

Eigene Stärken wieder entdecken

Systemische Gruppenpsychotherapie und der Einsatz von Feedbackinstrumenten am Beispiel einer Jahresgruppe

Carmen C. Unterholzer, Herbert Gröger

Zusammenfassung

Der Artikel beschreibt das Design und den Ablauf einer geschlossenen systemischen psychotherapeutischen Jahresgruppe, die von den Autor_innen in freier Praxis angeboten wurde. Neben den konkreten Erfahrungen der Teilnehmer_innen und der Leiter_innen steht der Aspekt der Evaluierung im Sinn von practitioner research im Mittelpunkt. Die Fragebögen des Partners for Change Outcome Management System sowie Mitschriften von einzelnen Passagen der Sitzungen dienten als Basis dafür. Es ergibt sich ein differenziertes Bild von sowohl positiven als auch zumindest tendenziell negativen Auswirkungen der Verwendungen dieses Feedbackinstruments. Als Teil der diesbezüglichen Ergebnisse wird auch dargestellt, was im Design der Jahresgruppe im darauf folgenden Jahr konkret verändert wurde.

Schlüsselwörter: Systemische Gruppenpsychotherapie, Ressourcenorientierung, Systemische Familientherapie, Systemische Therapie, Zielorientierung, Feedback, Evaluierung, practitioner research, Partners for Change Outcome Management System, Forschung

Abstract

Rediscovering One's Own Strengths The Use of Feedback Instruments in Systemic Group Psychotherapy

The article describes the design and the process of a closed systemic psychotherapeutic year group, which was offered by the authors in private practice. In addition to the practical experiences of the participants and the authors we focus on the evaluation of this group in the context of practitioner research. The questionnaires of the Partners for Change Outcome Management System as well as the transcripts of individual passages of the meetings serve as a base for this evaluation. The results show a differentiated picture of both positive and slightly negative effects of the use of this feedback tool. As a part of the relevant results it is also described what was changed in the design of the group in the following year.

Keywords: systemic group psychotherapy, resource orientation, systemic family therapy, systemic therapy, goal orientation, feedback, evaluation, practitioner research, Partners for Change Outcome Management System, research

Der Rahmen

Im Herbst 2015 begannen wir, Herbert Gröger und Carmen Unterholzer, beide systemische Familientherapeut_innen am Institut für Systemische Therapie (IST), Wien, mit einer Gruppentherapie, die zeitlich begrenzt für ein Jahr lief – von Oktober 2015 bis Oktober 2016. „Eigene Stärken wieder entdecken. Mit Unterstützung der Gruppe alte Muster verabschieden und Zuversicht zurückgewinnen“ – dieser ressourcenorientierte Titel galt gleichzeitig als Motto für unsere Arbeit mit der Gruppe – fünf Frauen und ein Mann. Ressourcenorientierung stand im Mittelpunkt unseres integrativen Ansatzes, der allgemein für unsere Arbeit am IST charakteristisch ist: mit hypnosystemischen und narrativen Elementen, lösungsorientiert, aber durchaus auch Probleme fokussierend.

Wir gingen dabei von folgenden Annahmen aus: Vieles ist in einer Gruppe einfacher als alleine. Teilnehmer_innen können Entwicklungen bei anderen miterleben und so Mut zur eigenen Veränderung gewinnen. Die Gruppe kann bei Schwierigkeiten beistehen und Wandlungen bezeugen. Dies, was bereits gut läuft, kann verstärkt, weniger sinnvolle Muster können verabschiedet werden. Die Gruppe definierten wir dabei im Sinne Gunter Schmidts (Schmidt 2002) als Unterstützungssystem, das einzelne Gruppenmitglieder dabei bekräftigen soll, sinnloses Gedankenkreisen zu unterbrechen, Teufelskreise zu verlassen und unproduktive Glaubenssätze zu verabschieden. Anstelle blockierender Mechanismen wollten wir mit der Gruppe Lebensqualität, Kraft und Selbstliebe fördern. Wir trafen uns insgesamt zehnmal – jeweils einmal monatlich an einem Samstagnachmittag für je vier Stunden.

Gruppe als Unterstützungssystem

Wie wirksam ist unsere Gruppe?

Bereits bei der Konzeption des Gruppenmodells war uns beiden klar, dass wir unsere Annahmen am Ende der Gruppe überprüfen wollten. Im Sinne eines *practitioner-research*-Ansatzes entschieden wir uns für zwei Forschungsmethoden, die den

therapeutischen Prozess möglichst gering bzw. positiv beeinflussen sollten und die uns beiden – als freiberuflich Tätige und unentgeltlich Forschende – machbar erschienen. So entschieden wir uns zum einen für eine Befindlichkeits-Ratingsskala (Duncan 2012), die die Teilnehmer_innen jeweils am Beginn unserer Treffen ausfüllen sollten, und für eine Gruppen-Ratingsskala (Duncan 2012), welche sie jeweils am Ende des Treffens ausfüllten – doch dazu später mehr.

