

Psychotherapie: Praxis

Jannes Dust

# Ressourcen- orientierte Gruppen- psychotherapie

Therapieschulen-  
und störungsübergreifendes  
Praxismanual

MOREMEDIA



Springer

---

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

---

Jannes Dust

# Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie

Therapieschulen- und  
störungsübergreifendes Praxismanual

 Springer



---

## Vorwort

Was mache ich heute in der Gruppe? Diese Frage habe ich von Kolleg\*innen oft gehört. Sie wurde auf den unterschiedlichsten psychiatrischen Stationen und ebenso in der ambulanten Psychotherapie gestellt. Viele Psychotherapeut\*innen fühlen sich vor der selbstständigen Durchführung von Gruppentherapien verunsichert. Im Studium und in der Ausbildung werden die theoretischen Grundlagen und die konkrete Anwendung gruppentherapeutischer Behandlungen bislang kaum vermittelt und erlernt.

Vor etwa zehn Jahren arbeitete ich als Psychologe in einer psychiatrischen Klinik. Nach einer Gruppensitzung kam eine Patientin auf mich zu: „Herr Dust, können wir in der Gruppe auch einmal über Positives sprechen?“ Diese Frage machte viel Eindruck auf mich. Inspiriert durch die Bücher von Erich Fromm und Klaus Grawe, versuchte ich die Ressourcenperspektive stärker in die Gruppe einzubringen. Ich stellte fest, dass auch andere Teilnehmer\*innen eine Sehnsucht danach hatten, ihre Kräfte und Potenziale zum Ausdruck zu bringen. Der spezielle Charakter der Gruppe und die damit verbundenen therapeutischen Wirkungspotenziale zeigten sich als besonders fruchtbar für die Ressourcenarbeit.

Ermutigt durch diese Erfahrungen und durch die Rückmeldungen der Gruppenteilnehmer\*innen, wurde das Konzept der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie anhand des Forschungsstands der (klinischen) Psychologie und Psychotherapie weiterentwickelt und in unterschiedlichen Behandlungssettings erprobt. So sollte beides gelingen: eine ressourcenorientiertes Gruppenkonzept und eine Anleitung für Gruppentherapeut\*innen.

Aus Gründen der Gleichberechtigung habe ich mich gegen eine traditionelle männliche Schreibform entschieden. Die Fallbeispiele in diesem Buch sind fiktiv.

Zur Entstehung dieses Buches haben viele Menschen beigetragen, denen ich mit Dank verbunden bin. Zuerst erwähnen möchte ich die vielen Menschen, die als Teilnehmer\*innen in den Gruppen saßen und sich auf das Gruppenmanual eingelassen haben. Sie haben zur Entwicklung dieses Buches im großen Maße beigetragen. Ich bin auch vielen Kolleg\*innen in der Klinik Bedburg-Hau und Düren für die Unterstützung dankbar.

Dr. Peter Summa-Lehmann hat viele Versionen meines Manuskriptes gelesen. Ich erinnere mich dankbar an die stundenlangen Telefonate, in denen wir über den Text gesprochen haben und ich so viel von seiner Berufserfahrung und seinem Wissen über Psychiatrie und Psychotherapie lernen durfte. Auch Frau Prof. Dr. Luise

Reddemann gilt mein Dank. Auch wenn sie mich aus zeitlichen Gründen nicht in dem Umfang unterstützen konnte wie zunächst geplant, so habe ich aus dem Austausch mit ihr viele Anregungen erhalten, und ihr Interesse an meinem Buchprojekt hat mich bestärkt und motiviert.

Ich möchte mich auch bei Herrn Dr. Rainer Funk bedanken. Über seine Anregungen und seine Literaturhinweise habe ich mich sehr gefreut.

Frau Monika Radecki und Frau Anja Herzer vom Springer-Verlag möchte ich für die professionelle Zusammenarbeit danken. Durch sie habe ich die Unterstützung bekommen, die ich mir gewünscht habe.

Ein wichtiger Kollege in der ambulanten Psychotherapie wurde mir Nico Noce. Den nahezu täglichen Austausch mit ihm möchte ich nicht mehr missen. Als Kollegin an der Klinik hat zudem Alina May mir hilfreiches Feedback zur Gruppe gegeben, wofür ich mich ebenfalls bedanken möchte. Ein weiterer Dank gilt meinen Freunden, die mich in meiner professionellen Entwicklung immer unterstützt und geformt haben: Bart Westera, Bram Wijnbergen und Alexander Fraikin. Auch meinem Bruder Julian Dust, der mich von den ersten Ideen bis zur Publikation immer wieder bestärkt hat, möchte ich danken.

Ein großer Dank gilt meinen Eltern, die mich, wie bei allen Projekten in meinem Leben, unterstützt haben. Besonders möchte ich meinen Vater, Hans Ulrich Dust, für die vielen Anregungen und das unermüdliche Korrekturlesen danken.

Der größte Dank gilt Julia. Sie hat mich wohl am längsten in dem Prozess begleitet. Saß sie damals noch als Kollegin mit mir in den ersten Gruppen, so liest sie jetzt als meine Frau und Mutter meines Sohnes die Manuskripte und gibt mir die wertvollsten Rückmeldungen. Ohne sie würde es dieses Buch heute nicht geben. Daher möchte ich es ihr gerne widmen.

Bonn, Deutschland  
Februar 2023

Jannes Dust

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Anleitung zum Buch</b> . . . . .	1
1.1	Für wen ist dieses Buch? . . . . .	1
1.2	Wie ist dieses Buch zu verwenden? . . . . .	5
	Literatur. . . . .	6
<b>2</b>	<b>Einführung in die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie</b> . . . . .	7
2.1	Humanistische Grundhaltung. . . . .	7
2.2	Therapieschulen-übergreifende Ausrichtung. . . . .	8
2.3	Störungsübergreifendes Behandlungsangebot. . . . .	10
2.4	Flexible Behandlungssettings . . . . .	12
2.5	Einzelfall- oder interaktionsorientierte Ausrichtung? . . . . .	13
2.6	Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie. . . . .	14
2.7	Ziele der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie . . . . .	15
2.8	Qualitätssicherung und Evaluation . . . . .	17
	Literatur. . . . .	18
<b>3</b>	<b>Theoretische Hintergründe und therapeutische Implikationen</b> . . . . .	19
3.1	Entwicklung der Ressourcenorientierung in der Psychotherapie . . . . .	19
3.2	Was sind Ressourcen? . . . . .	21
3.3	Was sind die Wirkmechanismen der Ressourcenaktivierung?. . . . .	25
3.4	Exkurs: Erich Fromms Werk als Wegbereiter moderner Ressourcenarbeit . . . . .	29
3.5	Welche Rolle spielen Ressourcen im Krankheitsverständnis psychischer Störungen? . . . . .	31
3.6	Schlussbemerkung . . . . .	32
	Literatur. . . . .	33
<b>4</b>	<b>Anwendung im stationären Setting</b> . . . . .	35
4.1	Ressourcenorientierung in der Klinik – ist das möglich? . . . . .	36
4.2	Eine Ressourcengruppe selbst aufbauen . . . . .	36
4.3	Welchen Stellenwert hat die Gruppentherapie auf der Station? . . . . .	41
4.4	Umgang mit anderen Berufsgruppen. . . . .	42
4.5	Hinweise zur Durchführung der Gruppentherapie. . . . .	44
4.6	Anwendung Ressourcenorientierter Gruppen in unterschiedlichen Settings . . . . .	49

