DGIB
Deutsche Gesellschaft für
Integrative Leib- und Bewegungstherapie

Groups impossible?
Gelingende Körper- und Bewegungspsychotherapiegruppen in Corona Zeiten!

Ingrid Braunbarth und Martin J. Waibel

POLYLOGE online

19.05.2021

Groups impossible? Gelingende Körper- und Bewegungspsychotherapiegruppen in Corona Zeiten!
19.05.2021, 19.00 Uhr

Die Erfahrungen in der Gruppe gehören zu den wichtigsten zwischenmenschlichen Erfahrungen im Leben des Menschen. Gruppentherapien haben daher eine äußerst große Bedeutung in Zeiten von Corona, wo öffentliche Gruppenzusammenkünfte größtenteils verboten sind. Durch die Einschränkungen auch in der klinischen Gruppenarbeit bzw. die Reduktion auf das Online-Medium klagen viele Therapeuten über vielfältige Probleme in der Gruppenarbeit. Statt der "group impossible" zeigen Ingrid Braunbarth und Martin J. Waibel Möglichkeiten auf, Gruppenarbeit in diesen Zeiten effektiv, wirksam und hilfreich durchzuführen. Zum einen in der klinischen Arbeit bei Präsenzgruppen, zum anderen in der Arbeit mit Onlinegruppen.

Frau Braunbarth und Herr Waibel haben bereits 2019 in einer vielbeachteten Publikation zum Thema stationärer Körper- und Bewegungspsychotherapiegruppen, Lösungsansätze unter schwierigen Bedingungen veröffentlicht (Zeitschrift Körper – Tanz – Bewegung, 3-2019, Reinhardt Verlag) zum freien Download unter: https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/02-2020-waibel-m-j-braunbarth-i-herausforderungen-chancen-und-probleme-der-koerper-und-bewegungspsychotherapie-in-der-aktuellen-gruppentherapie/

Sie werden in diesem Polylog sowohl Alternativen als auch neue Formen der Interventionsmöglichkeiten vorstellen.

Teilnahmebeitrag: 10 EURO, 5 EURO Studenten, DGIB/DGIK/DGT Mitglieder frei.

Datum: 19.05.2021, 19.00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Ingrid Braunbarth
arbeitet seit über 20 Jahren mit bewegungstherapeutischen Gruppen an psychosomatischen Akut- und Reha-Kliniken.
Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Patient*innen mit Angst/Panik- sowie Traumafolgestörungen, wo sie spezifische bewegungstherapeutische Vorgehensweisen entwickelt hat. Sie arbeitet während der Corona-Pandemie weiter mit Gruppen in Präsenz.
Soziologin und Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin.
IBraunbarth@t-online.de

Martin J. Waibel
Leitete u. a. eine Abteilung an einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Akut- und Rehaklinik mit den verschiedensten spezialtherapeutischen Berufsgruppen nach einem integrativen Modell. Zuletzt arbeitete er in einem Team bei Patient*nnen mit psychosomatischen Schmerzerkrankungen. Er arbeitet während der Corona-Zeit in eigener Praxis weitgehend sowohl in Präsenz als auch online mit Gruppen in Bildungsbereich, in der Supervision und in der Selbsterfahrung und Therapie und führt weltweit Online-Therapie durch. Dipl. Sozarb., Dipl. Supervisor, Lehrtherapeut Integrative Therapie.
info@mjwaibel.de

