

## **Summary**

*A new approach to group therapy optimization.*

An empirical approach using the level of a virtual medium (e-mail) to strengthen process quality in group therapy will be presented. Continuous written intersession rework through logging and reflection of the group therapy session supports the learning process of the individual group participants, the relationship structure of the group and the interactive development process in a group. The reflection continuity in the participants allows a much more 'analogous' process monitoring and control on the part of the therapist and can be controlled in a secure written frame by the participant.

## **Keywords**

written postprocessing - analogue process support - secure writing framework - *e-mail* as a virtual postprocessing medium

## **Ein Ansatz zur Optimierung des Gruppentherapie-Prozesses.**

Uwe Mallin

### **Zusammenfassung**

Vorgestellt wird eine aus der Empirie entwickelte Methodik einer modifizierten Gruppentherapie im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie-Praxis. Schriftliche Nachbearbeitung und Reflexion zwischen den Sitzungen unterstützen den Lernprozess der einzelnen Gruppenteilnehmer, das Beziehungsgefüge und den interaktiven Entwicklungsprozess der Gruppe. Die Reflexionskontinuität beim Teilnehmer erlaubt eine wesentlich ‚analogere‘ Prozessbegleitung und Steuerung seitens des Therapeuten und ist im sicheren schriftlichen Rahmen auch für den Teilnehmer kontrollierbar. Auf der Ebene des virtuellen Mediums (e-mail) ist der Therapieprozess für den Therapeuten gut dosierbar und handhabbar. Die vorgestellte Methodik erzeugt ein synergetisches Plus in der Gruppenarbeit, das Beobachtung, Wahrnehmung, Empathie und intuitives Wissen der Einzelnen miteinander vernetzt. Eine umfassende Fragebogenanalyse zur Rezipienz und Akzeptanz der Methodik durch die Gruppenteilnehmer bestätigt die vom Autor angestellten Beobachtungen.

### **Schlagwörter**

Schriftliche Nachbearbeitung - analoge Prozessbegleitung - sicherer schriftlicher Rahmen - Gruppe - Psychotherapie

## **1. Hintergrund**

Die deutliche und politisch gewollte Aufwertung der Gruppentherapie (seit Juli 2017) wird mit Sicherheit viele KollegInnen ermuntern, vermehrt ein entsprechendes Angebot zur Verfügung zu stellen. Ich möchte daher besonders diesen Therapeuten ein Vorgehen

vorstellen, mit der sie ihren eigenen Therapieansatz in der Gruppe optimieren und bereichern können.

Wie wir wissen, beeinflusst Psychotherapie in zieloffenen Gruppen Erleben und Verhalten wirksam durch unterschiedlichste Formen von Rückmeldung, durch gegenseitige Identifizierungen und fortlaufende Neupositionierungen im Rollengefüge unter den Teilnehmern (TN<sup>1</sup>). Ein Vorteil gegenüber einer Einzeltherapie (s. König, 2013) könnte - bei gegebener Indikation - darin bestehen, dass differenzierte Rückmeldungen der anderen TN oft leichter annehmbar sind als die des mit Übertragungen ‚belasteten‘ Therapeuten. Dies könnte die Abhängigkeit vom Therapeuten u.a. dadurch verringern, dass mögliche blinde Flecken und weniger gelungene Interventionen des Therapeuten mildern oder ausgleichen können.

Der Therapeut bemüht sich natürlich, ein(e) gute(r) Gruppenvater/-Mutter zu sein, der/die alle TN wie die Kinder einer Familie gleich wohlwollend kritisch behandelt und mit seiner Zuwendung bedenkt, was ihm aber nichtvollständig gelingen kann: oft verbergen die TN ihre „wahren“ Motive (und führen den Therapeuten liebevoll an der Nase herum). Die einen lassen sich gerne „übersehen“, um nicht „dran zu kommen“ oder um ihre von ihnen selbst als negativ konnotierten Emotionen nicht preisgeben und sich eventuell gar schämen zu müssen. Andere ziehen es lieber vor, sich als ‚großer Bruder‘ oder ‚große Schwester‘ oder als ‚Ersatzmutter‘ bzw. ‚Ersatzvater‘ im Sinne der Kotherapeutenrolle anzudienen. Dahinter verbergen sich ganz unterschiedliche Motive, z.B. dass sie die ‚Geschwister‘ und den Therapeuten in ihrem Sinne ‚manipulieren‘ wollen. Manche TN vermeiden von vorneherein das Risiko, in eine exponierte Gruppensituation zu geraten, in der sie die Kontrolle abgeben müssen und richten sich in einer Beobachterrolle ein. Gerne behaupten sie dann, durch Zuhören/Zuschauen ebenso gut lernen zu können. Andere wiederum suchen ausschließlich in der Gruppensitzung die entscheidenden Aha-Erlebnisse und sind wenig bereit, in den „Räumen“ zwischen den Sitzungen neue Erfahrungen zu machen.

