

im gespräch

Systemische Gruppenpsychotherapie

Herbert Gröger, Elisabeth Kampas, Melanie Reiner und Carmen Unterholzer tauschen sich über ihre Erfahrungen mit Gruppenpsychotherapie aus.

Erste Erfahrungen und Kontexte

Unterholzer: Ich habe vor vielen Jahren in Zusammenhang mit meiner schreibtherapeutischen Tätigkeit begonnen, mit Gruppen zu arbeiten. Seit zwei Jahren mache ich gemeinsam mit dir, Herbert, eine Gruppe am Institut für Systemische Therapie zum Thema „Stärken wieder entdecken“, eine ressourcenorientierte Gruppe.

Gröger: Davor habe ich vor über zehn Jahren einige Jahre lang mit Katharina Thiery eine kinderpsychotherapeutische Gruppe geleitet und darüber hinaus in Seminaren und Kommunikationstrainings viel mit Gruppen gearbeitet, aber nicht im therapeutischen Bereich.

Kampas: Ich habe im Rahmen meines Praktikums in einer Reha-Einrichtung mit Gruppen gearbeitet, einerseits mit fixen Gruppen von sechs Wochen Dauer und andererseits mit offenen Gruppen zum Thema Trauma und Ressourcen.

Reiner: Ich arbeite seit circa fünf Jahren mit Gruppen. Seit zweieinhalb Jahren leite ich eine regelmäßig stattfindende geschlossene Gruppe in einer Einrichtung für psychosoziale Rehabilitation. Davor habe ich derartige Gruppen als Co-Therapeutin begleitet. Zudem habe ich für ca. sechs Monate eine „Elterngruppe“ gemeinsam mit einer Kollegin bei ESRA geleitet. Die Idee war, Eltern in Erziehungsfragen zu begleiten, es hatten aber auch andere Themen, die Eltern bewegen, Platz. Letztendlich nahmen ausschließlich Mütter teil. Parallel dazu habe ich eine Gruppe mit Kindern bis zwölf Jahren therapeutisch begleitet und im ambulanten Kontext habe ich gemeinsam mit einem Kollegen auch eine psychotherapeutische Gruppentherapie als Jahresgruppe geleitet.

Erkenntnisse in der Arbeit mit Gruppen

Reiner: Gruppen machen Klient_innen am Anfang oft Angst. Sehr wesentlich erscheint mir in der Arbeit mit Gruppen der Aspekt zu sein, zu erleben: „ich bin nicht alleine“. Gerade im Reha-Kontext erlebe ich das systemische Arbeiten als sehr hilfreich. Insbesondere, weil es z.B. durch das Erarbei-

ten von „Regeln“, Lösungsorientiertheit, Begegnung auf Augenhöhe viel Sicherheit schafft. Eine große Herausforderung ist manchmal, dass Gruppen „zufällig“ zusammengestellt werden. Eine große Ressource in Gruppen ist, dass Klient_innen Anteile von sich selbst erleben können, die in anderen Kontexten oft nicht zum Vorschein kommen. Weiters bietet Gruppenpsychotherapie die Möglichkeit, alternative Handlungsoptionen, die in der Einzeltherapie erarbeitet werden, auszuprobieren.

Kampas: Eine Erfahrung ist sicher, dass viele Ängste und Leiden in sozialen Situationen entstanden sind und die in der Gruppe wieder erlebt werden können und da sehr viel Sorgfalt notwendig ist, um einen Raum zu geben, dass neue, andere Erfahrungen gemacht werden können. Eine große Herausforderung bei bunt zusammengewürfelten Gruppen ist, der Gruppe eine Einheit zu ermöglichen, wo jede/r ausreichend Platz hat und nicht einzelne sich zu viel Raum nehmen.

Störungsspezifische Überlegungen

Unterholzer: Bei deiner Abschlussarbeit hast du, Elisabeth, dich mit systemischer Gruppentherapie und Trauma beschäftigt. Ich fand sehr spannend, wie du aufzeigst, dass der systemische Ansatz besonders sinnvoll ist bei Menschen, die traumatisiert sind: aufgrund der Zukunftsorientierung ist die Gefahr der Retraumatisierung relativ gering. Fand ich sehr interessant. Herbert und ich haben uns immer wieder gefragt, ob wir eine störungsspezifische Gruppe machen sollen, haben uns aber für eine Offenheit in Bezug auf Anliegen entschieden. Meine Idee war immer, dass z.B. bei Ängsten tendenziell etwas verstärkt werden könnte. Aber es ließe sich ja eine störungsspezifische Gruppe machen, wo wir genau darauf achten, dass z.B. nicht die Angstzustände fokussiert werden, sondern was Klient_innen dagegen tun können.