4.7	Einzelgespräch zum Abschluss der stationären Behandlung . . . . .	56
4.8	Schlussbemerkung . . . . .	58
	Literatur . . . . .	58
<b>5</b>	<b>Anwendung im ambulanten Setting . . . . .</b>	<b>59</b>
5.1	Voraussetzungen schaffen . . . . .	59
5.2	Hinweise zur Durchführung der Gruppentherapie . . . . .	65
5.3	Abschluss der Behandlung . . . . .	71
	Literatur . . . . .	73
<b>6</b>	<b>Gruppentherapeut*in sein – Beziehungsarbeit und Haltung in der Praxis . . . . .</b>	<b>75</b>
6.1	Die therapeutische Beziehung in der Gruppe . . . . .	76
6.2	Die Beziehung nach innen: Welches Bild habe ich von den Gruppenteilnehmer*innen? . . . . .	76
6.3	Beziehung nach außen: Komplementäre Beziehungsgestaltung . . . . .	80
6.4	Gruppenkohäsion stärken . . . . .	82
6.5	Experte oder Wegbegleiter? Ihre Rolle in der Gruppe . . . . .	85
6.6	Manualtreue oder Fokus auf Beziehung – was geht vor? . . . . .	86
6.7	Die Therapeut*innenpersönlichkeit . . . . .	87
	Literatur . . . . .	91
<b>7</b>	<b>Der Ressourcenkoffer – das zentrale Arbeitsblatt . . . . .</b>	<b>93</b>
7.1	Die fünf Taschen des Ressourcenkoffers . . . . .	93
7.2	Motivation und Umgang mit Widerstand . . . . .	105
7.3	Der Ressourcenkoffer findet einen Platz im Alltag . . . . .	107
7.4	Schlussbemerkung . . . . .	108
	Literatur . . . . .	109
<b>8</b>	<b>Basisinterventionen . . . . .</b>	<b>111</b>
8.1	Hilfreiche Prozesse erkennen und fördern – die 5 Bs . . . . .	111
8.2	Bewusstwerden . . . . .	112
8.3	Berührt-Sein durch Ressourcen . . . . .	115
8.4	Benennen – die richtigen Worte finden . . . . .	117
8.5	Bewegen – Aktivierung von Ressourcen . . . . .	118
8.6	Beleben – Achtsamkeit und Revitalisierung . . . . .	122
	Literatur . . . . .	126
<b>9</b>	<b>Das Gruppenvorbereitungsgespräch . . . . .</b>	<b>127</b>
9.1	Vorteile von Gruppenvorbereitung . . . . .	128
9.2	Ängste vor der Gruppe . . . . .	128
9.3	Bedürfnis nach Bindung und Orientierung . . . . .	129
9.4	Auf den Umgang miteinander vorbereiten . . . . .	132
9.5	Behandlungskonzept vermitteln . . . . .	134
9.6	Schlussbemerkung . . . . .	137
	Literatur . . . . .	138

---

<b>10 Gruppenmanual</b> .....	139
10.1 Die Gruppenmodule. ....	140
10.2 Gruppenmodul 01: Der Einstieg – Ressourcen im Alltag entdecken .....	142
10.3 Gruppenmodul 2: Der Einstieg – Ziele definieren. ....	148
10.4 Gruppenmodul 3: Der Einstieg – Die Inselübung .....	155
10.5 Gruppenmodul 4: Der Ressourcenkoffer Selbstfürsorge .....	160
10.6 Gruppenmodul 5: Der Ressourcenkoffer – Basistasche und Ressourcentasche Freude .....	166
10.7 Gruppenmodul 6: Der Ressourcenkoffer – Verbundenheit .....	172
10.8 Gruppenmodul 7: Der Ressourcenkoffer – Orientierung. ....	179
10.9 Gruppenmodul 8: Der Ressourcenkoffer – Selbstwertgefühl .....	183
10.10 Gruppenmodul 9: Der Ressourcenkoffer Transfer in den Alltag ...	188
10.11 Gruppenmodul 10: Vertiefung – Die Ressourcenfragekarten .....	196
10.12 Gruppenmodul 11: Vertiefung – Ein Blick zurück .....	207
10.13 Gruppenmodul 12: Vertiefung – Hilfreiche Sätze .....	213
10.14 Gruppenmodule: Vertiefung – Vorbilder und Inspirationen. ....	223
10.15 Gruppenmodul 14: Abschluss – Evaluation der Therapieziele .....	227
10.16 Gruppenmodul 15: Abschluss – Die letzten Sitzungen .....	231
Literatur. ....	236
<b>11 Ressourcenaktivierung in der Einzeltherapie</b> .....	237
11.1 Anfangsphase der Behandlung .....	238
11.2 Der Ressourcenkoffer im Behandlungsprozess .....	241
11.3 Störungsspezifische Hinweise .....	249
11.4 Schlussphase und Rezidivprophylaxe .....	252
Literatur. ....	253

---

## Über den Autor

**Jannes Dust** Studium der Psychologie an der Radboud Universität Nimwegen (NL), Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Langjährige Erfahrung in unterschiedlichen psychiatrischen Einrichtungen. Niedergelassen in eigener Praxis in Bonn. Arbeitsschwerpunkte: Ressourcenaktivierung, Gruppentherapie, Strukturpathologie und Suchterkrankungen und außergewöhnliche Erfahrungen.



## Inhaltsverzeichnis

1.1 Für wen ist dieses Buch?.....	1
1.2 Wie ist dieses Buch zu verwenden?.....	5
Literatur.....	6

- Dieses Kapitel verdeutlicht, welche Berufsgruppen mit dem Konzept der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie angesprochen werden. Zugleich möchte es Therapeut\*innen Mut machen, Ängste vor Gruppen zu überwinden und sich auf die Durchführung einer Gruppentherapie im ambulanten oder stationären Setting einzulassen. Leser\*innen werden zudem über die Inhalte des Buches und deren Anwendung in der Praxis vorbereitet.

---

## 1.1 Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für Psychotherapeut\*innen geschrieben, die im Menschen ein ressourcenstarkes Wesen sehen und die Ressourcenperspektive in der therapeutischen Arbeit stärker hervorheben möchten. Es richtet sich dabei an Therapeut\*innen, die in der ambulanten oder stationären Behandlung tätig sind, bereits Gruppenerfahrung haben oder aber erstmals beabsichtigen, eine Gruppentherapie durchzuführen.

