtu.be>



Sommerlager-Experiment

- 24 Jungen im Alter von 12 Jahren im Sommerlager
- Experiment in 4 Phasen:
 - 1 Gegenseitiges Kennenlernen, spontane Freundschaftsgruppen
 - 2 Aufteilung der „ Sympathiepäarchen“ in zwei unterschiedliche Gruppen. Beobachtung der Gruppenprozesse: rasche Entwicklung eines Wir-Gefühls
 - 3 sportliche Wettkämpfe: Auftreten von Rivalität und Aggressionen. Bildung von Namen, Fahnen, spezifische Verhaltensmuster. Entwicklung eines positiven Selbstbildes und eines negativen/abwertenden Fremdbildes.
 - 4 Versuch der Vereinigung der zerstrittenen Gruppen

Sommerlager-Experiment

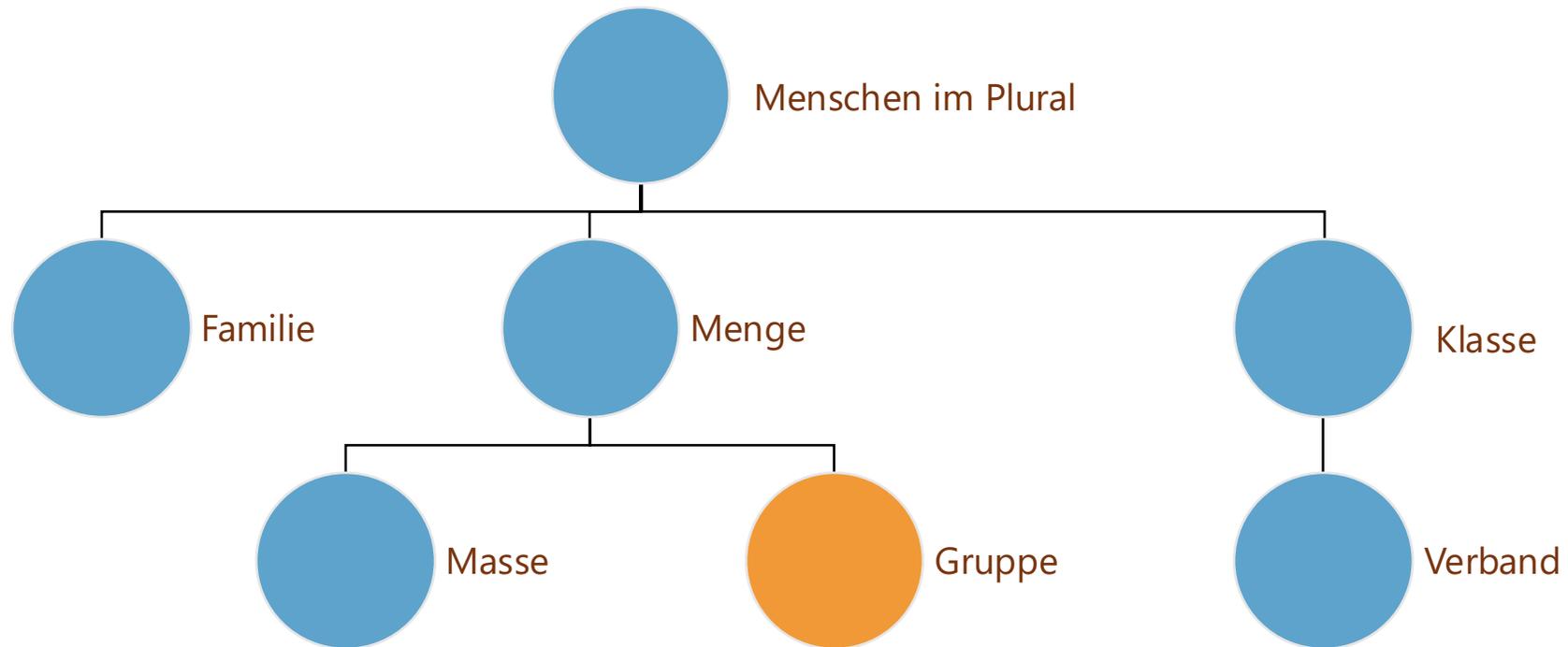
- Was bringt zwei Untergruppen zusammen?
 - Ein gemeinsamer Gegner (Aussengruppe)
 - Eine gemeinsame Not (Wasserversorgung, Expedition)
 - Ein gemeinsamer Vorteil (nur gemeinsam zu lösende Aufgabe)
- Annäherung des Fremdbildes bei konstantem Selbstbild

Worum geht es also in Gruppen?

- Zugehörigkeit (drinn oder draussen?)
 - Wer gehört dazu und wer nicht
 - Wer steht am Rand, wer im Zentrum
 - Ausbalancierung des Wunsches nach Zugehörigkeit
- Macht und Einfluss (oben oder unten?)
 - Wer hat welchen Einfluss auf das Gruppengeschehen?
 - Wer hat welche Rolle?
 - Innere hierarchische Ordnung
- Intimität (nah oder fern?)
 - Ausdifferenzierung der Beziehungsmuster



Minimaltypologie der menschlichen Plurale



Gruppenmerkmale

- Verhaltensintegrierendes Rollensystem
- Enge soziale Interaktion
- Gemeinsame Normen und Ziele
- Wirkung des sozialen Kraftfeldes
- Gruppenvorteil
- Wir-Gefühl



Warum Gruppentherapie?



Vor- und Nachteile von Gruppentherapie



Wichtiger Bestandteil der
therapeutischen Versorgung
ökonomische Informationsvermittlung
von Anderen lernen, Peer-Gedanke
Kostengünstig
sozial realistischere Situation
Geschützter Raum für soziale
Erfahrungen
Aktivierung von Bindungsstörungen,
dysfunktionaler Schemata



Weniger Kontrolle
geteilte Aufmerksamkeit
Aktivierung von Bindungsstörungen,
dysfunktionaler Schemata

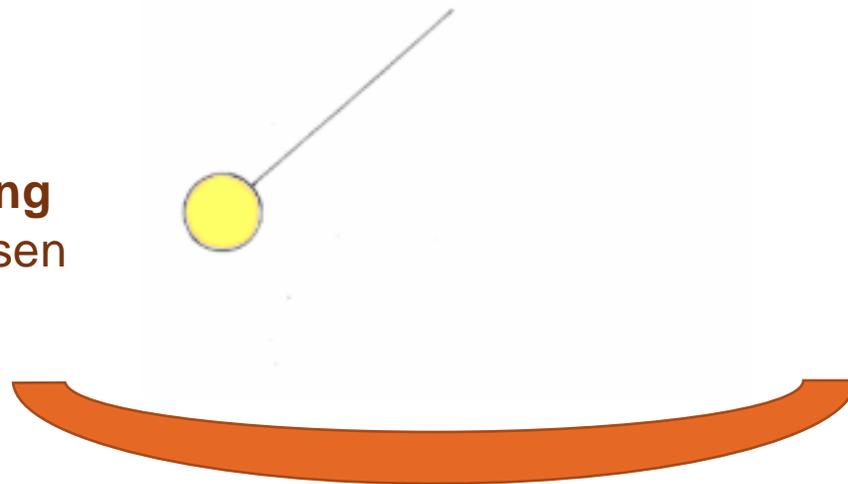


Gruppenprozesse

Gruppenbildung

Integration / Zentralisierung

- Anpassung der Sichtweisen
- Gemeinsamkeiten
- Harmonie



Differenzierung

- ergänzende Rollen
- Alternative Sichtweisen
- Kritik

Weiterentwicklung

Vergrößerung des Handlungsspielraums
Des Individuums und der Gruppe

Gruppenbildung

Phase 1 Beginn: Orientierung und Exploration (Forming)

Gruppensituation

- Unsicherheit, Angst vor Kommendem
- Kennenlernen
- Test der sympathisch Wirkenden
- Test des Gruppenleiters
- Unverbindliches Verhalten, Ich-Denken
- Fremdheit-Zugehörigkeit, Macht-Abhängigkeit, Nähe-Distanz

Gruppenleiteraufgaben

- Für eine möglichst lockere Vorstellungsrunde sorgen
- Organisatorischen Rahmen und inhaltliche Schwerpunkte klar vorstellen (Orientierung)
- Erwartungen in Kleingruppen einbringen
- Kurze sachliche Themen bearbeiten
- Distanz zulassen, zu Vertrauen ermuntern, Erkundungsprozesse fördern

1. Orientierungsphase



Handlung

Vorsichtiges Abtasten,
Kennenlernen und Abtasten

Ziel

Schaffung eines Zusammen-
gehörigkeitsgefühls und von
sicheren Interaktionsmustern

Gruppenleitung schafft sicheren
Rahmen.

Gruppenbildung

Phase 2 Rollenklärung: Auseinandersetzung, Machtkampf (Storming)

• Gruppensituation

- noch keine stabilen Beziehungen,
- Ich-Denken und Selbstbehauptung im Vordergrund
- Entscheidung fürs Bleiben
- Platz im Beziehungsgefüge finden
- Festigen und erkämpfen des Platzes in der Rangordnung
- Konkurrenzverhalten (Hackordnung), Rollen schälen sich heraus
- Viel lange Diskussionen, wenige Entscheidungen
- Indirekte Kritik
- Differenzierung

• Gruppenleiteraufgaben

- Möglichkeit, eigene Fähigkeiten und Stärken zu zeigen
- Rivalitäten deutlich werden lassen in einem sicheren Umfeld, um Klärung zu ermöglichen
- Unterordnung zu einem gemeinsamen Ziel
- Eigene Position nicht durch starkes Einengen gefährden
- Eigene Kontrolle behalten, um konkurrenzierende Leiterrollen zu verhindern
- Blitzableiter für Gefühle, Sündenbock in Kauf nehmen, um Vermittlung zu ermöglichen

2. Konfrontationsphase



Handlung

Selbstdarstellung, Cliquesbildung, offene & verdeckte Angriffe

Ziel

Einfluss & Machtgewinnung der einzelnen Gruppenmitglieder

Gruppenleitung gibt Rahmen für Gruppenstruktur vor.

Gruppenbildung

Phase 3: Konsolidierung: Bindung und Vertrautheit (Norming)

• Gruppensituation

- entspannte Situation
- Starke Identifikation mit der erkämpften Rolle, den Gruppenzielen, den Mitgliedern
- Klares Wir-Gefühl, Sicherheit in der Gruppe
- Emotionale Öffnung möglich
- Gruppenspezifische Verhaltensnormen (Symbole, Sprache, Zeremonien, Kleidung...)
- Geschwisterähnliche Rivalitäten

• Gruppenleiteraufgaben

- Ablaufende Prozesse transparent machen
- Konflikte im Ansatz erkennen, kooperativ mit den Gruppenmitgliedern lösen
- Gruppenspezifische Verhaltensnormen akzeptieren, nur bei problematischer Entwicklung zur Diskussion stellen
- Entwicklung unterstützen, Aufgaben je nach Tendenz verteilen, Verantwortung schrittweise delegieren
- Orientierung am Thema, um nicht im Wir-Gefühl gefangen zu bleiben (Gruppe loslassen)

3. Kooperationsphase



Handlung

Klare Rollenverteilung,
Einsicht und Vereinbarung,
Aufbau Gruppenstandards

Ziel

Entwicklung eines „Wir“-Gefühls
und kooperativer Zusammenarbeit

Gruppenleitung unterstützt, führt
und leitet.

Gruppenbildung

Phase 4: Differenzierung und Festigung (Performing)

• Gruppensituation

- Gruppe ist voll etabliert, „erwachsen“
- Alle Kräfte für Planung und gemeinsames Ziel
- Gefühl der Selbstsicherheit, Stärke „Autostereotyp“, Gruppenselbstbild
- Vergleich mit anderen Gruppen (nach Unten) „Heterostereotyp“, Fremdbilder
- Je grösser die Distanz zu anderen Gruppen, desto enger der Zusammenhalt
- Entwicklung von Traditionen
- Neue Mitglieder können aufgenommen und integriert werden
- Unifikation: Überschätzung der Gemeinsamkeiten
- Risiko für Gruppendenken, Risiko, Entscheidungen kritiklos umzusetzen
- Etabliertes Rollensystem: dynamische Untergruppierung in Zielorientierte und Beziehungsorientierte, Aktionsfähigkeit

• Gruppenleiteraufgaben

- Prozess beobachten, evtl. moderierend eingreifen
- Zusammenarbeit mit anderen Gruppen anregen
- Selbständigkeit der Gruppe fördern

4. Wachstumsphase



Handlung

Gestaltung im Rahmen von
Zusammenhalt & Kooperation

Ziel

Erfahrung: In der Gruppe erreicht
jeder mehr als ein Einzelkämpfer

Gruppenleitung wertschätzt
Teambildung.