Parallel zu diesen Bögen nutzten wir einen großen Vorteil der Co-Therapie: Während die oder der eine den Gruppenprozess moderierte, zog sich der oder die andere stärker auf die Beobachtungsposition zurück und hielt schriftlich Beobachtetes, aber auch von Teilnehmer_innen Geäußertes relativ genau fest. Beide Methoden – die quantitativ orientierten Befindlichkeits- und Feedbackbögen und die qualitativ orientierten Aufzeichnungen sollten uns Aufschluss darüber geben, inwieweit unsere Ausgangsideen bestätigt wurden oder ob wir sie verändern mussten.

Der Beginn – Ankommen und Aushandeln

Das erste Treffen stand unter dem Motto „Ankommen: in der Gruppe, am Institut, bei unserer Arbeitsweise“. Es war eine Art Probelauf für die Teilnehmer_innen. Bei diesem Treffen konnten sie schnuppern, überprüfen, ob unsere Art, mit Gruppen zu arbeiten, zu ihnen passt, ob sie sich in der Gruppe wohlfühlen und sie ein Jahr lang begleiten wollen. Nach dem ersten Treffen konnten sie noch aussteigen – danach war die Teilnahme für ein Jahr verbindlich. Gleich beim ersten Treffen bahnten wir die Richtung. Wir stiegen mit der Übung „Wohlwollendes Hypothesisieren“ – entwickelt von Wolfgang Eberling und Jürgen Hargens (Eberling, Hargens 1996) – ein: eine ressourcenorientierte, wertschätzende, lustvolle Form des Sich-Näherkommens. In Dreier-Gruppen mutmaßten jeweils zwei Teilnehmer_innen über Lebensweisen, Stärken und Vorzüge der anwesenden Dritten. Reihum entstanden so bereits eingangs phantasievolle und wohlwollende Geschichten über die Teilnehmer_innen. Im Plenum konnten sie – wenn sie wollten – die Vermutungen bestätigen, ergänzen oder richtigstellen.

Wir nutzten das Plenum gleich, um für uns als Gruppenleiter_innen wichtige Themen zu artikulieren: Wie wollen wir miteinander umgehen? Auf welche Gruppenregeln wollen wir uns einigen? Wieviel Schutz und Sicherheit brauchen die Einzelnen,

um sich öffnen zu können? Schutz ist in der Gruppentherapie ein äußerst wichtiger Faktor, nur wer sich geschützt fühlt, kann sich auch öffnen (Yalom 2010). Wir artikulierten unsere Vorstellung von „gutem Gruppenklima“ und holten uns die Erlaubnis, bei Übertreten der Regeln sie einzufordern. Wir klärten weitere Rahmenbedingungen: Wer in unserer Gruppe sitze, könne nicht zu uns in die Einzeltherapie. Falls im Laufe eines Gruppentermins Themen aufbrechen würden, die zu schambesetzt sind, um sie mit der Gruppe zu teilen, oder die den Rahmen der Gruppe sprengen würden, dem/der stünden wir beide unmittelbar nach der Gruppe für ein Gespräch zur Verfügung. Wir rieten den Gruppenteilnehmer_innen, ihre Reflexionsprozesse schriftlich zu begleiten. Sie erhielten von uns eigens dafür vorgesehene Hefte, die sie auch zwischen den Gruppenterminen für Überlegungen, Fragen oder Anliegen an die Gruppe nutzen sollten. Weiters klärten wir Teilnahme- und Zahlungsbedingungen.

Wir arbeiten anliegenorientiert – und alles andere?

Im Sinne einer anliegenorientierten Gruppe (Herr, Schmidt, Schweitzer 2012) klärten wir mit den Teilnehmer_innen ihre Anliegen. Wir baten sie, ein Ziel zu formulieren, das sie bis zum Ende der Gruppe, also für ein Jahr, verfolgen wollten – ein Ziel, möglichst konkret und positiv formuliert, überprüfbar in der Erreichung. Die Teilnehmer_innen nannten Ziele wie „Ordnung und Raum für mich schaffen“, „Positive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen“, „Dem Schritt in die Pension etwas Positives abgewinnen und ihn mit Leichtigkeit bewältigen“, „Eine überfällige Entscheidung – bleibe ich im Job oder kündige ich – endlich treffen können“, „Zufriedenheit mit mir“ und nochmal „Raum für mich“. Auf diese Ziele nahmen wir immer wieder Bezug, sie sollten sich als rote Fäden durch das Gruppenjahr ziehen.

Wir wollten den Titel „Stärken wiederfinden, alte Muster verabschieden und Zuversicht zurückgewinnen“ konkretisieren und boten folgende Struktur zur Orientierung an: Jeder Termin beginnt mit dem Ausfüllen der Befindlichkeitsbögen, dann mit einer ursprünglich kurz gedachten – dann oft aber lange dauernden – Blitzlichtrunde und mit Klärung der Anliegen für das jeweilige Treffen. Zudem visualisierten wir auf dem Flipchart Methoden und Themen, die wir als Angebot für das Jahr prä-

sentierten. Die Anliegen der Teilnehmer_innen sollten jedoch stets Vorrang haben. In der Zwischenbilanz zeigte sich, dass die Gruppenmitglieder das jedoch weniger als Angebot verstanden hatten, sondern mehr als Programm, das sie und wir zu erfüllen hätten. Sie stellten fest, wie sehr wir „mit allem in Verzug“ seien.