Gröger: Ja, es ist schwierig, dass alle ausreichend Platz bekommen. Gleichzeitig sind das voneinander Lernen, das Partizipieren und die Zeug_innenschaft so wichtig, z.B. Rückmeldungen über Fortschritte zu bekommen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit unserem nicht störungsspezifischen Ansatz gemacht, da wir Ziele und Ressourcen im Fokus haben. Die Klient_innen sind an den anderen interessiert. Diejenigen, die sich für die Gruppe entscheiden, sind auch dann an den Geschichten der anderen interessiert, wenn es aus klinischer Sicht unterschiedliche Thematiken bei den Teilnehmer_innen gibt.

Kampas: Ich denke, dass es bunter wird und die Vielfalt der Möglichkeiten größer ist als in störungsspezifischen Gruppen.

Reiner: Allein wenn ich einer Angstgruppe zugeteilt werde, ist plötzlich schon die Angst ein wenig im Raum.

Unterholzer: Wir arbeiten ja ähnlich wie es Gunther Schmidt beschreibt mit dem Konzept, dass die Teilnehmer_innen Co-Therapeut_innen sind. Das war einmal für eine Teilnehmerin am Anfang irritierend. Sie hat gemeint, sie kommt ja in die Gruppe weil sie von uns Leiter_innen etwas erfahren will und nicht von den anderen. Spätestens nach dem dritten Termin war sie dann aber überzeugt, dass das ein gutes Modell ist, weil sie erfahren hat, dass in einer Gruppe sehr viel Wissen vorhanden ist und genutzt werden kann.

Kampas: Ob da nicht auch sehr viel der Respekt voreinander mitschwingt, der ja ein wesentlicher Teil der systemischen Therapie ist?



Herbert Gröger

Gruppe und Konflikt

Reiner: Ich empfinde Transparenz und Aufklärung als sehr wichtig. Insbesondere darüber, dass der systemische Ansatz Begegnung auf Augenhöhe impliziert und dass jede/r Klient_in Expert_in für sich selbst ist. Wenn ich am Anfang Rahmenbedingungen kläre und Abmachungen gemeinsam mit der Gruppe erarbeite, sowie Wünsche an mich als Leiterin thematisiere, entstehen weniger Verstörung, weniger Konflikte und mehr Konstruktivität. Mein Eindruck ist, dass es bei Gruppen von Therapeut_innen anderer therapeutischer Ausrichtungen, insbesondere dynamische Gruppenpsychotherapie, wesentlich mehr Konflikte in den Gruppen gibt.

Unterholzer: Wobei ich manchmal erlebe, dass Systemiker_innen vorgeworfen wird, wir gehen nicht in die „Tiefe“. Ich erlebe es manchmal auch als zu harmonisch und denke, vielleicht legen wir zu viel Wert auf diesen Rahmen. Z.B. als wir in der letzten Gruppe gesagt haben, wir arbeiten ressourcen- und lösungsorientiert, kam dann später die Rück-



Elisabeth Kampas

meldung einer Teilnehmerin, dass sie sich fast nicht mehr getraut hat, über ihre Probleme zu reden. Vielleicht ist es mit Konflikten manchmal ähnlich, dass die gar nicht aufkommen. Gröger: Ich denke, dass es wichtig ist, immer wieder zu betonen, dass Konflikte wertvoll sind und dass viel positives Potenzial in Konflikten liegt.

Reiner: Da gibt es vielleicht einen Unterschied zwischen dem ambulanten und dem Reha-Kontext. Im Reha-Kontext erlebe ich es so, dass es so viel Kommunikation gibt, dass sich Konflikte auf jeden Fall ihren Weg bahnen und es nur darum geht, wie mit ihnen umgegangen wird.

Kampas: Im Systemischen geht es mehr um das Lösen eines Konfliktes miteinander, weniger um das Ausleben eines Konflikts in der Gruppe. Wir stellen gemeinsam unsere Erfahrungen und Ressourcen zur Verfügung, damit ein Mitglied seine Konflikte lösen kann und lassen die Mitglieder weniger aufeinander prallen um einen Konflikt zu erleben.

