

Silke Ahrend

# Gruppenpsychotherapie darf leicht sein und Spaß machen!

Das bisherige Wissen und Können als Einzeltherapeut\*in neu nutzen in der MVT-Gruppentherapie  
– gelebte Zwischenmenschlichkeit und persönliche Potenzialentfaltung.



## Kurz gefasst

Meine größte Hemmschwelle bei meinem „Entwicklungsübergang“ von der kognitiven Verhaltenstherapeutin im Einzelsetting zur MVT-Gruppentherapeutin (Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie) waren meine Befürchtungen, was am Allerschlimmsten passieren könnte. Ein Teil von mir glaubte, dass durch die Gruppendynamik ein Vielfaches an Traumatisierungen „explodieren“ und weder meine Person noch die Gruppe dieses Leid sicher halten könnte. Doch das Gegenteil ist eingetroffen. Ich habe erlebt und verstanden, dass Gruppenpsychotherapie leicht sein und Spaß machen darf! Im Rückblick sehe ich vor allem zwei wesentliche Faktoren, die das bewirkt haben. Zum einen, dass es in der MVT-Gruppentherapie nicht vorrangig um Kompetenzerwerb, sondern um Entwicklung zu einem sicher gebundenen Menschen sowie um Potenzialentfaltung geht. Und zum anderen, dass der mit der Gruppe gemeinsam gestaltete sichere Vertrauens- und Resonanzraum die Heilung schwerer Bindungsverletzungen der Patient\*innen ermöglicht.



Schon während meiner Gruppentherapie-Ausbildung 2017 erarbeitete ich als Bestandteil der Ausbildung ein störungs- und methodenübergreifendes Konzept strategischer Persönlichkeitsentwicklung in Anlehnung an das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) von Matthias Berking (2017) und dem strategisch-behavioralen Ansatz (SBT) von Serge Sulz und Gernot Hauke (2009). Mir hatte an diesen beiden Ansätzen gefallen, dass sie mir ermöglichten, in mein Gruppentherapiekonzept alle mir als nützlich und wirkungsvoll erwiesenen Therapiemethoden zu integrieren und störungsübergreifende, alters- und gemischtgeschlechtliche Gruppen zu bilden, die die Lebensrealität der Patient\*innen besser abbildeten.

Ein oder zwei Jahre vorher hatte ich im Einzelsetting mein therapeutisches Arbeiten sozusagen vom Kopf auf die Füße gestellt: vom rein kognitiven Arbeiten zu einer Vertiefung der persönlichen Erfahrung der Patient\*innen durch das körperliche Spüren und Fühlen mit Embodiment-Techniken. Ob die Patient\*innen ihren Körper überhaupt spüren und die körperlich gefühlte Botschaft der Emotionen als Bedürfnismelder wahrnehmen und verstehen konnten, wurde zunehmend wesentlicher für den Therapieerfolg.

Beglückend fand ich, dass die Embodiment-Techniken in der Gruppe sogar viel leichter umzusetzen sind und eine viel größere Wirkung als in der Einzeltherapie entfalten, wenn der Erlaubnisraum entsteht, dass man sich gegenseitig bei diesen Interventionen beobachten darf und das persönliche Erleben in der Gruppe geteilt wird.

Erst mit Beginn meines Gruppentherapie-Angebots gelang mir durch den entwicklungsstufenspezifischen SBT-Ansatz der Übergang von der kognitiven zur kognitiv-affektiv-behavioralen Therapie des SBT-Ansatzes, wo ich erstmals umfassend verstand, dass Denken, Fühlen und Verhalten sowie das Selbst- und Weltbild der Patient\*innen in ihrem Körper eingebettet sind.

Sulz hat diese systemische Einheit sehr treffend in der nachfolgenden Abbildung 1 dargestellt, die den Body oder Körper als Mittelpunkt sieht, in dem alle emotionalen und mentalen Funktionen sowie das Selbst und die Beziehungen zu anderen als „Em-Body-Ment“ verkörpert sind. Das körperliche Gewahrsein wird damit zum Ausgangspunkt für persönliche Veränderung und Entwicklung.