Symbole für das gemeinsame Jahr

Das zweite Treffen stand im Zeichen von Symbolen. Die Teilnehmer_innen brachten Symbole mit, die ihr Anliegen für das gemeinsame Jahr versinnbildlichten. Im Kreis lagen Sonnenbilder, Nüsse, Samen, Rosen, ein Foto mit Bücher- und Blätterstapeln, eine Tasche mit dem Aufdruck „Privatsache“. Wir hörten Geschichten über die jeweiligen Symbole und wir fragten nach, welches Umfeld sie bräuchten, um gut gedeihen zu können. Diese Erzählungen – wie auch die folgende Übung – dienten der Annäherung an das Ziel der Teilnehmer_innen. Dann sollten sie jeweils drei Bildkarten wählen, eine mit einem Motiv, das eine Verhaltensweise symbolisierte, welche der Annäherung an das Ziel hinderlich war, zwei weitere, die förderliche Verhaltensweisen dafür repräsentierten. Im anschließenden Plenum widmeten sich die Gruppenmitglieder diesen unterstützenden und beeinträchtigenden Eigenschaften.

Ein wohlformulierter Zielsatz

Wohlformulierte Zielsätze brauchen Zeit

Bei Termin Nr. 3 stand die Ziellarbeit im Mittelpunkt. Wir baten um einen wohlformulierten Zielsatz, den die Teilnehmer_innen auf einer Moderationskarte festhielten, darum herum legten sie – wieder auf Moderationskarten visualisiert – förderliche und hinderliche Faktoren für die Erreichung des Ziels wie Kontexte, Gewohnheiten, Verhaltensweisen. Diese Zettel legten die Teilnehmer_innen, verstreut am ganzen Institut, auf. Anschließend besuchten sie sich gegenseitig und stellten Fragen zur Aufstellung der jeweils anderen. Sie waren derart an den Bodenmarkierungen der anderen interessiert, dass sich dieser Prozess lange hinzog. Wir übten uns in Geduld, wissend, dass es ein gutes Zeichen für die Gruppenkohäsion ist, wenn sie so neugierig auf die Geschichten und Ideen der anderen sind (Yalom 2010). Diese Übung zog sich bis in das nächste Gruppentreffen.

Um sich seiner stärkenden Wurzeln bewusst zu werden und um Geschafftes sichtbar zu machen, wählten wir eine Übung, wel-

che den kreativen Wünschen der Teilnehmer_innen entsprach. „Tree of Life“, entwickelt von Ncazelo Ncube und David Denborough (Denborough 2017), schien uns die optimale Methode dafür. Die anschließende Präsentation der Arbeiten im Plenum gab uns Recht. Die Gruppenmitglieder erzählten so ausführlich, das Interesse der Zuhörenden war so aufmerksam, dass wir es nicht schafften, alle Lebensbäume an diesem fünften Termin zu präsentieren. „Es war gut zu erleben, dass meine Wurzeln nicht nur familiären Ursprung haben, sondern auch Freundinnen dazu zählen“, meinte beispielsweise Frau M. Eine andere Teilnehmerin, Frau A., erwähnte, wie gut es sich anspürte zu erleben, wie dick ihr Stamm sei. Der Stamm steht für die Fähigkeiten und die Stärken, die andere in der Person sehen. Er beinhaltet auch stärkende Erzählungen anderer über die betreffende Frau, den betreffenden Mann.

Beim sechsten Treffen stiegen wir erneut – nach dem Ausfüllen der Befindlichkeitsbögen und einer sehr ausgiebigen Einstiegsrunde – mit den Lebensbäumen ein. Das Darstellen der restlichen Lebensbäume nahm auch diesmal viel Raum ein: ausführliches Erzählen der Gestalter_in, aufmerksames Zuhören und interessiert Nachfragen der anderen Teilnehmer_innen. Diesen Prozess schlossen wir mit automatischem Schreiben ab. Die Anleitung dazu lautete: „Lasst vor eurem geistigen Auge die einzelnen Lebensbäume und die Erzählungen der anderen nochmal vorbeiziehen und haltet in zehn Minuten schriftlich alles fest, was euch durch den Kopf geht, Fragen, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle. Setzt den Stift nicht ab, lasst alles aufs Blatt fließen, was kommt. Ihr müsst den Text nicht mit der Gruppe teilen, zensuriert also eure Gedanken nicht. Das Geschriebene ist Grundlage eines weiteren Textes.“ Nach zehn Minuten baten wir die Gruppe, vier wichtige Sätze zu unterstreichen und daraus einen Vierzeiler zu gestalten. Mit dieser Schreibübung wollten wir die Erfahrungen dieses intensiven Prozesses verankern und verdichten. In diesem Zusammenhang kam es zu einem Konflikt in der Gruppe. Ein Teilnehmer bezeichnete eine andere in seinem Vierzeiler unter anderem als „arme Frau“. Den Ärger, die Kränkung sprach die betroffene Frau allerdings nicht aus und wir verabschiedeten die Gruppe – ungeachtet dieser Irritation – mit einer Hausübung: Die Hälfte unserer Gruppentreffen war bereits vorbei – Zeit, Zwischenbilanz zu ziehen und uns Feedback von der Gruppe einzuholen. Bis zum nächsten Termin sollten sie Antworten auf folgende drei Fragen finden:

*Zwischenbilanz zur
Halbzeit*

1. Wie nah bin ich meinem Ziel?
2. Was brauche ich, um ihm noch näher zu kommen?
3. Gibt es – abgesehen vom Ziel – noch weitere Ergebnisse unserer bisher sechs Treffen?