Es ist wohl nicht anzunehmen, dass die Gruppe so optimal produktiv interaktiv arbeiten kann. In Resonanz auf diese kommunikativen Lücken entsteht ein schwer kontrollierbarer kognitiv-emotionaler Freiraum, der bei nicht wenigen Teilnehmern ungenutzt bleibt, ja sogar mit destruktiven Gedankenkreisen und drängenden Gefühlen ausgefüllt werden kann. Die Zeit zwischen den Gruppensitzungen, vor allem, wenn mehrere Wochen dazwischen liegen (Urlaub des Therapeuten, Krankheit oder berufliche Verpflichtungen des Klienten), kann sehr lang und manchmal zu lang sein, um Krisen aufzufangen. Aus meiner Erfahrung schließe ich mich hier Zeeck, Hartmann und Orlinsky, (2004) an, die den „Inter-Session-Prozessen“ sogar eine zentrale Bedeutung beimessen.

Wie lassen sich diese kritischen ‚Gärungsprozesse‘ aufspüren und entschärfen?

Als Antwort auf diese Frage möchte ich hier mein Modifiziertes Gruppentherapiekonzept am Beispiel meiner Praxis vorstellen.

---

<sup>1</sup> Im Folgenden mit TN abgekürzt

## 2. Modifiziertes Gruppentherapiekonzept

Seit 35 Jahren arbeite ich mit fortlaufenden, halboffenen Gruppen (Therapiedauer ca. 1½ -2 Jahre; Gruppengröße 6 -10 TN), in die ich Klienten nach einem Auswahlprozess<sup>2</sup> einlade. Ich verfolge ein eklektisches, multimodales, interaktionelles und zieloffenes Therapiekonzept von sowohl Einzelarbeit in der Gruppe (VT, Gestalt) als auch Einbeziehung der Gruppeninteraktion; d.h. ich arbeite vorwiegend konflikt-, störungs- und einzelfallorientiert, und, soweit möglich oder erforderlich, auch beziehungs- und interaktionsorientiert. Zu Beginn eines Treffens informiert jeder über den Stand seiner zwischenzeitlichen Selbsterfahrung und Selbstmodifikation sowie seinen Erwartungen an die laufende Sitzung in einem „Blitzlicht“. Nach diesem oder auch währenddessen werden von mir ausgewählte Sitzungsprotokolle und -reflexionen oder Teile daraus von mir oder von den TN vorgelesen. Im weiteren Verlauf eines jeden Treffens nehmen einige TN die Möglichkeit wahr, ihre Konflikte vertieft zu bearbeiten und damit die Hauptrollen für den Abend einzunehmen, während die übrigen TN den Chor bilden. Jede Therapiephase – sei es Einzelarbeit oder Gruppenarbeit, z.B. mit Medien – wird mit einer Feedbackrunde beendet. Am Ende der Gruppensitzung wird diese als Gesamtes von jedem TN und mir kurz evaluiert und von den TN die emotionale Verfassung skizziert, mit der sie nachhause gehen. Die Gruppentermine finden jeweils abends statt mit einer Dauer von 150 min bis 210 min und einer Pause dazwischen.

### 2.1 Entstehung und Konzeption meiner Methodik.

Anfangs hatte ich begonnen, die Klienten meiner Therapiegruppen anzuleiten, in Abständen und untereinander abwechselnd zunächst ein „Protokoll“ der letzten Gruppensitzung anzufertigen und zu Beginn der nächsten Gruppensitzung vorzulesen, damit alle Teilnehmer an die letzte Sitzung Anschluss finden konnten. Sehr bald zeichnete sich ab, dass die Protokolle einen über das reine Protokollieren hinausgehenden Charakter annahmen. Ich beobachtete bei einem größeren Teil der TN vertiefte Reflexionen zum eigenen Erlebens- und zum Gruppenprozess, das Aufwerfen neuer Fragestellungen und kathartische Elemente.

*"Ich möchte lieber nicht drankommen!"*

Ein etwas kleinerer TN-Kreis zeigte allerdings wenig 'Lust', Protokolle anzufertigen. Einige TN zeigten sich in ihrem sozialen Verhalten, ihrer Empathie und in ihrer Ausdrucksfähigkeit eher reduziert, oder in Selbstbezogenheit gefangen. Andere hatten sich bisher kaum schriftlich zu Erlebensprozessen geäußert und fürchteten, mit ihrem Geschriebenen ‚dumm da zustehen‘. Und schließlich gab es auch solche, die es sich gerne leisteten, unvorbereitet und unreflektiert zu den Gruppensitzungen zu erscheinen („was bringt mir die Gruppe denn heute?“). Daher stellten sich mir die folgenden Fragen:

- Wie kann ich vor allem diese TN anregen, sich zwischen den Sitzungen mit ihrem Therapieprozess auseinanderzusetzen?
- Wie kann ich sie über die Gruppensitzung hinaus darin unterstützen, dass sie lernen, sich in andere TN hineinzusetzen, mitzufühlen, Empathie zu entwickeln?