Dieses Praxismanual bietet Ihnen einen verfahrensübergreifenden Ansatz, der insbesondere dann interessant sein kann, wenn Sie das eigene Repertoire erweitern möchten und eine Offenheit und Neugierde nach Integration unterschiedlicher therapeutischer Methoden besteht. Aufbauend auf dem allgemeinen Wirkfaktor der Ressourcenaktivierung lässt sich dieses Therapiemanual mit verfahrensspezifischen Methoden kombinieren.

Wenn Sie zudem gerne mit heterogenen Patient\*innengruppen arbeiten möchten, finden Sie mit diesem Manual ein störungsübergreifendes Behandlungskonzept für die Praxis.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Psychotherapeut\*innen anzusprechen, die sich in Aus- und Weiterbildung befinden und/oder wenig Vorwissen und Erfahrung hinsichtlich der Gruppentherapie haben.

Das Buch soll Sie in der Vorbereitungsphase und der Durchführungsphase der Gruppentherapie unterstützen, Ihnen Struktur und Orientierung in der Anwendung aufzeigen und mehr Sicherheit und Vertrauen in der Leitung von Gruppen vermitteln. Wenn Sie viele Praxisbeispiele, Tipps und Anregungen für die konkrete Durchführung der Gruppentherapie suchen, werden Sie in diesem Therapiemanual fündig.

Das Buch ist zudem für Leser\*innen geschrieben, die den Ansatz einer Kompetenzorientierung in der Psychotherapie (Rief et al. 2021) verfolgen und somit ein Praxismanual suchen, das anwendungsbezogenes Wissen bereitstellt, den Aufbau von Therapeut\*innen-Fähigkeiten und -Kompetenzen unterstützt und die Entwicklung einer therapeutischen Haltung und Persönlichkeit fördert. Dabei besteht die Zielgruppe aus Therapeut\*innen, die ein Gruppenkonzept anbieten möchten, das nicht Manualtreue in der Durchführung beansprucht, sondern vielmehr beabsichtigt, einen therapeutischen Rahmen zu bieten, der interaktionelle und gruppendynamische Prozesse ermöglicht und die Bewusstseinsförderung und Realisierung von Ressourcen als Ziel setzt.

### 1.1.1 Geeignete Berufsgruppen

Die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie sollte durch fachkundige Personen durchgeführt werden, die mit den theoretischen Hintergründen der Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie vertraut sind und möglichst bereits Erfahrung in der psychotherapeutischen Arbeit haben. Die Zielgruppe richtet sich somit in erster Linie an:

- Klinische Psycholog\*innen/Gesundheitspsycholog\*innen
- Psychotherapeut\*innen in Ausbildung
- Psychologische Psychotherapeut\*innen
- Ärztliche Psychotherapeut\*innen
- Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie

Andere Berufsgruppen (z. B.: Pfleger\*innen, Sozialarbeiter\*innen etc.) können co-therapeutisch mit einbezogen werden.

### 1.1.2 Traue ich mir Gruppentherapie zu?

Viele Psychotherapeut\*innen in Deutschland werden diese Frage verneinen. Der geringe Enthusiasmus für die Gruppentherapie zeigt sich erschreckend in den

Zahlen. In Deutschland sind etwa 8500 Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen im kassenärztlichen Versorgungssystem für die Gruppentherapie zugelassen. Nur etwa 300 bieten tatsächlich eine Gruppentherapie an (Pröstler 2020). Dies bedeutet, dass 95 % der zugelassenen Gruppentherapeuten keine Gruppenbehandlungen durchführen. Als Ursachen für diese Zurückhaltung wurden die komplexe und aufwändige Antragsstellung mit hohem Zeitaufwand und geringer Honorierung gesehen. Als Reaktion wurden in den letzten Jahren die Psychotherapie-Richtlinien angepasst und die Gruppentherapie entbürokratisiert und flexibilisiert. So wurde etwa das Gutachterverfahren für eine Gruppenbehandlung abgeschafft und das Honorar angehoben. Doch trotz dieser Anreize ist bislang kaum eine Zunahme an Gruppentherapie zu erkennen. Wie lässt sich das erklären?

Die Vorstellung, Gruppen anzubieten, löst bei Therapeut\*innen ambivalente Gefühle aus. Hier spielen oft auch die ersten Erfahrungen in Kliniken eine Rolle. Viele Kolleg\*innen wurden in das „kalte Wasser“ geworfen und mussten ohne Vorerfahrung und ohne Anleitung Gruppen durchführen. Im Studium und der Psychotherapieausbildung steht die Gruppentherapie aktuell noch im Schatten der Einzeltherapie und wird wenig gelehrt und beworben. In den Fachbüchern zur Psychiatrie, Psychotherapie und Klinischen Psychologie wird sie oft nur am Rande erwähnt oder sogar ganz ausgespart. Auch in den Behandlungsleitlinien wird sie, trotz guter Erfolge in Wirksamkeitsstudien, eher selten empfohlen (Strauß 2021). Unter diesen Bedingungen ist es schwierig, junge Therapeut\*innen für die Gruppentherapie zu begeistern. Kein Wunder, dass viele einen Bogen um Gruppentherapien schlagen.

### 1.1.3 Warum Sie sich trauen sollten, eine Gruppe zu leiten

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie selbst im Rahmen einer Klinikanstellung unangenehme Gruppensituationen erlebt haben. Oft sagen diese mehr über das Behandlungssetting und deren Konzeptionslosigkeit als über ihre Fähigkeiten als Gruppentherapeut\*in aus.

Aber vielleicht erinnern Sie sich auch an positive Erfahrungen. Die Erlebnisse, wenn Gruppenarbeit gelingt und sich das Potenzial der Gruppentherapie entfaltet, können einen enormen Eindruck auf Patient\*innen, aber eben auch auf uns Therapeut\*innen machen. Nach einer erfolgreichen Gruppensitzung werden Sie verstehen, was die Therapieforschung längst bewiesen hat: Gruppentherapie ist eine wirksame Methode, die im Vergleich mit der Einzeltherapie gleichwertige Erfolge erzielen kann (Staats 2010).