I. Einführung allgemein

gemeinsam

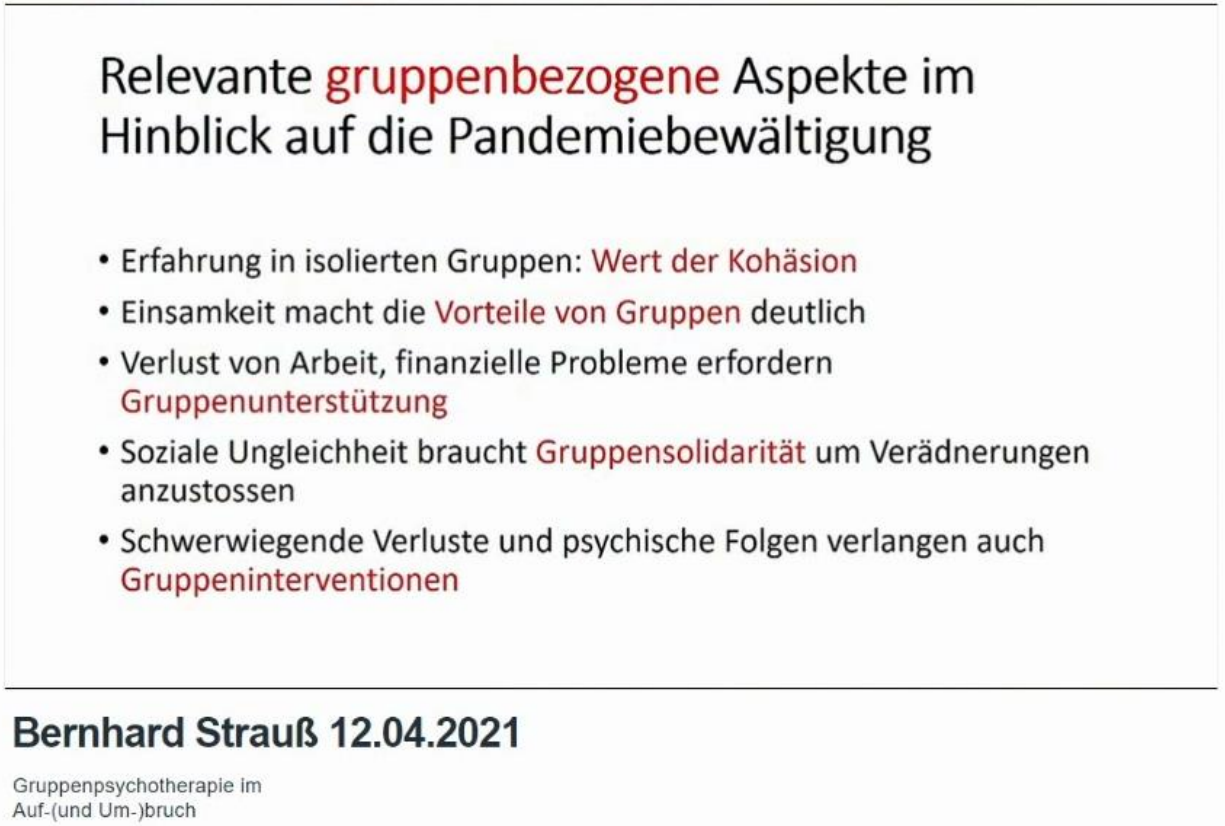
Leitgedanke 1

Die Erfahrungen in der Gruppe gehören zu den wichtigsten zwischenmenschlichen Erfahrungen im Leben des Menschen. Gruppentherapien haben daher eine äußerst große Bedeutung in Zeiten von Corona, wo öffentliche Gruppenzusammenkünfte größtenteils verboten sind.

Die Möglichkeit in Gruppen weiterhin zu sein, auch unter sehr eingeschränkten Bedingungen, ist daher besser als gar keine Gruppe zu haben!

Leitgedanke 2

Der Wert von Gruppen in der Pandemiebewältigung



Bernhard Strauß, Gruppenpsychotherapieforscher auf den Lindauer Psychotherapietagen am 12.04. 2021 ... (Kurz-Video (1 min.) mit zentralen Gesichtspunkten der Gruppenarbeit gerade in Pandemie-Zeiten

Leitgedanke 3

Claudia Ritter-Rupp auf den Lindauer Psychotherapietagen

(zum Thema „Online-Therapie sinngemäß zusammengefaßt“)

Der Goldstandard in der Psychotherapie ist die persönliche Präsenz, aber Videobehandlungen sind eine wichtige Ergänzung, kein Ersatz!

II. Leib-, Körper- und Bewegungs(psychotherapie)gruppen **in Präsenz** in Corona-Zeiten

Ingrid Braunbarth

Distanziert und maskiert voll präsent?

Distanzgebot, Berührungsverbot und Maske

- provozieren Rebellion dagegen
- geben Schutz und Sicherheit
- wecken Sehnsucht nach Nähe
- verstärken Ängste

zwischenleibliche Wege zueinander

- Spürbare Verbindungen über Bälle, Seile, Bänder, Tücher, Stäbe
- Spiegelung, Synchronisation und Desynchronisation beim gemeinsamen Bewegen wie Gehen, Tanzen
- als Gruppe im Park unterwegs sein

Maske = Pokerface?

Embodied communication / Resonanz

- Ausdruck von Augen und Stirn
- Körperhaltung
- Gesten
- Bewegungen
- Atmung
- Klang der Stimme

150 cm

Sich anders verständigen, sich virtuell berühren

mit Hilfe von Worten,
Leiberinnerungen, Vorstellungen

- „ich würde dich jetzt gerne umarmen“
- „oh, dann bitte sehr fest, nicht zart“
- „wie würde sich das anfühlen?“
- „sicher und beruhigend“

sich anders verständigen

- Erfassen der Mimik wird irritiert - dadurch kann Erfassen erweitert und bewusster werden
- Was sonst spontan, intuitiv - und evtl. verzerrt !!! - entschlüsselt wird, muss nachgefragt werden
- Was sonst implizit ausgedrückt wurde, muss konkreter expliziert werden

Aufgrund des hohen Interesses hier kurz nachträglich ein Tipp:
Das dargestellte Band wurde von Frau Braunbarth selber zusammengenäht. Es eignet sich sehr gut aufgrund des Halts und der Dehnbarkeit für viele gemeinsame Gruppenhaltinterventionen.
Es handelt sich um ein gewebtes Gummiband mit 10 cm Breite., 5 m lang
Es handelt sich nach Ingrids Auskunft um einen reinen Ebay-Handel: Pawel Nowicki Alma online, allma@gmx.net

III. Leib-, Körper- und Bewegungs(psychotherapie)gruppen **ONLINE** in Corona-Zeiten

Martin J. Waibel

1. Strukturelle Probleme

a) **Internetverbindung** (>Speedmeter.de oder speedtest.hrz.tu-chemnitz.de/ einsetzen)

Man benötigt für eine Internetkonferenz

Download wenigstens 3 Mbit/sec/ Upload wenigstens 1 Mbit/sec und

NEWS

Bundesnetzagentur erleichtert Breitbandausbau - 30 Mbit/s ist neue Untergrenze

Alternative DSL-Anbieter erhalten einen besseren Zugang zur Teilnehmeranschlussleitung der Telekom. Der Ex-Monopolist ist gezwungen, zusätzliche Kabelverzweiger in Kundennähe und zusätzliche Schaltverteiler zu errichten, wenn die durchschnittliche Bandbreite bei den Kunden unter 30 Mbit/s fällt.