---

<sup>2</sup> Eignungs-Auswahl hinsichtlich der ‚Passung‘ zur Therapiegruppe: kann diese(r) Klient(in) von meiner Therapiegruppe profitieren und die Gruppe von ihm/ihr? Dies hängt vor allem von seiner/ihrer Motivation zur Therapie in der Gruppe, Bindungsbereitschaft und Fähigkeit zur Reflexion ab.

Um diese Fragen zu beantworten, forderte ich alle TN auf, sich in den „Sitzungsprotokollen“ an ihr eigenes Erleben zu erinnern, ebenso aber auch an Verhalten und Emotionen der anderen TN. Es dauerte gar nicht lange bis auch die Protokoll-„phobischen“ TN erkannten, welche (Selbst)Erkenntnisse sie durch diese Protokolle erzielten. Und mir wurde schnell deutlich, welchen enormen zusätzlichen Gewinn für den gesamten Gruppenprozess, aber auch für mich als Gruppentherapeuten die Stundenprotokolle bergen. So ging ich dazu über, die TN zu ermutigen, zwar auch weiterhin zu protokollieren, aber vor allem dabei den Reflexionsprozess zu vertiefen und mir die Protokolle per *e-mail*<sup>3</sup> vorab zuzusenden. Somit wurden aus den reinen Sitzungsprotokollen „Sitzungs-Nachbearbeitungen mit Selbstreflexion“<sup>4</sup>. Fast alle TN haben sich bisher dafür entschieden, die Reflektionen per *e-mail* zu senden. Dies erweist sich als sehr vorteilhaft, da ich dann bereits vor der Gruppensitzung den Text lesen und eventuell auch kurze schriftliche Rückmeldungen geben oder Fragen beantworten kann. Auf diese Weise kann das Band zwischen dem TN und mir zwischen den Sitzungen nicht so leicht abreißen, dafür aber in der folgenden Sitzung umso leichter wieder aufgegriffen werden. Wohl auch aus dem genannten Grund ist die Internet-basierte Psychotherapie unübersehbar im Vormarsch (z.B. Mück, 2011; Fichter, 2008), wenn auch noch kontroverse Diskussionen darüber geführt werden.

Zweifelsohne ist das Abfassen von persönlichen Berichten eine zusätzliche Herausforderung. So auch von NR, die eine relativ hohe Anforderung an Erinnerungsvermögen, differenzierte Beobachtung eigener Emotionen und Verhaltenssequenzen, von Handlungsabläufen im Gruppengeschehen und an die Wahrnehmung von Emotionen und Verhalten der Mit-TN verlangen. Hinzu kommt die Konzentration auf das Wesentliche des Erlebten, bei sich selbst und im Gruppenprozess, auf die Reflexion dessen und die Bereitschaft/Fähigkeit zu eventueller (Selbst-)Kritik, das Nachspüren der eigenen Empathie sowie nicht zuletzt auch eine gewisse sprachliche Gewandtheit.

## **2.2 Was beinhalten Sitzungs-Nachreflexionen, wie gehen die Teilnehmer damit um und welchen Wert haben sie für die Teilnehmer?**

Die Nachreflexionen werden genutzt, um:

- Den Ablauf der Therapiesitzung zu erinnern (wie wurde der Gruppenabend gestaltet?; was wurde im Blitzlicht mitgeteilt?; wer hat zu welchem Thema gearbeitet?; welche Gruppeninteraktionen gab es?; wer hat welche Kommentare abgegeben?; wer hat wie interveniert?),
- die eigene Qualität der Teilnahme und die emotionale Befindlichkeit während des Gruppenprozesses zu erkennen,
- das Nachwirken des Gruppengeschehens über die Zwischenzeit bis zur Abfassung des Protokolls zu erfassen, z.B. neue Erfahrungen im Zusammenhang mit den eigenen Themen und denen der anderen TN,
- Reflexionen über den eigenen Entwicklungsstand und den der Anderen anzustellen,
- die aktuelle Beziehungsqualität zu anderen TN zu bewerten,
- ganz intime, meist sehr selbstkritische Mitteilungen über schambesetzte Selbsterkenntnisse dem Therapeuten anzuvertrauen,

---

3 unter Pseudonym mit alias-email-Adresse

4 Im Folgenden mit „NR“ abgekürzt

- Befürchtungen bezgl. anstehender Selbst-Offenbarungen in den nächsten Gruppensitzungen mitzuteilen,
- Kritische Würdigung der Interventionen des Therapeuten anzubieten.

Die TN sind sehr neugierig und auch berührt, wenn ausgewählte Teile aus den NR vorgelesen werden (sofern vorher das Einverständnis des Autors eingeholt worden ist). Das ‚öffentliche‘ Zitieren der NR wird von den TN sehr geschätzt, sowohl von den Autoren selbst, da sie ihre Beobachtungen und Reflexionen so prägnanter formulieren konnten als im freien Gespräch, als auch von den übrigen TN, weil sie oft unerwartete und bereichernde Aspekte in den Rückmeldungen zum vorangegangenen Gruppenprozess bzw. zur eigenen Prozessarbeit erhalten. Auch sind die TN häufiger angetan und überrascht über den Stand der Selbstreflexion des betreffenden Autors, der oft in dieser Tragweite im Gruppengeschehen selbst so nicht erkennbar war. Die explizite und implizite Nutzung dieser Mitteilungen macht den Klienten die Wichtigkeit der zwischenterminlichen Aufarbeitung der Therapieprozesse bewusst und erlebbar. Darüber hinaus erleichtern sie mir als Therapeuten die Einschätzung ihres Therapiefortschritts und ihres Verständnisses vom Therapieprozess. Auch die Tiefe und Qualität ihrer Reflexionsfähigkeit lässt sich noch besser verfolgen und einschätzen.