In dem Roman „Die Schopenhauer-Kur“ von Yalom (2006) beschreibt der Protagonist Julius Hertzfeldt – ein Gruppentherapeut –, wie sehr ihn die Erfahrungen der Gruppe als Mensch bereichern, und zugleich zeigt er sich verwundert, dass diese Vorzüge einer Gruppentherapie in der Fachliteratur nicht erwähnt werden. Ich möchte Ihnen daher ein paar persönliche Eindrücke mitteilen, die deutlich machen, was ich an der therapeutischen Arbeit mit Gruppen besonders schätze.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass in der Gruppentherapie die guten Seiten im Menschen zum Vorschein kommen. Es kann eine tiefe zwischenmenschliche

Verbundenheit entstehen, die eine große therapeutische Kraft hat. Dies wird deutlich in Momenten, in denen die Gruppe Trost bietet, Verständnis und Mitgefühl äußert oder aber Mitpatient\*innen Mut einflößt, um Ängste zu überwinden und den Glauben an sich selbst wiederzufinden. Sie werden beobachten, wie Patient\*innen in dem Gefühl der Gruppengemeinschaft energetisiert und innerlich belebt werden, da sie sich zuvor einsam, isoliert und nicht verstanden fühlten und manche von ihnen sich erstmals wirklich zugehörig fühlen. Solche Prozesse mitzugestalten und Teil einer solchen Erfahrung zu werden ist ein besonderes Erlebnis, auch für uns Therapeut\*innen. Häufig nehme ich diese angenehme Stimmung in mich auf und merke, wie sie mich durch den Tag begleitet. Ich lerne von meinen Gruppenteilnehmer\*innen, die mir von ihren Ressourcen berichten, und sammle in vielen Gruppen Anregungen für mein eigenes Leben.

#### **1.1.4 Passt das Konzept der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie zu mir?**

Die wissenschaftliche Fundierung ist ein wichtiges Argument für die Umsetzung der Ressourcenarbeit in der Psychotherapie. Es ist aber nicht das einzig wichtige Argument für Sie als Gruppentherapeut\*in.

Die Art und Weise, wie Sie über die Gruppe denken und empfinden, wird sich auf ihren Therapieerfolg auswirken. Sie werden deutlich mehr Motivation aufbringen können, wenn Sie von dem überzeugt sind, was Sie machen. Ihre Haltung wird ebenfalls ihren Patient\*innen auffallen und sich auf den Therapieprozess auswirken. Studien deuten darauf hin, dass Therapeut\*innen deutlich effektiver arbeiten, wenn sie an den Erfolg ihrer Tätigkeit glauben und einen Therapieoptimismus gegenüber ihren Patient\*innen vermitteln (Fiedler 2007).

Als ich in einer Klinik für Abhängigkeitserkrankungen gearbeitet habe, wurde ich gebeten, in einer psychiatrischen Ambulanz eine Männergruppe für Patienten mit einer Alkoholabhängigkeit zu leiten. Diese genderspezifische Ausrichtung hat mir wenig zugesagt. Ich habe es immer als Bereicherung erlebt, Frauen und Männer in einer Gruppe zu haben. Obwohl ich schon früh eine Unzufriedenheit bei mir bemerkte, habe ich die Gruppe über ein ganzes Jahr geleitet und war froh, als ein Kollege anbot, die Gruppe zu übernehmen. Rückblickend bin ich mir sicher, dass ich die Gruppe viel früher hätte abgeben sollen. Obwohl ich eine Männergruppe für sinnvoll erachte, war ich nicht der passende Therapeut und bin mir sicher, dass die Teilnehmer von meinem Nachfolger mehr profitieren konnten.

Ich empfehle Ihnen, beim Lesen dieses Buches sich immer wieder zu fragen, ob das Behandlungskonzept Sie anspricht, ob Sie sich mit den Grundannahmen der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie identifizieren können und die einzelnen Gruppenmodule zu der Vorstellung passen, wie Sie gerne eine Gruppe leiten möchten. Sie werden in der therapeutischen Arbeit deutlich mehr bewirken können, wenn Sie von einem ressourcenorientierten Ansatz überzeugt sind und Freude daran haben, die Ressourcenpotenziale Ihrer Patient\*innen zu fördern.

## 1.2 Wie ist dieses Buch zu verwenden?

Dieses Buch baut auf dem Ansatz einer kompetenzorientierten Psychotherapie (Rief et al. 2021) auf, die fragt, welcher Wissenserwerb und welche praktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten notwendig sind, um erfolgreich eine Gruppentherapie zu leiten.

Ich empfehle Ihnen, das Buch zunächst von Anfang bis zum Ende zu lesen. Anschließend, wenn Sie das Behandlungskonzept in der Praxis umsetzen, ist es hilfreich, erneut einzelne Kapitel oder Abschnitte zu lesen. Sie können das Buch dann zur Vorbereitung für die jeweils nächste Gruppensitzung nutzen. Hierdurch verknüpfen Sie das Wissen aus dem Buch mit Erfahrungen aus der Praxis und erlangen somit ein vertieftes Verständnis.

Zudem sollten Sie bedenken, dass Sie die Arbeitsblätter, die in diesem Buch abgedruckt sind, unter <https://link.springer.com> nach Eingabe der ISBN finden. Klicken Sie dazu auf das entsprechende Kapitel; die Arbeitsblätter des Kapitels finden Sie dann unter dem Stichwort „Elektronisches Zusatzmaterial“. Sie können sie kostenlos herunterladen, ausdrucken und für die Durchführung der Gruppentherapie und auch der Einzeltherapie nutzen.

Im nächsten Kapitel (Kap. 2) können Sie sich einen Überblick verschaffen. Die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie wird mit den zentralen Inhalten vorgestellt. Sie erhalten eine erste Einführung in das Menschenbild, die Wirkfaktoren der Gruppe, in die Indikationsbereiche und die Ziele der Therapie.

In Kap. 3 erfahren Sie mehr über den Forschungsstand der Ressourcenaktivierung in der Psychologie und Psychotherapie. Hier werden die wichtigsten Fachbegriffe vermittelt und es wird Bezug genommen auf relevante Theorien und Wirkfaktoren. Dabei wird insbesondere auf die Konsistenztheorie von Grawe und die bedürfnisbefriedigende Wirkung von Ressourcen eingegangen.

Die zwei darauffolgenden Kapitel beschäftigen sich mit dem Arbeitsumfeld der Therapeut\*innen und dem Behandlungskontext, in dem die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie durchgeführt werden kann.

Kap. 4 richtet sich an Psychotherapeut\*innen, die in einer Klinik arbeiten. Dieses Kapitel ist insbesondere für Kolleg\*innen interessant, die neue Impulse für die Gruppentherapie suchen und sich mehr Anleitung und Anwendungswissen zur Durchführung von Gruppen wünschen. Kap. 5 bereitet Sie auf die Anwendung des Therapiemanuals in der ambulanten Psychotherapie vor. Auch hier wird zunächst auf die Vorbereitungsphase und im nächsten Schritt auf die settingspezifischen Aspekte der Durchführung eingegangen.

In den weiterführenden Kapiteln stehen die psychotherapeutischen Kernfähigkeiten, die für die Anwendung der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie erforderlich sind, verstärkt im Vordergrund.

In Kap. 6 wird auf den allgemeinen Wirkfaktor der Therapiebeziehung eingegangen. Es wird Ihnen deutlich gemacht, wie die therapeutische Beziehung in der Gruppe gestaltet werden kann und welchen Einfluss die Gruppenatmosphäre auf die Entdeckung und Aktivierung von Ressourcen hat. Ihnen werden kommunikative

und reflexive Fertigkeiten vermittelt, die für die Beziehungsgestaltung und Leitung der Gruppe notwendig sind.