18.07.2014, 10:12 Uhr

© Roman Hense / Fotolia.com

Der regionale DSL-Anbieter EWE TEL hatte sich im Mai bei der Bundesnetzagentur beschwert, dass die Deutsche Telekom ihr vorhandenes Breitbandnetz nicht ausbaue, das EWE TEL dann über die Anmietung der sogenannten letzten Meile mitnutzen wolle. Die Aufsichtsbehörde hat dies nun am 17. Juli angeordnet und neue Kriterien für den Breitbandausbau gesetzt. Andere Anbieter können sich jetzt darauf berufen.

OK! DEAL

waipu.tv - Fernsehen wie noch nie.

- 164 Sender
- Inklusive HD-Option
- 100 Stunden Speicher
- Monatlich kündbar

waipu.tv

12,99 €
monatlich

kostenlos testen!

Top-News: Breitband und Internet

18.05.2021

Vodafone: Eine Million Kunden nutzen Gigabit-Internet

17.05.2021

Telekom: Gigabit-Internet per

1. Strukturelle Probleme (2)

b) Mangelnde Kenntnisse (>Schulung)

c) Viele Probleme am Anfang (> Geduld und Ruhe bewahren)

d) Die vordergründige Ablehnung des Mediums aufgrund impliziter Vorbehalte/Beweggründe

(> unbewusste Muster verdeutlichen)

e) Gruppe zu groß (max. 7 Menschen)

2. Nachteile und Vorteile bei der Online (Gruppen)Therapie

Nachteile

- Die zwischenleibliche Nähe fehlt/Probleme in der Intersubjektivität
- Begrenzte Einbeziehung nonverbaler Signale (therapeutische Atmosphäre)
- Gegenübertragung von Seiten des Therapeuten stellt sich nicht ein/Übertragung?
- Die vielfältigen Gruppeninteraktionen fehlen
- Hohe Ablenkbarkeit
- Begrenzte Möglichkeit therapeutischer Interaktionen (Berührung, Nähe und Distanz ...)

Vorteile

• Schutz vor Ansteckung bei Pat. und Therapeuten

• Sicherer privater Raum/geeignet für Personen, die sich nicht in die GT trauen würden (Scham...)

• Konzentration mehr auf Mimik und Sprache (weniger ist mehr...) mehr Differenzierung

• Gegenübertragung und Übertragung können fokussiert werden z.B. durch Aufzeichnung

• Gruppeninteraktionen werden differenzierter wahrgenommen

• Mini-Lectures können leicht angeboten werden (z.B. Skizze)

2. Nachteile und Vorteile bei der Online (Gruppen)Therapie 2

Nachteile

- Es fehlt zuhause der geschützte Raum (Konflikt in der Partnerschaft, in welches Zimmer soll ich gehen?)
- Nicht geeignet bei Themen von Übergriffen und Gewalt, Partnerschaftsproblemen
- Schwierig bei Patienten mit strukturellen Störungen/ Defiziten
- Therapeuten verfügen über zu geringe digitale Erfahrung
- Schwieriger ein therapeutisches Arbeits-bündnis aufzubauen
- Datenschutz

Vorteile

• weite Distanz von Gruppenmit-gliedern zum Therapeuten (keine Fahrtzeiten, Zeitersparnis, Ausland)

• Gruppen können gebildet werden von Mitgliedern, die sich sonst nicht treffen würden

• kein Problem wenn ein Gruppenmitglied umzieht

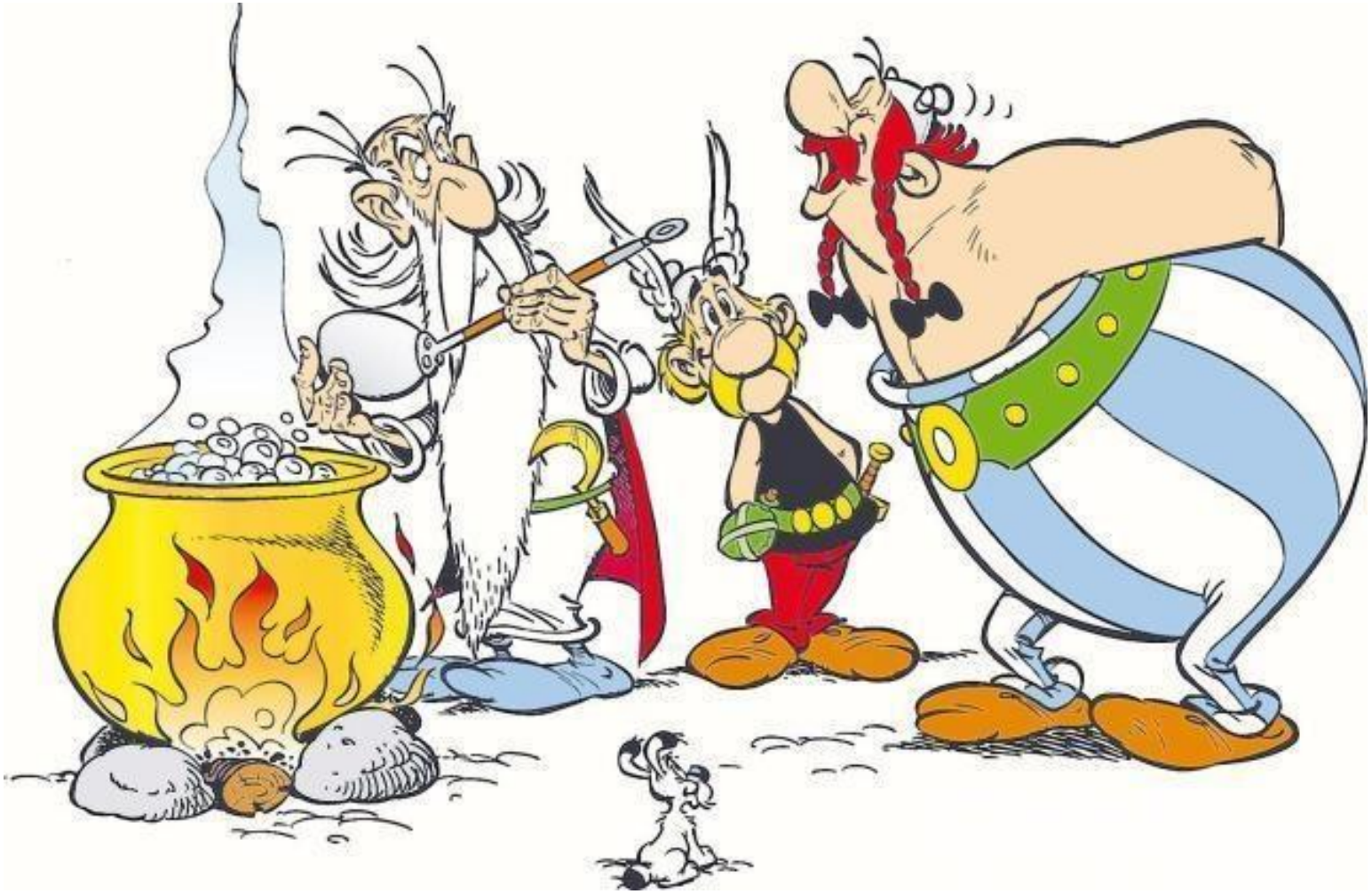
•Gruppe findet auch in Infektionszeiten statt