Über Stundenprotokolle und Evaluationsbögen nach einer Gruppentherapiesitzung wird in der Literatur verschiedentlich berichtet (Pennebaker, 1997), besonders im Rahmen von Ausbildungsgruppen. Allerdings fand ich keine Arbeit, die auch nur annähernd dem hier dargestellten kontinuierlichen schriftlichen Reflexionsprozess und seiner Evaluierung in der psychodynamischen Psychotherapie nahekommen würde (z.B. Strauß, 2016)

### **2.3 Nachreflexionen zu schwierig und anspruchsvoll?**

Auch wenn manchmal Gruppen-Neulinge anfangs mitteilen, wie schwer es ihnen gefallen sei, sich an die Aufgabe zu begeben und wie schwer ihnen „das Dranbleiben“ falle, trotz grundsätzlicher Motivation, berichten sie dann auch, dass sie ab dem 2. oder 3. Mal einen eigenen positiven Zugang zur NR gefunden haben. Bei diesen TN zeigt sich in der Regel auch, dass aus ihrem anfänglich mühseligen, rein deskriptiven und aufzählenden Schreibstil mit der Zeit eine durchaus reflexive Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Gruppengeschehen wird. Wie Campbell und Pennebaker anhand neuerer Studien zeigen, fangen diejenigen Personen, „die am stärksten vom expressiven [Tagebuch-]Schreiben profitieren, allmählich an, die Ereignisse mit den Augen Anderer zu sehen.“ (Campbell & Pennebaker, 2003). Dies spricht in sich selbst schon für den zusätzlichen Therapiegewinn durch Nachreflexionen.

### **2.4 Schrift und Wort ergänzen sich.**

Eine Gruppentherapie lebt zu einem großen Teil – wie die meisten anderen Therapieformen auch – von Mitteilungen über die Sprache. Ein großer Vorteil der um die Nachreflexionen erweiterten Gruppentherapie ist die Tatsache, dass hier gleich zwei Sprach-Modi zur Verfügung stehen: die Mitteilungen im gesprochenen Wort und im Geschriebenen:

- Das Sprechen zeichnet sich durch Unmittelbarkeit, Spontaneität, Assoziation und impliziter konnotativer Bedeutung wie auch affektiver Symbolik aus. Es formt sich parallel zum Denkprozess oder läuft ihm gar voraus, ist daher oft flüchtig, stockend, mit ungewollten Affekten beladen und somit auch risikoreich und fehlerhaft.

- Das Schreiben folgt dem Denkprozess nach und ordnet diesen auch. Es verlangt Konzentration, Bewusstheit, Fokussierung, Prägnanz. Und es schafft eine Struktur, einen Rahmen.

Da sein Gegenüber (Therapeut, TN) nicht sichtbar ist, kann sich der TN ihn als positiv konnotiert, also verständnisvoll und wohlwollend, vorstellen. Die Selbstüberwindung, etwas mitzuteilen, wird erleichtert, was im realen Gruppenprozess oft mit unüberwindbarer Scham besetzt wäre. Der Therapeut kann direkt angesprochen werden, ohne sich der ‚kritischen Öffentlichkeit‘ der Gruppe stellen zu müssen. Dies erleichtert deutlich die Selbst-Verantwortlichkeit des TN im virtuellen Kontakt mit dem Therapeuten bzw. der imaginierten Gruppe.

Der Prozess des nachdenklichen, suchenden, um Ausdruck ringenden Schreibens selbst wird somit zu einem **prozessualen Wirkfaktor zwischen den Gruppensitzungen**:

- kreatives, expressives Denken und Erleben sowie Reflexionsprozesse werden aktiviert
- Denk- und Erlebensprozesse können (und dürfen) sich beim Schreiben verlangsamen; dadurch wird Raum für innere Bilder frei und für das, was im Vorbewussten schon bereit liegt.
- Im Schreibprozess kann der TN einfach erst mal unzensiert (soweit es Selbstbild und Selbstverständnis zulassen) „drauf los“ schreiben, was er im späteren Nachlesen mit dem „korrigierenden“ Blick von außen betrachten kann. Damit kann er sich ein Stück weit wieder von seinen Perspektiven und Emotionen distanzieren und auf einer höheren Ordnungsebene von Reflektion neu positionieren.

