

# Praxis-Brief – Juni 2015

---

Thema: Psychotherapie in der Gruppe

Sehr geehrte Leserin und Leser,

Sie sind hier in der Praxis einer Ärztin/eines Arztes und warten auf Ihre Behandlung. In der Wartezeit, die hoffentlich kurz ausfällt, möchten wir Ihnen Psychotherapie u. in diesem Praxisbrief speziell **Gruppenpsychotherapie** nahebringen. Medizin und Psychotherapie passen gut zusammen, weil Körper und Psyche ja auch zusammengehören.

Für den Besuch einer Psychotherapiegruppe brauchen Sie nicht weit zu fahren, es gibt im Ort die Möglichkeit und die Teilnahme wird von den meisten Krankenkassen voll finanziert.

Für weitere Fragen können Sie sich gerne an die Kontaktadressen am Ende wenden. Wenn Sie diesen Text zu Hause in Ruhe fertiglesen möchten, finden Sie die Inhalte und noch mehr auch unter [w4psy.at/praxisbrief](http://w4psy.at/praxisbrief).

Mit besten Grüßen,

Martin Geiger, Psychotherapeut

## Allgemeine Informationen zu Psychotherapie

*„Versuche, Leiden und Behinderung zu vermindern werden gewöhnlich Behandlung genannt und jede Gesellschaft bildet einige ihrer Mitglieder aus, diese spezielle Form der Einflussnahme auszuüben.*

*Behandlung umfasst üblicherweise eine persönliche Beziehung zwischen Heiler und Leidendem.*

*Bestimmte Arten von Therapie beruhen primär auf der Fähigkeit des Heilers, heilende Kräfte im Leidenden mit psychologischen Mitteln zu mobilisieren.*

*Diese Form der Behandlung wird gewöhnlich Psychotherapie genannt.“ (Jerome David Frank, zitiert aus wikipedia.org)*

---

## Wann hilft Psychotherapie?

Das Auftreten von *Angst, Panik, Depression, psychosomatische Störungen, Endlosschleifen bei Beziehungsthemen, Erschöpfung* und anderen Problemen zeigt an, dass der Entwicklungsvorgang aufgehalten wurde oder die Lasten zu groß. Daher sind dies gute Gründe, in Therapie zu gehen. Eine Psychotherapie arbeitet nach dem Grundgedanken: Hilfe zur Selbsthilfe und aktiviert damit die Selbstheilungskräfte.

Ob mit Ihrem Problem eine Einzel- oder Gruppentherapie besser passt, wird in einem Vorgespräch besprochen.

## Was geschieht in einer Therapiegruppe?

Sie lernen sich selbst kennen und können beobachten, wie andere ihr Leben meistern. Mit solchen Erfahrungen haben zwar alle Menschen zu tun, darüber geredet wird selten.

Sie erleben Neues, finden aber auch Bekanntes vor. Umgekehrt erhalten Sie selbst **wohlmeinende Aufmerksamkeit**. Die TeilnehmerInnen finden bei einander **Rückhalt**, sie experimentieren mit neuen Situationen und lernen darin dazu. Der **Humor** kommt dabei sicher nicht zu kurz. Lachen, Weinen und die gesamte Palette an Gefühlen sind im Spiel.

Entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil bedeutet Gruppentherapie NICHT, dass Einzelpersonen "der Reihe" nach vor den Augen der anderen Teilnehmenden vom Therapeuten behandelt werden.

Wichtig: Die TeilnehmerInnen werden durch ihre Aufmerksamkeit und ihr Einfühlen zum "Heilfaktor". Das entstehende therapeutische **Beziehungsnetzwerk** in der Gruppe fördert die Selbstwahrnehmung und das **Gespür** für andere.

Eine Gruppe gibt Rückhalt und sie fordert die TeilnehmerInnen auch – denn wie sonst könnte eine Veränderung gelingen? Mit der Zeit entwickelt die Gruppe ein Eigenleben, von dem alle profitieren.

## Welche Themen haben Platz?

Bearbeitet wird in einer Gruppe das, **was alle selbst einbringen**. Zum Besuch einer Therapiegruppe genügt es prinzipiell, neugierig auf persönliche Weiterentwicklung zu sein und **dafür selbst aktiv zu werden**.