In dieser Abbildung befindet sich auch ein Pfeil in Richtung Transzendenz, der in meinem Verständnis für das persönliche WOFÜR der Patient\*innen steht, was ihnen im Herzen wichtig ist. Dieses WOFÜR gibt ihnen die Kraft, sich auf die eigenen Entwicklungslöcher mit allen schmerzlichen Momenten einzulassen und auch die andere Seite ihrer Entwicklungslöcher zu sehen, wofür sie das alles auf sich genommen haben. Das WOFÜR hilft ihnen schließlich, ihre bisher ungelebten Potenziale zu entfalten und zunehmend freier ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu ihrem Partner, zu ihren Kindern, ihren Freunden und Arbeitskolleg\*innen zu gestalten. Und tatsächlich macht dieses WOFÜR die Gruppenpsychotherapie für die Patient\*innen und für mich leicht, da es die innere Kraft aktiviert und sich die Gruppe in dem gemeinsamen WOFÜR wiederfindet. Es macht diese zu einem lebendigen Prozess, der von den Patient\*innen als Spaß und Freude erlebt wird. Es ist einer der wichtigsten Wirkfaktoren für diesen erfolgreichen Therapieprozess.

**Beglückend fand ich, dass die Embodiment-Techniken in der Gruppe sogar viel leichter umzusetzen sind und eine viel größere Wirkung als in der Einzeltherapie entfalten.**

Gemeinsam geht die Gruppe in einem sicheren Vertrauens- und Resonanzraum die Entwicklungsstufenleiter hinauf, wo die Kompetenzen der jeweiligen Entwicklungsstufe nachentwickelt wurden: auf der Körper-Stufe die Kompetenz der Selbstberuhigung in persönlichen Stress- und Triggersituationen, auf der Affekt-Stufe die Kompetenz der emotionalen Vitalität und den primären unterdrückten Handlungsimpulsen wieder zu vertrauen, auf der Denken-Stufe die Kompetenzen zum Erleben von Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit und auf der Empathie-Stufe die gelingende zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung.

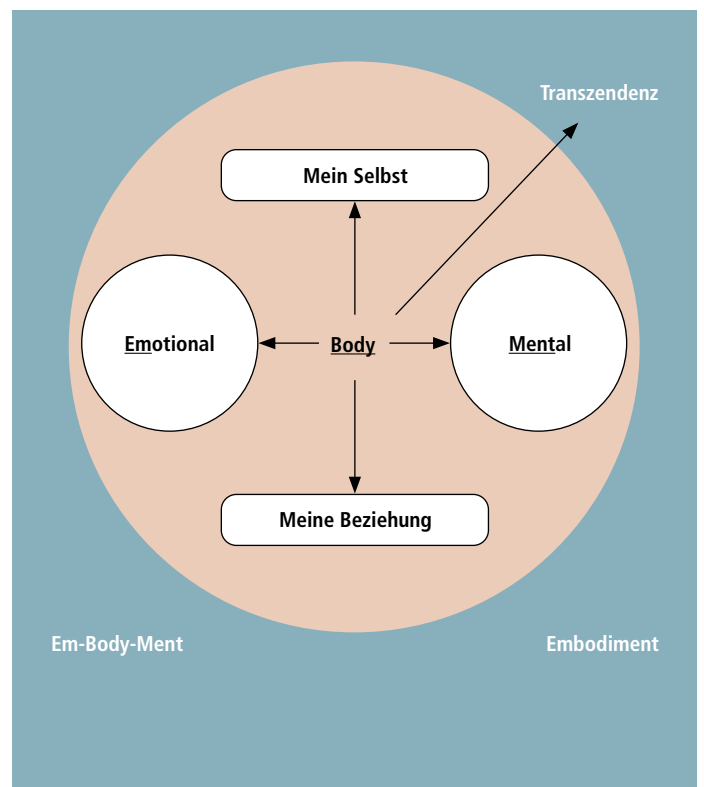


Abbildung 1: Serge Sulz: Der Körper (Body) als Zentrum – ausgerichtet am Lebens-Sinn (Wertstufe)



Im Jahr 2021 nahm ich dann nach der Veröffentlichung des MVT-Ansatzes (Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie nach Serge Sulz) zwei wesentliche Veränderungen in meinem bisherigen Gruppentherapiekonzept vor, die eine völlige Neuausrichtung zur Folge hatten.