Expressives Schreiben (weniger im Sinne eines deskriptiven Stundenprotokolls, sondern um Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen zu können) scheint sich auch tendenziell positiv auf die Gesundheit auszuwirken (Pennebaker, 2010, 2017 ; Koschwanetz et al., 2017)

## **2.5 "Ich bin ja ganz schön durch den Wind, nach der Gruppe!" - Katharsis und Transformation durch narrativ-reflektierte Gefühle.**

Die aus der Gruppensitzung mit nach Hause mitgenommenen, oft unsortiert und meist affektiv hoch besetzten Gedanken und Gefühle können durch eingeübte Bewältigungsmechanismen (oft gerade noch) im Zum gehalten werden. Es fällt den TN oft schwer, den Gruppenprozess ‚zur Seite zu legen‘ und Kopf und ‚Bauch‘ frei zu machen, um eigene Lernerfahrungen wirken zu lassen. Dies vor allem, wenn eine aufwühlende Sitzung mit einer ungelösten eigenen Anspruchshaltung oder der eines anderen TN oder einer nicht abgeschlossenen Gestalt endet. Die Erlebnisse können im Rahmen der NR mit dem nun gewonnenen Abstand auf einem höheren Abstraktionsniveau exploriert, reflektiert und sortiert werden. Sie können somit, in anderer Weise als im Gruppenprozess selbst, eine weitere Katharsis ermöglichen. Aus den in der Gruppenarbeit manchmal explosionsartig entstehenden Verwirrungen (therapeutisch durchaus erwünscht) und unsortierten Emotionen werden in der nachwirkenden Reflexionsphase bewusste Gefühle, und diese damit handhabbar: *"Nach dem Schreiben geht's mir schon viel besser!"*

Die Psychodynamik der Konflikt-/Problemverarbeitung transformiert sich dabei auf eine weniger regressive Ebene, was allerdings mit hohem Energieaufwand einhergeht (– daher die mit der Abfassung der NR öfters einhergehende Prokrastination!). Diese narrativ reflektierten Gefühle können nunmehr in das bewusste autobiografische Selbst integriert werden, wobei sie dysfunktionale Mentalisierungsmuster ersetzen können. Somit initiiert jede TN-Reflexion eines Gruppengeschehens wieder einen neuen eigenen Gruppenprozess, der, wenn die Reflexion in die Gruppensitzung zurückgetragen wird, Auslöser für weitere Wirkungen und nachfolgende Reflexionen im Gruppenprozess sein wird.

## **2.6 Stärkung von Selbstverantwortlichkeit und Kompetenzerleben im Umgang mit den Emotionen.**

Das intrapsychische, durch das Gruppenerlebnis entzündete und in den Leerraum zwischen den Gruppensitzungen hinausgetragene „Aufgewühlt-Sein“ wird distanzierter betrachtet, erfährt Klärung und erlaubt dem Klienten, Risiken in der Erprobung anstehender Änderungsschritte eingehen zu können. Das Reflektieren der während und nach der Gruppensitzung ablaufenden intra- und interpsychischen Prozesse stärkt auch das Kompetenzgefühl: *„Ich kann schreiben, und das ohne vom Therapeuten und der Gruppe an die Hand genommen werden zu müssen – dies ist jetzt mein eigener Ausdruck, meine eigene Wahl der Mitteilung, meine Weise der Offenlegung und Verarbeitung.“* Hier passt das berühmte Zitat von Max Frisch: „Schreiben heißt, sich selber lesen.“ Wenn die Klienten sich dem als ‚Hausaufgabe‘ gestellten Prozess der Nach- und Vorbereitung (auf die nächste Sitzung) nicht stellen müssen, laufen diese Prozesse weniger explizit ab, dafür diffuser und auf einer sprachlich weniger verankerten Ebene, auf jeden Fall mit deutlicher Zeitverzögerung.

## **2.7 Nachreflexionen als 'Probelauf' .**

Im Unterschied zum direkten Gruppenprozess ist durch die Nutzung der schriftlichen Reflektionsfläche die Schamschwelle (vor Selbstoffenbarung und Kontrollverlust) verringert: das in der Gruppensitzung scheinbar „Unsagbare“ wird im schriftlich-privaten Schutzraum mitteilungs-fähig. Mit Angst und Scham besetzte, noch nicht verdaute Konfliktelemente fließen in die Niederschriften ein. Durch den beim Schreiben ‚privat‘, also zunächst ‚anonym‘ gehaltenen Gedanken eröffnet sich ein sicheres Medium zur Selbst-Mitteilung – sicher dadurch, dass der Klient bis zum Absenden des Dokuments an mich oder gar bis zur Veröffentlichung vor der Gruppe entscheidet, ob und in welcher Offenheit er seinen Text mit ‚teilen‘ will. Von dieser Möglichkeit, mir ‚probeweise‘ vertrauliche, ihnen eher peinliche, Mitteilungen zu machen, ohne dass die Gruppe davon erfährt, sozusagen als ‚Versuchsballon‘, wird durchaus Gebrauch gemacht. Widerstandsbearbeitung ist in der internettherapeutischen realen wie auch imaginierten Intimität des Einzelkontakts zum Therapeuten durch die im Therapievertrag geforderte bewusste Nachbearbeitung der Sitzung hervorragend möglich.