Unterholzer: Da gebe ich dir Recht. Aber es entstehen ja auch Konflikte in Gruppen, z.B. in einer Gruppe wird viel gelacht und eine Teilnehmerin findet dieses Lachen irritierend.

Gröger: Wir haben das aufgegriffen und es wurde immer wieder darauf Bezug genommen, aber sehr dezent. Z.B. hat eine Teilnehmerin gemeint „Heute wurde viel gelacht, aber ich denke das war okay und es wurde damit nichts weggelacht“ und hat dabei die andere Teilnehmerin angeschaut, die das Thema eingebracht hatte. Gruppendynamisch orientiert würde das aber in der Arbeit mit einer Gruppe anders aufgegriffen werden.

Unterholzer: Das ist vielleicht der Unterschied zwischen anliegenorientierten und gruppendynamischen Gruppen.

Kampas: In der gruppendynamischen Gruppe würden wir vielleicht sagen: „geh da rein und drück das aus“.

Reiner: Es hat aber auch damit zu tun, wer in der Gruppe ist. Wenn ein großer Teil der Teilnehmer_innen traumatisiert ist, kann das „Austragen“ von Konflikten auch kontraindiziert sein. Dennoch ist wichtig, den Raum zur Verfügung zu stellen.

Meine Erfahrung ist, dass es immer einen guten Grund dafür gibt, warum etwas nicht ausgetragen wird oder Teilnehmer_innen nicht „ins Erleben gehen“. Innerhalb einer sechswöchigen Reha entsteht auch oft nicht ausreichend Vertrauen dafür.



Melanie Reiner



Carmen Unterholzer

viel mehr aus. Bei Erwachsenen ist es wahrscheinlicher, darauf hinzuweisen, dass wir uns auf Regeln geeinigt haben, und damit auch gleich eine Kooperation zu bewirken.

Unterholzer: Christina Hubert-Schnelle hat in unserem Gruppentherapie-Curriculum am IST darauf hingewiesen, dass sie keine großen Unterschiede zwischen Kinder- und Erwachsenenengruppen sieht, dass es mit Kindern zwar spielerischer abläuft, aber abwechslungsreich und spielerisch soll es für Erwachsene auch sein. Das fand ich interessant.

Vorbereitung durch Aus- und Fortbildungen

Kampas: Von der Ausbildung her gab es keine Vorbereitung, das ist im Lehrplan nicht vorgesehen. Gelernt habe ich durchs Co-Therapeutin-Sein und zuschauen bei den anderen. Also Lernen durchs Tun.

Unterholzer: In Praktika passiert ja sehr viel in Gruppen, da sind Ausbildungskandidat_innen sehr schnell mit Gruppen konfrontiert.

Gröger: Ich habe in meinen Praktika wenig mit Gruppen zu tun gehabt, aber sie haben mich immer interessiert. Katharina Thiery hat mich angesprochen, ob ich die Kinderpsychotherapiegruppe mit ihr leiten will und da habe ich dann sehr schnell durch Mittun gelernt.

Unterholzer: Mir hat es sehr geholfen, dass ich schon als Jugendliche viel in Gruppen gearbeitet habe, das war eine riesige Ressource. Ich kümmere mich aber heute viel mehr um den Rahmen und um die Regeln des Umgangs miteinander, das scheint mir sehr wichtig zu sein, damit Teilnehmer_innen geschützt sind.

Kampas: Um das Vertrauen gewinnen zu können, um sich einzubringen.

Gröger: Für mich war der Hintergrund des Kommunikationstrainings wichtig für die Arbeit mit Gruppen, weil hier zu Beginn Rahmen und Regeln geklärt werden. Und trotzdem war es dann mit Kindern etwas vollkommen Neues. Kinder testen

Chancen, Grenzen und Problematiken systemischer Gruppenpsychotherapie

Unterholzer: Ich mag Gruppentherapie, weil sie unglaublich lebendig ist. Wenn Gruppen gut funktionieren, dann brauche ich nur „moderieren“ und achtsam sein auf Konflikte.

Gröger: Das gegenseitige Unterstützen der Klient_innen, dieser Reichtum, diese Ressourcen, das beeindruckt mich immer wieder und ist für mich das große Plus der Gruppentherapie.