Mit den Antworten eröffneten wir unser siebtes Treffen. Eine hohe Zufriedenheit mit dem bisher Erreichten stellten die Gruppenmitglieder fest: „Ich kann Belastendes leichter loslassen. Die Tatsache, dass andere an meiner Entwicklung teilnehmen, motiviert mich, dranzubleiben,“ meinte beispielsweise Frau K. Siebzig Prozent von dem, was sie erreichen wollte, bereits bewältigt zu haben, bestätigte Frau E. „Ich konzentriere mich gut auf mich, das Feedback der Gruppe bestätigt und motiviert mich.“ Herr F. war auf einem „guten Weg“, mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Alltag erleichterten den Umgang mit anderen. Frau B. entwickelte „mehr Gelassenheit, ich muss nichts erzwingen“.

Die Zwischenbilanz als Feedbackinstrument

Beim letzten Treffen vor der Sommerpause – das achte Treffen – holten wir noch die restlichen Rückmeldungen jener Teilnehmer_innen ein, die beim siebten Treffen fehlten. Frau M.s Zwischenbilanz fiel nüchtern aus: „Mein Ziel, ein neues Kleid für mich zu schneiden, hab ich nicht erreicht. Statt dessen erlebe ich viel ‚Wohlbefindlichkeit‘“. Das neue Kleid stand für einen kreativen Prozess der handwerklich begabten Frau, deren Ziel es war, mehr Raum für sich selbst zu schaffen, sich von der Rolle der fürsorglichen Mutter zweier erwachsener Söhne zurückzuziehen, das Augenmerk auf sich zu lenken. Frau A. bestätigte, dass durch die Gruppe vieles bewegt worden sei. Sie habe die bürokratischen Hürden ihrer Frühpensionierung – ein sehr schmerzhafter, da unfreiwilliger Prozess – in Angriff genommen und sei nun dabei, sich auf das Kommende – das eigene künstlerische Schaffen – zu konzentrieren. Jetzt äußerte sie ihren Unmut über Herrn F.s Kommentar vom vorletzten Treffen („arme Frau“). Dies hätte sie veranlasst, ihren Lebensbaum nochmal zu überdenken und mit guten Wegbegleiter_innen zu ergänzen. Der Blick hätte sich verändert, weg von dem, was fehlt („keine Früchte“ sprich: keine Kinder), hin zu dem, wo ihr Reichtum liegt.

Zwischen dem achten und neunten Treffen lag die Sommerpause von knapp drei Monaten. Nach einer sehr ausführlichen Befindlichkeitsrunde, deren Grundlage wie immer die Befindlichkeitsbögen waren, wechselten wir das Tempo. Beim „Speed-Dating“ erzählen sich die Teilnehmer_innen wechselseitig kurze Geschichten, ausgelöst durch Fragen wie „Was zauberte heute Morgen ein erstes Lächeln auf dein Gesicht?“ oder „Wie kommst du zur Ruhe?“ oder „Welchen Lieblingsplatz hattest du als Kind?“. Gestärkt durch diese ressourcenorientierte Übung wandten wir uns dem Thema „Gedankenkreisen – raus aus der Spirale“ zu. Im Zweiersetting erzählten sich die Gruppenmitglieder, bei welchen Themen sie ins Gedankenkreisen geraten, was es bewirkt und wie sie wieder rauskommen. Fragen dazu klärten wir anschließend im Plenum. Um diesen Prozess zu intensivieren, boten wir eine „Hausübung“ an. Bis zu unserem nächsten Treffen legten wir den Gruppenmitgliedern nahe, einen Würdigungsbrief für eine Fähigkeit, die sie beim Aussteigen aus der Gedankenspirale unterstützt, zu verfassen.

*Stärkung durch
ressourcenorien-
tierte Übungen*

Das Ende – Bilanz und Abschied

Das zehnte und letzte Treffen stand im Zeichen des Bilanzziehens und Abschiednehmens. Ein ausführlicher Rückblick sollte das gemeinsame Jahr nochmal vergegenwärtigen. Wir baten die Teilnehmer_innen, sich an das erste Treffen zu erinnern und an ihr ursprüngliches Vorhaben für dieses gemeinsame Jahr. Was war aus ihrem Ziel geworden? Wie hatte es sich weiterentwickelt, wie hatte es sich verändert? Welche ihrer Fähigkeiten, aus dem Gedankenkreisen aussteigend, hatten sie gewürdigt? Viele meinten, sie hätten ihr ursprüngliches Ziel nicht ganz erreicht. Es habe entweder im Laufe des Jahres eine Wandlung erfahren oder an Bedeutung verloren. Nichtsdestotrotz waren die „Nebeneffekte“ beachtlich. „Ich kann mich nach dem Jahr in Gruppen besser ausdrücken, klarer Position beziehen, bin sichtbarer geworden, lebe und spüre intensiver“, resümierte Herr F. Frau K. betonte, die Gruppe hätte sie sehr motiviert, am Ziel dranzubleiben, die Gruppe sei „Zeugin“ ihres Veränderungsprozesses gewesen. Auch Frau A. bestätigte, ihr Ziel nicht erreicht zu haben, trotzdem habe sie etwas sehr Wichtiges erfahren: „Meine Fähigkeit zur Ausdauer hilft mir, das vor mir Liegende durchzustehen. Mein nächstes Ziel, meine Seele genesen zu lassen, ist teilweise erreicht. Dabei war Zeit ein wesentlicher, heilender Faktor. Ich nehme eine Erleichterung wahr.“