## **2.8 Die „schweigenden“ TN „kommen zu Wort“ .**

Sie ergreifen in den NR die Chance, mich und die anderen TN mit Rückmeldungen zu dem, was mir (und den Anderen) im Gruppengeschehen verborgen geblieben war (oder geblieben sein könnte) und über ihren eigenen Verarbeitungs- und Veränderungsprozess zu ‚versorgen‘.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass damit der nächste mutige Schritt bereits vorgebahnt ist: in der nachfolgenden Gruppensitzung erlauben die TN dann oft das Vorlesen dieser erst mal als „zu intim“ gedachten Passagen oder sie sprechen ihre Gefühle auch von selbst an! Die vorherige schriftliche Mitteilung an mich als erstem Rezipienten kann manchmal ein sehr mutiger Schritt sein. Da beruhigt es dann (wie sich in vielen schriftlichen und mündlichen Kommentaren dazu widerspiegelt), wenn ich als Therapeut diese entweder in einer kurzen schriftlichen Antwort positiv konnotiere und sogar den Autor einlade, seine Mitteilung in der Gruppe zu wiederholen und ggf. weiter auszuführen. Eine wertvolle Konsequenz der NR ist daher, dass die ‚Geschwister‘, ein jedes für sich, durchgängig Zugang zum ‚Elternteil‘ bekommen und die Gruppentherapie somit als sehr effizientes Familienmodell wirksam ist. Regressiven Mustern in den Therapiepausen kann somit weitgehend vorgebeugt werden; auch gegen die regressive Tendenz, den Therapeuten jederzeitig erreichen zu wollen, bietet der Ich-psychologisch wichtige ‚Leistungsaspekt‘ des Schreibens als ‚Hausaufgabe‘ ein sicheres Gegengewicht.

### **3. Evaluation meiner Methodik mittels Datenerhebung**

Um meine eigenen Beobachtungen und die mündlichen und schriftlichen Gelegenheitskommentare der TN zum Nutzen der Reflexionen durch die ‚Akteure‘ selbst zu evaluieren, wählte ich die vergleichsweise unproblematische Methode der Datenerhebung per Fragebogen<sup>5</sup>. Dabei habe ich den Untersuchungsfokus auf die Perspektive der TN gelegt, da es vor allem von deren *compliance* abhängt, ob die Methodik als hilfreich empfunden wird (s.a. Mallin, 2010).

Meine These lautete daher:

*Nachreflexionen tragen aus Sicht der TN zur Verbesserung der Prozessqualität einer Gruppentherapie bei und erhöhen die Therapiewirksamkeit.*

Das Befragungskollektiv setzte sich im Untersuchungszeitraum (Juli 2012 - April 2013) zusammen aus 25 Klienten im Alter zw. 24-55 (Berufstätigen, Studenten und (Post-)Doktoranden), mit insgesamt 71 Fragebögen<sup>6</sup>, die am Ende der Gruppensitzungen den TN mitgegeben und zuhause ausgefüllten wurden.

#### **3.1 Datenauswertung:**

Eine Faktorenanalyse (Varimax-Rotation) konnte mit den ersten 6 Faktoren etwas mehr als die Hälfte (55,5%) der Gesamtvarianz sinnvoll ordnen. Die gefundene Faktorenstruktur bildet unterschiedliche Facetten der Rezipienz von Stundenreflexionen durch die TN ab.

Der Hauptfaktor I beschreibt einen aus Sicht der TN großen Vorteil von SR gegenüber Selbst-Mitteilungen in der Gruppensitzung:

- Die späteren Reflexionen gewähren mehr Raum für Mut und Offenheit.

---

5 Aufbau des Fragebogens, Untersuchungsverlauf und Parameter der Datenauswertung können beim Autor angefordert werden. Die Analyseergebnisse können selbstverständlich nur dem Kriterium der *Internen Validität* genügen.

6 Auf einer 5-stufigen Lickert-Skala von 0 („trifft nicht zu/spielt keine Rolle“) – 1 -2 -3- 4 („trifft sehr zu“) sollten die 38 vorgegebenen Antwortmöglichkeiten (Items) zu der folgenden Frage angekreuzt werden: „Inwieweit passen die nachfolgenden Beschreibungen auf Deine Einschätzungen zum Nutzen dieser Stundenreflexion?“



- Es fällt auf diesem Wege leichter, Persönliches und Beobachtungen zu anderen TN mitzuteilen, d.h., einfach mehr an Empfindungen, Gefühlen und Beobachtungen preiszugeben.
- Der sichere Ort zuhause macht schlichtweg mutiger!