Gruppenbildung

Phase 5: Abschied und Neuorientierung

- **Gruppensituation**
 - Auflösung durch Zielerreichung
 - Emotionale Beteiligung am Auflösungsprozess
 - Evtl. Suche nach neuen gemeinsamen Zielen
 - Aufrechterhaltung durch erweiterte bzw. verkleinerte Formen
- **Gruppenleiteraufgaben**
 - Betreuung des Übergangs der Gruppenmitglieder in die neue Situation
 - Möglichkeiten der Umstrukturierung des Gruppenziels erarbeiten
 - Transfer in die konkrete Realität verbessern
 - Hilfe für die Auswertung des abgelaufenen Prozesses anbieten
 - Für einen angemessenen Abschluss sorgen

5. Auflösungsphase



Handlung

Trauer, Abschied und Aufbruch

Ziel

Transferieren von Wissen und Erfahrungen in die nächsten Projekte.

Gruppenleitung leitet Lösungsprozess ein und setzt positive Akzente für die Zukunft.





Strukturelle Eigenschaften

Strukturelle Eigenschaften



Zielpublikum

- Selbsterfahrung, Selbstentfaltung (Encounter Gruppen, Rogers)
- Präventionsgruppen
 - Ernährungsgruppen
 - Entspannungsverfahren
 - Selbstsicherheit
 - Rauchstopp
 - Erziehung (Tripple P)
 - Seniorenkurse (graue Panter)



Zielpublikum

Selbsthilfegruppen, mit und ohne Anleitung

www.selbsthilfeschweiz.ch



DE | FR | IT | KONTAKT | INTERN | PRINT | |

AKTUELL WAS IST SELBSTHILFE? SELBSTHILFE GESUCHT SELBSTHILFEZENTREN ÜBER UNS SPENDEN



AKTUELL

Selbsthilfe wirkt: Studie 2017
[Informationen und Bestellung.](#)

Neu: Selbsthilfegruppen als moderierter
Online-Chat
Lancierung eines neuen Angebots zum Tag
der Selbsthilfe 2018

[mehr »](#)

Statistinnen und Statisten gesucht!
Für die Foto-Shooting am 29. und 30. April



SELBSTHILFE GESUCHT

Hier können Sie Selbsthilfegruppen und
Austausch suchende Personen in der
Schweiz finden. Geben Sie dazu einfach in
das untere Suchfeld das Thema ein, zu dem
Sie Selbsthilfegruppen suchen. Alternativ
können Sie auch über unsere **Themenliste
A-Z** eine für Sie geeignete Selbsthilfegruppe
finden.

Bitte Thema eingeben



WAS IST SELBSTHILFE?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr
vielseitig und kann unterschiedliche Formen
annehmen: **Örtliche Selbsthilfegruppen**, bei
seltene Themen die Vernetzung einzelner
Personen miteinander und
Selbsthilfeangebote im Internet sind
verschiedene Ausprägungen der Selbsthilfe,
die alle eines gemeinsam haben: Menschen
mit demselben Problem, einem
gemeinsamen Anliegen oder in einer
gleichen Lebenssituation schliessen sich
zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

« Keine Therapie eines alkoholkranken Menschen,
keine entsprechende Begutachtung und kein Vortrag
über Süchte, ohne mit Überzeugung auf die Arbeit
und Wirksamkeit der AA hinzuweisen! »

Dr. med. Mario Etzensberger, Facharzt FMH für Psychiatrie

« Die AA sind ein fester Bestandteil unserer ambulanten
Nachsorgeplanung. »

Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesbeck, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

« Als Suchtfachklinik schätzen wir die Zusammenarbeit mit der AA
sehr. Sie ist für viele Menschen nach dem Austritt aus unserer
Klinik eine unerlässliche Stütze, ihre Alkoholprobleme im Griff zu
behalten. »

Dr. med. Lorenz Martignoni, Ärztlicher Leiter, Therapiezentrum Meggen

« Wer zu den AA ja sagt, ist bei ihnen mit seinem
Alkoholproblem gut aufgehoben. »

Dr. med. Robert Hämmig, Leitender Arzt Schwerpunkt Sucht,
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

« Die AA erzählen unseren
Schülerinnen und Schülern
ganz offen ihre persönliche
Geschichte. Damit leisten
sie einen wertvollen Beitrag
zur Sensibilisierung und
Prävention. »

Lisa Portmann, Schulsozialarbeit Menznau



Anonyme Alkoholiker®

**DU SCHAFFST ES,
ABER DU SCHAFFST
ES NICHT ALLEIN.**

24-Stunden-Hotline 0848 848 885 / www.anonyme-alkoholiker.ch



Zielpublikum

VASK in Deiner Nähe

Login Vorstand

Login Mitgliedervereine

Finanzierung / Sponsoren

VASK Schweiz

Langstrasse 149
8004 Zürich
Telefon: 044 240 12 00
Email: info@vask.ch

Kontaktformular

Herzlich willkommen bei der VASK Schweiz!

Der Dachverband VASK Schweiz ist der Zusammenschluss von regionalen Vereinen **Angehöriger** psychisch Erkrankter. Mitglieder des Dachverbandes sind die regionalen, autonomen Vereine.



Neuigkeiten

16.05.2018

Fachtagung Werner Alfred Selo Stiftung
Gerne machen wir sie auf die Fachtagung der Werner Alfred Selo Stiftung aufmerksam:
Thema Familie in der Krise
Montag, 18. Juni 2018, 8.30-17.00 Uhr, im Gemeindesaal Baar/ZG

- Angehörigengruppen (Beispiel www.vask.ch)
 - Eltern betroffener Kinder
 - Kinder von Betroffenen
 - erwachsene Angehörige
- gemischte Gruppen (Beispiel Windhorse, Trialog)

Störungsspezifische Gruppen

- Ängste, Phobien, Zwangsstörungen
- Affektive Störungen (Bsp. CBASP)
- Schizophrenie
- Abhängigkeit und Sucht, auch Verhaltenssüchte (DBT-S, Rückfallprophylaxe, LST)
- Persönlichkeitsstörungen (Bsp. DBT, Schematherapie)
- Essstörungen
- Asperger
- ADHS
- Somatoforme Störungen
- körperliche Erkrankungen, sexuelle Störungen, Schlafstörungen,
- forensische Gruppen
- ...



Fertigkeits-Gruppen

- Achtsamkeits-Trainings
- Meditation (Bsp. MBSR)
- Entspannungs-Trainings (Bsp. PMR, autogenes Training)
- Skills-Gruppen (DBT)
- Emotions-Regulation (Bsp. TEK)
- ACT-Gruppen (Akzeptanz- und Commitment-Therapie), 3. Welle VT
- Stresstoleranz
- Genussstraining (Kleine Schule des Genießens)
- Ressourcenaktivierung (Therapie Tools Ressourcenaktivierung)
- Soziale Kompetenzen (Bsp. SKT)



Interaktionsorientierte Gruppen

- Psychodrama (Moreno)
- Encounter-Gruppen (Rogers)
- Familienaufstellung (systemische Therapie)
- Psychodynamische Gruppen (Yalom)



Beginn der Gruppe

- offene Gruppe (Einstieg jederzeit möglich)
- halboffene Gruppe (Module)
- geschlossene Gruppe (aufbauende Gruppe)



Gruppengrösse & Dauer

- je nach Grösse bestehen unterschiedliche Anforderungen an Didaktik
- grosse Gruppen: Psychoedukation, Informationsvermittlung
 - evtl. Untergruppen für Übungssequenzen
- Minimum 4, max.? In der Regel 6-12 (14, 16)
- in der Regel wöchentlich, 1-2 Stunden, mit Pause



Kontext

- ambulante oder stationäre / teilstationäre Bedingungen?
- Vorgaben durch die Institution?
- Patienten verschiedener Stationen in der Klinik? (Bsp. Stationäre Therapie)
- Stabilität der Gruppe? Anzahl Neuzugänge? (Bsp. Tagesklinik)
- Einzeltherapeut vs Gruppentherapeut oder beides?
- inhaltliche Vorgaben?
- Haltungen, Regeln, Einheitlichkeit?



Gruppenleitung

- Gruppenleitung zu Zweit
- Co-Leitung:
 - unterschiedliche Sichtweisen
 - Modellernen Kommunikation, Umgang mit Dissens
 - weniger Unterbrechungen (Ferien, Krankheit...), Kontinuität Inhalte
 - Vermeide Rivalität und Konkurrenz
- Aushalten, dass man es nicht allen Recht machen kann
- Welche Störungsbilder begegnen mir in meiner Gruppe? Was bedeutet dies für die Leitung der Gruppe?
 - Je schwerer die Störungsbilder, desto umsichtiger die Leitung
- „Wer möchte etwas sagen?“





Eine Gruppe planen

Indikation für Gruppentherapie

- Ist die betreffende Person für die Gruppe geeignet?
 - Entscheidungshilfen:
 - Nutzung der Gruppe als soziales Lernfeld
 - Gemeinsamkeit des Leidens
 - Beziehungsfähigkeit, Belastbarkeit, Abgrenzung
 - Homogene oder heterogene Gruppe?
 - Kognitive Fertigkeiten?
 - Vorgespräche sind empfehlenswert!
 - Interesse/Motivation, Vorerfahrungen, evtl. Diagnostik, Umgang mit Regeln, Admin...
- Liegen gruppentherapeutische Strategien für das Störungsbild / Inhalte vor?
 - Manual?
 - Themenoffen?
 - Einzelbehandlung in der Gruppe oder Gruppenbehandlung?



Therapeutische Zielsetzung

- Was ist das Ziel, das Anliegen der Gruppe?
- Wie wird das Ziel den Teilnehmenden vermittelt?
- Wie wird die Zielerreichung überprüft?
- Einzeltherapeutische Zusatzangebote?
- Wann (und wie) kann der Einzelne die Gruppe verlassen?



Gruppenleitung

- Wer soll die Gruppentherapie durchführen? Alleine? Zu Zweit? Rollenaufteilung? Gleich- oder Gegengeschlechtliche Rolle? Berufsgruppe?
- Institutionelles Verhältnis der therapierenden Personen zueinander
 - Hierarchie-Ebenen
 - Ausbildungsstatus
 - Verantwortung
 - Aufgabenverteilung



Institutionelle Rahmenbedingungen

- Ist die Gruppe ein Angebot unter vielen für die Teilnehmenden?
- Besteht eine Verpflichtung zur Teilnahme?
- Werden die Patienten in die Gruppe „geschickt“? Wenn ja, warum?
Welche Kompetenzen hat in einem solchen Setting der Gruppentherapeut?



Qualitätskontrolle, Begleitforschung

- Welche Form der Effektivitätskontrolle wird durchgeführt? Werden Veränderungen an die Patienten zurückgemeldet?
- Gibt es katamnestic Erhebungen?
- Wie werden die einzelnen Sitzungen dokumentiert?
- Wie werden die Sitzungen verrechnet?



