

Die Gruppe als therapeutischer Erfahrungsraum

Tiefenpsychologisch orientierte Gruppentherapie
und
Balintarbeit im ländlichen Bereich

Dipl.-Psych. Cathrin Tönnies, 25.09.2025

Gliederung

- Vorstellung der Referentin
- Meine Motivation für die Vorstellung der Arbeit als Gruppentherapeutin
- Vorteile der Gruppentherapie aus Sicht der Therapeut*innen, der Klient*innen
- Theoretischer Bezugsrahmen
- Setting meiner Therapiegruppen - mit Beispiel
- Balintgruppen
- Motivation für Balintgruppenarbeit
- Was ist Balintarbeit
- Ablauf einer Balintgruppenstunde
- Rolle der Leiterin/ des Leiters
- Angebotenes Format
- Beispiel e. Balintstunde

Vorstellung

Beruflicher Werdegang

Cathrin Tönnies

- Psychologische Psychotherapeutin, psychodynamisches Verfahren
- Studium von 1987-1992 an der Uni Hamburg
- Ausbildung in wissenschaftlicher Gesprächstherapie
- 1995 Umzug an die Westküste (Marne, Dithmarschen) und Eröffnung der eigenen Praxis, Arbeit im Kostenerstattungsverfahren
- 1999 Psychotherapeutengesetz, Approbation und Integration ins Kassensystem (übergangsverfahren)
- 2004/05 Ausbildung in Gruppentherapie TP, bei der DFT. seither ambulante Gruppen
- Seit 2000, Teilnehmerin einer ambulanten ärztlich-psychotherapeutischer Balintgruppe
- 2015/16 Balintgruppenleiterinnenausbildung, seither Co-Leiterin in ambulante ärztlichen Balintgruppen

Meine Motivation für dieses Referat

- Freude an Arbeit mit Gruppen
- Klinische Evidenz
- Kolleg*innen zur Arbeit mit Gruppen ermutigen

Vorteile der Gruppenarbeit allgemein

- **Für den/die Therapeut*in:**
 - Eine höhere Anzahl an Patient*innen versorgen
 - Deutlich verbesserte Bedingungen für Gruppentherapie im kassenärztlichen System seit 2017
 - antragsfreie Bewilligung von bis zu 80 Doppelsitzungen.
 - Möglichkeit von Kombinationstherapie (überwiegend Gruppe) ebenfalls antragsfrei, zur Unterstützung von Patient*innen mit strukturellen Störungen und oder traumatischen Belastungen.
 - Attraktive Bezahlung (Durchschnitt ca 80 €/ pro Doppelstunde und Patient*in)
 - Exklusivität der therapeutischen Zweierbeziehung mindern (Abhängigkeit)
- **Für den Klienten/ die Klientin**
 - Deutlich früherer Behandlungsbeginn
 - Entwicklung und Heilung erfolgt im fördernden sozialen Kontext der Teilnehmenden
 - Neue Erfahrungen und Erkenntnis auf das eigene soziale Umfeld übertragen

Allgemeine theoretische Annahmen meiner gruppentherapeutischen Arbeit

- In der tiefenpsychologisch orientierte Gruppentherapie wird, wie im Einzelsetting der Tiefenpsychologie, an **aktuell wirksamen unbewussten Konflikten** gearbeitet
- In der Gruppe werden **intrapsychische und interpersonelle Konflikte** bearbeitet
- **Der Schwerpunkt liegt auf den interpersonellen Konflikten**
- Das **Übertragungsgeflecht** wird nutzbar gemacht
(Welche Gefühle löst der andere in mir aus und was bewirkt mein Verhalten im anderen?)
- Berücksichtigung des **Widerstands**

Haltung und Interventionen der Therapeutin:

- Sie sollte unterstützend, ermutigend, halt- und grenzgebend sein, psychoedukative Elemente sollten in der Behandlung ebenfalls eine Rolle spielen
- Im Verlauf des Prozesses wechseln fokussierte und strukturierte Prozesse sowie das Gewähren von Freiraum
- Interventionen erfolgen als Gruppendeutungen und Fragen an die Gruppe, aber auch individuell oder zirkulär.