Ich liebe und vertraue, bin mutig und stark.“ Ein ähnliches Ergebnis präsentierte Frau B.. Auch sie habe ihre ursprünglichen Ziele nicht erreicht, stattdessen sich aber Gelassenheit und Akzeptanz angenähert. Sie könne jetzt „durchs Leben plätschern, ohne sich dauernd Druck zu machen“. Frau E. meinte hinsichtlich Zielerreichung: „Da geht noch was, da kommt noch was.“ Gleichzeitig habe sie im Laufe des gemeinsamen Jahres erfahren, dass sie Verantwortung gut abgehen könne, dass sie Abschied nehmen konnte von der Idee, sich immer um alles kümmern zu müssen. Frau M. resümierte folgendermaßen: „Ich habe in diesem Jahr viel Aufmerksamkeit und Zuwendung von der Gruppe erfahren, das tat sehr gut. Das, was ich gelernt habe, für andere zu tun, will ich jetzt verstärkt für mich tun.“

Das Wohlbefinden der Gruppe für den/die Einzelne/n nutzen

Bei der abschließenden *Agora* nahm jede Teilnehmer_in auf einem „Thron“ Platz, sie erhielt die Gelegenheit, ihr Wichtiges nochmal in Anwesenheit der Gruppe zu formulieren. Die Gruppe reagierte mit jeweils einem wohlwollenden Satz, festgehalten auf einer Moderationskarte, die nach dem Vorlesen der Frau, dem Mann auf dem Thron überreicht wurde. Ein würdevoller und berührender Abschluss.

Feedback- und Monitoring-Systeme in der systemischen Gruppentherapie

Kontinuierliches Einbeziehen von Feedback ist eine entscheidende Möglichkeit, Therapieergebnisse zu verbessern

Soweit der Ablauf und die Ergebnisse der Gruppe – nun zum Thema Feedback. Feedback- und Monitoring-Systeme fanden in den letzten Jahrzehnten in der Psychotherapie-Literatur verstärkt Beachtung. So wird beispielsweise in der Neuauflage des Standardwerks „So wirkt Psychotherapie“ (Duncan, Miller, Wampold, Hubble 2010) das kontinuierliche Einbeziehen von Feedback in den Psychotherapieprozess als eine entscheidende Möglichkeit beschrieben, Therapieergebnisse zu verbessern.

In der Praxis sind derzeit mehrere Systeme relativ etabliert, die mit systemischer Psychotherapie kompatibel sind. Beim *Outcome Questionnaire 45* (OQ-45) füllen Klient_innen wöchentlich am Computer oder Mobiltelefon Einschätzungen bezüglich 45 Items aus, die Ergebnisse fließen grafisch aufbereitet in die Therapie ein (Lambert 2010). Der Fokus der Fragen ist relativ problemorientiert.

Ebenfalls in den USA wurde das *Systemic Therapy Inventory of Change* (STIC) entwickelt (Pinsof, Chambers 2009), das im Unterschied zum OQ-45 in einem explizit systemischen Kontext steht. Es umfasst einen umfangreichen Fragebogen zu Beginn der Therapie und eine verkürzte Fassung, die circa 24 Stunden vor jeder Therapieeinheit von den Klient_innen ausgefüllt wird.

Das Systemische Navigativonssystem (SNS) ist das komplexeste der vorliegenden Systeme (Schiepek, Eckert, Kravanja 2013). Es bezieht sich auf Synergetik und Selbstorganisation, ist individualisierbar und mit einer täglichen Dateneingabe der Klient_innen verbunden.

Das *Partners for Change Outcome Management System* (PCOMS) erfordert den geringsten Zeitaufwand für Klient_innen (Duncan 2012). Vier Skaleneinschätzungen werden am Anfang und kurz vor Ende einer Therapieeinheit von den Klient_innen vorgenommen und in der Regel auch gleich thematisiert.

Trotz der Unterschiedlichkeit dieser Systeme sind die Diskussionen bezüglich der Vor- und Nachteile unter Reflexion dieser Unterschiede durchaus vergleichbar. Während manche Autor_innen argumentieren, dass Psychotherapeut_innen Bedenken haben, die Effekte ihrer Behandlung transparent zu machen (Dold, Lenz, Demal, Aigner 2010), beziehen sich andere etwa auf Bedenken bezüglich einer Verschlechterung der therapeutischen Beziehung bei einer zu standardisierten Vorgangsweise (Oanes, Borg, Karlsson 2015). Auch ein Nachlassen der Bereitschaft von Klient_innen, im Lauf des Therapieprozesses regelmäßig Unterlagen auszufüllen (Dold, Lenz, Demal, Aigner 2010), oder Bedenken, ob Klient_innen ehrlich antworten (Miller 2015) werden thematisiert.

