

Bernhard Schulwitz

# Lust auf Gruppen- psychotherapie

Dieser Selbsterfahrungstext soll informieren sowie motivieren und im besten Falle einen Impuls hin zu Interesse, Neugier und Offenheit auf und gegenüber Gruppenpsychotherapie kreieren.

Gruppenpsychotherapie stellt durch das gegenüber der Einzeltherapie deutlich veränderte Setting eine besondere Herausforderung dar. Es zeigt sich, dass diese Herausforderung eine nicht unerhebliche Hürde darstellt; für Patient\*innen und – möglicherweise – auch für die anbietenden Psychotherapeut\*innen. Dennoch ist der Anteil an Gruppenpsychotherapie in der vertragspsychotherapeutischen Versorgung stark gestiegen. Im 2. Quartal 2025 lag der Anteil bereits bei 9,3 % (Bundesweiter Trendreport des Zentralinstituts für die Kassenärztliche Versorgung).

Potenzielle Klient\*innen reagieren bei der Nennung der Option Gruppe im ersten Impuls eher abgeschreckt. Sie äußern Bedenken bei der Vorstellung, ihre Themen im Beisein einer noch unbekannteren Gruppe zu bearbeiten. Zudem lassen die reinen Zahlen des Angebots an Gruppenpsychotherapie den Schluss zu, dass auch auf Psychotherapeut\*innenseite Vorbehalte – sei es inhaltlicher oder organisatorischer Art – bestehen.

Ein besonders motivierendes Element – so die Erfahrung des Autors – ist die empfundene Befriedigung, wenn eine Gruppensitzung durch die gemeinsame Arbeit eine spürbare Wirkung hinterlassen hat. Die Arbeit mit Gruppen bedeutet Abwechslung, ist wirtschaftlicher und bietet ein Mehr an Optionen. Spezielle Wirkfaktoren, die für den Therapieprozess wichtig sind, kommen in veränderter Form oder gänzlich neu hinzu. Aus dem eins zu eins wird beispielsweise ein eins zu acht. Der\*die einzelne Patient\*in erlebt sich im größeren Gefüge einer Gruppe. Die „Absprunghöhe“ erscheint für viele höher. Dies schreckt viele ab, beinhaltet aber auch Chancen. Es entsteht ein Raum, in dem ein Mehr entsteht. Dieses Mehr macht einen schnelleren und nachhaltigeren therapeutischen Fortschritt möglich.

Ein Beispiel: Eine Patientin schildert ein Erlebnis zu Weihnachten. Sie beschreibt, was ihr passiert ist, was sie dabei in sich wahrgenommen hat und sie erlebt zugleich, wie ihr bei der Schilderung hier in der Gruppe Tränen kommen. Die einzelnen Gruppenmitglieder hören zu und nehmen wahr, welche Empfindungen, Erinnerungen und Überlegungen sich bei ihnen einstellen. Es entsteht ein Raum, in welchem dies alles da sein darf und in dem ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen eingeübt wird. Idealerweise entsteht eine Atmosphäre der Vertrautheit und der Offenheit, von der alle Gruppenmitglieder profitieren.

Max Frisch bezeichnet dies als „Raum der Resonanz ohne tote Winkel“. Wertvoll ist, was in der Einzeltherapie so gar nicht geschehen würde: Die Tatsache, dass die Patientin das Geschehene als bedeutsam wahrnimmt, dass sie den Mut findet, sich innerhalb der Gruppe zu exponieren; in ihrem Tempo darüber zu sprechen. Dies kann als Rahmen für eine gefühlsmäßig verankerte Neubewertung dienen.