Organisation Der Gruppe selbst

- Zeit zur Vorbereitung fix einplanen
 - Beginn (Einstieg, Joining, Kennenlernen, Neulinge...)
 - Mitte (Inhalte, Übungen, Didaktik: Kleingruppe, Einzel, Plenum, Rollenspiel...)
 - Ende (Abschluss, Take Home, Aufgaben...)
 - Rituale, Hausaufgaben...
- inhaltliche & zeitliche Absprache mit Co-Therapeut
- Was ist wenn... Umgang mit Krisen und Notfällen, wichtige Telefonnummern etc. vorbereiten
- Material (Kopien, Ordner...) sowie Geräte (Kamera, Beamer, Computer...) vorher checken
- Eine Nachbereitung der Sitzung ist hilfreich
 - „Debriefing“, Intervision
 - Austausch über Beobachtungen und Interventionen
 - inhaltliche Fortsetzung
 - Regelung der Dokumentation und Verrechnung





Gruppenregeln für Patienten

Gruppenregeln (Vorschläge)

- Schweigepflicht: was hier besprochen wird bleibt auch hier
- Aktive Teilnahme, Pünktlichkeit, Regelmässigkeit, Abmeldung
- Regeln zur Kommunikation und Rückmeldungen
- Gleichberechtigt, ehrlich, freundschaftlich-wohlwollend
- Gegenseitiges Verständnis und Einfühlung
- Selbstverantwortung, keine Auskunftspflicht
- Umgang mit starker emotionaler Betroffenheit
- Keine Substanzen!
- ICH-Form; nicht in der dritten Person über Gruppenmitglieder sprechen
- Keine Geheimnisträger-Grüppchen ausserhalb
- Sich aussprechen lassen
- Feedback Regeln
- Gefühle sind erlaubt
- Vorsichtiger Umgang mit Kritik, keine Abwertung, wenn dann nur sachlich
- negative Kritik sowie verbale und körperliche Gewalt sind verboten!
- Weitergeben von Erfahrungen, keine Ratschläge / Tipps
- Keine Bewertung, keine Interpretation
- Störungen haben Vorrang (Mitteilung an Gruppe)
- Evtl. regelmässiges Üben
- Essen, Trinken, Kaugummikauen 😊
- Evtl. gemeinsame Regeln in der Gruppe erarbeiten

TZI regeln (Kurz)

Es kann immer nur eine/r sprechen

Sei Dein/e eigene/r Chair(wo)man

Sage „ich“ statt „man“ oder „wir“

Beachte Deine Körpersignale

Sprich direkt

Sage Deine Meinung, statt zu fragen

Gib Feedback, wenn Du das Bedürfnis hast

Wenn Du Feedback bekommst, höre ruhig zu

👉 und es sollten alle zuhören

👉 zeige Dich für Dich selbst verantwortlich

👉 Gib Ich-Botschaften

👉 und teile Deine Erschöpfung ggf. mit

👉 und nicht um den heißen Brei herum

👉 zumm., wenn Du etwas über Dich mitteilen willst

👉 und versuche dabei, konstruktiv zu sein

👉 Du hast später die Möglichkeit zur Entgegnung

Feedback-Regeln

- Gib Rückmeldungen nur, wenn sie erwünscht ist.
- Formuliere Dein Anliegen so konkret wie möglich.
- Teile Deine Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Deine Vermutungen als Vermutungen, Deine Gefühle als Gefühle mit.
- Beschreibe das konkrete Verhalten, versuche nicht andere „tiefgründig“ zu analysieren.
- Teile gerade das Positive mit, formuliere das Negative als Veränderungsvorschlag oder Wunsch.
- Versuch Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- Rückmeldungen sollten unmittelbar erfolgen .



Regeln der Themenzentrierten Interaktion I

Ruth Cohn (1991)

Sei dein eigener „Vorsitzender“

Dies bedeutet soviel wie "übernimm die Verantwortung für Dich selbst". Bestimme wann und was Du sagen willst und bestimme Dein eigenes Vorgehen im Blick auf die Arbeit, die Gruppe und alles, was für Dich wichtig ist. Nimm Deine Ideen, Gedanken, Wünsche und Gefühle wichtig und wähle aus, was Du den anderen anbieten kannst und um was Du bitten möchtest.

Störungen angemessen Raum geben

Schmerzen, Abneigung oder Vorurteile können unter Umständen der aktuellen Mitarbeit in der Gruppen ebenso im Wege stehen wie große Freude, denn sie schwächen unterschwellig die Konzentration auf das eigentliche Vorhaben.

Deshalb: Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht wirklich teilnehmen kannst, wenn du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Die Gruppe weiß dann, was in dir vorgeht und welchen Anteil sie daran hat.

Werden Störungen nicht beachtet, so kann dies schwer wiegende Folgen haben, weil das Lernen oder die Arbeit be- oder sogar verhindert werden. Die Gruppe kann Störungen zwar ignorieren, wirksam sind sie trotzdem. Eine Gruppe, die die Störungen ihrer Mitglieder bearbeitet, gewinnt die scheinbar verlorene Zeit durch intensivere und konzentriertere Arbeit zurück.

Vertritt dich selbst in deinen Aussagen: Sprich per "ich" und nicht per "man" oder per "wir"

Die verallgemeinernden Redewendungen wie z.B. "jeder weiß", "man sagt", "wir alle wollen" usw. sind häufig persönliche Versteckspiele; der Sprecher übernimmt nicht die volle Verantwortung für das, was er sagt. Er versteckt sich hinter der öffentlichen Meinung oder einer behaupteten Mehrheit um sich und andere zu überzeugen.

•Stelle möglichst nur Informationsfragen

Informationsfragen sind nötig, um etwas zu verstehen. Fragen, die kein wirkliches Verlangen nach Information aus-drücken, sind unecht. Ausweichende Antworten oder Gegenfragen sind die Folge, es kommt zum Interview, statt zum Dialog. Wenn an Stelle von Fragen Aussagen treten, inspiriert das zu weiteren Interaktionen. Versuche also, eigene Erfahrungen und Gedanken anzusprechen.

Regeln der Themenzentrierten Interaktion II

Ruth Cohn (1991)

Seitengespräche haben Vorrang

Sie stören und sind zugleich meist wichtig, sonst würden sie nicht geschehen. Wenn Teilnehmer Seitengespräche führen, so sind sie mit großer Wahrscheinlichkeit stark beteiligt; oder gar nicht. Es kann sein, dass ein Gruppenmitglied etwas sagen will, was ihm wichtig ist, aber gegen schnellere Sprecher nicht ankommt und Hilfe braucht, um sich in der Gruppe zu exponieren.

Nur einer zur gleichen Zeit

Niemand kann mehr als einer Äußerung zur gleichen Zeit zuhören. Damit man sich auf verbale Interaktionen konzentrieren kann, müssen sie nacheinander erfolgen. Sofern mehr als einer gleichzeitig reden wollen, verständigt man sich in Stichworten über das, was gesagt werden soll, und über die Reihenfolge der Sprecher.

Sei authentisch und selektiv in deiner Kommunikation

Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle aus, was du sagst und tust

Authentisch sein heißt, Kontakt zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu haben, die Auskunft darüber geben, was ich jetzt brauche, wünsche oder tun sollte. Wähle aus, was du davon den anderen sagen oder zumuten willst. Alles, was du sagst, sollte wahr sein, aber nicht alles, was wahr ist, muss gesagt werden.

Beachte die Signale deines Körpers und achte auf solche Signale auch bei den anderen

Wer die Sprache seines Körpers kennt, versteht, wie Gedanken und Aussagen von bestimmten Körpergefühlen begleitet werden und wie diese ihrerseits eine Aussage machen. Auf die Sprache des Körpers zu achten, verschafft wichtige zusätzliche Informationen über das Gesprochene und Gehörte hinaus. Körpersprache signalisiert Emotionen sehr deutlich und in der Regel eher als sie ausgesprochen werden.

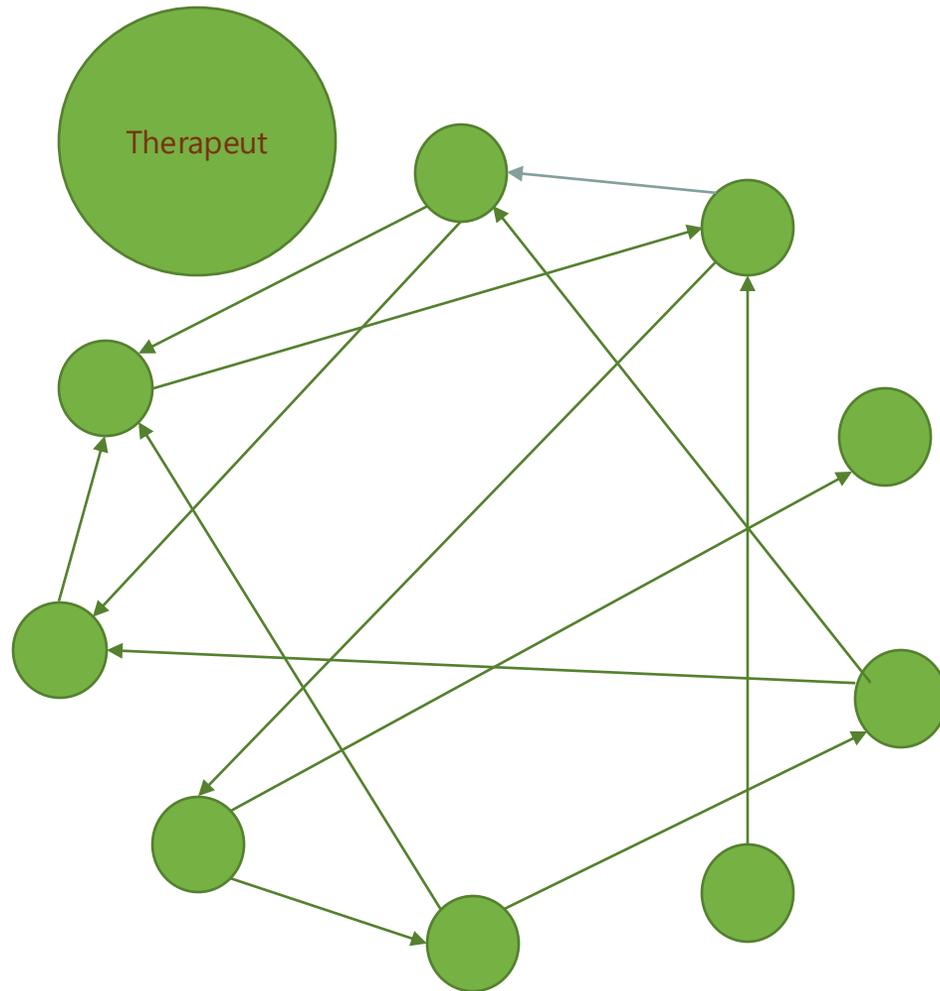
Sprich deine persönlichen Reaktionen aus und stelle Interpretationen so lange wie möglich zurück

Sind Interpretationen inadäquat ausgedrückt, so erregen sie Abwehr und verlangsamen oder unterbrechen den Gruppenprozess. Direkte persönliche Reaktionen aber, also Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei dir auslösen, führen immer zu weiteren Aktivitäten und fördern die spontane Interaktion.

The background features several stylized leaf illustrations. On the left, there are leaves in shades of green, orange, and light blue. On the right, there are leaves in shades of orange, light blue, and green. The leaves are drawn with simple outlines and internal vein patterns.