Insgesamt überwiegt allerdings in den Publikationen bei weitem die positive Einschätzung von Feedback- und Monitoringsystemen – wobei zu berücksichtigen ist, dass Kritiker_innen weniger Motivation haben sich mit dem Thema intensiv zu beschäftigen als Befürworter_innen (etwa Duncan 2014).

Unsere Wahl für die Gruppe: *Partners for Change Outcome Management System*

Wie eingangs bereits erwähnt, haben wir uns für das *Partners for Change Outcome Management System* entschieden, und das aus mehreren Gründen: Im PCOMS werden keine computergestützten Daten zwischen Sitzungen erhoben, sondern die Daten am Anfang und am Ende der Sitzung durch einfaches Ankreuzen generiert (Miller, Brown, Sparks, Claud 2003 und Duncan, Miller, Sparks, Claud, Reynolds, Brown, Johnson 2003). Es stellt für Klient_innen das niederschwelligste Instrumentarium dar und ist dadurch auch für die therapeutische Arbeit in freier Praxis am leichtesten anwendbar. Darüber hinaus existieren jeweils adaptierte Vorlagen für Einzel-, Paar- und Gruppentherapie, zu denen auch bereits einiges an Literatur vorliegt.

Die Abbildungen 1 und 2 zeigen unsere Vorlagen der Befindlichkeitsbögen (ORS) für den Anfang der Sitzungen und der Feedbackbögen (GSRS) für den Abschluss der Sitzungen.

Methodisch wird in den bisherigen Arbeiten meistens mit Studiendesigns gearbeitet, in denen therapeutische Prozesse mit und ohne Feedbackinstrumenten verglichen werden (etwa Reese, Norsworthy, Rowlands 2009). Diese Vorgangsweise ist somit an Blindstudien in der Medizin und Psychologie angelehnt. Bei einer Studie etwa führten Psychotherapeut_innen einige Paartherapien mit und andere ohne den Einsatz von PCOMS durch. Die Klient_innen ohne die Erfahrung von PCOMS profitierten im Durchschnitt deutlich weniger. Von den neun Therapeut_innen meinten nach Abschluss fünf, dass die PCOMS-unterstützten Fälle bessere Ergebnisse gebracht hätten, drei waren der Meinung, dass es keinen Unterschied gebe, und eine Therapeut_in meinte, dass die Fälle ohne Anwendung von PCOMS bessere Ergebnisse gebracht hätten (Anker, Duncan, Sparks 2009). In einer anderen Paartherapie-Studie bezüglich PCOMS verwendete ein Teil der Therapeut_innen in allen Therapien PCOMS und die restlichen Therapeut_innen verwendeten es nicht (Reese, Toland, Slone, Norsworthy 2010). Wiederum anders ist das Design einer Gruppentherapie-Studie, in der alle Teilnehmer_innen die PCOMS-Befindlichkeitsratingskala (ORS) am Beginn einer Einheit ausfüllten, den Therapeut_innen aber immer nur die Daten eines bestimmten

Abbildung 1: Befindlichkeitsratingskala (ORS, deutsch)
[auszufüllen am Beginn einer therapeutischen Einheit]

Name: _____Alter: _____

Nr.: _____Geschlecht: M / W

Wer beurteilt die Person? Bitte ankreuzen: Ich selbst: _____,

Fremdbeurteilung durch: _____Beziehung zur Person: _____

Sitzung Nr.: _____Datum: _____

Bitte beurteilen Sie, wie Sie sich in der letzten Woche einschließlich heute in den unten aufgeführten Lebensbereichen gefühlt haben. Je mehr Sie ein Kreuz zum **linken Ende** der Linie hin setzen, umso **schlechter** ist es Ihnen in diesem Bereich gegangen, je weiter Sie dies nach **rechts** setzen, umso **besser**. Falls Sie diese Skalen zur Beurteilung einer anderen Person ausfüllen, kreuzen Sie bitte an, was Sie glauben, wie sich der- oder diejenige gefühlt hat.

Individuell
(Persönliches Wohlbefinden)

|-----|

Interpersonell
(Familie, enge Beziehungen)

|-----|

Sozial
(Arbeit, Schule, Freundschaften)

|-----|

Insgesamt
(Allgemeines Wohlbefinden)

|-----|

www.heartandsoulofchange.com
© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan

Anmerkung zur Vorlage Befindlichkeitsskala (ORS): Unsere Teilnehmer_innen führten eine zusätzliche Unterscheidung zwischen sozial/Arbeit und sozial/privat ein.

Abbildung 2: Gruppenratingskala (GSRS-dt)
[auszufüllen kurz vor Ende einer therapeutischen Einheit]

Name: _____	Alter (Jahre): _____
ID# _____	Geschlecht: M / W
Sitzung Nr.: _____	Datum: _____

Bitte bewerten Sie die heutige Gruppensitzung, indem Sie auf der Linie markieren, inwieweit eine der Beschreibungen für Sie zutrifft.