•Geschützte Kleingruppenarbeit ist möglich

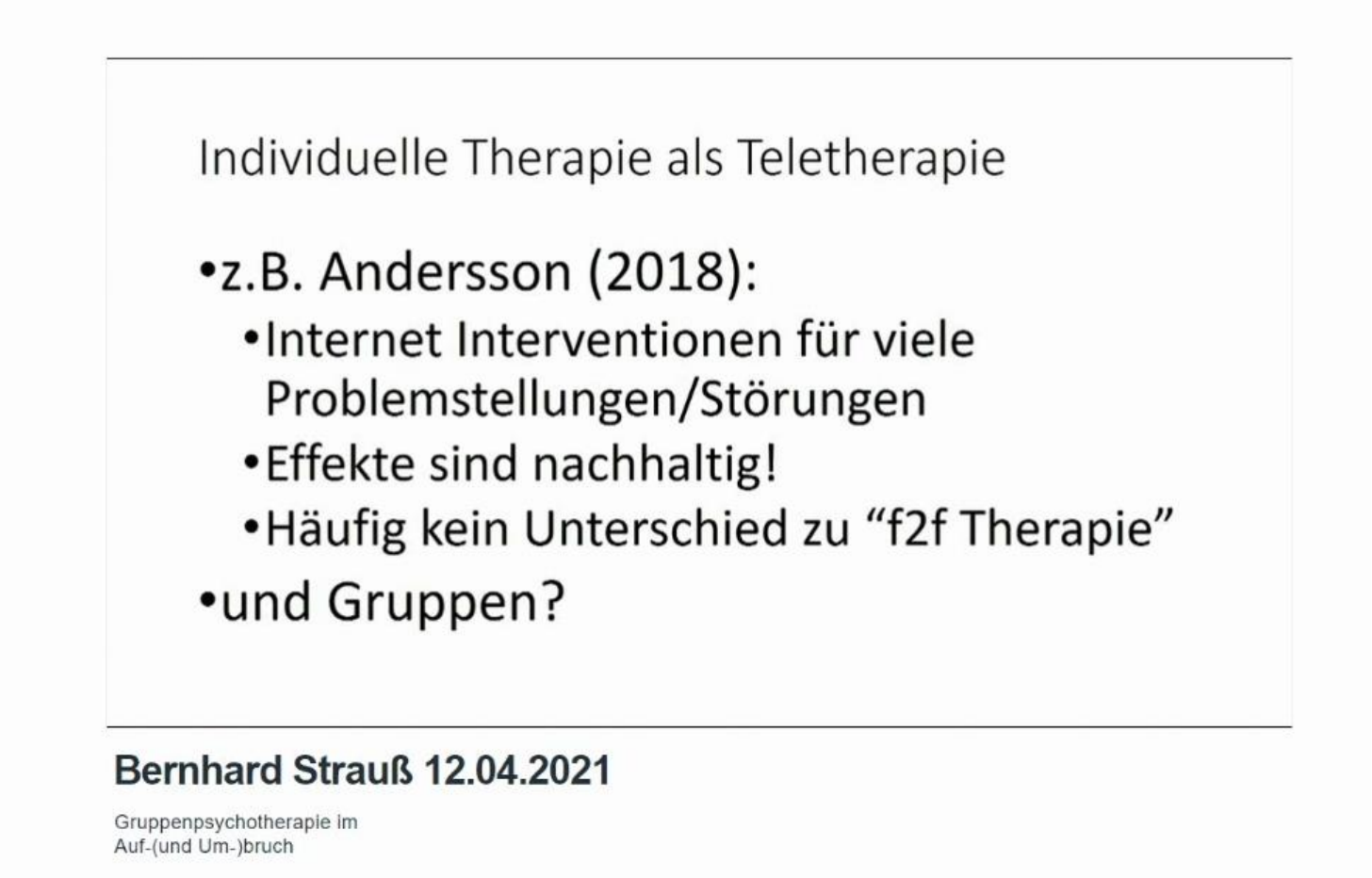
•Allemal besser als gar kein Kontakt

•Pat.mit Mobilitätseinschränkungen, schweren Erkrankungen, Tumor

POLYLOG



3. Aktuelle Entwicklungen und Forschungsergebnisse*



*Videozusammenschnitt der Vorlesungen von Bernhard Strauß bei den Lindauer PT-Tagen 2021

