



Foto: Markuks Jürgens / pixelio.de

Dr. med. Martin Feichtinger  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und –psychotherapie  
Melanchthonstraße 4  
99084 Erfurt

Tel: (0361) 225 14 37

[www.praxis-feichtinger.de](http://www.praxis-feichtinger.de)

Bilder: pixelio.de

# Psychotherapie in der Gruppe



Foto: Markuks Jürgens / pixelio.de

## Gruppentherapie – was ist das?

Bei einer Gruppentherapie trifft sich eine Gruppe von Klienten unter Anleitung des Therapeuten zu wöchentlichen Therapiesitzungen (jeweils eine Doppelstunde, also 100 Minuten).

In einer Gruppentherapie besteht die besondere Möglichkeit, die Unterstützung einer ganzen Gruppe zu erleben, eine Vielzahl von Rückmeldungen zu erhalten und bei anderen Teilnehmern eigene Themen wiederzuentdecken. Der geschützte Rahmen lädt die Teilnehmer ein, sich zu öffnen und neue Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten auszuprobieren. Sie erfahren, wie sie auf andere wirken und weshalb. Dabei können die Teilnehmer üben, Gedanken und Gefühle auszudrücken, ehrliche Rückmeldungen zu geben und anzunehmen. Dies führt zur Verbesserung der sozialen Kompetenz, des Selbstvertrauens und des Vertrauens in andere.

Jeder Teilnehmer bestimmt je nach seiner Vertrautheit mit der Gruppe, wie viel er von sich preisgeben möchte. Dabei ist aber die grundsätzliche Bereitschaft zur Offenheit wichtig. So kann die Gruppe ein Übungsfeld werden, um neues Vertrauen zu entwickeln und sich selbst besser zu verstehen.

Die Leitung durch den Therapeuten gibt die Sicherheit, dass die Teilnehmer vor überfordernden Gruppenprozessen geschützt werden.

## Hilft das denn?

Ja, sehr gut sogar. Eine Gruppenpsychotherapie ist nach wissenschaftlichen Untersuchungen mindestens so effektiv wie Einzelpsychotherapie.

## Ist Einzeltherapie nicht viel intensiver?

Sowohl Einzel- als auch Gruppentherapie haben ihre Stärken. Eine Gruppentherapie bringt Möglichkeiten mit sich, die über die einer Einzeltherapie hinausgehen. Im Gruppengeschehen kann sehr viel intensiver geübt werden, sich auf ein Gegenüber einzulassen. Auch werden hier oft Dinge deutlich, die im Eins-zu-eins-Kontakt einer Einzeltherapie nicht auffallen, z. B. bestimmte Muster in der Begegnung mit anderen.

In einer Gruppe können Sie Unterstützung durch viele Personen erleben und die Erfahrung machen, dass Sie mit ihren Symptomen nicht alleine sind, was oft sehr entlastend wirkt. Konflikte, die in der Gruppe auftreten, sind eine willkommene Gelegenheit, neue Fähigkeiten der Auseinandersetzung und Konfliktlösung auszuprobieren – und dabei die Sicherheit zu haben, dass der Therapeut Sie dabei unterstützt und Eskalationen verhindert.

In einer Einzeltherapie ist hingegen mehr Raum für individuelle Themen.

## Wie ist das mit der Vertraulichkeit?

Jeder Teilnehmer unterschreibt vor Beginn der Gruppentherapie eine Vereinbarung, dass er nichts über andere Teilnehmer außerhalb der Gruppe weitererzählt.

Und der Therapeut steht, ebenso wie in der Einzeltherapie, selbstverständlich unter ärztlicher Schweigepflicht.

## Ich möchte gerne an einer Gruppentherapie teilnehmen. Was tun?

Zunächst finden einige wenige Einzelgespräche statt, um Ihr Anliegen und das Therapieziel genauer zu verstehen. Dann kann Ihre Teilnahme an der Gruppe starten. In bestimmten Abständen können neue Teilnehmer zu einer Gruppe hinzukommen, wobei im ersten Gruppentermin besonders viel Raum für das gegenseitige Kennenlernen mit den anderen Gruppenteilnehmern reserviert ist.

Auch während der Gruppentherapie ist es möglich, im begrenzten Umfang (Verhältnis 1:10) Einzelgespräche in Anspruch zu nehmen.

## Kostenübernahme

Die Kosten werden vollumfänglich von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.