Kampas: Mich beeindruckt immer wieder, wie ein Gruppenmitglied alle mitreißen kann. Natürlich in alle Richtungen, aber ich habe das vor allem in positiver Erinnerung, dass die anderen plötzlich mitgehen und ich dabei sein darf, wie sich nach und nach andere anschließen. Ein Beispiel war, als ich an einem heißen Tag das Thema Wasser eingebracht habe. Alle hatten sofort positive Erinnerungen. Ich habe die Teilnehmer_innen eingeladen, sich z.B. an einem Fluss ihr Leben oder eine Begebenheit vorzustellen und auch aufzuzeichnen. Das war einmal sehr schön, ein anderes Mal hatten wir mehr Strudel und Wasserfälle. Bei derselben Übung können ganz unterschiedliche Dynamiken entstehen.

Unterholzer: Was mich immer wieder beeindruckt ist, wenn ich die hohe Aufmerksamkeit der Gruppenmitglieder für die Geschichten anderer bemerke.

Reiner: Ich finde auch immer wieder beeindruckend, wie sich durch eine systemische Haltung der Fokus der Teilnehmer_innen im Lauf des Prozesses verändert. Wie ich demnach z.B. Zeugin davon werden darf, dass ein auffallend defizitorientierter Klient nach regelmäßiger Teilnahme an systemischer Gruppenpsychotherapie bei der Frage nach seiner Befindlichkeit, plötzlich erstmals etwas Positives berichtet. Es gibt viele Magic Moments mit Gruppen. Andererseits habe ich auch erfahren, dass manche Gruppen durch die Schwierigkeiten Einzelner sehr schwer zu „halten“ sind und das Tragen der Verantwortung für den Prozess oft sehr herausfordernd und kräftezehrend ist.

Kampas: Wo es dann z.B. eine Co-Therapeutin braucht.

Reiner: Ja, oder wo selbst das Vorgeben dieses ganz klaren Rahmens nicht reicht.

Offene und geschlossene Gruppen

Unterholzer: Sind offene Gruppen schwieriger?

Kampas: Geschlossene Gruppen sind oft nach ein paar Sitzungen wie ein eingespieltes Team. Bei offenen Gruppen muss ich immer wieder den Rahmen klarstellen, was für die anderen auch eine gewisse Langeweile mit sich bringt. Für die neu Dazukommenden ist es auch eine Herausforderung sich in die neue Gruppe einzubringen. Als Therapeutin muss ich da noch stärker diesen Sicherheitsraum halten und zur Verfügung stellen.

Reiner: Ich leite erstmals eine neue, offene Schwerpunktgruppe „Ressourcenstärkung“, hauptsächlich für Menschen, die an Depressionen leiden. Der Prozess dabei erscheint mir „zäher“ als bei geschlossenen Gruppen. Es dauert länger, bis sternförmige Kommunikation entstehen kann, weil sich Teilnehmer_innen wenig einbringen, generell sehr zurückhaltend sind. Gefundenes Gleichgewicht wird durch ständige Wechsel immer wieder verändert, und Vertrauen kann nur langsam wachsen.

Kampas: Bei meiner ressourcenorientierten offenen Gruppe fand ich positiv, dass die „alten“ Gruppenmitglieder das schon ausgestrahlt haben, wenn sich etwas bewährt hat. Die nehmen dann die anderen mit. Das erleichtert die Arbeit.

Unterschiedliche Bedürfnisse der Teilnehmer_innen

Gröger: Als große Herausforderung in der Gruppentherapie erlebe ich, wenn die Bedürfnisse nicht zusammenpassen. Also wenn eine Person sehr viel Raum braucht und z.B. viel erzählen will und andere Personen aber auch sprechen wollen oder gerade nicht offen sind oder sich nicht interessieren. Da eine Balance zu finden, das ist schwierig, das gibt es natürlich in dieser Form in einer Einzeltherapie nicht.

Unterholzer: Das lässt sich dann gut zum Thema machen, wie es den einzelnen mit den unterschiedlichen Anliegen geht. Das passiert ja auch im Alltag immer wieder.

Gröger: Insofern lässt sich so ein Konflikt manchmal positiv nutzen und eine Lernerfahrung daraus entwickeln.

Kampas: Das Thema der Selbstbestimmung spielt auch eine Rolle. Wie sehr fördere oder fordere ich eine ruhige Teilnehmer_in oder sage, dass es ihre Verantwortung ist, mitzutun, wenn sie etwas für sich bewirken will.

Unterholzer: Ich habe die Tendenz, da eine Schiene zu legen, damit manche nicht zu kurz kommen.

Kampas: Ja, aber das kann unter Umständen auf Kosten der Selbstwirksamkeitserfahrung gehen.