GRUPPENARBEIT

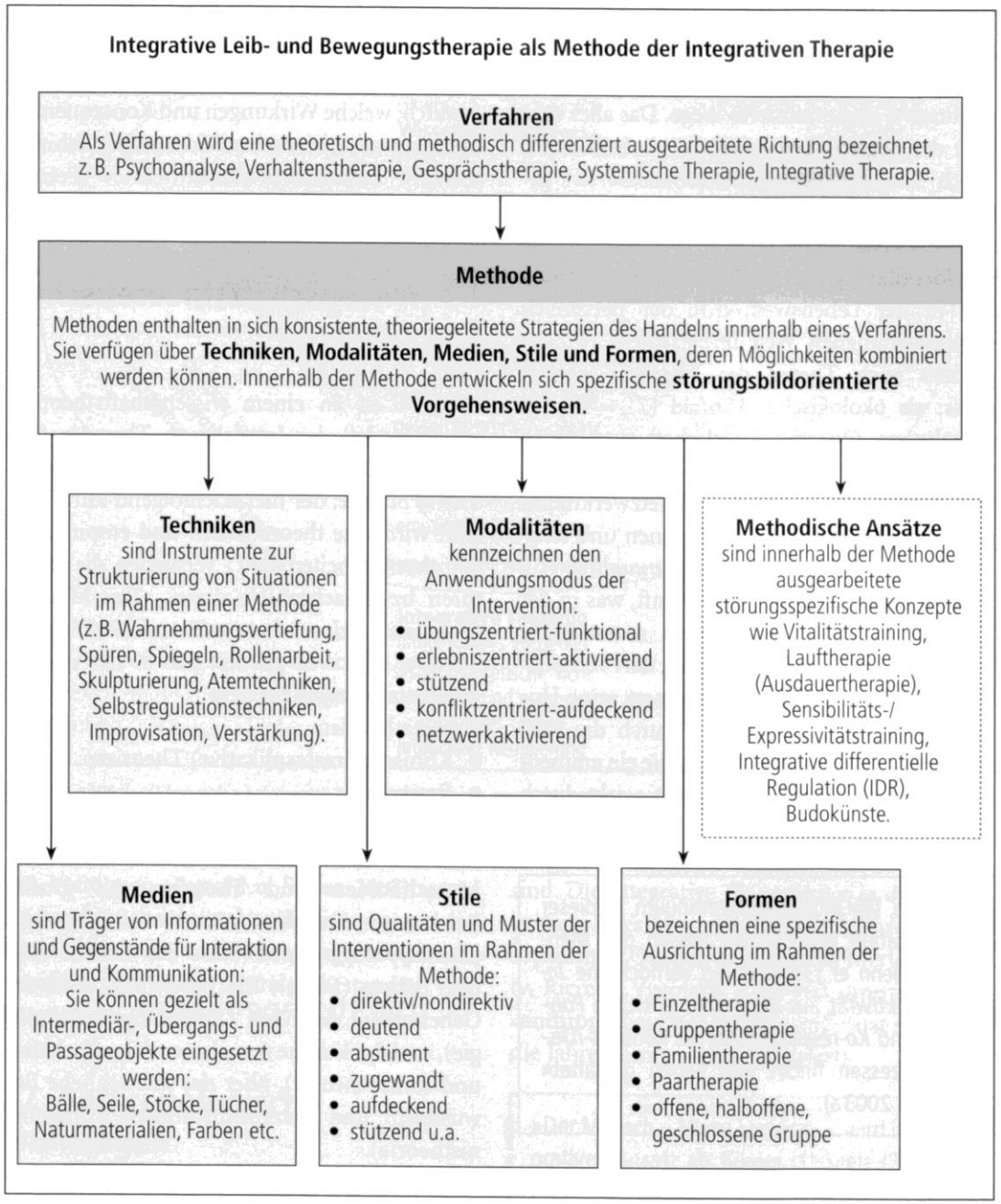


Abb. 1-2 Die IBT als Methode im System der Integrativen Therapie (visualisiert von Waibel nach Petzold 1993h, 2003a)

ÜBERSICHT

4. Formen in der Gruppenarbeit

1. Gruppendynamische Arbeit (Auseinandersetzungen der Gruppe auf der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene mit den aktuellen Prozessen aus verschiedenen Zeitebenen)

2. Einzelarbeit in der Gruppe (z.B. Psychodrama)

3. Themenzentrierte Gruppe (z.B. psychoedukativ oder spezifisches Thema wie Aggression, Abgrenzung,)

4. Modalitäten in der Gruppenarbeit.

Welche Probleme ergeben sich?