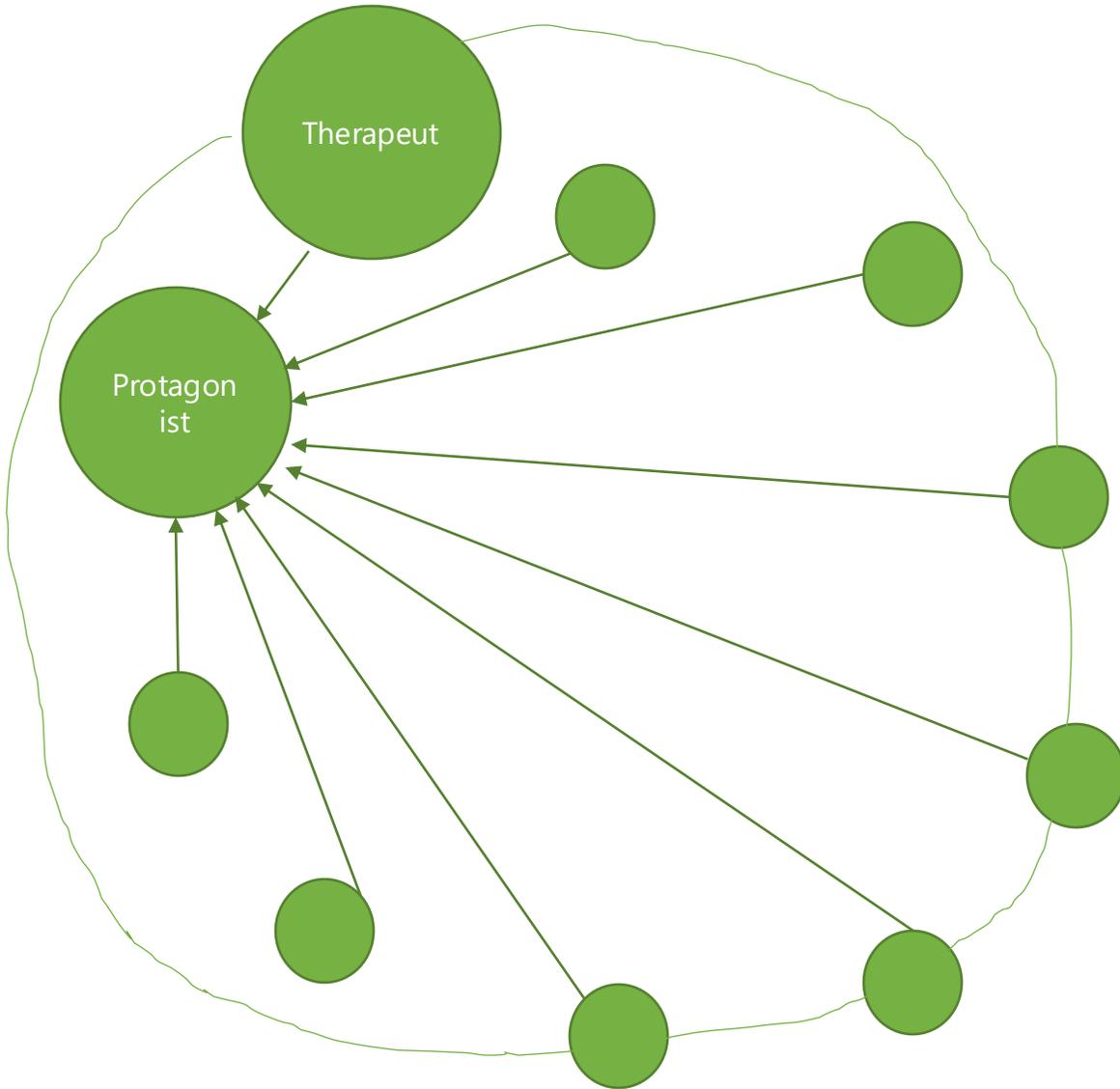
Formen und Modelle der Gruppentherapie

Interaktionsorientierte Gruppenkonzepte



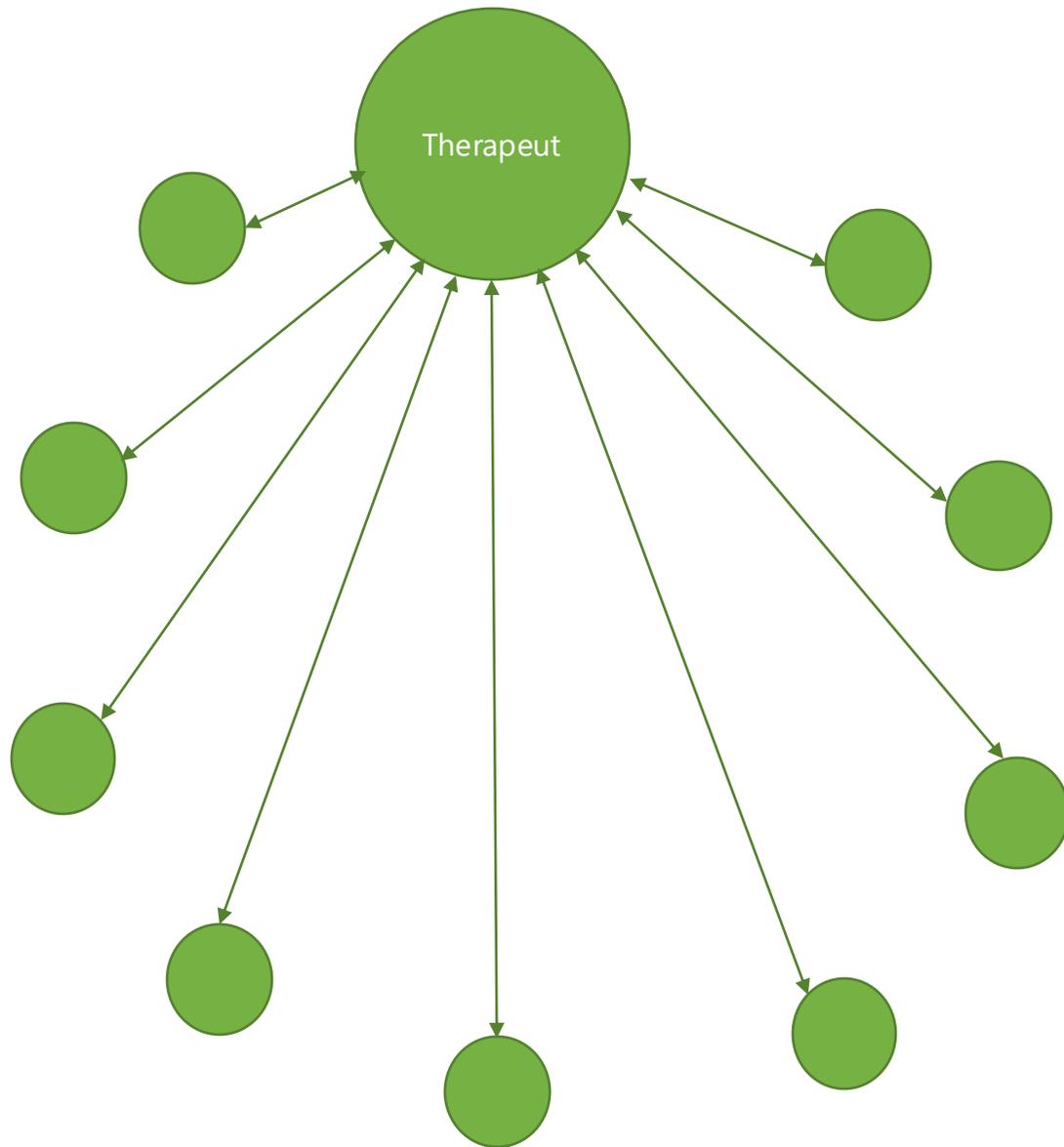
- Alle Teilnehmer können jederzeit in einen Austausch mit jedem anderen Teilnehmer der Gruppe gehen.
- Der Therapeut greift in der Regel nicht in den Gruppenprozess ein, ist abstinenter, beobachtet und deutet am Ende der Sitzung.
- Interaktion als primäres Vehikel des Veränderungsprozesses.
- Störungen und Unstimmigkeiten haben Vorrang
- Gruppendynamik als Wirkfaktor (Mikrokosmos Makrokosmos)
- Tiefenpsychologische und psychoanalytische Therapieschulen
- Gesprächstherapie: Encounter-Gruppen
- Interpersonelle Gruppentherapie nach Yalom
- Voraussetzung: Teilnehmer haben ein gutes Sozialverhalten und ausreichend seelische Gesundheit.
- Grenzüberschreitungen und schwierige Gruppensituationen können nicht ausgeschlossen werden.

Einzelfallorientierte Gruppenkonzepte



- Die Bearbeitung der psychischen Probleme eines Teilnehmers steht für eine bestimmte Zeit im Mittelpunkt.
- Er bestimmt gemeinsam mit dem Therapeuten das Ziel.
- Die Mitpatienten unterstützen ihn in der Zielerreichung.
- Der Therapeut hat zusätzlich die Aufgabe, die notwendigen Rahmenbedingungen für eine funktionsfähige Gruppe herzustellen.
- Die Kommunikation folgt festgelegten Strukturen.
- Kein Fokuswechsel zu anderen Mitpatienten während der Arbeit.
- Gestalttherapie (Perls), Psychodrama (Moreno), einzelfallorientierte VT-Gruppe (Grawe), zieloffene Gruppen (Fiedler), transdiagnostische Gruppe (Sipos).

Störungsspezifische & auf Prävention ausgerichtete Gruppenkonzepte



- Die Teilnehmer sollen Experten in eigener Sache werden.
- Informationsvermittlung und Erlernen von Verhaltensfertigkeiten
- Inhalte durch Therapiemanual genau vorgegeben
- Aufmerksamkeit der Gruppe ist auf den Therapeuten gerichtet.
- Weniger Interaktion unter den Mitgliedern
- Störungsspezifische Behandlung, manualisiert, ohne viel Vorerfahrung erfolgreich anwendbar.
- Inhalte:
 - Erstellen von Verhaltensanalysen
 - Zieldefinition
 - Modelle über Entstehung und Aufrechterhaltung
 - Verhaltensbeobachtung
 - Fertigkeitstraining und Verhaltensmodifikation
 - Kognitive oder metakognitive Interventionen und verhaltensbezogene Übungsaufgaben innerhalb & ausserhalb der Gruppe
- Nachteile: Heterogenität der Störung tritt in den Hintergrund, wenig Hilfestellungen für Problemsituationen, individuelle Lebensprobleme haben wenig Platz

The image features a central title 'Gruppendynamik' in a bold, teal font. The text is framed by stylized leaf outlines in various colors: green, orange, and light blue. The leaves are arranged in a way that they appear to be overlapping and surrounding the central text, creating a natural, organic feel. The background is plain white, which makes the colorful outlines stand out.

Gruppendynamik

Gruppendynamik?!

Gruppendynamik /Konflikt- /interaktionsorientierte G.

- Gruppenkonflikte und Gruppenkollusion
INNERHALB der Gruppe als therapeutische Methode
(konflikthafte) Gruppendynamik herstellen durch
Abstinenz
- Analyse der Konflikte in der Gruppe
- Bewusstseinserschaffung in der Hoffnung, das
Beziehungsverhalten zukünftig zu verändern

→ hohe Fähigkeit zur Selbstreflexion & Selbsterfahrung
(Unfreezing-Prinzip)

→ Hier- und Jetzt- Prinzip

→ Feedback-Prinzip

Zielorientierte Gruppenverhaltenstherapie

- methoden- und zielbezogene Gruppenarbeit zur
Lösung und Bewältigung von Problemen
AUSSERHALB der Therapiegruppe
- Keine Abstinenz!
- konfliktträchtige gruppendynamische Prozesse
werden als kontraproduktiv und störend betrachtet
- Gruppendynamik ist nicht notwendig für empirisch
wirksame Gruppentherapie

Gruppendynamik?!

- Die Vermischung der beiden Prinzipien erschwert die Rückkehr zur Zielorientierten Arbeit.
- Die Bereitschaft zur Selbstöffnung sinkt, wenn weiterhin unterschwellige Konflikte da sind.
- Verhaltenstherapeutische Lösungswege von Konflikten
 - Ziel- und Methodentransparenz vermitteln Sicherheit, Vertrauen und Zuversicht, fördern kooperatives Arbeitsklima.

Umgang mit Gruppenkonflikten

- Prophylaktische Massnahmen
- Mitverantwortung der Patienten für den Therapieverlauf
- Flexibilisierung des Vorgehens
 - kein fixes Festhalten an Manualen, inhaltliches „Überengagement“, Standardisierung ausserhalb der Forschung nicht notwendig
 - Problem in den Fokus stellen möglich? Als Einzelfallorientierung gemäss Konzepte VT
- Verhaltenstherapeutische Prävention und Lösung von Gruppenkonflikten
- Selbsterfahrung im Rahmen Gruppendynamik als Vorbild?



