

Olbrich, D. (2026). Praxisbuch der ressourcenorientierten psychosomatischen Reha-Nachsorge. Gruppe – Was sonst. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.

Rezension von Dr. Gabriele Krause g.krause@tu-braunschweig.de

Über Gruppen und Gruppenpsychotherapie wurde schon viel geschrieben – was macht das vorliegende Buch besonders und damit relevant? Es thematisiert die therapeutische Arbeit in Gruppen im Anschluss an eine psychosomatische Rehabilitation bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und betont dabei den besonderen Fokus der Ressourcenorientierung.

Im Vorwort beschreibt der Autor seinen eigenen Bezug zur psychosomatischen Rehabilitation und Nachsorgegruppen sowie seine Begeisterung für die ressourcenorientierte Perspektive seiner Arbeit. Er erhebt den Anspruch an ein Praxisbuch, dass sich sowohl an Patientinnen als auch an Nachsorgetherapeutinnen und Gruppentherapeutinnen¹ sowie Fachkräfte der psychosomatischen Rehabilitation gleichermaßen richtet und Lust auf die Nachsorge in Gruppen machen möchte.

Wie kann das gelingen?

Das Buch gliedert sich in neun Kapitel mit Schlussbemerkung und Danksagung. Zu lesen ist eine Mischung aus kurzen Verweisen auf wissenschaftliche Hintergründe und Evidenzen, anschaulichen Fallbeispielen über Patientinnen, persönlichen Erfahrungsberichten sowie historischen Bezügen zur Entwicklung der Reha-Nachsorge. Die Kapitel orientieren sich chronologisch am Verlauf der verschiedenen Phasen des Gruppenprozesses. In den relevanten Abschnitten werden Hinweise und Tipps zu formalen Rahmenbedingungen wie den Umgang mit Kontingenten von Gruppensitzungen, Fristen, Antragstellung oder auch Abrechnung mit der DRV ergänzt.

Im ersten Kapitel schildert der Autor persönliche Gruppenerfahrungen und reflektiert deren Vor- und Nachteile der eigenen Arbeit in und mit Gruppen. Darauf aufbauend skizziert er wichtige Grundlagen und Evidenzen der Gruppenpsychotherapie. Fallbeispiele zum Erstkontakt für die Aufnahme einer Reha-Nachsorgegruppe verdeutlichen, worauf Nachsorgetherapeutinnen bei der Aufnahme von Patientinnen und Patienten achten sollten.

Kapitel zwei widmet er einem kurzen Abriss der Entwicklung der psychosomatischen Reha-Nachsorge in der DRV. Obwohl das Kapitel für das allgemeine Verständnis nicht zwingend

¹ Wie vom Autor im Buch wird in dieser Rezension für die bessere Lesbarkeit ebenfalls die weibliche Form verwendet. Die vielen interessierten Männer sind ebenso angesprochen wie die mutigen Männer in den Reha-Gruppen.

nötig ist, zeigt es die wichtigsten Entwicklungsschritte der Reha-Nachsorge in Gruppen. Historisch interessierte Leserinnen mag es das Verständnis der aktuellen Situation erleichtern.

Das dritte Kapitel ist das umfangreichste. Auf 38 Seiten beschreibt der Autor, wie man im Kontext der psychosomatischen Rehabilitation das Ressourcenorientierte Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) auf die Arbeit in Gruppen anwenden kann. Der Autor beschreibt anschaulich, wie das manualisierte Selbstmanagement-Training – ursprünglich für nicht-klinische Kontexte entwickelt – als störungsunspezifisches, universell einsetzbares Rehabilitationskonzept funktioniert und sich in halb-offenen Nachsorge-Gruppen einsetzen lässt. Er zeigt die einzelnen Phasen des Vorgehens im ZRM und illustriert dabei mit konkreten Bezügen zum Ursprungskonzept die Umsetzung in seinen Reha-Gruppen. Die einzelnen Schritte werden auch hier mit Fallbeispielen veranschaulicht. So gelingt es ihm auf der einen Seite sowohl Therapeutinnen das konkrete Vorgehen zu illustrieren und Anregungen für eine unmittelbare Umsetzung im eigenen Gruppenalltag zu geben. Auf der anderen Seite haben interessierte Patientinnen die Möglichkeit sich vorzustellen, wie solche Gruppenprozesse ablaufen und welchen Gewinn sie für sich ziehen können. Durchgängig zeigt der Autor dabei, was Ressourcenorientierung im Vorgehen, in der eigenen Haltung und Reflektionen von Gruppenprozesses bedeutet. Seine Lust an dieser Art zu arbeiten, wird deutlich und steckt an.