Für die Nutzung einer Therapie ist eine Grundbelastbarkeit erforderlich, akute psychische Krisen und psychiatrische Erkrankungen sind daher ein Ausschlussgrund. Diesbezügliche Fragen klären wir im Vorgespräch.

## Rahmenbedingungen

Wir bieten in Zistersdorf und Mistelbach psychotherapeutische Gruppen an. Vor dem Eintritt ist ein Einzelgespräch zur Abklärung der Ziele und der Entscheidung vorgesehen.

Arbeitsrhythmus: 14 täglig abends, 19.00-20.30

Kosten: für Versicherte der NÖGKK Therapie auf Kasse (bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störung; SVA, BVA, SVB auf Anfrage auch Kassenplatz möglich, WGKK extra Regelung)

Ort: in Mistelbach und Zistersdorf

Größe: ab 6 und bis 9 Personen

Leitung: in Mistelbach Martin Geiger, Psychotherapeut (0699-17003139); in Zistersdorf Beate Tomas, Psychotherapeutin (0699-11878667).

Die Einnahme von Medikamenten (Psychopharmaka) ist kein Hindernis für die Teilnahme an einer Gruppentherapie, im Zweifel besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin.

Psychotherapie und medikamentöse Behandlung können sich in Ihrer Wirkung gerade bei Depressionen und Angsterkrankungen positiv ergänzen.

## Die Gruppe als Ressource<sup>1</sup>, was ist damit gemeint?

Wir wachsen in Gruppen auf, unsere ganze Entwicklungsgeschichte und sehr viele Lernerfahrungen erfolgen im Rahmen von GRUPPEN. Es liegt daher nahe, die Gruppe auch als **Heilmittel** einzusetzen. Einige Psychotherapierichtungen, darunter auch das Psychodrama haben sich mit Gruppenwirksamkeit befasst und sie nutzbar gemacht.

---

<sup>1</sup> In der [Psychotherapie](#) sind Ressourcen innere Potentiale eines Menschen und betreffen z. B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind. Innerhalb einer Psychotherapie können diese Kraftquellen genutzt werden, um den Heilungsprozess zu fördern. (auszugsweise aus Wikipedia zitiert)

So manche therapeutische Erfahrung ist im Einzelsetting nicht möglich, weil es schlicht an "mehr Gegenüber" fehlt und weil sich die Umwelt nicht zu zweit simulieren lässt.

Die Gruppe bringt den Vorteil mit, dass in ihr die Wahrnehmung, Einfühlung und das Erleben von Gefühlen - und insgesamt die **Lebenserfahrung** ein Vielfaches (z.B. von der des Therapeuten/der Therapeutin) beträgt.

Gruppe ist daher nicht "die zweitbeste Lösung" oder eine Art "Trostpries" wenn Einzeltherapie nicht möglich ist, sondern sie ist eine weitere intensive Möglichkeit zur seelischen Heilung. Es gilt das Prinzip: **Alle machen für alle etwas** - für sich selbst und für KollegInnen aus der Gruppe.