**Basisfertigkeiten
für Gruppenleiter
(in VT-Gruppen)**

Basisfertigkeiten für Gruppenleitung

- Überzeugung, dass Gruppentherapie hilfreich und angemessen ist
- Erfolgserlebnisse schaffen
 - positive Erfahrungen der Patienten in die Gruppe einbringen
 - keine Scheu vor Wiederholungen
 - Auch bei erfolglosen Patienten die Hoffnung nicht aufgeben
- Integration von Aussenseitern über direkte Zuwendung
- „Making lemonade out of lemons“
- Fähigkeit zur Selbstbeobachtung

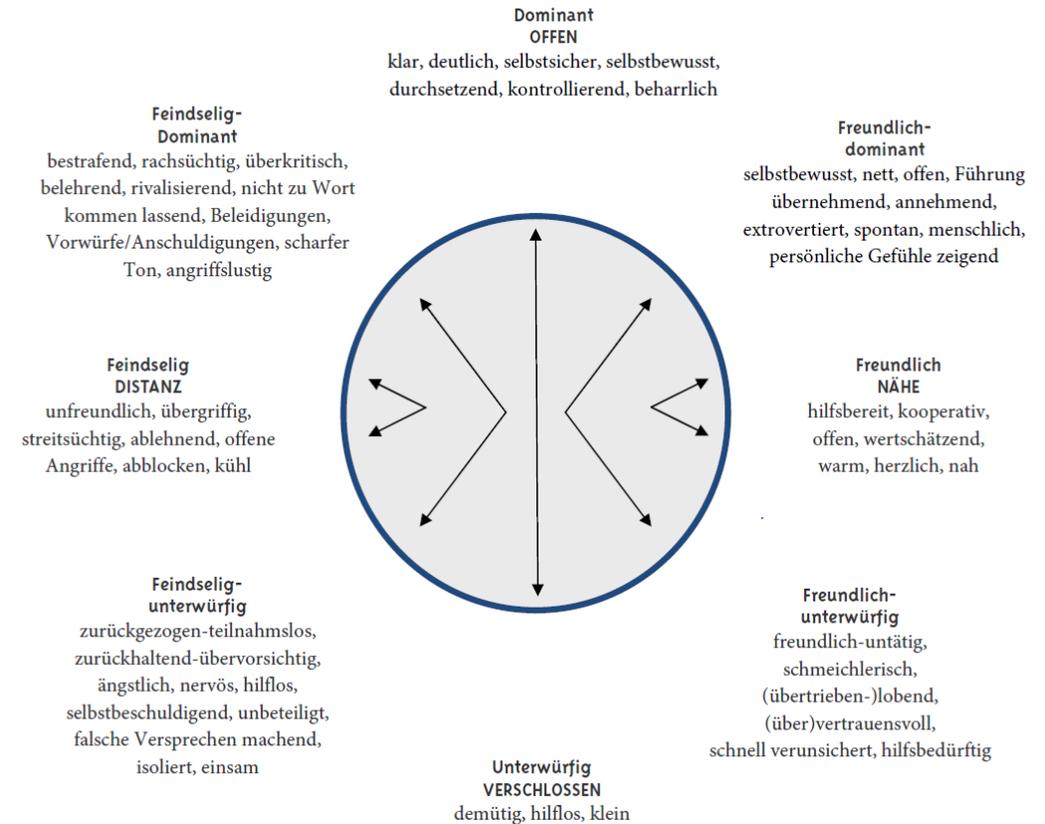


Basisfertigkeiten

FREUNDLICHKEIT ANGESICHTS FEINDESELIGEM VERHALTEN

- freundlich, freundlich-dominant, freundlich-submissiv
- Keine Grenzüberschreitungen zulassen
- Wohlwollende Hypothesenbildung (motivorientierte Beziehungsgestaltung)
- eigne Fehler eingestehen, Verhalten korrigieren, Vorbild sein

KIESLER KREIS



Basisfertigkeiten: Validierungsstrategien

- V1 Aufmerksamkeit (Interesse, Zuwendung, auch bei kritischen Themen)
- V2 Reflexion (Wahrnehmung beschreiben, zusammenfassen, benennen, Reframing)
- V3 Ebenenwechsel (Emotion, Gedanken, Verhaltenstendenzen)
- V4 Verbindung zur Lerngeschichte oder Psychopathologie
- V5 Beziehung zur gegenwärtigen Situation (macht das Verhalten Sinn, ist es wahr, hilft es bzgl. Konsequenzen)
- V6 Allgemeingültigkeit (Kann ich verstehen, würde Jedem so gehen, wenn...)
- V7 Cheerleading (Ermutigung, dass Patienten ihre Fähigkeiten erweitern, ihre Probleme überwinden können).

Basisfertigkeiten

- **Fähigkeit, die verschiedenen Interaktionsebenen bewusst zu beachten**
 - Therapeut x Gruppe (festgelegte Aufgaben, freundliche Reaktionen (Kiesler))
 - Therapeut x Einzelpatient (festes Bündnis: gesehen, gefördert, geschützt werden)
 - Einzelpatient x Mitpatient
 - Patient x Mitpatient x Gruppe (Ansprechen von "Grüpli", Kontakte Ausserhalb)
 - Therapeut x Einzelpatient x Gruppe (in der Gruppe sind alle Patienten gleich, auch ET-Patienten, vgl. Allparteilichkeit)
- **Fähigkeit, mit Angst und Scham umzugehen und Selbstwertgefühl aufzubauen**
 - Sicherheit: gleiche Zeit, gleicher Ort, Kreis-Ordnung, Störungen vermeiden, Ankündigungen
 - Schamreduktion: eigene Schwächen offen kommunizieren
 - Selbstwert: Selbstwirksamkeitserfahrungen, „entgegengesetztes Handeln“
- **Auswahl der Gruppenmitglieder**
 - Kann der Patient von der geplanten Gruppe profitieren?
 - Kann die Gruppe von dem Patienten profitieren?
 - Homogene oder heterogene Gruppe?
 - Fähigkeit, Grundregeln der Gruppe einzuhalten!
 - Voruntersuchung, Vorgespräche
- Umgang mit Werten und Zielen (analog FAMOS / INK)

Therapeuten-Regeln

- Herstellung eines sicheren Rahmens, fruchtbare Bedingungen für Wachstum
- Vertraulichkeit
- Erlaubnis einholen für die Leitung (Zeichen vereinbaren, Unterbrechungen...)
- Ich-Botschaften
- ethical correctness
- Umgang mit Konflikten
- Umgang mit Kontakten ausserhalb der Gruppe
- Instruktion zum Selbstschutz: ich muss nichts sagen, ich sage, dass ich nichts sagen möchte. Wenn ich etwas sage, achte ich auf mich und meine Grenzen

Intervenieren oder nicht?

Fengler (2008) Gruppentherapie. in Hermer & Röhrle (Hrsg.). Handbuch der therapeutischen Beziehung, Band 2

- Wenn Information, Erklärung, Anleitung zu geben ist
- Wenn Settingsveränderungen bevorstehen oder vorgenommen wurden
- Manchmal bei Schweigen in der Gruppe, regelmässig bei langem Schweigen, bevor es sich einschleift
- Manchmal auf direkte Fragen, regelmässig auf legitime Sachfragen
- Selektiv auf Fragen nach der Therapeutenbefindlichkeit
- Bei unwahren, aber wichtigen Aussagen über den Therapeuten oder Gruppenmitglieder
- Wenn ein Gruppenmitglied massiv beleidigt wird
- Bevor es zu einer physischen Attacke kommt
- Wenn das Problem weit vom aktuellen Kern abweicht
- Zur Regulierung intensiver Angst
- Wenn sich eine Unsitte in der Gruppe entwickelt, z.B. Fehlinformationen und Gerüchte
- Wenn ein Gruppenmitglied Anstalten macht, den Raum zu verlassen
- Wenn ein Gruppenmitglied den Raum verlassen hat
- Wenn die Abwesenheit längere Zeit nicht bemerkt wird
- Wenn dem Therapeuten die Gründe für die Abwesenheit bekannt sind
- Zur Wiederherstellung des Rappports, z.B. bei Hyperventilation, Desorientierung oder Ohnmacht
- Wenn die Belastung für einen Patienten oder eine Subgruppe zu gross zu werden scheint



Ja!

Intervenieren oder nicht?

Fengler (2008) Gruppentherapie. in Hermer & Röhrle (Hrsg.). Handbuch der therapeutischen Beziehung, Band 2

Nicht sofort sprachlich intervenieren oder eine Mitteilung ablehnen:

- bei kurzem Schweigen
- Bei provozierenden Fragen
- Bei Fragen nach Favoriten oder Liebling des Therapeuten
- Bei Fragen nach Diagnose und Krankheitsschwere von Mitpatienten
- Bei Fragen nach der Intimsphäre des Therapeuten
- Bei heftigen Auseinandersetzungen in der Gruppe
- Bei direktem Feedback an den Therapeuten
- Bei direkten Angriffen auf den Therapeuten
- Bei Fragen über die Qualität dieser Gruppe im Vergleich zu anderen Gruppen
- Bei Versuchen, den Therapeuten zu einer Parteinahme für eine Teilgruppe zu bewegen
- Immer dann, wenn Energie in der Gruppe da ist und das Gespräch Substanz hat



Nein

nicht sofort

Mögliche Schäden durch Gruppentherapie

- Varianzerweiterung
 - Anzahl Patienten, die nicht profitieren oder sich gar verschlechtern „verschwinden“ hinter der Signifikanz des Mittelwerts, bleiben oft unbeachtet
 - Schätzungen von 7 bis 30%!
- Deterioration-Effekt = Verschlechterung / Nebenwirkung von (Gruppen) Therapie



Mögliche Schäden durch Gruppentherapie

Untersuchung von Lieberman et al. (1973)

- an Studenten in unterschiedlichen Therapie-Settings
 - 8% der gesunden! Studenten entwickelten im Verlauf der Therapie psychische Probleme
 - Die Therapeuten konnten die Betroffenen in der Regel nicht identifizieren!
- Ursache: spezifische Therapeutenfehler:
 - Direkte oder unterschwellige Feindseligkeit oder Zulassen wechselseitiger Aggressionen
 - Interaktionsprobleme einzelner Patienten direkt und ungefragt ansprechen
 - Fehlende Solidarität des Therapeuten mit den Aussenseitern der Gruppe, Ausgrenzung zulassen
 - einzelne Patienten überfordern
 - Strikte Orientierung der Gruppenarbeit an vorgegebenen Gruppennormen und Interaktionszielen



Mögliche Schäden durch Gruppentherapie

- Protektive Faktoren
 - Stützend-förderliche Haltung
 - Wenig Druck auf Teilnehmer, sich unbedingt beteiligen zu müssen
 - Keine offene Kritik oder unterschwelligen Feindseligkeits-Äusserungen
 - Hohe Transparenz bezüglich der Ziele und Zielangemessenheit der laufenden Gruppenarbeit
 - Theoretisches Begründen der eigenen Handlung
 - Klar Informationen und Aussagen über ihre Theorie des Lernens und der persönlichen Veränderung ohne Commitment-Druck
- Wichtigster Faktor: Schutz von Aussenseitern!
 - wenn es Aussenseiter gibt, gibt es keine Gruppenkohäsion
 - Selbstöffnung beinhaltet die potentielle Möglichkeit von Zurückweisung, Kritik, Ausgrenzung
 - Solidarität mit Aussenseitern fördert das Vertrauen der Gruppe in die Gruppenarbeit, erstellt Sicherheit





Problemlösetraining

Sieben Schritte des Problemlösetrainings

- Das Rational– Patienten für das Problemlösetraining gewinnen
- Problemidentifikation
- Zieldefinition
- Erarbeiten von Lösungsideen
- Auswahl der Lösungsidee
- Implementierung der Lösungsidee
- Evaluation





Rollenverhalten

“Rollen sind Funktionszuschreibungen“

„Eine Rolle ist ein Satz von Erwartungen (von irgend jemandem) bezüglich des Inhabers einer Position,,

„Rollendruck entsteht durch positive oder negative Sanktionen im sozialen Kraftfeld“