Übungszentriert-funktional

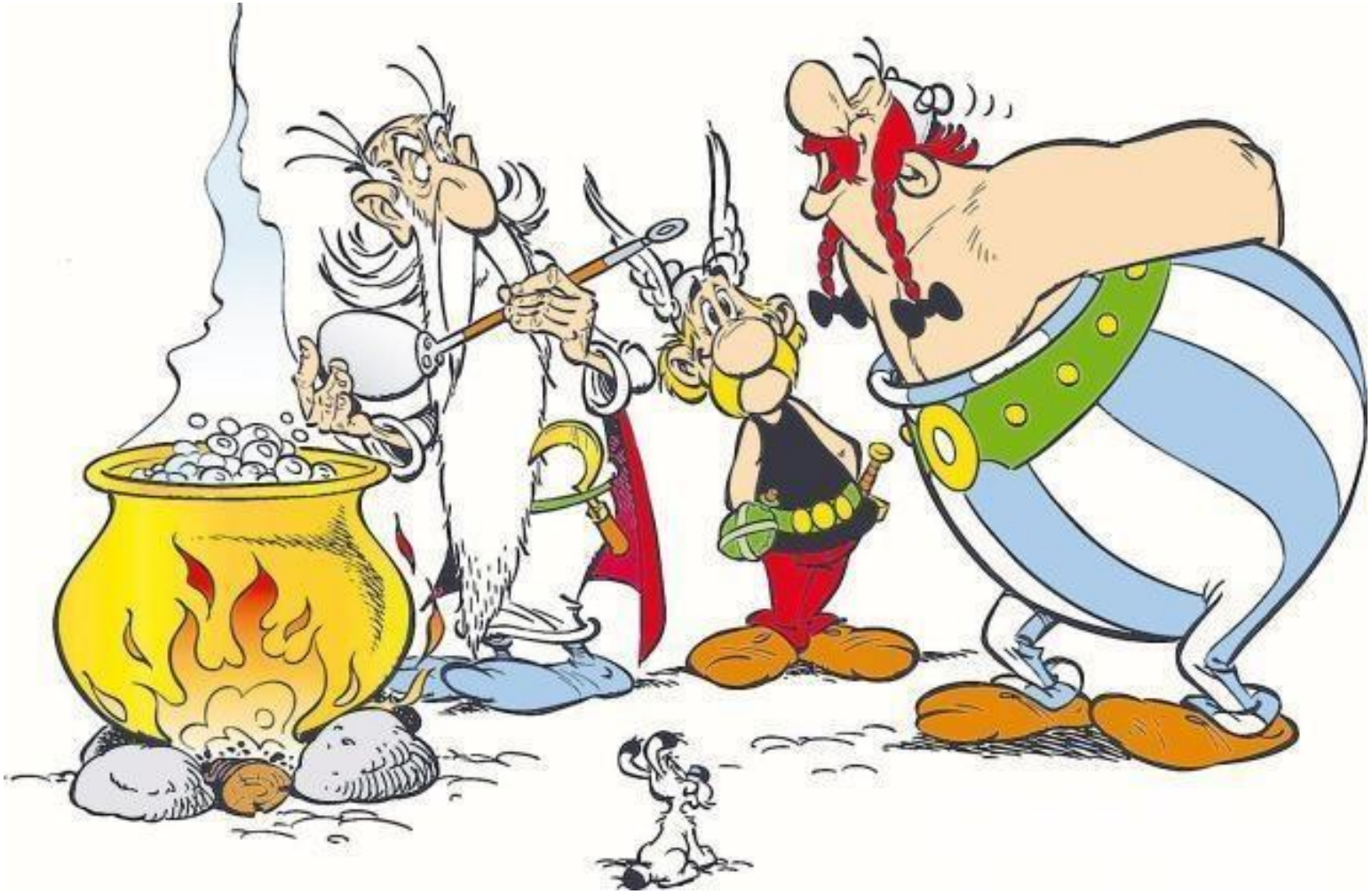
Erlebniszentriert-aktivierend

Konfliktzentriert-aufdeckend

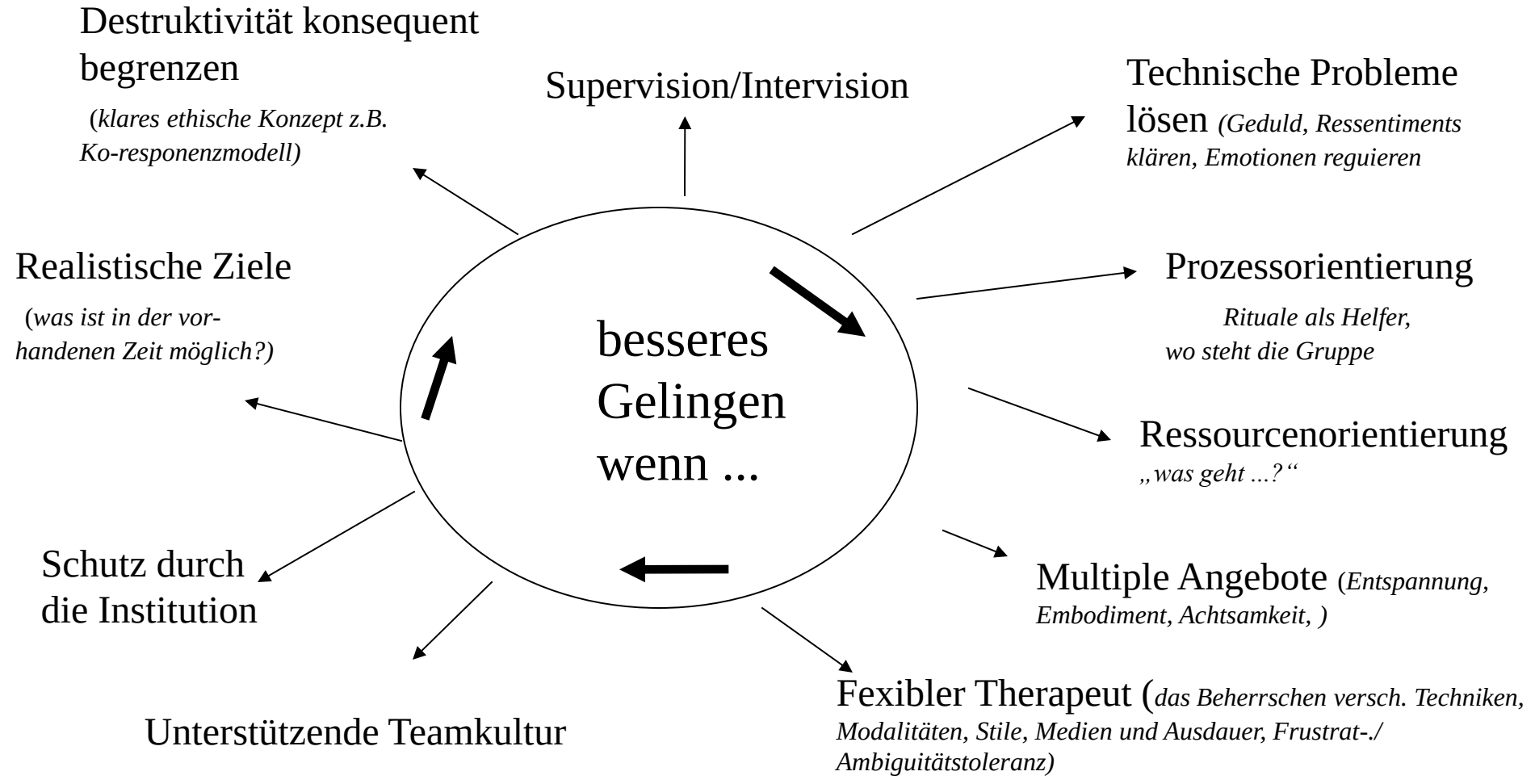
Stützend

Netzwerkaktivierend

POLYLOG



5. FAZIT: Vom „impossible“ zum „possible“



zusammengefaßt in: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=waibel-braunbarth-herausforderungen-chancen-probleme-in-aktueller-gruppentherapie-ibt-02-2020.pdf