Seitdem sich in der MVT-Forschung (Sulz, 2022b) sichere Bindung sowie Bedürfnisbefriedigung unerfüllter frustrierter Kindheitsbedürfnisse als die zentralen Wirkfaktoren für eine erfolgreiche Therapie herausgestellt haben, wie auch meine eigenen Erfahrungen bestätigten, ist nun meine MVT-Gruppentherapie konsequent darauf ausgerichtet, wie sich die Patient\*innen ab der ersten Gruppenstunde zu einem sicher gebundenen Menschen nachentwickeln können und die sichere

Das sogenannte Emotion Tracking des MVT-Ansatzes ist die zentrale Intervention zur nachträglichen Erfüllung konkreter frustrierter Kindheitsbedürfnisse.

Beziehung und Bindung in der Gruppe die Grundlage jedes Entwicklungsschritts und des Kompetenztrainings wird. Die meist zu Beginn der Therapie unsicher, ängstlich-vermeidend, ängstlich-abhängig oder ambivalent gebunden Patient\*innen erleben durch die kontinuierliche aktive Förderung von sicherer Bindung zum Psychotherapeuten oder zur Psychotherapeutin, zur

Gruppe und zu sich selbst permanent heilsame und befriedigende korrigierende Erfahrungen in Form von „Antidots“ bis dahin unerfüllter Kindheitsbedürfnisse, die das Wachstum und die Heilung der verletzten Seele (Sulz, 2022a) ermöglichen. Sie erleben fortwährend, wie sich „sicher gebunden sein“ für sie körperlich und emotional anfühlt. Gleichzeitig bekommen sie ein mentales Verständnis des Gefühls sicherer Bindung und Beziehung zu sich selbst und zu anderen, die sie zu einem sicher-gebundenen Menschen reifen lässt.

Das sogenannte Emotion Tracking des MVT-Ansatzes ist die zentrale Intervention zur nachträglichen Erfüllung konkreter frustrierter Kindheitsbedürfnisse. In der Gruppe durchgeführt, erleben auch die anderen Patient\*innen stellvertretend eine tiefe, emotional heilsame Nacherfüllung konkreter unerfüllter Grundbedürfnisse. Das anschließende mentale Verstehen und das Teilen in der Gruppe führen schließlich zu neuem Bewusstsein der inneren psychischen Prozesse von sich selbst und den anderen. Es findet eine tiefe Integration auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene in die eigene Persönlichkeit statt in Form eines positiven Selbst- und Beziehungsverständnisses.



Vielleicht  
Liebe auf den  
ersten Blick

**psyx ist da!**

Lernen Sie unsere neue  
Praxissoftware für  
Psychotherapie jetzt kennen.

Mehr auf [psyx.medatixx.de!](https://psyx.medatixx.de)



Die Patient\*innen und auch ich erleben nach diesen gemeinsamen Emotion-Tracking-Arbeiten tiefes Glück, Freude und Stolz aufgrund der überwundenen Schwierigkeiten und korrigierenden Erfahrungen. Diese positiven Gefühle sind für mich zu den somatischen Markern und Wegweisern für eine gelingende persönliche Entwicklung in jeder Gruppenstunde geworden. Sie zeigen mir die zunehmende sichere Verbundenheit zu sich selbst und zu den anderen Menschen in der Gruppe, was sich dann unmittelbar positiv auf das Alltagserleben und Alltagsgeschehen auswirkt. So berichten die Patient\*innen:

„Das Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit in der Gruppe ist über die Zeit bei mir sehr stark gewachsen. Ich finde, in der Gruppe lernt man viel leichter andere zu akzeptieren, zu schätzen und so zu nehmen wie sie sind. Auch die Kommunikation untereinander wird sozusagen ‚nebenbei‘ gelernt“. (MS)

„Zurzeit hat mich die Gruppentherapie aus der Selbstisolation geholt. Ich musste mich ‚Fremden‘ gegenüber öffnen und erst dann waren neue Wege möglich.“ (BK)

„Der besondere Wirkfaktor war/ist für mich der, dass man in jedem anderen Problem jedes Einzelnen – auch ein Stück immer sich selber sehen kann ... und selbst wenn die Probleme nicht die gleichen sind – dann aber bestimmte Verhaltensmuster und Reaktionen an denen man sich dann doch auch wieder erkennt ...“ (JE)