11 Wirkfaktoren nach Irvin Yalom

1. Hoffnung

Andere Gruppenmitglieder, die Fortschritte machen, nähren Optimismus und Zuversicht bei neuen Teilnehmenden

2. Universalität

Die Erkenntnis, dass andere ähnliche Probleme haben, mindert das Gefühl der Einzigartigkeit und Isolation

3. Informationsaustausch

Praktische Ratschläge, Fachwissen oder persönliche Erfahrungen in der Gruppe fördern Verständnis und Selbstwirksamkeit

4. Altruismus

Indem man anderen hilft, erlebt man Wertschätzung und steigert das Selbstwertgefühl

5. Korrigierende Rekapitulation der Primärfamilie

In der Gruppe können vergangene familiäre Verhaltensmuster neu erlebt und in sicherem Rahmen bearbeitet werden

11 Wirkfaktoren nach Irvin Yalom

6. Entwicklung sozialer Fertigkeiten

Gruppe unterstützt beim Erlernen von Empathie, Boundaries (persönliche Grenzsetzungen) und Konfliktlösung – direkt in sozialen Interaktionen

7. Nachahmendes Verhalten

Mitglieder übernehmen hilfreiche Verhaltensweisen, die sie bei anderen beobachten

8. Interpersonales Lernen

Beziehungen in der Gruppe ermöglichen Rückmeldung und Reflexion, wodurch persönliche Einsichten und Veränderungsprozesse angestoßen werden

9. Gruppenkohäsion

Ein Gefühl von Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Akzeptanz stärkt das Vertrauen und fördert echte Veränderung.

10. Katharsis

Das Ausdrücken unterdrückter Gefühle bietet emotionale Entlastung und trägt zur seelischen Verarbeitung bei.

11. Existenzielle Faktoren

Die Auseinandersetzung mit Themen wie Sinn des Lebens, Tod, Einsamkeit oder Verantwortung in der Gesellschaft wird in der Gruppe ermöglicht und trägt zur inneren Klarheit bei

Setting meiner Therapiegruppen

Organisatorischer Rahmen

- Vier Behandlungsgruppen
- Drei gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Eine Frauengruppe
- Zwei gemischtgeschlechtliche Gruppen mit ärztlichem Co-Therapeuten
- Die Patient*innen kommen aus einem Umkreis von 30-40 km Entfernung.
- Alle Gruppen werden durch das Kassenverfahren finanziert.