In Kap. 7 wird Ihnen ein zentrales Arbeitsblatt vorgestellt, das Gruppenteilnehmer\*innen zu Beginn der Therapie erhalten. Dieser sogenannte Ressourcenkoffer begleitet Patient\*innen durch die Therapie, hilft ihnen, Ressourcen zu sammeln, und bereitet sie auf die Aktivierung der Ressourcenpotenziale vor. In diesem Kapitel werden Sie mit dem Arbeitsblatt vertraut, sodass Sie es für die therapeutische Arbeit in der Gruppe oder Einzeltherapie nutzen können. Wenn im Buch der Ressourcenkoffer erwähnt wird, müssen Sie also an das Arbeitsblatt denken, das Sie unter Abb. 10.3 finden.

Kap. 8 vermittelt Ihnen wichtige Basisinterventionen für eine ressourcenorientierte Gesprächsführung und für die Gestaltung interaktioneller Prozesse. Sie erfahren, welche therapeutischen Prozesse es zu fördern gilt, damit sich Gruppenteilnehmer\*innen ihrer Ressourcen bewusst werden und diese auch langfristig in ihr Selbstkonzept integrieren können.

Kap. 9 beschäftigt sich mit dem Gruppenvorbereitungsgespräch. Wissenschaftliche Befunde zeigen deutlich, dass Patient\*innen besonders von der Gruppentherapie profitieren können, wenn sie zuvor gut auf die Behandlung vorbereitet werden. Sie erfahren, wie ein Gruppenvorbereitungsgespräch abläuft und worauf Sie bei der Durchführung achten sollten.

Im 10. Kapitel finden Sie die 15 Gruppenmodule. Jedes einzelne Gruppenmodul wird ausführlich beschrieben. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und weitere hilfreiche Tipps und Anregungen zur Anwendung. Zudem finden Sie einige Arbeitsblätter, die begleitend zu den Gruppensitzungen ausgeteilt werden können.

Das Buch endet mit einem Kapitel zur Ressourcenaktivierung in der Einzeltherapie (Kap. 11). Es richtet sich an Leser\*innen, die einzig eine Einzeltherapie durchführen möchten oder beabsichtigen, Gruppen und Einzeltherapie miteinander zu verbinden. Zudem ist es aber auch für Kolleg\*innen gedacht, die zunächst mehr Erfahrung mit der Ressourcenarbeit in der Einzeltherapie sammeln möchten, um dann, zu einem späteren Zeitpunkt, mit einer Gruppentherapie zu starten.

---

## Literatur

- Fiedler P (2007) Ressourcenorientierte Psychotherapie. In: Frank R (Hrsg) Therapieziel Wohlbe-  
finden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. Springer, Heidelberg
- Pröstler M (2020) Die Vielfalt der Gruppenpsychotherapie. *Psychother Aktuell* 12(3):10–13
- Rief W, Schramm E, Strauß B (2021) Psychotherapie. Ein kompetenzorientiertes Lehrbuch. Else-  
vier, München
- Staats H (2010) Psychotherapie in Gruppen (2., Überarb. Aufl.): Grundlagen analytischer und ver-  
haltenstherapeutischer Modelle und Interventionen. In: Hiller H, Leibing E, Leichsenring F,  
Suls S (Hrsg) Lehrbuch der Psychotherapie Bd.1: Wissenschaftliche Grundlagen der Psycho-  
therapie. CIP-Medien, München, S 217–232
- Strauß B (2021) Gruppenpsychotherapie. In: Rief W, Schramm E, Strauß B (Hrsg) Psychotherapie.  
Ein kompetenzorientiertes Lehrbuch. Elsevier, München, S 653–662
- Yalom ID (2006) Die Schopenhauer-Kur. btb, München



# Einführung in die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie

# 2

## Inhaltsverzeichnis

2.1	Humanistische Grundhaltung.....	7
2.2	Therapieschulen-übergreifende Ausrichtung.....	8
2.3	Störungsübergreifendes Behandlungsangebot.....	10
2.4	Flexible Behandlungssettings.....	12
2.5	Einzelfall- oder interaktionsorientierte Ausrichtung?.....	13
2.6	Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie.....	14
2.7	Ziele der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie.....	15
2.8	Qualitätssicherung und Evaluation.....	17
	Literatur.....	18

► In diesem Kapitel wird Ihnen die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie vorgestellt. Es werden die humanistische Grundhaltung und die therapieschulen- und diagnoseübergreifende Ausrichtung veranschaulicht. Sie erhalten Informationen zu der differenziellen Indikation und lesen, in welchen therapeutischen Settings eine Anwendung des Gruppenkonzeptes möglich ist. Zudem werden die Wirkfaktoren der Gruppentherapie und die Therapieziele des Behandlungsmanuals besprochen. Das Kapitel endet mit Anregungen zur Qualitätssicherung und Evaluation des Therapieerfolges.

## 2.1 Humanistische Grundhaltung

Die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie sieht im Menschen ein ressourcenstarkes Wesen mit einem Streben nach Entwicklung und Entfaltung individueller Potenziale und Möglichkeiten. Demnach ist der Mensch von seinem Wesen darauf ausgelegt, einen friedlichen und wohlwollenden Bezug zu sich selbst und der

sozialen und ökologischen Umwelt herzustellen. Diese primäre Tendenz oder Potenzialität, wie Fromm (1979) sie bezeichnete, kann jedoch durch unterschiedliche Faktoren in der Sozialisation eines Menschen gestört werden und die Wachstumsbedingungen, die zur Reifung seelischer Gesundheit beitragen, hemmen.

Ebenso können die Eigenkräfte des Menschen wieder mobilisiert und gefördert werden. In der Psychotherapie kann dieser Prozess als Ressourcenaktivierung bezeichnet werden. Die Entdeckung und Aktivierung der eigenen Kraftquellen stellt ein wesentliches Ziel des vorliegenden Praxismanuals dar. Dabei spielen drei Grundannahmen eine entscheidende Rolle für die therapeutische Haltung.

### **2.1.1 Die drei Grundannahmen der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie**

Die erste Annahme geht davon aus, dass jeder Mensch über Ressourcenpotenziale verfügt. Selbst im schwerstgeschädigten Individuum und in den gestörtesten Mensch-Umwelt-Transaktionen lassen sich förderbare Ressourcen finden (Nestmann 1996; Willutzki und Teismann 2013).

Die zweite Annahme besteht darin, dass Menschen nicht immer Zugang zu diesen Potenzialen haben. Ressourcen sind somit u. U. nicht im Selbstbild vorhanden. Es ist jedoch möglich, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden. In manchen Fällen ist eine psychotherapeutische Unterstützung, wie sie zum Beispiel in diesem Manual dargestellt wird, notwendig.