Damit erreichte mein ursprüngliches Gruppentherapiekonzept eine neue Tiefe im Verständnis der menschlichen Psyche, so wie es Sulz auch in seiner Workshopbeschreibung zur MVT-Ausbildung (2022c) beschreibt. Die Therapien sind für mich erfüllend und für die Patient\*innen heilsam und bereichernd und es erscheint mir der

Durchbruch in meinem therapeutischen Arbeiten und für mich persönlich zu sein. Mich selbst hat die MVT-Gruppentherapie darin

unterstützt, mich meinen Befürchtungen bei meinem Entwicklungsübergang von einer Einzel- zu einer Gruppenpsychotherapeutin in der MVT-Supervision zuzuwenden und wie meine Patient\*innen zutiefst heilsame Erfahrungen auf meinem Weg zu einer reifen Therapeutenpersönlichkeit zu integrieren (Sulz, 2019).

Abschließend will ich den MVT-Ansatz kurz darstellen:

Mich selbst hat die MVT-Gruppentherapie darin unterstützt, mich meinen Befürchtungen bei meinem Entwicklungsübergang von einer Einzel- zu einer Gruppenpsychotherapeutin in der MVT-Supervision zuzuwenden.

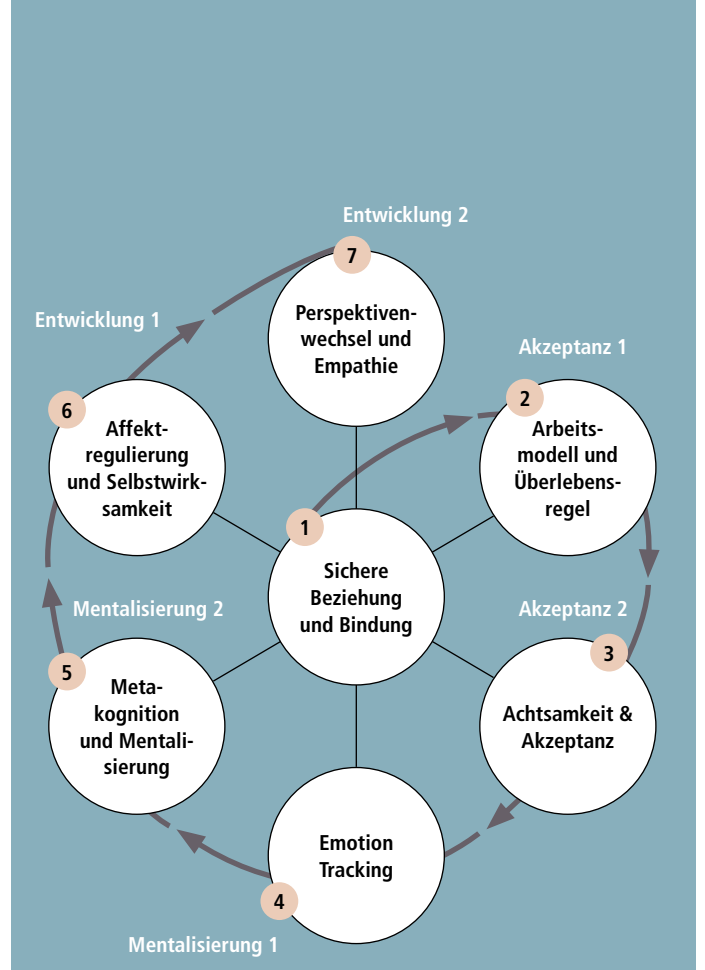


Abbildung 2: Der MVT-Ansatz (Sulz, 2022a)

Im MVT-Ansatz von Serge Sulz gibt es sieben Arbeitskerntemen, die aufeinander aufbauen, sich aber auch gegenseitig bedingen. Zu allererst die Erfahrung von sicherer Beziehung und Bindung – weiterhin zwei Akzeptanzmodule, um das eigene Gewordensein besser zu verstehen (inneres Arbeitsmodell und Achtsamkeit), zwei Mentalisierungsmodule, bei der über Emotion Tracking ein tiefer emotionaler Schmerz aufgrund von kindlicher Bedürfnisfrustrationen durch passende Antidote korrigiert wird und im Nachhinein auf einer Metaebene mentalisiert wird sowie zwei Entwicklungsmodule, die besonderes Augenmerk auf die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und die Entwicklung von Empathiefähigkeit durch das Erreichen zweier Entwicklungsübergänge legt.