Im Eins-zu-eins-Kontakt ist es oft die Aufgabe des Psychotherapeuten, das „Abspeichern“ der korrigierenden Erfahrung zu veranlassen. Innerhalb einer Gruppe entsteht ein Raum für diesen wichtigen Prozess. Die Gruppe bietet für jedes Gruppenmitglied das Maß an Zeit, dem, was im Inneren passiert, nachzuspüren. Oft kommt es vor, dass im Gruppenprozess individuelle „Nachklänge“ mit Verzögerung eingebracht werden. Das, was als bedeutsam empfunden oder erspürt wurde, wird erneut zum Thema gemacht; neu erinnert und somit stärker verankert. Der Wirkeffekt wird deutlich erhöht. Die Gruppe bietet für dieses erneute Durchgehen den geeigneten sicheren Rahmen.

Ein weiterer deutlicher Unterschied zur Einzeltherapie ist die Würdigung und Bezeugung dessen, was zum Beispiel neu erlebt oder erstmals geteilt wird; durch eine Vielzahl an Personen statt eines einzelnen Psychotherapeuten. Die Stärkung durch authentisch gezeigte Anteilnahme, die aus dem Kontakt zur gesamten Gruppe nach einer bedeutenden Erfahrung hervorgeht, ist wirkungsvoller als im Einzelkontakt.

In kurzen psychoedukativen Erläuterungen motiviert der Autor die Gruppenmitglieder dazu, sich Zeit zu nehmen, um sich selbst auf eine freundliche Art und Weise besser kennenzulernen. Hierzu noch ein Beispiel: Herr B. meldet sich in einer

**Ein weiterer deutlicher Unterschied zur Einzeltherapie ist die Würdigung und Bezeugung dessen, was zum Beispiel neu erlebt oder erstmals geteilt wird.**

Gruppensitzung und äußert, dass das Thema „eigentlich banal“ sei und er auch eine große Scham sowie negative Selbstbewertung dabei empfinde, dies „jetzt hier in der Gruppe zum Thema zu machen“. Durch die Tatsache, dass nonverbal das Signal gegeben wird „nimm dir alle Zeit der Welt zu erzählen, wir sind da, hören zu und fühlen mit“, entsteht ein Erkundungsraum für den Patienten. Zunächst wird dieser Raum durch das Erzählen des Patienten genutzt. Achtsames interessiert Zuhören unterstützt dies. Nach einer Weile gibt es durch den Psychotherapeuten die Frage: „Möchten Sie den eben geäußerten Satz einmal ohne Bewertung formulieren?“ Der Patient erhält die Möglichkeit, seinen bisherigen Rahmen „probeweise“ zu erweitern. Ihm wird die Wahl überlassen.

Auch der Humor, der sich manchmal herzhafte entfaltet, ein Lachen, das die Gruppe erfasst stellt eine kurzfristige Veränderung des Empfindens dar und führt im besten Falle dazu, dass jedes Gruppenmitglied diesen Moment als „inneres Licht“ für sich in den Alltag mitnimmt. Spontaner Ausdruck von Freude erfüllt gar nicht so selten den Raum innerhalb gruppentherapeutischer Sitzungen. Dies kann ansteckend sein und ist in Einzelsitzungen in dieser Kraft nicht zu beobachten.

Ein weiterer relevanter Aspekt ist die Möglichkeit des Modelllernens. Die Annahme, dass jede Person in sich ein Grundempfinden von Stimmigkeit hat, welches schlummert und durch Impulse von außen (zum Beispiel Anregungen, Vorbilder, Validierung) reaktiviert werden kann, findet sich im gruppentherapeutischen Setting regelmäßig bestätigt. Dies kann durch die Komplexität der in einer Gruppe vorhandenen Verhaltens- und Denkweisen ein nützlicher Impuls für die Überwindung dysfunktionaler Muster sein. Insbesondere Patient\*innen ohne vorherige Therapieerfahrung können durch die Beiträge der anderen Gruppenmitglieder nachahmenswerte Beispiele für das therapeutische Arbeiten verfolgen; allein durch die beobachtende Teilnahme.