Setting

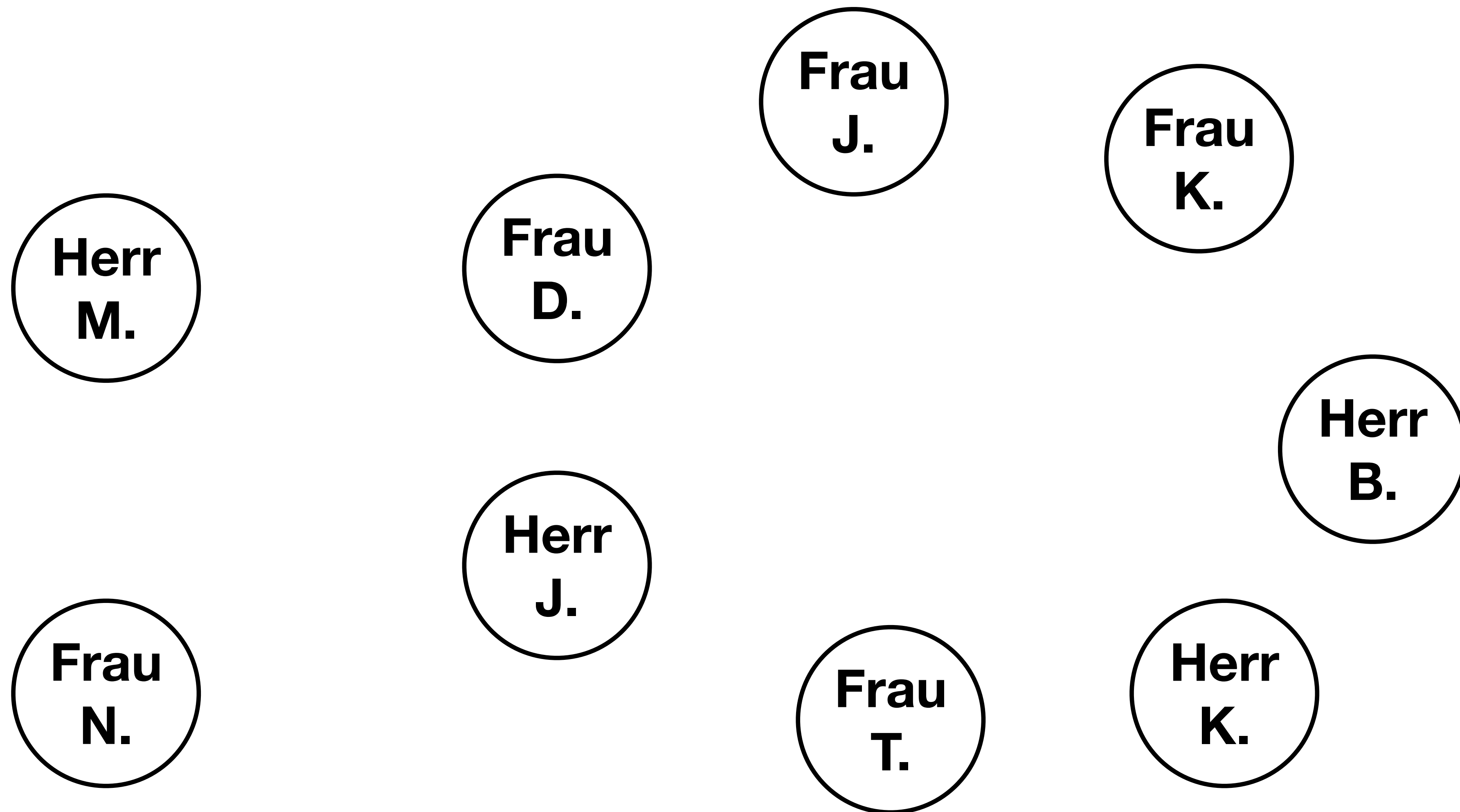
Gruppenstruktur

- Wöchentliche Arbeit, Doppelstunde à 100 Minuten
- Bis zu 80 Sitzungen, auf alle 10 Stunden eine Einzelstunde möglich
- Halboffene Gruppen
- Gemischte Krankheitsbilder
- Unterschiedliches Strukturniveau
- Schweigepflicht über den Gruppenprozess eines jeden einzelnen nach außen
- Kein privater Kontakt untereinander während des gemeinsamen Therapieprozesses

Beispiel einer ambulanten Therapiegruppe

- Fünf Frauen, vier Männer
- Alter Ende 30 bis Ende 50
- Krankheitsbilder:
 - Depressionen, mittelgradig und schwer (F 32.1/2)
 - Ängste und Panikstörungen (F41.0)
 - Angst und depressive Störung, gemischt (F41.2)
 - Traumatisierung (F43.1)
 - Somatisierungen
- Sichtbar werden die Symptome an Eheproblemen, Problemen am Arbeitsplatz bis hin zu Arbeitsunfähigkeit, Affektdurchbrüchen (massive Traurigkeit, Wut/Aggressionen), Probleme im Umgang mit Kindern, soziales Vermeidungsverhalten, Ängste vor Erkrankungen

Beispiel einer ambulanten Therapiegruppe



Fragen?

Balintarbeit

Balintarbeit

Co- Leiterin von Balintgruppen mit ärztlichem Psychotherapeuten

Motivation Balintgruppenarbeit:

- Eigene Freude und Erfahrung mit der Wirksamkeit von Balintarbeit
- Niedrigschwelliger berufsbezogener und persönlicher Reflexionsprozess
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Schärfung der eigenen Intuition
- Die eigene Intuition als wertvoll und relevant zu erleben
- Diese mit zunehmender Erfahrung gewinnbringend für die Behandler*innen - Patient*innen- Interaktion zu nutzen
- Balintarbeit ist seit der Studienreform, von 2020, auch für Psycholog*innen in der Ausbildung ein zugelassenes Supervisionsverfahren in der PT-Ausbildung

Was ist Balintarbeit?

- Von dem Arzt und Psychoanalytiker Michael Balint (1896-1970) entwickelt
- Berichtet wird von Schwierigkeiten des/der Behandlerin mit Patienten,
- Situationen, an die der/die Betreffende immer wieder denken muss, Interaktionen, die Spannungen, Irritationen etc. hinterlassen
- Berichtet wird ohne auf Aufzeichnungen zurückzugreifen, Zuhörer bekommt dadurch ein Gefühl für die affektiven Umstände der Situation
- Nach der Darstellung des Falls, zieht sich der Referent aus dem aktiven Prozess zurück und darf das Geschehen verfolgen
- Gruppenteilnehmer werden aufgefordert frei zu assoziieren, Gefühle, Fantasien und Gedanken frei zu äußern
- „Frech zu denken“ (Think fresh)
- Sich die „eigene Dummheit zu erlauben“
- Balintarbeit ist eine Beziehungsdiagnostik