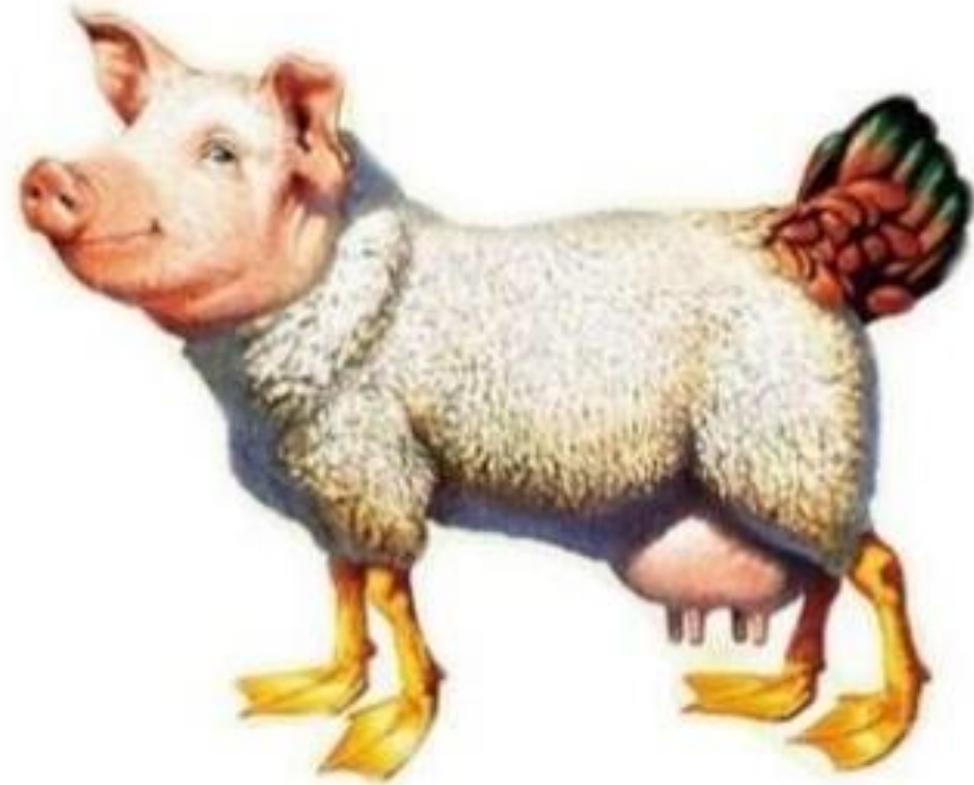
Formelle Rollen

- klar zugeteilte, benennbare Rolle
 - Gruppenleiter, Therapeut, Kassenwart...

Informelle Rollen

- meist wichtiger als formelle Rollen für das Funktionieren
- Subtile, in der Regel nicht direkt zugeteilte Rollen einzelner Mitglieder der Gruppe
 - Der Gruppenclown, die Ausgleichende, der Helfende...
 - Sader (1996):
 - Aufgabenorientierte Rollen
 - Gruppenprozessorientierte Rollen
 - Individuumszentrierte Rollen
- Die Auseinandersetzung mit den formellen und informellen Rollen bieten neue Lernmöglichkeiten für die Teilnehmenden und die Gruppe selbst.





Stanford-Gefangenen-Experiment, Haney, Banks & Zimbardo (1973)

Ablauf:

- Scheingefängnis im Keller der Universität
- Freiwillige Probanden, gesunde Studenten
- „Täter“: verhaftet, Handschellen, Fingerabdrücke, Arrestzellen, Scheingefängnis.
- Entkleidet, Entlaust, Einheitskleidung mit Personalnummer, Kette mit Schloss um den Fuss, Verhaltensgebote (Essensvorschriften, Anrede der Wärter, Meldung mit Personalnummer...)
- „Wärter“: uniformähnliche Kleidung, Statussymbole, vage Rollenanweisung: haltet einen vernünftigen Grad von Ordnung innerhalb des Gefängnisses aufrecht. Reagiert angemessen. Vermeidet Bestrafungen und Gewalt.“
- Video-Dokumentation



Ergebnis

- Eskalation des Verhaltens in beiden Gruppen!
- Einbezug von Beobachtern und Forschern, neutrale Haltung ging verloren.
 - gestörte Beziehung zwischen Wärtern und Gefangenen. Nächtliches Strafexerzieren, Zählappelle, Toilettenrestriktion
 - Hilflosigkeit, depressive Zustände, Selbstabwertung
 - Rebellion am 2. Tag, brutale Kontrollübernahme durch die Wärter, "psychologische" Massnahmen gegen die Solidarität
 - Entlassung der ersten Gefangenen nach 36 Stunden mit Schreikrämpfen, Wutanfällen und depressiven Zuständen. Weitere 3 Entlassungen in den nächsten Tagen.
 - Gerücht eines geplanten Massenausbruch am 3. Tag, Erhöhung der Schikanen. Handlungsdruck auf die Forscher in der Rolle der Gefängnisleitung, teilweise Überforderung von der Eigendynamik

Soziales Kraftfeld durch Rollenzuweisung



Kritik

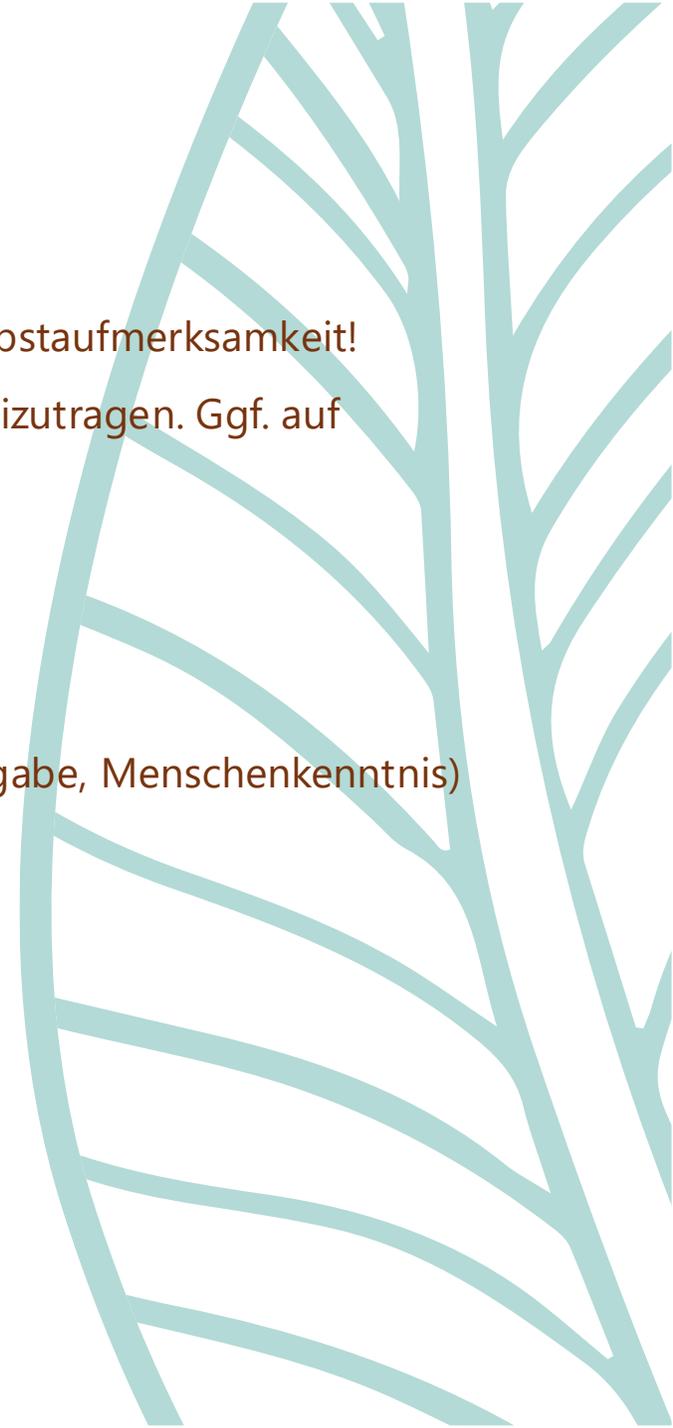
- Aktive Beteiligung von Zimbardo, ggf. in Richtung Eskalation
 - Rollenvermischung Versuchsleiter & "leitender Vollzugsbeamter)
- Aggravation der Beteiligten im Sinne eines Ausweilens der Rolle
- Fragliche Generalisierbarkeit, einmalige Durchführung (vs Milgram Experiment)



Führungsrolle

König (1996, 1998) Macht in Gruppen

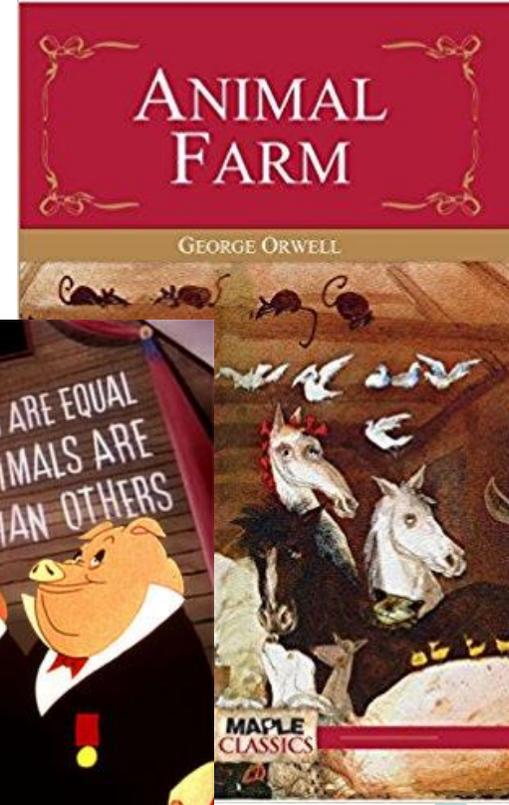
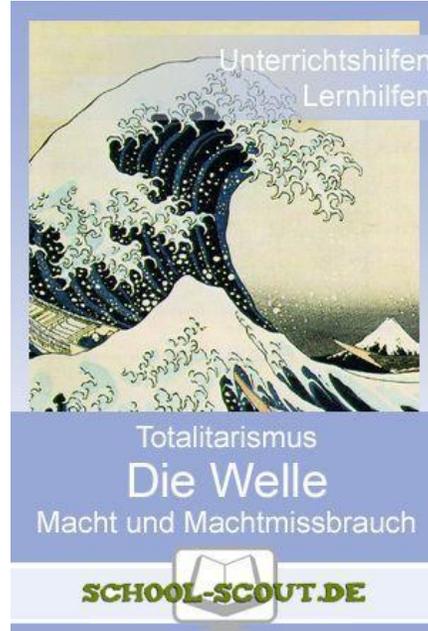
- Es gibt nicht „die Führungspersönlichkeit“. Wichtige Eigenschaften: Empathiefähigkeit und Selbstaufmerksamkeit!
- Fähigkeit, inhaltlich zu den Aufgaben der Gruppe wie auch zu ihrem emotionalen Befinden beizutragen. Ggf. auf verschiedene Personen der Gruppe verteilt.
- (Wer zum Führer wird, hängt von den Gruppenmitgliedern selbst ab.)
- Die Rolle des Führers führt oft zu weiteren Rollen (Sündenbock, gute/böse Mutter, Vater..)
- Position beziehen, greifbar, klar, authentisch (nicht perfekt)
- Alle Mitglieder und ihre Fertigkeiten kennen, Rollen zuteilen (Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe, Menschenkenntnis)
- Klärung der Strukturen & Verantwortlichkeiten (Orientierung!)
- Klare, transparente Kommunikation
- Ausbalancieren der Vorgaben (Firma / Institution) und Erwartungen (MA / Patient)
- Berechenbarkeit, (\neq angenehm...) Fähigkeit zum Ausdruck und Umgang mit Emotionen
- Klare, konstruktive Regeln vorgeben, für die Umsetzung sorgen
- Wertschätzen, anerkennen, Positives verbalisieren
- überlegtes und systematisches Handeln in Krisen, Lösungsorientiertheit





Gruppenphänomene in den Medien

Gruppenphänomene in den Medien





Umgang mit Macht in Gruppen

Gruppen haben Macht

- Wer nimmt wie Einfluss?
- Wie wird Führung wahrgenommen?
- Wie wird Autorität hergestellt und an Personen gebunden?
- Welche Normen setzen sich durch?
- Wer setzt sie durch?
- Wer kooperiert und konkurriert mit wem und worüber?
- Wie gestaltet sich das Verhältnis von Majorität zu Minorität?
- Wie wird in dieser Gruppe mit Macht umgegangen?