## Überblick über anerkannte Psychotherapiemethoden in Ö,D,CH

Richtung	Methode	Gründer	Deutschland	Österreich	Schweiz
analytisch	Psychoanalyse	Sigmund Freud	✓	✓	✓
	Individualpsychologie	Alfred Adler	✓	✓	✓
	Analytische Psychologie	C. G. Jung	✓	✓	✓
	Gruppenpsychoanalyse	Pratt, Burrow, Schilder	✓	✓	✓
tiefenpsychologisch	Autogene Psychotherapie	Johannes Heinrich Schultz	-	✓	-
	Daseinsanalyse	Ludwig Binswanger	-	✓	✓
	Dynamische Gruppenpsychotherapie	Raoul Schindler	-	✓	✓
	Hypnosepsychotherapie	Milton Erickson	(1)	✓	✓
	Katathym-Imaginative Psychotherapie	Hanscarl Leuner	✓	✓	✓
	Konzentrierte Bewegungstherapie	Gindler, Stolze, Cserny	-	✓	-
	Transaktionsanalyse	Eric Berne	-	✓	✓
humanistisch	Logotherapie und Existenzanalyse	Viktor Frankl	-	✓	✓
	Gestalttherapie	Perls, Perls, Goodman	-	✓	✓
	Gesprächspsychotherapie <sup>[7]</sup>	Carl R. Rogers	(2)	✓	✓
	Psychodrama	Jakob L. Moreno	-	✓	✓
behavioral	(Klassische) Verhaltenstherapie	Thorndike, Watson, Skinner u. a.	✓	✓	✓
kognitiv	kognitive Verhaltenstherapie	Ellis, Beck, Kanfer, Lazarus u. a.	✓	✓	✓
systemisch	Systemische Therapie	Satir, Haley, Jackson u. a.	(2)	✓	✓
kombinatorisch	Integrative Therapie	Hilarion Petzold	-	✓	✓
	Gestalttheoretische Psychotherapie	Hans-Jürgen Walter	-	✓	-
humanistisch	Neuro-Linguistische Psychotherapie	Schütz, Karber, Jelem u.a.	-	✓	-
körperorientiert	Bioenergetische Analyse	Wilhelm Reich, Alexander Lowen	-	-	✓
	Biosynthese	David Boadella	-	-	✓
	Körperpsychotherapie	verschiedene Schulen	-	-	✓
kunstorientiert	Kunst- und ausdrucksorientierte Therapien	verschiedene Schulen	-	-	✓
	Musiktherapie	verschiedene Schulen	-	✓	✓

In Österreich ist Psychotherapie [...] im Psychotherapiegesetz von 1990 geregelt. Letzteres legt das Berufsbild des Psychotherapeuten, die Zulassung zur Ausbildung, die Ausbildung selbst, Berufsbezeichnung, Berufspflichten [...] fest.

Entscheidend für die Eintragung als Psychotherapeut ist eine zweistufige Ausbildung, die mindestens fünf Jahre dauert und aus einem allgemeinen Teil, dem Psychotherapeutischen Propädeutikum und einem Fachspezifikum besteht. Zugelassen sind derzeit 23 Methoden, die in der obenstehenden Tabelle gelistet sind.

PsychotherapeutInnen sind keine PsychologInnen und auch keine PsychiaterInnen sondern ein eigenständiger Berufstand, der Therapie u. Beratung anbieten darf.

## Was wirkt in der Psychotherapie (nach Grawe)

Nach Klaus Grawe (Psychotherapieforscher) lassen sich – über die Therapieschulen hinweg – folgende grundlegende Wirkfaktoren der Psychotherapie nachweisen – die auch für **Gruppenpsychotherapie** gelten.

1. **Therapeutische Beziehung:** Die Qualität der Beziehung zwischen dem Psychotherapeuten und dem Patienten/ Klienten trägt signifikant zu einem besseren oder schlechteren Therapieergebnis bei.
2. **Ressourcenaktivierung:** Die Eigenarten, die die Patienten in die Therapie mitbringen, werden als positive Ressource für das therapeutische Vorgehen genutzt. Das betrifft vorhandene motivationale Bereitschaften, Fähigkeiten und Interessen der Patienten.
3. **Problemaktualisierung:** Die Probleme, die in der Therapie verändert werden sollen, werden unmittelbar erfahrbar. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass Therapeut und Klient reale Situationen aufsuchen, in denen die Probleme auftreten, oder dass sie durch besondere therapeutische Techniken wie intensives Erzählen, Imaginationsübungen, Rollenspiele o. ä. die Probleme erlebnismäßig aktualisieren.
4. **Motivationale Klärung:** Die Therapie fördert mit geeigneten Maßnahmen, dass der Patient ein klareres Bewusstsein der Determinanten (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren) seines problematischen Erlebens und Verhaltens gewinnt.
5. **Problembewältigung:** Die Behandlung unterstützt den Patienten mit bewährten problemspezifischen Maßnahmen (direkt oder indirekt) darin, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit seinen Problemen zu machen.

Für den Inhalt der Broschüre: Martin Geiger, Msc – Psychotherapeut – [www.w4psy.at](http://www.w4psy.at)

## Kontaktmöglichkeiten


Bitte entnehmen Sie bei Bedarf eine Visitenkarte.