Konkreter Ablauf einer Balintstunde

- 8-12 Teilnehmer, Leitung treffen sich, Zeitspanne 90 Minuten
- Der/die Leiterin erfragt Themen, die beschäftigen
- Kurzes in sich gehen der Gruppe (Blick ins Lagerfeuer)
- Jemand bietet einen Fall an (kurze Klärung, ob es ein Balintfall ist)
- Bericht des Referenten, ohne Zwischenfragen
- Fragerunde zu Fakten des Falls
- Push-Back des Referenten
- Der Prozess füllt einen Zeitraum von ca 60 Minuten
- Die Gruppe beginnt spontane Gedanken und Gefühle zu äußern, zu fantasieren

Was passiert im Prozess einer Balintstunde?

- Der Referent darf all die Äußerungen auf sich wirken lassen
- Oft tritt Erleichterung auf, da ein Teil der Beziehungsdynamik gesehen werden kann, die sich dem Referenten bis dahin entzogen hat
- Manchmal tritt auch Befremden, oder das Bedürfnis zu protestieren auf
- Schuld und Schamgefühle können auftreten. Dies kann alles zum ‚Parallelen Prozess‘ gehören, d.h. der Referent nimmt Gefühle des Patienten wahr
- Der/die Referentin wird wieder in den Gruppenprozess hineingeholt. Es erfolgt ein Austausch mit der Gruppe über das Erlebte während des Prozesses

Rolle der Leiterin/des Leiters:

- Den Prozess beobachten: sichtbare Themen aufgreifen, unbewusst stattfindende Prozesse herausarbeiten
- Spiegelungsphänomene herausarbeiten und sie dem Prozess zugänglich zu machen
- Nicht als Leiter sondern als Moderator zu fungieren

Angebotenes Format:

- Monatliches Treffen niedergelassener Praktiker (Gynäkolog*innen, Pädiater*innen, Allgemeinmediziner*innen, Psychiater*innen), eine Doppelstunde
- Gruppe von bis zu 12 Teilnehmern, die sich für ein Jahr festlegen und zahlen
- Kompakttage mit vier Einheiten à 90 Minuten
- Psychiater*innen benötigen 35 Doppelstunden, für die anderen Facharztgruppen sind 15 Doppelstunden notwendig
- KVSH besteht auf einem halben Jahr Zugehörigkeit zu einer Balintgruppe

Konkretes Beispiel

- Referent wird auf einen Stadtfest angesprochen und von einer Pat. um die Behandlungsaufnahme ihres Ehemannes gebeten.

Durch Duzen und Einmischung in die Behandlung fühlt sich Referent unbehaglich.

- Er stellt den Fall vor.- Es folgt eine Fragerunde.
- Der Referent zieht sich zurück.
- Die Gruppe beginnt mit dem Prozess. In dem Prozess zeigt sich die Distanzlosigkeit, indem das Push back ignoriert wird.
- Es wird viel eigene Betroffenheit und Erfahrung mit Distanzlosigkeit geäußert. Eigene Gefühle dazu herausgearbeitet. Hilflosigkeit, Angst, unhöflich zu sein, wird benannt. Ebenso die Schwierigkeit, Privatheit und Professionalität sauber zu trennen.
- Der Prozess dauert ca. eine Stunde. Dann wird der Referent wieder in die Gruppe hineingeholt.
- Er fühlt sich verstanden, hat das Gefühl, seine Souveränität zurückzugewinnen und ist ermutigt, die Begegnung mit dem Paar deutlicher wieder ‚in die Hand nehmen zu wollen‘.
- Gleichzeitig hat sich sein Ärger auf die Frau gelegt und er hat mehr Mitgefühl.

Danke für die Aufmerksamkeit!

Diskussion

Literatur

- Irvin Yalom - Theorie und Praxis der Gruppentherapie, Klett-Cotta, 1995
- Paul Janssen, Gabriele Sachs - Psychodynamische Gruppentherapie, Schattauer 2018
- Heide Otten - Professionelle Beziehungen, Springer Verlag, 2011
- Dankwart Mattke/Heide Otten, Balintgruppen- Supervision in medizinischen Handlungsfeldern, Kohlhammer 2020