Die dritte Grundannahme besteht in der Auffassung, dass die Aktivierung bzw. Realisierung der Ressourcenpotenziale zu einer Zunahme subjektiven Wohlbefindens führt.

---

## **2.2 Therapieschulen-übergreifende Ausrichtung**

Das Praxismanual basiert auf einem psychotherapeutisch integrativen Ansatz, der sich nach dem Forschungsstand der akademischen Psychologie und Psychotherapie ausrichtet. Das Manual versteht sich in der Tradition einer modernen Psychotherapie, die beabsichtigt, die Grabenkämpfe der spezifischen Verfahren und Schulen hinter sich zu lassen. Im Sinne einer transtheoretischen Psychotherapie (nach Lutz und Rief 2022) sollte Therapeut\*innen somit das ganze Spektrum hilfreicher therapeutischer Strategien und Methoden zur Verfügung stehen. Einsichtsfördernde Prozesse, etwa zur Wahrnehmung von Bedürfnissen und Gefühlen und der Aufbau eines Ressourcenbewusstseins, sind ebenso wichtig wie das Erlernen sinnvoller und selbstfürsorglicher Verhaltensweisen.

Es braucht jedoch einen Rahmen, der die vielen Ansätze strukturiert und für Praktiker\*innen zugänglich und umsetzbar macht. Für die Konzeptualisierung des vorliegenden Buches wurde dieser Orientierungsrahmen in den Allgemeinen Wirkfaktoren der Psychotherapie (nach Grawe 1998, 2004, 2005) gesehen.

**Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie nach Grawe**

- Therapeutische Beziehung
- Ressourcenaktivierung
- Motivationale Klärung
- Problemaktualisierung
- Problembewältigung

Das Thema der Ressourcenaktivierung trägt die Überschrift des Buches und zieht sich wie ein roter Faden durch die Gruppenmodule. Ein Wirkfaktor alleine kann nachhaltige Veränderung im psychischen Geschehen bzw. in psychischen Strukturen jedoch kaum bewirken. Der Erfolg der Veränderung beruht auf der Verknüpfung mehrerer Wirkmechanismen.

Die therapeutische Beziehung hat für die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie eine große Bedeutung. Wenn es nicht gelingt, die Gruppe zusammenzuführen, Vertrauen herzustellen und eine supportive Atmosphäre zu schaffen, kann nicht die Offenheit und Bereitschaft entstehen, sich mit den eigenen Ressourcen und Problemen ernsthaft auseinanderzusetzen. Es können noch so gute Interventionen auf dem Papier stehen – eine Gruppe, die nicht zueinanderfindet, wird davon kaum profitieren können (vgl. Kap. 6). In der Gruppenpsychotherapie wird der Begriff der therapeutischen Beziehung oftmals mit dem Begriff der Gruppenkohäsion gleichgesetzt.

Ebenso wichtig scheint die motivationale Klärung. Wenn Gruppenteilnehmer\*innen nicht wissen, was sie möchten, welche Wünsche, Ziele und Absichten sie haben, wie kann ihnen dann geholfen werden? In den ersten Modulen werden daher Ziele für die Therapie formuliert (s. Kap. 10). Gruppenteilnehmer\*innen werden darin unterstützt, eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie sie ihr Leben gestalten möchten. Hierzu wird der Fokus auf die Bedürfnisse gelegt. Patient\*innen stellen sich die Frage: Welche Bedürfnisse habe ich und welche Bedürfnisse werden aktuell nicht ausreichend befriedigt?

Eine Veränderung kann auch nur dann erfolgen, wenn es gelingt, sich den Problemen zu stellen (Wirkfaktor Problemaktualisierung). Die Gruppe kann hierbei eine große Unterstützung darstellen. Sie kann helfen, ein besseres Verständnis für die Schwierigkeiten und Herausforderungen zu entwickeln, Trost und Mitgefühl bieten, Mut vermitteln und neue Sichtweisen und Perspektiven aufzeigen. Dabei sollen Ressourcen entdeckt und aufgebaut werden, die eine Problembewältigung ermöglichen und eine Stärkung der Selbstwirksamkeit zur Folge haben (vgl. Kap. 8).

## 2.3 Störungsübergreifendes Behandlungsangebot

Mit der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie liegt ein Behandlungsmaterial vor, das auf die psychischen Grundbedürfnisse und Motive des Menschen ausgerichtet ist. Anders als etwa in störungsspezifischen Behandlungen entscheidet somit nicht einzig das Vorliegen einer bestimmten Diagnose oder Symptomkonstellation über die Teilnahme an der Gruppe.

### 2.3.1 Indikation

Besonders geeignet sind Menschen, die Ressourcendefizite aufweisen und somit über unzureichende Möglichkeiten verfügen, um psychische Grundbedürfnisse zu befriedigen. Eine Indikation besteht somit etwa für Patient\*innen, die geringe Selbstfürsorgefähigkeiten haben. Auf der Bedürfnissebene können sich Ressourcendefizite in geringem Selbstwerterleben, Einsamkeit und Isolation sowie fehlenden Handlungsoptionen zum Lustgewinn und dem Erleben von Orientierung und Kontrolle zeigen. Diese Frustration von Bedürfnissen können mit unterschiedlichen psychiatrischen Störungen einhergehen (z. B. depressive Episode, Anpassungsstörung, Abhängigkeitserkrankung etc.).

#### Indikationskriterien

- Ressourcendefizite
- Geringe Selbstfürsorgefähigkeiten
- Schwierigkeiten in der Stressbewältigung
- Fragen zur Identität (z. B.: Wer bin ich? Was zeichnet mich aus?)
- Fehlende Ressourcen zur Befriedigung von Beziehungswünschen und Selbstwert
- Fehlen von Aktivitäten zur Freizeitgestaltung und Lustgewinn
- Perspektivlosigkeit im Leben bzw. Unklarheit bezüglich der Zukunftsgestaltung
- Wunsch der Auseinandersetzung mit Bedürfnissen und Bedürfnisversorgung

Wichtig ist, dass Patient\*innen sich mit dem Behandlungsrational identifizieren können und eine Offenheit für die Annahme zeigen, dass die Frustration psychischer Bedürfnisse im Zusammenhang mit ihrer als leidvoll erlebten Lebenssituation steht.

Zudem sollte die Bereitschaft bestehen, sich in einem Gruppensetting mit diesen Themen auseinanderzusetzen zu wollen. Hierbei spielt die Beziehungsvielfalt innerhalb der Gruppe eine wichtige Rolle. Patient\*innen sollten sich damit einverstanden zeigen, einerseits Hilfesuchende/r zu sein und zugleich auch Helfende/r zu sein (s. Kap. 9).