**Die Annahme, dass jede Person in sich ein Grundempfinden von Stimmigkeit hat, welches schlummert und durch Impulse von außen reaktiviert werden kann, findet sich im gruppentherapeutischen Setting regelmäßig bestätigt.**



**Psychoedukative Hinweise  
an die Gruppenteilnehmer\*innen**

- Nehmen Sie sich „alle Zeit der Welt“, in der Gruppe anzukommen und für sich zu spüren, ob das die Gruppe ist, in der Sie sich wohl fühlen und Fortschritte machen werden.
- Gewöhnen Sie sich an, während der Gruppenstunde regelmäßig Kontakt zu sich herzustellen. Nehmen Sie – ohne zu bewerten – wahr, was Sie empfinden, fühlen und denken. Seien Sie sich selbst ein freundlicher unterstützender „Begleiter“ in Ihrer Therapie.
- Atmen Sie; machen Sie kleine Pausen beim Sprechen.
- Machen Sie sich gerne Notizen; während oder nach der Gruppe, zum Beispiel: Woran möchten Sie sich erinnern? Was war wichtig? Was hat Sie überrascht? Welche neue Sichtweise haben Sie erlebt?
- Orientieren Sie Ihr Verhalten an sich selbst.
- Sie haben das Recht, Ihren eigenen Weg zu finden.
- Fühlen Sie sich frei, alle Tipps anzunehmen oder liegen zu lassen.

Die Arbeit in der Gruppe erfordert einen veränderten Blick; auch für die Psychotherapeutin und den Psychotherapeuten. Hat man im Einzelsetting den Fokus auf eine einzelne Person und ihr Anliegen, besteht in der Arbeit mit einer psychotherapeutisch arbeitenden Gruppe die Aufgabe darin, das eigene Gewahrsein komplexer und differenzierter zu steuern.

**Methodisch-theoretische Einordnung des Konzepts**

Die beschriebene Form der ambulanten gruppenpsychotherapeutischen Behandlung ist orientiert an Prinzipien der Gestalttherapie und der Verhaltenstherapie. Die Gruppen sind störungsübergreifend und die therapeutische Arbeit kann als zieloffene Verhaltenstherapie nach Fiedler bezeichnet werden, in welcher sich der Autor wieder findet. Wesentliche Aspekte dieser Vorgehensweise werden berücksichtigt und genutzt.



Jetzt kennenlernen

Hervorragend



★ Trustpilot

**Echte Menschen.  
Erstklassiger Support.**

**Die Nr. 1 Praxissoftware für Psychotherapeut:innen.**

Zieloffene Verhaltenstherapiegruppen beinhalten im Vergleich zu standardisierten Gruppenkonzepten „eine grundsätzliche Offenheit hinsichtlich Methodenauswahl und Therapiezielbestimmung ... ohne dabei auf Phänomen-, Methoden- und Zielorientierung als zentrales Merkmal der Verhaltenstherapie zu verzichten“ (vgl. Fiedler, 2005). Es ist Ziel der Gruppensitzungen, dass die Teilnehmer\*innen kontinuierlich die Gelegenheit erhalten, sich mit ihrer individuellen Problem- und Ziel-Situation auseinanderzusetzen.

In der beschriebenen Arbeitsweise bedeutet dies, dass insbesondere zwei Prinzipien konsequent berücksichtigt und angewendet werden: 1. Einzeltherapie in der Gruppe sowie 2. Adaptive Indikation.

### 1. Einzeltherapie in der Gruppe

Gruppenpsychotherapie ist und bleibt vorrangig die Einzelpsychotherapie der teilnehmenden Patient\*innen. In einer Sitzung können mehrere Gruppenmitglieder nacheinander jeweils ein individuell vorliegendes Thema bearbeiten. Das Zeitkontingent von 100 Minuten pro Sitzung bietet in der Regel etwa drei bis vier Gruppenmitgliedern diese Option. Dasjenige Gruppenmitglied, welches aktiv therapeutisch „arbeitet“, erfährt Unterstützung durch die Gruppe. Die Gruppe übernimmt neben dem Gruppentherapeuten die Aufgabe, bei der Problem- und Zielanalyse sowie der Therapieplanung unterstützend tätig zu sein.