Der Mensch entwickelt sich über sechs Entwicklungsstufen von der Körper-Stufe bis hin zur Werte-Stufe zu einem reifen, an Werten orientierten Menschen.

Allerdings geht es bei der MVT wie dargestellt nicht einfach nur um Kompetenzerwerb und zwei Entwicklungsübergänge, auch wenn die im Vordergrund stehen. Sondern der Mensch entwickelt sich über sechs Entwicklungsstufen (siehe Abbildung 2) von der Körper-Stufe bis hin zur Werte-Stufe zu einem reifen, an Werten orientierten Menschen, wobei der Mensch auf jeder Entwicklungsstufe stufenspezifische Defizite hat und dafür bestimmte stufenspezifische Kompetenzen entwickelt.

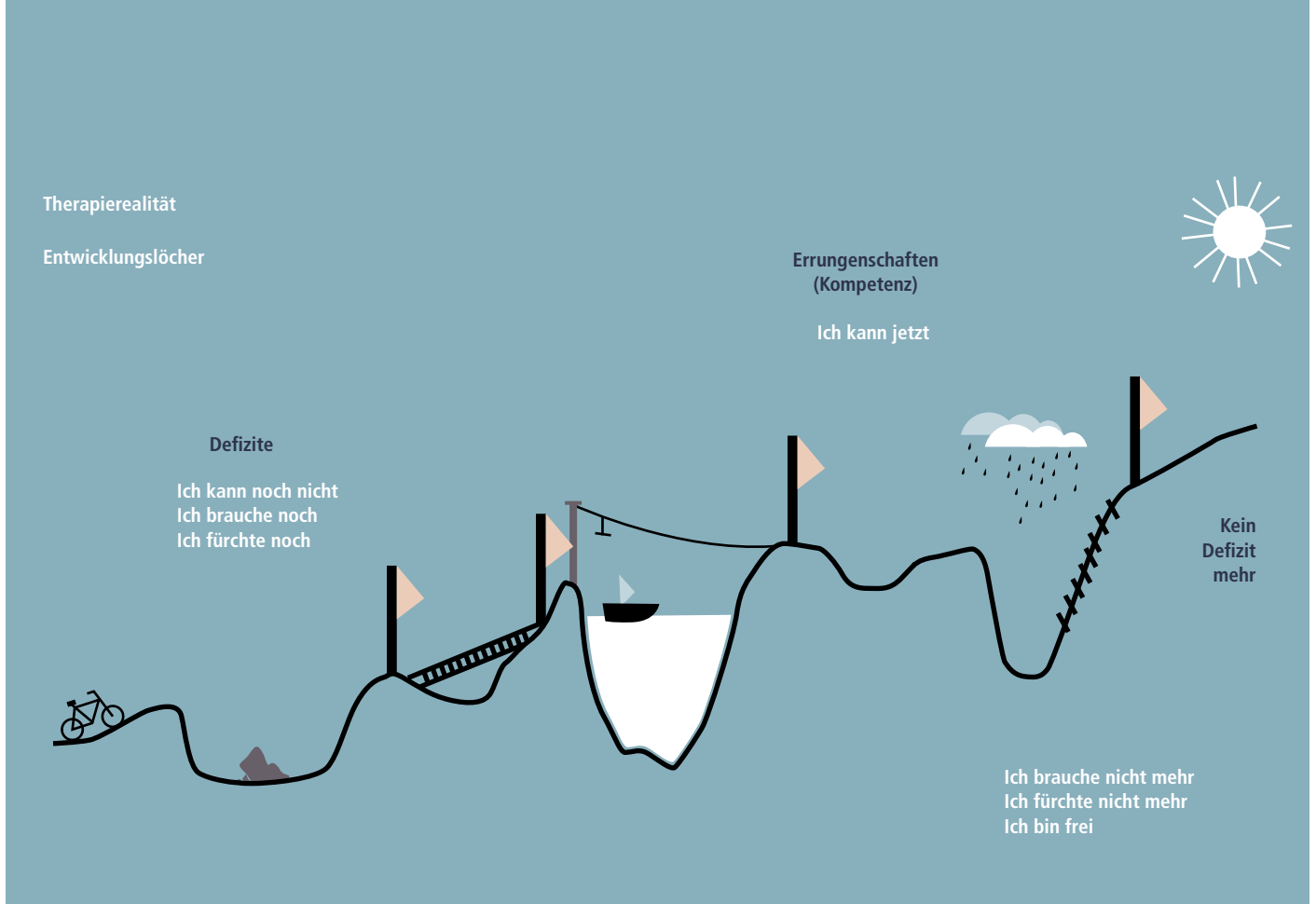


Abbildung 3: Gruppengespräche als strategische Persönlichkeitsentwicklung – „weg von“ defizitären Entwicklungs-  
löchern „hin zu“ der Entfaltung der eigenen Potenziale (eigene Abbildung)