### 2.3.2 Kontraindikationen

Die Einteilung von Patient\*innen in „geeignet und „ungeeignet“ hinsichtlich der Teilnahme an einer Gruppe erweist sich in der Psychotherapie grundsätzlich als schwierig. Hier fehlt es an klaren Forschungsergebnissen (Strauß 2017). Aus klinischen Erfahrungen geht hervor, dass Patient\*innen aufgrund bestimmter Diagnosen (z. B. Schizophrenie) oder anderer Merkmale (narzisstische Verhaltensweisen) nicht voreilig ausgeschlossen werden sollten. Einzelgespräche zur Gruppenvorbereitung (s. Kap. 9), in denen ausführlich über Ablauf und Ziele informiert wird, erweisen sich als Möglichkeit, gemeinsam herauszufinden, ob der oder die Patient\*in von einem Gruppensetting profitieren könnte. Aus diesen Gesprächen heraus entstehen oftmals auch erst eine Offenheit und eine intrinsische Motivationshaltung für die Gruppe.

Zugleich haben wir Gruppentherapeut\*innen auch die Verantwortung, Einflussfaktoren zu berücksichtigen, die Patient\*innen aufgrund fehlender Erfahrungen in Gruppen in ihre Entscheidung nicht einbeziehen können. Für die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie könnten diese Ausschlusskriterien (nach Burlingame et al. 2002) etwa sein:

#### Kontraindikationen

- Akut psychotische oder organische Beeinträchtigungen
- Schwierigkeiten im Aufbau einer Leiter-Mitglied-Beziehung
- Ernsthafte Einschränkungen in interpersonellen Fähigkeiten (z. B. für Feedback unzugänglich)
- Keine Bereitschaft, sich an den Therapievertrag zu halten

Neben diesen allgemeinen Empfehlungen sollte die Schwere der psychischen Störung berücksichtigt werden. So ist es möglich, dass die Eigendynamik einer Störung die Teilnahme an der Gruppe erschwert. Patient\*innen, die unter einer schweren depressiven Symptomatik leiden oder etwa Flashbacks im Zusammenhang mit einer Trauma-Erfahrung erleben, können sich unzureichend auf den Gruppenprozess einlassen. Gleiches gilt für suizidale Krisen oder selbstverletzendes Verhalten. In diesen Fällen besteht die Indikation, die Hauptbehandlung in einem anderen Setting erfolgen zu lassen (z. B. Einzeltherapie oder störungsspezifische Gruppenpsychotherapie). Die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie kann dann auch als Begleitbehandlung oder aber erst nach ausreichender Symptomreduktion erfolgen. Dies lässt sich besonders gut in einem stationären Setting realisieren, in dem es unterschiedliche Behandlungsangebote gibt. In der ambulanten Psychotherapie können schwerwiegende Störungen auch in einer Kombinationsbehandlung aus Einzel- und Gruppentherapie behandelt werden.

## 2.4 Flexible Behandlungssettings

Das Praxismanual bietet einer heterogenen Patient\*innengruppe mit unterschiedlichen psychiatrischen Diagnosen und/oder Problembereichen ein psychotherapeutisches Gruppenangebot.

### Mögliche Anwendungsbereiche der Ressourcenorientierten Gruppentherapie

- Stationäre und teilstationäre psychiatrisch-psychotherapeutische Einrichtungen mit unterschiedlichsten Behandlungsschwerpunkten (z. B. Allgemeine Psychiatrie, Abhängigkeitserkrankungen, Gerontologie etc.)
- Reha-Einrichtungen im Bereich Psychosomatik und Entwöhnungsbehandlungen
- Gruppentherapieangebote im Bereich der ambulanten Psychotherapie
- Psychotherapeutische Behandlung somatischer Erkrankungen (z. B. in Krankenhäusern und somatischen Reha-Einrichtungen)
- PsyRENA-Gruppen (Nachsorge nach stationärer psychosomatischer Rehabilitation)
- Anwendungen im Bereich der Stressprävention
- Beratungsstellen
- Coaching

Das Behandlungskonzept ist für halboffene und geschlossene Patientengruppen ausgerichtet und bietet Therapeut\*innen somit viel Flexibilität in der Anwendung. Die Anzahl der Gruppensitzungen kann individuell auf das therapeutische Setting abgestimmt werden.

### Begriffserklärung

Geschlossene Gruppen:

Die Gruppentherapie startet gemeinsam mit einer bestimmten Anzahl Teilnehmer\*innen (z. B. acht Gruppenmitglieder) und endet im besten Fall auch in dieser Zusammensetzung. Sollten während der Therapie Teilnehmer\*innen ausscheiden (z. B. durch einen Umzug), werden diese nicht durch neue Patient\*innen nachbesetzt.

Halboffene Gruppen:

In diesem Gruppenformat werden ausscheidende Gruppenmitglieder durch neue Teilnehmer\*innen ersetzt. Hierdurch entsteht eine „ongoing group“, die sich im Laufe der Zeit durch wechselnde Patient\*innen zusammensetzt. Halboffene Gruppen werden aufgrund hoher Patient\*innenfluktuation häufig in stationären Behandlungen durchgeführt. Dieses Gruppenformat kommt aber auch in der ambulanten Gruppentherapie vor.

## 2.5 Einzelfall- oder interaktionsorientierte Ausrichtung?

Das Manual (Kap. 10) setzt sich aus insgesamt 15 Modulen zusammen. Es bestehen drei Einstiegsmodule, sechs Basismodule für die Vermittlung des Arbeitsblattes Ressourcenkoffer (s. Kap. 7), vier Vertiefungsmodule und zwei Abschlussmodule. Bei den Einstiegs- und Basismodulen lässt sich im Vorgehen primär eine Einzelfallorientierung feststellen. In den Sitzungen steht jeweils für eine überschaubare Zeit ein Gruppenmitglied im Mittelpunkt.

Immer wieder bietet das Manual aber auch Raum für gruppendynamische und interaktionsorientierte Prozesse, in denen die Gruppenmitglieder aufeinander reagieren. Insbesondere in den Vertiefungsmodulen können gruppendynamische Prozesse angeregt werden. Der interaktionelle Raum dient dann der Auseinandersetzung mit Ressourcenpotenzialen, aber auch der Aufrechterhaltung und/oder Förderung der therapeutischen Beziehungen. Wenn auf die Gruppendynamik eingegangen wird, können sich zudem wichtige therapeutische Prozesse, etwa der motivationalen Klärung oder der Problemaktualisierung, entfalten, die anschließend ressourcenorientiert bearbeitet werden können.

### Begriffserklärung

Einzelfallorientierung:

Ein Teilnehmer oder eine Teilnehmer\*in steht mit der Bearbeitung der psychischen Problematik für eine bestimmte Zeit im Fokus der Gruppe (Einzel in der Gruppe). Es findet während der Bearbeitungsphase kein Wechsel zu den Themen anderer Gruppenmitglieder statt (Sipos und Schweiger 2018). Das Leiterverhalten von Gruppentherapeut\*innen ist direktiv und strukturiert. Es handelt sich dabei um das gängige Gruppenkonzept in der Verhaltenstherapie.