Die Gruppe übernimmt neben dem Gruppentherapeuten die Aufgabe, bei der Problem- und Zielanalyse sowie der Therapieplanung unterstützend tätig zu sein.

Hierbei besteht der Grundsatz, dass jedes Gruppenmitglied selbst entscheidet, ob und wann es sich für die Themenbearbeitung innerhalb der Gruppe entscheidet. Es besteht hierzu keinerlei Verpflichtung. Von Seiten des Psychotherapeuten wird dies betont und insbesondere kein Druck auf einzelne Teilnehmer\*innen ausgeübt. Um diesem Grundsatz zu entsprechen, werden keine Befindlichkeitsrunden durchgeführt. Hingegen erfahren Teilnehmer\*innen durch beobachtete Fortschritte derer, die aktiv ihre Anliegen zur Bearbeitung einbringen, positive Rollenmodelle und sind so animiert, selbst eigene Themen einzubringen.

### 2. Adaptive Indikation

Adaptive Indikation meint, dass bei der Bearbeitung der therapeutischen Themen erprobte verhaltenstherapeutische Methoden und vorliegende störungsspezifische Konzepte genutzt werden, wenn sich während des therapeutischen Prozesses klare adaptive Indikationsstellungen ergeben. Dies geschieht im Gruppenkontext genauso wie im Einzelsetting.

Alternativ zu „zieloffen“ wird für das beschriebene Vorgehen der Begriff „anliegenbezogene verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie (AVG)“ verwendet. Die Definition hierfür lautet: „Verhaltenstherapeutische Gruppentherapieverfahren, in dem das Einbringen individueller und damit meist heterogener Themen konzeptionell eingefordert wird“ (beziehungsweise möglich ist; Anmerkung des Autors) „und deren Bearbeitung dann den weiteren Sitzungsverlauf bestimmt“ (vgl. Marwitz; 2025). „Was trotz anfänglicher Zieloffenheit dieser Gruppenvariante dennoch bestehen bleibt, ist die Zielorientierung als übergreifendes Prinzip der Verhaltenstherapie“ (vgl. Fiedler, 2010; in Tschuschke (Hrsg.)).

Zudem orientiert sich der Autor in der Gruppenleitung an den folgenden von Fiedler als günstig beschriebenen psychotherapeutischen Verhaltensweisen:

- Herstellen von Transparenz hinsichtlich der Ziele und der Zielangemessenheit der laufenden Gruppenarbeit
- Theoretisches Begründen des eigenen Handelns während der Gruppenleitung
- Treffen von klaren Aussagen hinsichtlich der eigenen „Theorie des therapeutischen Lernens und persönlicher Entwicklung“ (vgl. Fiedler, 2005)

Wichtig hierbei ist wiederum, dass die daraus entspringenden psychoedukativen Inhalte mit dem Ziel der Prozesstransparenz „verabreicht“ werden und nicht mit dem Appell verbunden sind, dass dies von den Gruppenteilnehmer\*innen geteilt werden müsse. Die Gruppenteilnehmer\*innen werden vom Psychotherapeuten hingegen fortlaufend ermuntert, die geteilten Inhalte selbst auf Stimmigkeit und Anwendbarkeit hin zu überprüfen; also sich selbst als Gestalter\*innen ihres therapeutischen Prozesses zu begreifen.