6. Wann sollte man es lieber bleibenlassen?

Wenn **Therapeut** ablehnend oder ambivalent!

Wenn **Patient/Klient** ablehnend oder ambivalent aber: man kann hier gut Überzeugungsarbeit leisten > erleben lassen

FAZIT: Und wenn es nicht geht...

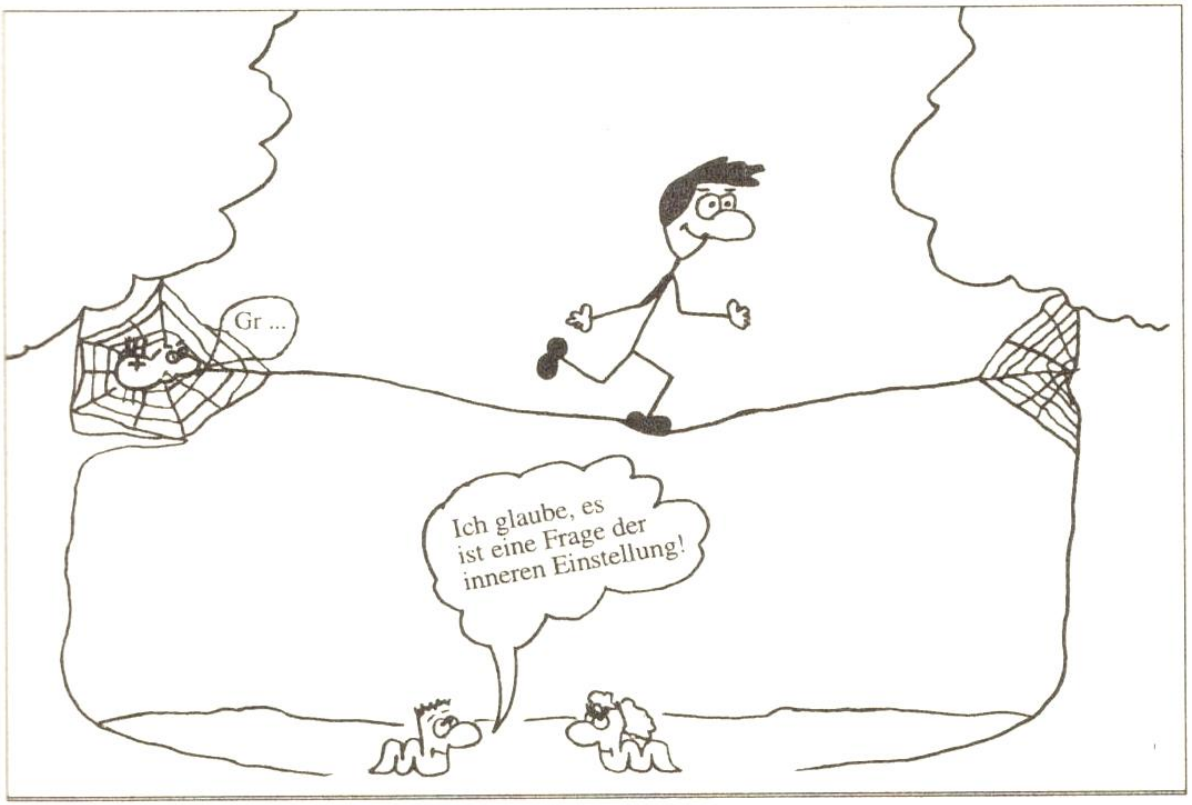
Lieber aufhören als weitermachen.