Gruppendynamische-Interaktionsorientierte Orientierung:

Alle Gruppenteilnehmer\*innen können jederzeit miteinander aktiv in einen Austausch gehen (Sipos und Schweiger 2018). Das Leiterverhalten ist weniger direktiv. Gängiges Gruppenkonzept in psychodynamischen und humanistischen Gruppentherapien.

Im Praxismanual werden Interventionen aufgezeigt, die eine Einzelfallorientierung nahelegen. Ebenso sind aber auch Interventionen vorhanden, bei denen gruppendynamische Prozesse eine wichtige Rolle spielen. In den unterschiedlichen Modulen können somit höhere und geringere Mitgliederinteraktionen stattfinden. Die Interaktionsrichtung sollte nicht von verfahrensspezifischen Grundsätzen abhängen, sondern sich an den Möglichkeiten, Bereitschaften und Potenzialen der Gruppe orientieren. Hierauf sollte das therapeutische Vorgehen bzw. das Leiterverhalten immer wieder abgestimmt werden (s. hierzu auch Strauß 2018). Zu den gruppendynamischen Kompetenzen von Psychotherapeut\*innen zählt somit auch eine Flexibilität und Anpassung an den Charakter einer Gruppe, an den Gruppenprozess und an situationelle Ereignisse. So gibt es Gruppen, die am Anfang der Gruppenphase von

einer Einzelfallorientierung profitieren, im Laufe der Behandlung aber eine zunehmende Offenheit für ein gruppenspezifisches Vorgehen entwickeln. Die Ausrichtung hin zu einer Einzelfall- oder Interaktionsorientierung kann somit auch eine Frage der adaptiven Indikation sein.

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit Gruppentherapie haben, empfehle ich Ihnen, zunächst Ihr Vorgehen primär auf die Einzelfallorientierung abzustimmen. Hier besteht weitestgehend eine Nähe zu der Einzeltherapie. Sie können aus dieser Vertrautheit heraus sich aber zunehmend auch auf interaktionelle Prozesse einlassen (hierzu können Sie sich an den Anregungen im Manual orientieren).

---

## 2.6 Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie

Als Leser\*in stellt sich Ihnen vielleicht die Frage, welchen Einfluss die Spezifika des therapeutischen Settings auf die Ressourcenaktivierung haben. Macht es einen Unterschied, ob die Ressourcenarbeit in der Einzeltherapie oder in der Gruppentherapie erfolgt?

Das Gruppensetting enthält durch seine Eigenarten Wirkungspotenziale, die für die Bewusstseinsförderung und Aktivierung von Ressourcen besonders interessant sind. Reddemann (2017) sieht in der Ressourcenarbeit mit Gruppen etwa ein „Gewächshaus“ für das Anwachsen von Resilienzen. Viele Wirkfaktoren der Gruppentherapie sind in einem dyadischen Therapiesetting kaum bis gar nicht zu erzielen. Die Ressourcenorientierte Gruppenpsychotherapie beabsichtigt, diese spezifischen Wirkfaktoren zu nutzen, um Ressourcenerlebnisse zu aktivieren und im Selbstbild der Gruppenteilnehmer\*innen zu verankern.

Die Gruppe kann als ein potenzielles Ressourcennetzwerk angesehen werden, das im Gegensatz zum Einzelsetting über einen größeren Reichtum an Ressourcenerfahrungen verfügt. Innerhalb der Gruppengemeinschaft kann dieses Netzwerk durch Mitteilungen von Teilnehmer\*innen auf unterschiedliche Weise aktiviert werden. Die Äußerung eines Patienten, zum Beispiel die Darstellung einer positiven Ressourcenerfahrung, kann bei anderen Teilnehmer\*innen das assoziative Ressourcennetzwerk aktivieren und eigene Ressourcenerfahrung kognitiv und affektiv zugänglich machen. So berichten Gruppenteilnehmer\*innen etwa überrascht, lange nicht an eine spezielle, als positiv erlebte Erfahrung gedacht zu haben und sich nun wieder hieran zu erinnern. Durch diese Erfahrungen können brachliegende oder latent vorliegende Ressourcenziele ins Bewusstsein treten.

### 2.6.1 Therapeutische Faktoren nach Yalom

Die durch Yalom (2005, 2007) erarbeiteten allgemeinen Wirkfaktoren psychotherapeutischer Gruppen wurden bei der Konzipierung der Ressourcenorientierten Gruppentherapie gezielt berücksichtigt. In den folgenden Kapiteln (vgl. Kap. 6 und 8) wird daher immer wieder auf die konkrete Nutzung dieser Veränderungsmechanismen eingegangen.

**Therapeutische Wirkfaktoren nach Yalom**

1. Einflößen von Hoffnung
2. Universalität
3. Informationsvermittlung
4. Altruismus
5. Konfliktlösendes Aufarbeiten der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie
6. Entwicklung sozialer Umgangsformen
7. Nachahmendes Verhalten
8. Katharsis
9. Existenzielle Faktoren
10. Kohäsion
11. Interpersonelles Lernen

---

**2.7 Ziele der Ressourcenorientierten Gruppenpsychotherapie**

Die Ziele der Gruppentherapie können nach Prozesszielen, übergeordneten Zielen und individuellen Zielen unterteilt werden. Die Prozessziele beschreiben die allgemeinen und wesentlichen Aufgabenbereiche und Themengebiete der Gruppenbehandlung. Die übergeordneten Ziele eignen sich zur Messung von Therapiefortschritten und des Therapieerfolges. Die individuellen Ziele werden am Anfang der Behandlung durch die Gruppenteilnehmer\*innen formuliert (s. Abschn. 10.3).

**2.7.1 Prozessziele**

1. Förderung von Bewältigungserfahrungen und Selbstwirksamkeitserleben

In der Gruppe werden individuelle, spezifische Problemsituationen besprochen. Im Sinne Grawes kommt es also zu einer Verknüpfung zwischen der Problemaktualisierung und einer Ressourcenaktivierung. Die Gruppenteilnehmer\*innen lernen, dass sie über Möglichkeiten und Reaktionsbereitschaften verfügen, um auf belastende Ereignisse zu reagieren.

2. Selbstfürsorge erlernen

Im Behandlungsmanual werden Sie immer wieder den Begriff der Selbstfürsorge lesen. Viele Patient\*innen verstehen unter Fürsorge die Zuwendung zu anderen Personen (z. B. das Kind, Partner\*in etc.) und haben nicht gelernt, für sich selbst zu sorgen bzw. sich selbst liebevoll zu begegnen (Potreck-Rosew und Jacob 2006). Selbstfürsorgliche Menschen entwickeln hingegen die Fähigkeit, die eigenen psychischen und körperlichen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und entsprechende Ressourcen zu aktivieren, die zur Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit beitra-