Gruppen haben Macht

- Der Umgang mit Macht ist in Gruppen eine notwendige Aufgabe
- Idealtypisch: Kombination von Hierarchisierung und Normierung
 - Hierarchisierung
 - Herausbildung der Macht einzelner Personen, Führungsrolle, Autorität
 - starke Konkurrenz
 - Normierung
 - Macht in der Gruppenmehrheit über die Minderheit, Konformitätsdruck, Normierung
 - Kooperation
- Institutionalisierung über Organisationsformen mit formalen Hierarchien und expliziten Werten.

Regeln gegen Gruppendenken (Irving L. Janis)

- Der Gruppenleiter sollte ausdrücklich zu Kritik auffordern.
- Der Leiter und andere einflussreiche Mitglieder sollten ihre Meinung anfangs zurückhalten und erst die anderen sprechen lassen.
- Günstig ist es, wenn bei wichtigen Entscheidungen zwei Gruppen unabhängig voneinander einen Entscheidungsvorschlag ausarbeiten, der dann der Gesamtgruppe unterbreitet wird.
- Alle Gruppenmitglieder sollen aufgefordert werden, die Entscheidungsprobleme mit anderen Personen, die nicht in der Entscheidungsgruppe sind, zu diskutieren.
- Aussenstehende sollen aufgefordert werden, ihre Auffassungen unabhängig von der Gruppe zu entwickeln und einzubringen.
- Ein Gruppenmitglied sollte bewusst die Gegenposition zur Gruppenmehrheit beziehen (Advocatus Diaboli)
- Die Gruppe sollte sich zwischendurch in Kleingruppen aufteilen, die unabhängig voneinander zentrale Fragen bearbeiten.
- Wenn sich die Gruppe auf eine Lösung geeinigt hat, dann sollte das Ergebnis bewusst noch einmal in Frage gestellt werden.



Wirkfaktoren der Gruppentherapie

Grundbedürfnisse in der Gruppentherapie

Orientierung und Kontrolle

- Transparenz
- Regeln
- Format, Rituale

Bindung

- Jeder ist willkommen
- Gegenseitiger Respekt

Selbstwert

- Ich habe etwas zu sagen (Validierung)
- Ich bin wichtig (angesprochen werden)

Lust / Unlust

- Positive Stimmung
- Lockere Momente
- Freiwilligkeit?!
- Wir-Gefühl

Selbsterkenntnis

- Veränderung des Selbstbilds durch neue Erfahrungen: Selbstöffnung, Rollenspiel, erfolgreiche Problemlösung
- Korrektur verzerrter Informationsverarbeitung
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Verbessertes Gleichgewicht zwischen Selbstakzeptanz und Selbstkritik, günstigere Modelle in der Betrachtung des eigenen Verhaltens



Emotionsmanagement

- Verschiedene, schambesetzte Erlebnisse, Gedanken oder Gefühle in geschützter Umgebung offenbaren (Selbstöffnung) ohne negatives Feedback können zu Erleichterung (Katharsis) führen
- Emotionen mit Hilfe der anderen Gruppenmitglieder überprüfen und wenn notwendig korrigieren
- Emotionen wirkungsvoll ausdrücken und für die Handlungssteuerung nutzen
- Erlernen, Unterstützung anderer Menschen für die eigenen Emotionssteuerung zu nutzen



Interpersonelles Lernen

- Schulung der sozialen Kompetenz mit fehlenden oder erheblich abgeschwächten Risiken des „Alltags“ (Schule, Beruf, Familie...)
- Ernsthafte Verhaltensexperimente mit Feedback
- Individuelle Variation des Schwierigkeitsgrad
- Auswahl von günstigen Varianten
- „programmierter Erfolg“



Existenzielle Faktoren

- Beschäftigung mit Werten und Zielen durch den Austausch und Vergleich mit Mitpatienten
- Besinnung auf existenzielle Faktoren
- Akzeptanz sowohl ungerechter, tragischer, vergänglicher als auch lustvollen Seiten des Lebens
- Konzentration auf das, was wirklich wichtig ist



Altruismus

- Kooperative Arbeitshaltung
- Zusammengehörigkeitsgefühl
- Gegenseitige Akzeptanz
- Gefühl der Unterstützung
- Aufhebung der sozialen Isolation
- Erleben von Sinnhaftigkeit



Gruppenkohäsion

- Die Zusammenarbeit führt zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl
- Hebt Einsamkeit auf
- Gegengewicht zur Scham
- Niedrigeres Drop-out
- Bessere Therapieergebnisse



Universalität des Leidens

- Erfahrung gegen die subjektive Wahrnehmung, mit den Problemen allein zu sein
- Erfahrung, dass andere Menschen ähnliche Probleme, Symptome, innere oder äussere Erfahrungen haben reduziert Scham, Resignation, Einsamkeit
- Entwicklung von Mitgefühl durch die Anerkennung der Universalität des Leidens.



Experte in eigener Sache

- Verbessertes Wissen über die Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten
- Allgemeinwissen über psychische Mechanismen und Problemlösemöglichkeiten
- Modellernen durch geringere emotionale Betroffenheit
- Psychoedukation zur Reduktion von Ängsten und Unsicherheiten
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Erlernen, über die eigene Erkrankung zu kommunizieren verbessert auch die Kommunikation mit Gesunden.



Rekonstruktion familiärer & früherer Gruppensituationen

- Korrigierende Erfahrungen in der Gruppe im Bezug auf dysfunktionale Rollenzuweisungen z.B. aus Familie, Schule oder Beruf.
- Begünstigung von Neueinordnung früherer Erfahrungen durch Mitwirkung von Mitpatienten.



Handlungsorientierung

- Vorbildfunktion von fortgeschrittenen Mitpatienten verbessert die Handlungsorientierung.
- Beobachtung erfolgreicher Problemlösungen anderer Patienten machen Mut, eigene Verhaltensexperimente zu unternehmen, geben Hoffnung auf eigene Problembewältigung.



Realitätsprüfung

- Überprüfung von Fakten ist in der Gruppe einfacher.
- Vielfalt von kognitiven Prozessen führen zu einer Flexibilisierung



Erwerb von Fertigkeiten

- Gruppe als günstiger Kontext zum Einüben neuer Fertigkeiten
- Beispiele: DBT, Schematherapie, Mindfulness-Based Stress Reduction
- Rollenspiele, Expositionsübungen, soziale Kompetenz, Achtsamkeit, Spannungsregulation...



Zusammenfassung zu 4 Wirkfaktoren

Supportiver Faktor

- Zugehörigkeit zur Gruppe, Gefühl ein Teil der Gemeinschaft zu sein, Altruismus, Hoffnung, Kohäsion

Selbstöffnung und Katharsis

- Belastendes Erleben kann mitgeteilt und affektiv ausgedrückt werden

Interpersonelles Lernen

- Die Gruppe bietet die Möglichkeit wechselseitiger Lernerfahrungen

Psychologische Arbeit

- Die Art der konkreten Problembewältigung, die in der Gruppe zur Anwendung kommt



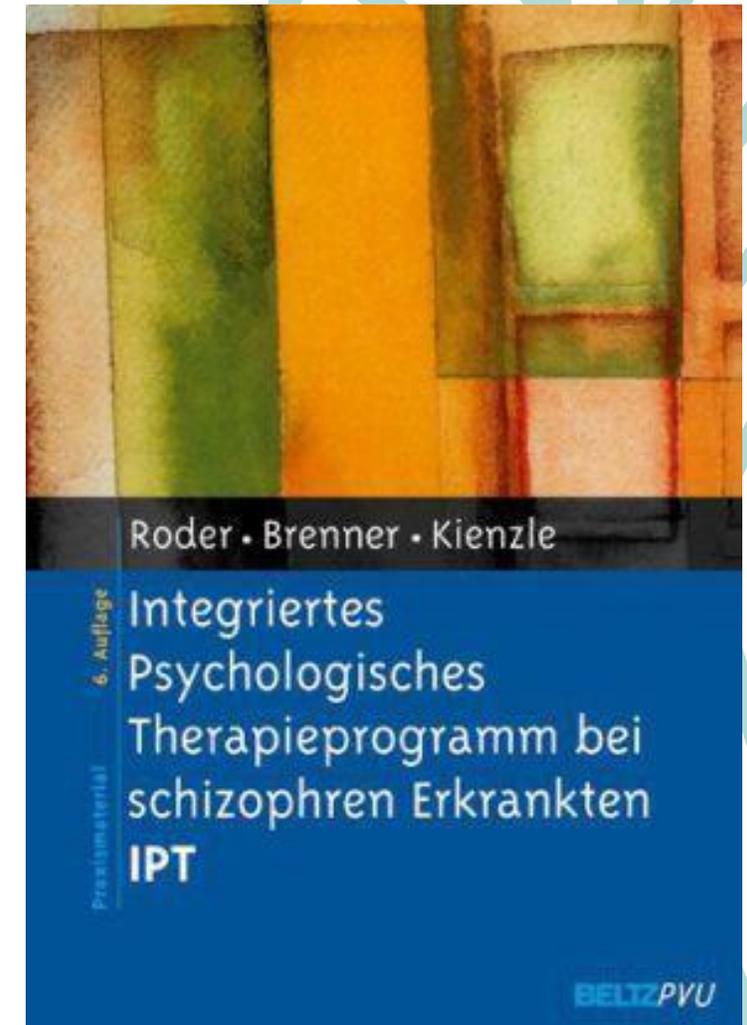
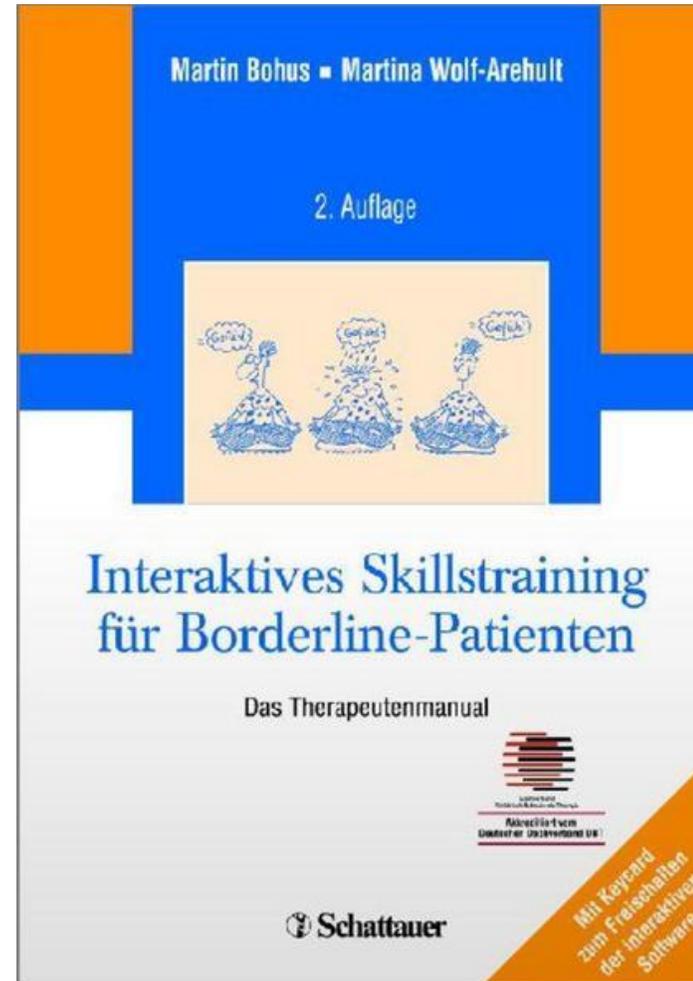
The background features several stylized leaf outlines in various colors: green, orange, and light blue. The leaves are arranged in a decorative pattern, with some overlapping. The central text is in a bold, teal font.

Hilfreiche Manuale

Manuale



Manuale



Therapie-Tools: offene Gruppen 1 & 2



Alkoholmissbrauch

Alltagsplanung

Ärger und Aggression

Bewerbungstraining

Depression

Ernährung und Gesundheit

Essstörungen

Gehirn-Jogging

Schmerzbewältigung

Selbstsicherheit

Weibliche Identität

Alkoholabhängigkeit

Angststörungen

Arbeitstherapie

Genusstraining

Männliche Sexualität und Partnerschaft

Nachsorge

Partnerseminar

Pathologische Glücksspiel

Raucherentwöhnung

Stress am Arbeitsplatz

Therapie-Tools: Ressourcenaktivierung



Das Gruppenkonzept auf der Grundlage der Buchinhalte ist bei der Autorin erhältlich.