Die 5 übrigen Faktoren sind durch folgende Aussagen zum Zugewinn durch die Reflexionen in einer erweiterten und erleichterten Auseinandersetzung mit dem Therapieprozess gekennzeichnet:

- Besser „bei sich bleiben“, Zusammenhänge besser erkennen und neue Standpunkte erarbeiten.
- Entlastung: befreit vom Aufgewühlt-Sein nach der Gruppenarbeit, Frust lässt sich von der Seele schreiben, ermöglicht einfach die vielen Fragen, die dem TN durch den Kopf gingen, aufzuschreiben, damit es vom Therapeuten oder der Gruppe einmal eine Antwort auf sie gibt.
- Den Therapeuten an seinen Gedanken teilhaben lassen, damit der Therapeut ihn/sie „besser kennenlerne“
- Die Chance, erkundend ‚geheime‘ Gedanken probeweise dem Therapeuten anzuvertrauen (dieser Aspekt wird sehr geschätzt). So wird für die nächste Sitzung der Weg gebahnt, ein angstbesetztes Thema doch noch anzugehen.
- Mehr Produktivität eigener Gedanken und Reflexionen, z.B. indem Geschehnisse in der Gruppe gedanklich und emotional weiterverfolgt werden und zu nachträglichen Aha-Erlebnissen führen.
- Zusätzlicher Erkenntnisgewinn zu eigenen Einstellungs- Denk- und Verhaltensmustern, aber auch zu den eigenen Kompetenzen und der sozialen Resonanz in der Gruppe.
- Festigen des inneren Verarbeitungsprozesses zwischen den Sitzungen,
- Mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, um sich selbst mehr zu hinterfragen, mit der Therapie auseinanderzusetzen und sich selbst nicht auszuweichen.
- Im Gruppenprozess neu angelegte Verständnispfade werden verfestigt durch die ‚Nacharbeit‘ des Niederschreibens und Ausformulierens.
- Rückbezug auf den Gruppenprozess und das Gruppenfeedback: Das bessere Kennenlernen der anderen Gruppenteilnehmer, Gedanken zu deren Mitteilungen, das im Gruppengeschehen Erlebte auf sich beziehen und daraus Erkenntnisse für sich selbst gewinnen, seine Erlebnisse in der Gruppe ordnen.
- Besonders auf der Mikroebene des Gruppengeschehens, aber auch der individuellen Entwicklungsprozesse und der ausgelösten Emotionen werden durch die anschließende Reflektion zusätzliche Erkenntnisprozesse ausgelöst.

Schaut man sich die einzelnen Fragebogen-Aussagen mit den höchsten Zustimmungen an, so zeigt sich das folgende Bild:

- Sehr wichtig: die eigene Sicht der Dinge schildern zu können und auch durch die Mitteilungen der Anderen etwas über diese und auch über sich selbst zu erfahren.

## **4. Fazit der Evaluation**

### **4.1 Nachreflexionen als sichere Brücke zwischen den Gruppensitzungen.**

Gruppenteilnehmer und Therapeut profitieren im Sinne einer Kosten-Nutzen-Analyse von den Stundenreflexionen:

Die Aufarbeitung der Gruppensitzungen per schriftlichem Bericht unterstützt/erweitert den Lernprozess des einzelnen TN, verbessert das Beziehungsgefüge der Gruppe und nicht zuletzt den Verstehensprozess des Therapeuten. In der Metapher einer Tanzchoreographie verbindet diese Trias das gemeinsame Erleben in der Gruppe (Chor) über das alleinige Reflektieren (Solo im ersten Halbschritt) mit dem choreographierenden Therapeuten (Duett im zweiten Halbschritt) wieder zurück zur Gruppe (Chor), s.a. Mønster, Fusaroli und Tylén, ( 2016)<sup>i</sup>

### **4.2 Schriftliche Nachreflexionen fördern die Prozessqualität der Gruppentherapie!**

Die Fragebogendaten bestätigen meine eigenen Beobachtungen als Gruppentherapeut: Beide Therapieebenen – die Gruppensitzung und die nachfolgende SR – befinden sich nicht in Konkurrenz zueinander, sondern sie korrespondieren, wirken synergetisch zusammen. Sie sind lediglich verschiedene Wirkebenen desselben Gegenstandes Gruppentherapie, die sich wechselseitig bedingen. In diesem Zusammenhang möchte ich vorbeugend einen möglichen Einwand entkräften. Es könnten ja weniger expressiv oder ‚reflektiert‘ Schreibende fürchten, dass durch SR die Gruppe in ‚Reflektierte‘ und ‚Unreflektierte‘ aufgespalten werden könnte und dass der Therapeut sein privilegiertes Wissen zu Gunsten der besonders expressiv tätigen TN und damit zum Nachteil der anderen TN einsetzen und ‚fleißige‘ Schreiber den eher ‚Stummen‘ bevorzugen könnte. Hierfür gab es weder in den Kommentaren zum Nutzen der SR, noch in den SR selbst, noch in mündlichen Gesprächen einen Hinweis darauf, dass diese Befürchtung bestünde.