Im vierten Kapitel greift der Autor die Vorteile und die Flexibilität des Arbeitens mit den ZRM auf. Er diskutiert Vor- und Nachteile unterschiedlicher Gruppenformate und plädiert für die Arbeit in halb offenen Gruppen. Er reflektiert das Vorgehen in solchen Gruppen aus psychologischer Sicht und gibt Hinweise für die praktische Umsetzung von Neuaufnahmen und Entlassungen. Er betont die besondere Rolle der Psychotherapeutin bei der Rahmung der Gruppenarbeit, die sowohl formale als auch gruppenspezifische Aspekte umfasst.

Kapitel fünf und sechs sind der therapeutischen Beziehung im Gruppenprozess und der Dynamik in Gruppen gewidmet. Fallbeispiele und Bezüge zu theoretischen Hintergründen zeigen die Verantwortung der Psychotherapeutinnen bei der Gruppenleitung. Bemerkenswert ist dabei seine durchgehende Ressourcenhaltung und die Illustration, wie eine positive Haltung des Vertrauens in die Gruppe sich hilfreich in Gruppenprozessen zeigt.

Dem chronologischen Verlauf folgend widmet sich Kapitel sieben dem Thema Abschied. Neben der Relevanz von Formalitäten und ihrer konkreten Umsetzung im Gruppenprozess geht es vor allem um die Bedeutung des Abschieds als entscheidende Prozessvariable. Fallbeispiele und eigene Erfahrungsberichte verdeutlichen die Verantwortung der Therapeutin bei der Gestaltung des Abschiedsprozesses. Dies betrifft den Abschied der Patientin, Veränderungen der Gruppe durch das Ausscheiden von Mitgliedern als auch den

eigenen Abschied von Menschen, die man lange therapeutisch begleitet hat. Mit den Fallbeispielen gibt der Autor Einblick, wie dies methodisch auf Basis der ZRM umgesetzt werden kann. Es wird deutlich, wie die einzelnen Phasen des Gesamtprozesses für die Unterstützung des Transfers in den Alltag ohne Gruppe genutzt werden können und welche formalen Aspekte zu beachten sind.

Das achte Kapitel widmet der Autor Möglichkeiten der Reha-Nachsorge jenseits von Gruppen. Für die Arbeit mit Patientinnen, denen eine Teilnahme an einer kontinuierlichen Gruppe nicht möglich ist, bietet das Praxisbuch Informationen über die digitale psychosomatische Nachsorge mit der DE-RENA App. Neben einem kurzen historischen Abriss zur Entwicklung der App und einer Kurzbeschreibung zeigen auch hier wieder Fallbeispiele, wie das therapeutische Vorgehen in der Arbeit mit Patientinnen aussehen kann und welche Relevanz funktionierende Rahmenbedingungen für Einsatz dieser App haben.

Mehr Gruppe wagen – so lautet das zusammenfassende Motto des letzten Kapitels. Es ist ein Plädoyer für die ressourcenorientierte Arbeit mit Gruppen in der psychosomatischen Reha-Nachsorge. Die Bedingungen, unter denen dies in der DRV möglich ist, gibt Patientinnen in Gruppen Raum, Zeit und Zugang zu Ressourcen für individuelle Lernprozesse, in denen Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen wachsen können.

Fazit:

Auf gut lesbaren und kurzweiligen 170 Seiten ist es dem Autor gelungen, ein Praxisbuch vorzulegen, das Patientinnen und in der Reha-Nachsorge professionell Tätige gleichermaßen ansprechen kann. Mit den zahlreichen Fallbeispielen erweckt er die Arbeit mit dem ZRM in seinen Gruppen zum Leben. Davon können therapeutischen Anfängerinnen und erfahrene Praktikerinnen in der Reha-Nachsorge gleichermaßen profitieren. Zum einen sind in den Fallbeispielen das methodische Vorgehen und die relevanten Rahmenbedingungen anschaulich beschrieben, so dass Gruppenpsychotherapeutinnen auch ohne Weiterbildung im ZRM auf Basis der Darstellungen einzelne Übungen und Vorgehensweisen für die eigene Arbeit aufgreifen können. Zum anderen lässt der Autor die Leserinnen mit Tipps, Berichten über eigene Fehlschläge und Lernprozesse von seiner weitreichenden Kenntnis des Nachsorgesystems der DRV profitieren.