Konzept Gruppe Ressourcen: Aufbau

- **Eröffnungsrunde**
 - Thematischer Rückblick
 - Erfahrungsaustausch Wochenaufgabe
- **Bearbeitungsrunde**
 - Thema der aktuellen Sitzung: Geschichten zum Einstieg
 - Aktiv: Übungen in Einzelarbeit oder Kleingruppen
 - Diskussion: Differenzierung verschiedener Ansichten
 - Transfer in den Alltag, Auswahl Wochenübung
- **Schlussrunde**
 - 1 Patient stellt seine persönliche Ressource vor
 - Auswahl des nächsten Patienten, welcher seine Ressource vorstellt (evtl. auch TH)
 - Wiederholung Wochenübung



Konzept Gruppe Ressourcen: Module

- **Ressourcenpool**
 - Brainstorming, Ressourcensuche
- **Bewegung**
 - Übungen mit dem Stab, achtsames Gehen
- **Ziele**
 - Wichtigkeit von Zielen, Zielformulierung, Ziele genießen
- **Fokus**
 - Gerichtete Aufmerksamkeit
- **Kommunikation**
 - Verbal: Die vier Seiten der Nachricht, meine Kommunikation
 - Nonverbal: Gestik, Mimik, Körpersprache, Gefühlskarten
- **Genuss**
 - Die fünf Sinne
- **„Dufte“**
 - Die Nase, Duftübungen
- **Kreativität**
 - Kreative Lösungen, Kreative Problemlösung
- **Körper**
 - Körperkarte, Körperfeedback
- **Sicherer Ort**
 - Imagination, gestalterische Umsetzung



Rituale & Ideen

Übung: Sammlung Ideen & Rituale

Einstieg / Joining

Übungen für Zwischendurch

Abschluss / Ausstieg

Bewährte Begleiter (Unterlagen, Protokolle,...)



Rituale

- Anfang, Mittelteil, (Pause) Ende
- Wiederholungen ergeben Sicherheit
- Hausaufgaben nachbesprechen!
- Evtl. Beobachtung, Protokoll einbauen
- ...



Gruppenspiele

Beispiele

- Autorennen
- Koffer packen
- Bälle rumgeben
- Comicfigur
- Maschine bauen
- Arbeit mit Bildern: Gruppenbild gestalten: 2-3 Karten hinlegen, ohne etwas zu sagen, ich kann meine Karte umplatzieren, bis das Bild fertig ist, zum Schluss gemeinsam betrachten
- Gemeinsames Bild malen: Baum
- ...



Gruppenaktivität Spielkarten-Puzzle

Ein Spielkartenset wird diagonal in 4 Hälften / Dreiecke zerschnitten und gemischt.
4 Teams erhalten die selbe Anzahl Kartendreiecke.
Die Teilnehmer müssen innerhalb ihres Teams die Spielkarten so schnell wie möglich zusammenführen, zum anderen die fehlenden Stücke im Tausch mit anderen Teams erwerben.
Das Team mit den meisten vollständigen Karten innerhalb einer vorgegebenen Zeit hat gewonnen.



Gruppenaktivität

Der Stern

Alle Teammitglieder halten mit beiden Händen ein Seil fest. Sie können ihre Hände zwar am Seil bewegen, jedoch nicht ihren Platz untereinander tauschen. Nun müssen sie einen fünfzackigen Stern mit dem Seil bilden. Dabei muss das eine Ende des Seils das andere Ende berühren. Jedes Team hat 10 Minuten Zeit. Was sich zunächst leicht anhört, entpuppt sich schnell als ziemlich mühsam. Nur das Team, das sich am schnellsten koordiniert, wird gewinnen.



Gruppenaktivität Gordischer Knoten

Jeder Gruppenteilnehmer greift sich blind eine Hand.
Der gordische Knoten muss aufgelöst werden, ohne die
Hände loszulassen.



Gruppenaktivität Teppich drehen

Alle Gruppenmitglieder stehen auf dem Teppich.
Der Teppich muss komplett umgedreht werden,
ohne dass jemand den Boden berührt.



Gruppenaktivität

Wer bin ich?

Eine Person verlässt den Raum
Der Rest der Gruppe bestimmt eine Person
Die Person kommt zurück und muss mit Hilfe von
vergleichenden Fragen, welche jeder der Gruppe
beantwortet, herausfinden, wen die Gruppe ausgewählt
hat.

Beispiele: Wenn diese Person eine Farbe, Frucht,
Kleidungsstück... Wäre...



Gruppenaktivität Ich packe meinen () Koffer

Ich packe in meinen
Therapeuten-Koffer:
für die nächste Gruppe...



Gruppenaktivität Ballmarathon

Ein Ball wird von Person zu Person weitergegeben, der Weg soll erinnert werden.

Jeder sagt zum Weitergeben seinen Namen, seine Lieblingsfarbe,...

Optional: Namen oder Lieblingsfarbe des nächsten rufen

Wenn ein Ball die Runde sicher erreicht hat, kommt ein zweiter Ball mit einer weiteren Eigenschaft dazu.

Optional: Beide Bälle gleichzeitig am Start/Ziel oder Wettrennen



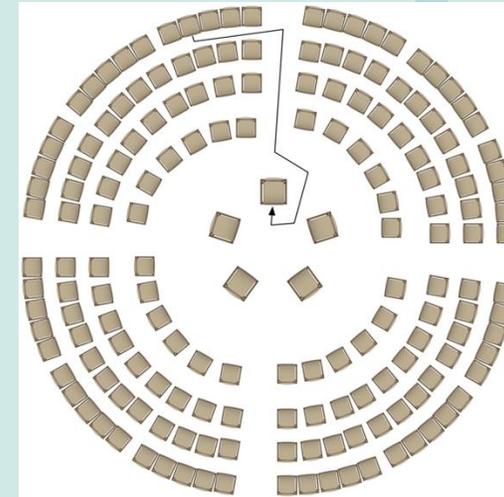
Technik: Fishbowl

„Goldfischglas“ in der Mitte

Gaststuhl, welcher von Aussen abwechselnd besetzt werden kann

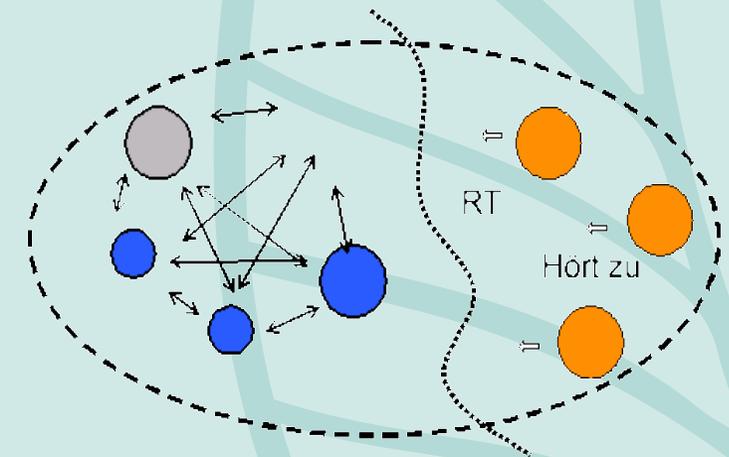
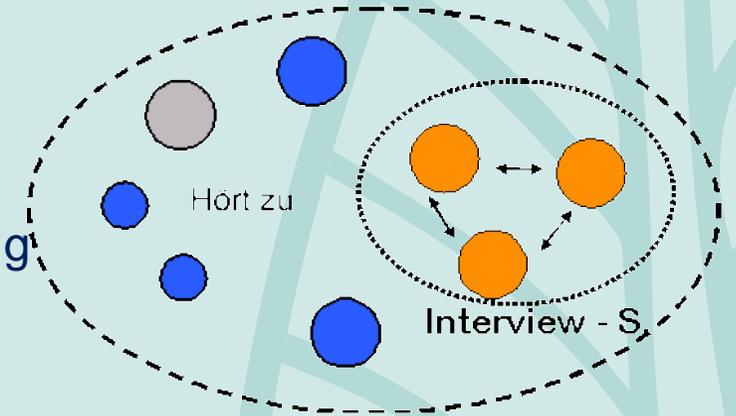
Teilnehmer können jederzeit wechseln (Stühle müssen besetzt bleiben)

Variante: Teilnehmer „abklopfen“ (8-tung Sozialkompetenz)



Technik: Reflecting Team

- Therapie-Raum & Beobachtungsraum
- Therapie-Gespräch (Interview) mit einer Therapiegruppe, Reflecting Team, welches aktiv zuhört
- Positionswechsel: das Reflecting-Team tauscht sich über ihre Beobachtungen aus
 - Ideenreichtum
 - Wertschätzung, Unterstützung
- Wechsel zurück: «Konversation über die Konversation» des Reflektierenden Teams über die Konversation des Interview-Systems



Technik: Reflecting Team: Regeln

- Solange das Reflektierende Team zuhört, unterbricht es den Interviewer nicht.
- Während des Zuhörens sammelt jedes Teammitglied seine Gedanken und Ideen zunächst für sich.
- Während der Reflexion tauscht das RT seine Gedanken ausschließlich untereinander aus. Es nimmt
- keinen Kontakt zum Interviewsystem auf, auch keinen Blickkontakt.
- Bei der Reflexion der Gedanken geht es um die Vielfalt möglicher Sichtweisen, nicht um die beste Idee:
- „Sowohl ... als auch“ statt „entweder ... oder“.
- Die Wertschätzung der Ratsuchenden steht im Vordergrund.
- Fragen sollten vorsichtig und im Konjunktiv formuliert werden, z.B. „Könnte es sein, dass...?“
- Auch nonverbale Muster sollten zur Sprache gebracht werden.
- Die geäußerten Ideen sollten zum Nachdenken anregen, müssen aber noch nachvollziehbar und
- anwendbar für den Kunden sein, also „angemessen ungewöhnlich“.
- Es werden keine Themen angesprochen, die eine/r der Ratsuchenden nicht angesprochen haben
- möchte.
- Es wird nur über das gesprochen, was im direkten Zusammenhang mit dem Interview steht.
- Es werden keine instruierenden Ratschläge gegeben.

Gruppenaktivität der Schuh-Haufen

Jeder Gruppenteilnehmer zieht einen Schuh aus.

Bei der Abstimmung legt er den Schuh vor die jeweilige Person, die für ihn am ehesten zu der Frage passt.

- Wer ist ein Genussmensch?
- Wer fährt vielleicht Motorrad?
- Wen käme wohl mit in ein ...klassisches Konzert?
...Rock-Konzert? ...Punk-Konzert?
- Wem würdet ihr eure Lieblings-Topfpflanze für die Ferien anvertrauen?



- Edding, C. & Schattenhofer, K. (Hrsg.) (2009). Alles über Gruppen. Theorie, Anwendung, Praxis. Weinheim: Beltz.
- Fiedler, P. (2005). Verhaltenstherapie in Gruppen (2. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Fliegel, S. & Kämmerer, A. (2006). Psychotherapeutische Schätze (2. Aufl.). Tübingen: DGVT.
- Grawe, K. (1980). Verhaltenstherapie in Gruppen. Fortschritte der Klinischen Psychologie Bd. 22. München: Urban & Schwarzenberg.
- Gruber, T. (2020). Therapie-Tools. Ressourcenaktivierung. Weinheim: Beltz.
- Sipos, V. & Schweiger, U. (2018). Gruppentherapie. Ein Handbuch für die ambulante und stationäre verhaltenstherapeutische Praxis. (2. überarb. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Lindenmeyer (Hrsg.) (2010). Therapie-Tools. Offene Gruppen 1 (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lindenmeyer (Hrsg.) (2010). Therapie-Tools. Offene Gruppen 2 (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Wellhöfer, P. R. (2012). Gruppendynamik und soziales Lernen (4. überarb. Aufl.). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Präsentations-Inhalte mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Annette Kämmerer