Ich fühlte mich von den LeiterInnen und/oder der Gruppe nicht gehört, verstanden und respektiert.	Therapeutische Beziehung	Ich fühlte mich von den LeiterInnen und/oder der Gruppe gehört, verstanden und respektiert.
Wir haben nicht daran gearbeitet und darüber geredet, woran ich arbeiten und worüber ich reden wollte.	Ziele und Themen	Wir haben daran gearbeitet und darüber geredet, woran ich arbeiten und worüber ich reden wollte.
Die Herangehensweise der TherapeutInnen und/oder der Gruppe passt nicht gut für mich.	Herangehensweise oder Methode	Die Herangehensweise der TherapeutInnen und/oder der Gruppe passen gut für mich.
In der heutigen Gruppensitzung hat etwas gefehlt . – Ich habe mich nicht als Teil der Gruppe gefühlt.	Insgesamt	Insgesamt gesehen war die heutige Gruppensitzung richtig für mich. – Ich habe mich als Teil der Gruppe gefühlt.

Teils der Gruppe zur Verfügung gestellt wurden. Auch bei Anwendung dieses einzelnen Teils von PCOMS zeigten die Klient_innen, bei denen das System zur Anwendung kam, bessere Ergebnisse als der Rest der Gruppe (Schuman, Slone, Reese, Duncan 2014). Darauf aufbauend führte ein teilweise identisches Forscher_innen-Team eine Studie durch, in der alle Klient_innen die beiden PCOMS-Fragebögen (ORS und GSRS) ausfüllten, aber nur in der Hälfte der Gruppen die Ergebnisse den Leiter_innen zugänglich gemacht wurden (Slone, Reese, Mathews-Duvall, Kodet 2015). Die Ergebnisse sind ähnlich positiv bezüglich PCOMS wie jene der Paartherapie-Studie von Reese, Toland, Slone, Norsworthy aus dem Jahr 2010.

In einer früheren vergleichbar großen Studie zu Gruppenpsychotherapie (mit 105 Klient_innen und 21 Psychotherapeut_innen) wurde der Zusammenhang zwischen den Ergebnissen der PCOMS-Gruppenratingskala (GSRS) und den standardisierten Selbstbeschreibungen des therapeutischen Fortschritts durch Klient_innen dargestellt und auf Kontrollgruppen verzichtet (Quirk, Miller, Duncan, Owen 2012).

Aufgrund des Aufwands der relativ hohen Fallzahlen beschränken sich diese Art von Studien bisher auf Universitäten und Kliniken.

Einen anderen methodischen Weg geht etwa eine norwegische Arbeit, in der erfahrene systemische Psychotherapeut_innen bezüglich ihrer Erwartungen interviewt wurden, wie sich eine Anwendung des STIC auf ihre Praxis auswirken würde (Oanes, Borg, Karlsson 2015).

Nach diesem Exkurs zu Feedback- und Monitoringsystemen zurück zu unserer Gruppe: Wir erwarben die Lizenz für das *Partners for Change Outcome Management System* (PCOMS) und legten unseren Gruppenteilnehmer_innen am Beginn der Gruppentherapieeinheit den Befindlichkeitsbogen (ORS) und kurz vor Ende den Feedbackbogen (GSRS) vor. Die Teilnehmer_innen erhielten jeweils zwei leere Bögen, einen zum Abgeben, den anderen konnten sie für sich behalten. In der Einstiegsrunde und Schlussrunde legten wir die Bögen für alle sichtbar (aber nicht zu prominent) neben eine der Therapeut_innen auf den Boden und nahmen verbal manchmal darauf Bezug.

Der Teilnehmer_innen kleine Verpflichtung vs. hilfreiches Instrument für Therapeut_innen

Unsere Erfahrungen und Ergebnisse

Für uns überraschend war, dass die Teilnehmer_innen sich kaum jemals auf diese Bögen bezogen, nicht auf ihre eigenen und schon gar nicht auf die der anderen. Alle bis auf eine Person füllten die Bögen zwar immer doppelt aus und nahmen sich ein Exemplar mit, es gab aber weder beim Auflegen unmittelbar danach noch später Resonanz darauf. Es wirkte eher so, wie wenn das Ausfüllen – also vier Kreuze einzutragen – eine kleine Verpflichtung uns Therapeut_innen gegenüber darstellte.

