

Vor- und Nachteile von Gruppentherapie

Nachteile der Gruppentherapie:

- Sie müssen mich, die Therapeutin, mit anderen **teilen**.
- **Zu Beginn der Therapie** können teils intensive unangenehme Gefühle wie Angst und Unsicherheit oder Traurigkeit entstehen. Das gehört leider zu den meisten Therapieprozessen dazu und es kann eine Zeit dauern, sich auf den Gruppenprozess einzulassen und Hemmungen zu überwinden.
- **Andere** erzählen von ihren **Problemen**: es kann belastend wirken, von den Problemen der anderen Teilnehmer zu erfahren.
- Höhere **Verbindlichkeit**, weniger Flexibilität: Die Gruppentermine sind festgelegt, Sie können diese nicht individuell wieder absagen. Daher sollten Sie die Therapie erst beginnen, wenn Sie verbindlich an mindestens einem Therapieblock (8-12 Sitzungen) teilnehmen können.
- Durch die **kleine Teilnehmerzahl** können Sie sich in der Gruppe weniger gut „verstecken“ und der Bearbeitung Ihrer Themen ausweichen, wenn Sie das möchten
- Es gibt immer wieder Teilnehmer*innen, die weniger gut von der Arbeit in der Gruppe profitieren. Nicht geeignet wäre eine Gruppe für Menschen, die
 - ... sich nicht für 50 min auf ein Gespräch konzentrieren können.
 - ... zu instabil sind, um mit stärkeren Emotionen selbstständig umgehen zu können.
 - ... die während der Dauer der Behandlung regelmäßig Suchtmittel konsumieren (z.B. Cannabis, Spielsucht, ...)
 - ... gegenwärtig eine „psychotische Episode“ durchmachen.
 - ... ausgeprägt misstrauisch oder Anderen gegenüber generell feindselig eingestellt sind.
 - ... gar keine Motivation für eine Gruppentherapie haben.

Vorteile der Gruppentherapie:

- Man kann „**live**“ Hemmungen, Unsicherheiten, immer wiederkehrende Konflikte oder andere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen bearbeiten. Durch die **kleine Gruppe** lernt man sich rasch kennen, die Hemmschwelle ist nicht so groß.
- Sie haben die Chance, nicht nur von der Psychotherapeutin, sondern auch von anderen Betroffenen ehrliche und gleichzeitig respektvolle **Rückmeldungen** zu erhalten, was im Alltag in der Form nur selten möglich ist.
- Größere **Methodenvielfalt**: die wirksamen Techniken der Einzeltherapie können ergänzt werden durch Methoden, für die mehrere Teilnehmer benötigt werden. Zum Beispiel Rollenspiele.
- **In einem Boot**: Austausch mit den Erfahrungen der anderen, gegenseitige Hilfestellungen, gegenseitige Motivation sind nur in der Gruppe möglich. Man macht z.B. die Erfahrung, mit einem Problem nicht allein zu sein, bekommt Informationen, wie andere damit umgehen, es besteht die Möglichkeit, einfach nur zuzuhören, man kann anderen helfen, sich gegenseitig motivieren, und etliches mehr. Es gibt aber auch noch eine Expertin, die steuert und aufpasst,

dass die Gruppe nicht in die falsche Richtung rudert.

- Lernen von **Sozialen Fertigkeiten** „live“, in der direkten Übung, sich zB „ein Stück vom Kuchen“ der Gruppentherapiezeit zu nehmen, oder sich auch mal zurück zu nehmen, anderen angemessen Rückmeldungen zu geben, Rückmeldungen anzunehmen, sich nicht zu sehr von den Problemen anderer Menschen mitreißen zu lassen, aber trotzdem nicht kalt und hart zu werden, oder zu erscheinen, sind nur einige Kompetenzen, die erworben oder ausgebaut werden können.
- Mitzuerleben, was andere beschäftigt, kann einem Themen **bewusst werden** lassen, die man sonst verdrängt hätte. Z.B. wenn einen das, was jemand in der Gruppe erzählt hat, nicht mehr loslässt – dann hat das immer auch mit einem selbst zu tun und eröffnet eine Chance, selbst bei diesem Thema dazu zu lernen.
- Mehr Menschen können behandelt werden, die **Wartezeiten** sind nicht so lang.
- Gruppentherapie **macht Spaß** und bereichert, manche Patienten erleben sie als noch bereichernder als die Einzeltherapie-Sitzungen. Durch die Kombination mit Einzelsitzungen können Sie auf jeden Fall die Vorteile beider Therapiemethoden nutzen.
- Wenn Sie bereits eine/n passende/n Einzeltherapeut/in haben, ist auch eine **Kombination** einer Gruppentherapie bei mir mit einer **Einzeltherapie woanders** möglich, sofern der/die Einzeltherapeut/in dazu bereit ist.