Aus der Gestalttherapie bezieht der Autor die Vermittlung des Vorgehens, das eigene Empfinden aufmerksam und ohne Bewertung wahrzunehmen. Die Arbeit in der Gruppe dient für die Teilnehmer\*innen der Verbesserung des Kontakts zu sich selbst; „Awareness“ ist ein zentraler Aspekt. Die angestrebte Veränderung – im Sinne einer Verbesserung im Umgang mit der belastenden Symptomatik – geschieht durch Bewusstheit und orientiert sich auch am „Paradox der Veränderung“. Das Paradox der Veränderung formuliert die These, dass Veränderung möglich wird, wenn „das, was ist“, akzeptiert wird (Beisser; 1997).

Die Arbeit in der Gruppe dient für die Teilnehmer\*innen der Verbesserung des Kontakts zu sich selbst.

Im gestalttherapeutischen Therapieprozess erfolgt zunächst eine Konzentration und Fokussierung auf aktuelle Themen. Dabei besteht die Offenheit, zurückliegende unverarbeitete biografische Geschehnisse in die therapeutische Arbeit einzubeziehen, wenn dies indiziert ist. Die zugrundeliegende Haltung ist eine Begegnung auf Augenhöhe zwischen Klient\*in und Psychotherapeut\*in. Psychotherapeut\*innen unterstützen Klient\*innen in ihrem Prozess der Achtsamkeit und des Kontakts mit ihrem Inneren (vgl. Doubrawa, 2013).

Für manche Patient\*innen, die annehmen, nur eine Einzeltherapie sei das Richtige, bietet Psychotherapie in der Gruppe eine wertvolle Option.

#### Fazit

Gruppenpsychotherapie ist eine positive Erweiterung der Möglichkeiten psychotherapeutischen Arbeitens. Die Technik des Perspektivwechsels ist impliziert. Für manche Patient\*innen, die annehmen, nur eine Einzeltherapie sei das Richtige, bietet Psychotherapie in der Gruppe eine wertvolle Option.

Die Herausforderung, eine heterogene Gruppe einzelner Menschen mit komplexen Lebensläufen, Problemen und Ressourcen bei der Bearbeitung ihrer Themen zu begleiten, empfindet der Autor in besonderer Form als bereichernd. Es entsteht ein Raum für Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln.



**Bernhard Schulwitz**

Dipl.-Psychologe, lebt und arbeitet als niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Düsseldorf. Ausbildungen in Verhaltenstherapie (2014–2017) und Gestalttherapie (2002–2008).



Das komplette Literaturverzeichnis finden Sie online unter [www.psychotherapieaktuell.de](http://www.psychotherapieaktuell.de).

Individuell arbeiten, gemeinsam profitieren.

## Egal wie viele Ichs – Hauptsache gesund!

Durch die Partnerschaft der DKV mit der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung e.V. erhalten Sie Sonderkonditionen.



- ✓ Attraktive Beiträge, insbesondere in den Krankentagegeldtarifen
- ✓ Bei Arbeitsunfähigkeit zusätzliche Absicherung der weiterlaufenden Praxiskosten
- ✓ Annahmegarantie für versicherungsfähige Personen
- ✓ Sofortiger Versicherungsschutz bei Tarifen mit Gesundheitsfragen
- ✓ Gleiche Konditionen für Familienangehörige und Lebenspartner



Ihre Ansprechpartnerin  
**Ute Knabe**  
 E-Mail: [ute.knabe@dkv.com](mailto:ute.knabe@dkv.com)



**DPTV** Deutsche  
Psychotherapeuten  
Vereinigung

# Literaturverzeichnis

Bernhard Schulwitz

## Lust auf Gruppenpsychotherapie

Psychotherapie **Aktuell**

Ausgabe 2.2026

ISSN 1869-033

---

Beisser A., Wozu brauche ich Flügel, Peter Hammer Verlag, 1997

Doubrawa E./ Blankertz S., Einladung zur Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, 2013

Fiedler P., Verhaltenstherapie in Gruppen, Beltz Verlag, 2005

Marwitz, M., Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie, Hogrefe Verlag, 2025

Tschuschke, V. (Hrsg.), Gruppenpsychotherapie, Georg Thieme Verlag, 2010