Gruppen können auch schaden!

Auf die eigene Psychohygiene achten!

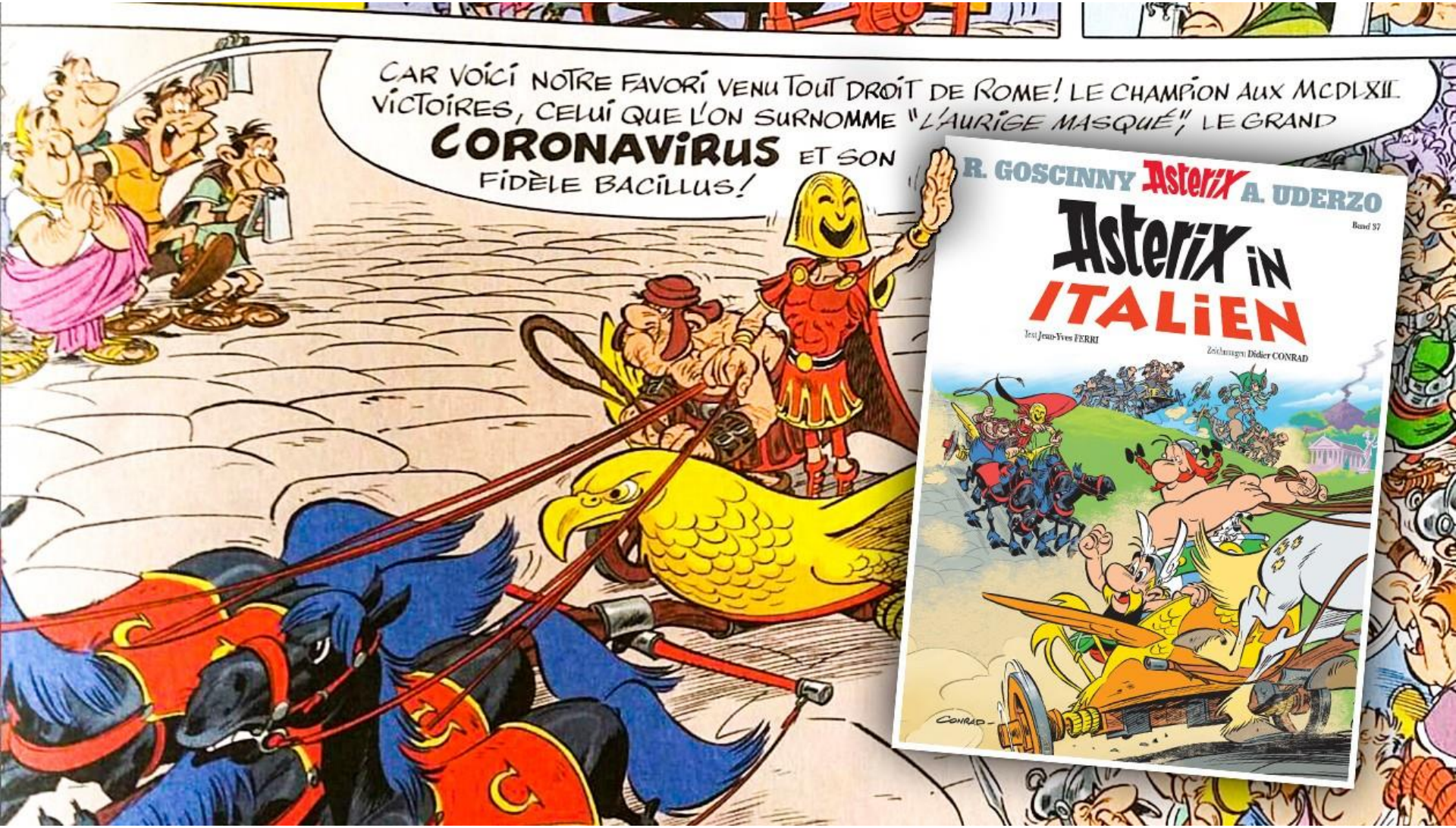
Bernhard Strauß*:

“Ich glaube letztendlich hängt der Erfolg von der Einstellung des Therapeuten ab ...“



*Aussage in der Diskussion bei den Lindauer PT-Tage 2021 auf die Frage eines Teilnehmers nach der persönlichen Einschätzung des Referenten zum Erfolg/Misserfolg ´von Online-Gruppentherapie

7. Zukunft von ONLINE-Therapie

1. Bundestag beschließt neue DIGA`s am 06.05.2021 (Heilmittelerbringung zunehmend auch online...)
2. Corona hat uns digital 10 Jahre vorausgeworfen
3. Heißt die Zukunft „hybrid“?
4. Wenn wir Leib-, Körper- und Bewegungs(psycho)therapeuten nicht mitmachen, werden wir abgehängt?!

Asterix kämpfte bereits 2017 mit dem Coronavirus