Traumatisierungen als Herausforderung

Reiner: Herausfordernd ist auch das Arbeiten in Gruppen mit „traumatisierten Menschen“. Bekanntlich gibt es unterschiedliche Haltungen dazu, wie viel „traumatisches Material“ Platz haben „darf“ in Gruppen. Durch die Gefahr bei Gruppenkolleg_innen etwas zu triggern, erlebe ich diesbezüglich – zumindest manche Aspekte betreffend – immer wieder Grenzen in der Arbeit mit Gruppen. Vor allem wenn Teilnehmer_innen unterschiedliche Anliegen oder Probleme haben.

Kampas: Das Trauma darf in der Gruppe nicht viel Raum haben. Da geht es um den Schutz der anderen, das ist zu riskant. Das kläre ich vorab mit den Teilnehmer_innen, dass die ganz konkreten Erfahrungen und Schilderungen Platz in der Einzeltherapie haben sollen. Die Teilnehmer_innen fühlen sich nicht vor den Kopf gestoßen, wenn das zum Schutz aller und damit auch zum eigenen Schutz ist, und vorher geklärt wird. Ich finde Klient_innen mit Persönlichkeitsstörun-

gen schwierig, die Grenzen überschreiten. Damit umzugehen und zu entscheiden, ob eine Person überhaupt in einer Gruppe bleiben kann, ist eine große Herausforderung.

Gruppen im ambulanten Setting

Unterholzer: Eine weitere Grenze ist, dass Gruppen im ambulanten Bereich nicht so leicht zu Stande kommen. Wir haben am IST zwei Anläufe gebraucht, um unser Projekt umzusetzen.

Gröger: Ja, da fließen viele Ressourcen hinein, bis so eine Gruppe zu Stande kommt.

Kampas: Worin seht ihr die Gründe für diese Zurückhaltung? Gehen Klient_innen lieber in Einzeltherapie, zumindest als Ersterfahrung?

Unterholzer: Ich denke, dass Gruppentherapien im ambulanten Setting noch immer etwas Unübliches sind.

Gröger: Partner_innen oder Freund_innen sagen vielleicht eher „geh in Therapie zu einer Therapeut_in“ und denken dabei an Einzeltherapie als üblichen Weg, ein Problem anzugehen.

Kampas: Bei unerfahrenen Klient_innen spielt vielleicht mit, dass die Verschwiegenheit einer Therapeut_in wichtig ist und sie vielleicht in der Gruppe nicht wissen, was mit den Informationen passiert. Vielleicht bräuchte es da mehr Aufklärungsarbeit.

Reiner: Das ist vielleicht ein unpassender Vergleich, aber so wie Kinder zuerst die Eins-Zu-Eins-Betreuung brauchen um dann Spielfähigkeit und andere sozialen Fähigkeiten zu entwickeln, so habe ich auch bei vielen Erwachsenen den Eindruck, dass es in der Therapie vor der Teilnahme an einer Gruppe zuerst die Eins-Zu-Eins-Betreuung braucht.

Unterholzer: Das kann durchaus sein. Es kommen immer wieder Klient_innen durch Empfehlung von Kolleg_innen nach einer Einzeltherapie zu uns in die Gruppe.

Reiner: Davor braucht es ganz viel Gehört-Werden und da gibt es schon Grenzen in der Gruppe.

Gröger: Abschließend will ich darauf zurückkommen, dass die systemische Gruppenpsychotherapie trotz aller Grenzen eine sehr lebendige und für Klient_innen und

Therapeut_innen sehr spannende Sache ist. Es ist ein sehr lohnendes Feld, da etwas weiter zu entwickeln.

Unterholzer: Das scheint mir ein gutes Abschluss-Statement zu sein.

Die Gesprächsteilnehmer_innen:

Herbert Gröger: systemischer Familientherapeut in freier Praxis am Institut für Systemische Therapie Wien, Lehrbeauftragter u.a. für ELSE an der SFU, Sozialwissenschaftler und Kommunikationstrainer

Elisabeth Kampas: systemische Familientherapeutin in freier Praxis in Wien und Horn, Juristin

Melanie Reiner: systemische Familientherapeutin. Tätig als Einzel- und Gruppenpsychotherapeutin in der Pro Mente Reha "Sonnenpark" Neusiedlersee sowie in freier Praxis in Wien

Carmen Unterholzer: systemische Familientherapeutin (IST – Institut für Systemische Therapie Wien), Lehrtherapeutin der ÖAS, Literatur- und Erziehungswissenschaftlerin