Der\*die Patient\*in ist nach dem Therapieprozess ein\*e andere\*r geworden. Er\*sie hat aus seinen Entwicklungsdefiziten seine\*ihre Potenziale entfaltet und er\*sie hat sich zu einem sicher gebundenen freien Menschen entwickelt. Er\*sie ist nicht mehr bedürfnisabhängig aufgrund der fortlaufenden Erfüllung seiner\*ihrer frustrierten Kindheitsbedürfnisse im Therapieprozess. Dadurch ist er\*sie angstfrei geworden aufgrund der erlebten Zwischenmenschlichkeit in der Gruppe, dass seine\*ihre Bedürfnisse von anderen Menschen gesehen und befriedigt wurden. Durch seinen Kompetenzerwerb wurde er\*sie autonom und empathiefähig, sodass er\*sie jetzt seine\*ihre zwischenmenschlichen Beziehungen erfolgreich gestalten kann.

Erste Ergebnisse der MVT-Forschung bestätigen meine Erfahrungen und die oben dargestellten Berichte der Patient\*innen zur Verbesserung der psychischen Symptome durch MVT. Die dysfunktionale Überlebensregel wirkt weniger aufs Verhalten und Erleben ein, der Umgang mit Angst und Wut verbessert sich und Persönlichkeitsstärken nehmen zu (Sulz, 2022b).

Zusammengefasst kann ich mit dem MVT-Kompass der sechs Entwicklungsstufen und der sieben MVT-Module gemeinsam mit den Patient\*innen zielsicher durch die Entwicklungsprozesse navigieren und sie darin unterstützen, ein positives Bewusstsein über sich selbst und andere zu entwickeln. Mittlerweile habe ich in Supervision mit Prof. Dr. Dr. Serge Sulz ein vom EUPEHS-Institut zertifiziertes MVT-Gruppentherapiekonzept entwickelt und biete es in Einführungsworkshops sowie im Rahmen der Gruppentherapieausbildung zum Erwerb der Fachkunde Gruppentherapie (VT) an. Gruppenpsychotherapie darf auch leicht sein und Spaß machen!



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



**Silke Ahrend**

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Einzel- und Gruppentherapie nach dem MVT-Ansatz, Supervisorin für Verhaltenstherapeutische Psychotherapie (CIP), Ausbildungsgruppen in MVT-Gruppentherapie in Berlin am SBT-Institut.



# Literaturverzeichnis

Silke Ahrend

## Gruppenpsychotherapie darf leicht sein und Spaß machen!

Psychotherapie **Aktuell**

Ausgabe 1.2023

ISSN 1869-033

---

Berking, Matthias (2017), Training emotionaler Kompetenzen. Springer. 4. Aufl.

Hauke, Gernot und Lohr, Christina (2020): Emotionale Aktivierungstherapie (EAT). Embodiment in Aktion. Klett-Cotta

Sulz, Serge K.D. (2022a): Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Psychosozial-Verlag.

Sulz, Serge K.D. (2022b): Forschung zur Mentalisierungsfördernden Verhaltenstherapie: Bindung, Mentalisierung, Entwicklung. <https://www.youtube.com/watch?v=fkZMormYZ8A&t=11s>

Sulz, Serge K.D. (2022c) <https://eupehs.org/haupt/mentalierungsfoerdernde-verhaltenstherapie-mvt/kurse-ausbildungen-und-supervision-in-mvt/>

Sulz, Serge K.D. & Hauke, G.(2009): Strategisch-Behaviorale Therapie SBT Theorie und Praxis eines innovativen Psychotherapieansatzes. Psychosozialverlag

Sulz, Serge K.D. Ute Gräff-Rudolph, et al. (2019): Supervision in der Verhaltenstherapie (Supervision im Dialog). Kohlhammer