### **4.3 Nachreflexionen aus Sicht der Gruppenteilnehmer:**

Sie werden von den TN als hilfreich und wirksam für den Therapieprozess in der Gruppe erlebt, indem sie das in-vivo Gruppengeschehen auf einer nachfolgenden reflexiven Ebene fortführen, modifizieren und auf eine höhere Erlebens- und Verständnisebene transzendieren. Die TN fühlen sich enger begleitet als ohne Reflexionen. Der SR wird ein hoher Erkenntniswert zugeschrieben, sie wird kaum als lästig empfunden und es bedarf daher nur relativ wenig Überwindung oder gar Zwang, sie zu schreiben. Die TN sind im Zwischenraum zwischen den Gruppensitzungen nicht sich selbst überlassen. Sie bedienen sich eines für sie sicheren „Sprachrohres“ zum Therapeuten und zu den anderen TN und informieren über ihren Reflektionsstand, festigen damit ihre Beziehung zum Therapeuten und den anderen Gruppenteilnehmern und bestärken diese in ihrer weiteren Bereitschaft, ihnen kritische und unterstützende Hilfestellung zu gewähren; sie fühlen sich begleitet und geschützt. Die TN erarbeiten sich in den schriftlichen Reflexionen einen zusätzlichen Therapiegewinn in ihrem Verständnis vom Geschehen im Gruppenprozess und der ihnen zuteilwerdenden Rückmeldungen. Das Medium „Schriftliche Reflexionen“ vertieft die Weiterentwicklung des Selbstwertgefühls, besonders bei bindungsunsicheren und im Gruppenprozess sich zurückhaltend äussernden Teilnehmern. Das Vorlesen von Textstellen aus den Reflexionen einzelner Teilnehmer gibt besonders selbstunsicheren TN eine neue Plattform in der Auseinandersetzung mit ihren Problemen/Konflikten. Sie setzen sich in ihren Reflexionen

mit der Arbeit a n d e r TN auseinander, geben diesen hilfreiche Anregungen und festigen durch das so vermittelte Interesse ihre Bedeutung in der Gruppe.

#### **4.4 Nachreflexionen aus Sicht des Therapeuten:**

Sie sind auch für mich eine enorme Bereicherung. Ich kann mich tiefer auf den Gruppenprozess und meine Gegenübertragung einlassen, da ich weniger Energie für meine eigene innere Protokollierung des Gruppengeschehens aufbringen muss - die Dokumentation des Gruppentherapieprozesses „erledigen“ ja schon die TN weitgehend für mich, und zwar aus unterschiedlichen Perspektiven. Dies entlastet und ermöglicht vertiefte Einblicke und erweitert meinen Horizont vom Gruppenprozess enorm. Ganz entscheidend tragen die Reflektionen auch dazu bei, dass ich dem einzelnen Klienten spürbar näher rücke (und er mir auch), sich mein Verständnis seiner Person und seiner Konflikte erweitert und ich seinen Therapieprozess nicht nur intensiver und einfühlsamer sondern auch prozessorientierter begleiten kann. Ich erhalte zusätzliche und wertvolle Hinweise zu den in der Therapiesitzung verdeckt und unbemerkt bleibenden intrapsychischen Verarbeitungsprozessen und der Qualität ihrer Reflexionsfähigkeit. Meine eigene therapeutische Bedeutung als Mittel und Objekt zugleich in der Verwertung durch den TN offenbart sich mir am deutlichsten in der schriftlichen Reflexion.

Und, was mir ganz besonders wichtig ist: Niemals, selbst in mir von Klienten gelegentlich zur Verfügung gestellten Tagebuchaufzeichnungen, habe ich einen solchen Fundus von Selbstoffenbarungen und tiefsinnigen Reflexionen zu lesen bekommen! Ich lese sie stets mit größter Neugier und empfinde sie sowohl be- als auch als anrührend, nicht zuletzt wegen des großen Vertrauens, dass sie in mich, die Therapie und den Schutz durch die Gruppe setzen.

## iLiteratur

Campbell, R.S. & Pennebaker, J.W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, 14, 60-65

Fichter, M.M., (2008) „Internetgestützte Psychotherapie“ in : [www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/...08.../Vortrag\\_Fichter\\_08.pdf](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/...08.../Vortrag_Fichter_08.pdf)

[König](#), K. (2013) Einzels psychotherapie und Gruppen psychotherapie – Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Probleme. *Zeitschrift Gruppen psychotherapie und Gruppendynamik*, 2013 (2), 200 - 210

Mallin, U. (2011). Therapeut-Klient-Interaktion. Dissertation. Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, Saarbrücken oder auszugsweise in [www.psychologie-bonn.de](http://www.psychologie-bonn.de) unter der Rubrik “Eigene Forschung“

Mück, H. (2011). Vor- und Nachteile internetgestützter Psychotherapie. *PID - Psychotherapie im Dialog* 12(2): 153-157 Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York;

Pennebaker, J. W. (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166

Pennebaker, J.W. (2010). „Heilung durch Schreiben“, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG Bern

Strauß, B. (2016). Zum Stand der empirischen Forschung in der psychodynamischen Gruppen psychotherapie. *Gruppen psychotherapie und Gruppendynamik*: Band 52, 111-127

Zeeck, A., Hartmann, A., Orlinsky, D.E. (2004). Inter-Session-Prozesse. *Psychother. Psych. Med.*; 54: 236-242