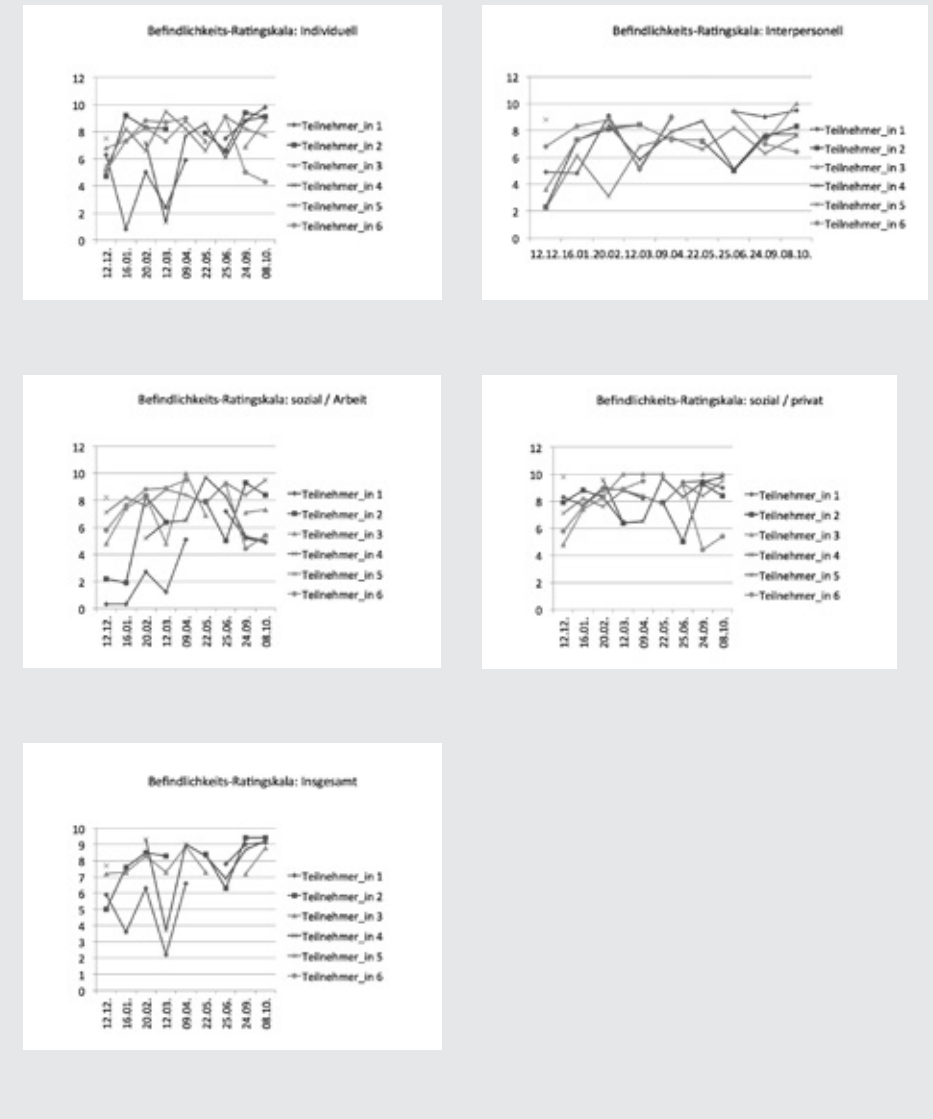
Für unser therapeutisches Handeln waren die Bögen hilfreich, allerdings durch die geringe Resonanz in geringerem Ausmaß als erwartet. Die Befindlichkeitsbögen am Beginn der Termine machten deutlich, wo die einzelnen Teilnehmer_innen gerade standen, was eine wichtige Information für die Gestaltung der aktuellen Interaktionen und für die spätere Vorbereitung bot. Die Feedbackbögen stellten eine Absicherung dar, keine Irritationen zu übersehen, und flossen in die Planung der kommenden Sitzung ein. Sie hatten jedoch wenig Einfluss auf unser konkretes Handeln mit den Teilnehmer_innen.

Als eher hinderlich empfanden wir die Strukturvorgabe, immer mit einem Sesselkreis mit den Bögen zu beginnen und zu enden. Gerade am Anfang eines Termins kann Abwechslung auflockernd und kreativitätsfördernd wirken. Wobei ja auch Varianten denkbar sind, in denen z. B. mit einer Übung im Stehen oder in Bewegung begonnen wird und die Befindlichkeitsbögen dann später ausgefüllt werden.

Im Folgenden fünf Darstellungen der Inhalte der Befindlichkeits-Ratingskalen (ORS), die zu Beginn der Sitzungen von den Teilnehmer_innen ausgefüllt wurden. Auf jeder Grafik findet sich eine Darstellung aller Termine der Jahresgruppe mit Ausnahme des ersten, bei dem die Bögen bewusst noch nicht eingesetzt wurden (siehe Abbildung 3).

Bezüglich der Resonanz der Teilnehmer_innen ist schwer einschätzbar, ob sich die insgesamt eher neutrale Einschätzung zwischen lästiger Pflicht und hilfreicher Standortbestimmung verbessern ließe, wenn wir als Leiter_innen noch aktiver mit den Bögen arbeiten würden.

Abbildung 3: Fünf Grafiken zu Befindlichkeits-Ratingskala



Sinnhaftigkeit des Einsatzes fiel nur leicht positiv aus

In der von uns gewählten Form fällt die Bilanz in Bezug auf die Sinnhaftigkeit des Einsatzes jedenfalls nur leicht positiv aus. Die Informationen waren für die Prozessgestaltung ein wenig hilfreich, machten aber nicht den relevanten Unterschied aus, der von den Entwickler_innen der Bögen in der Literatur festgestellt wird.

Im Folgenden auch vier grafische Darstellungen der Feedbackbögen (GSRS, am Ende der Sitzungen). Auffallend ist, dass in der Befindlichkeitsskala wesentlich größere Schwankungen auftreten als in der Feedbackskala. Wir interpretieren das als durch extratherapeutische Faktoren bedingt, etwa durch das Auftreten von Krisen bei Teilnehmer_innen in Zusammenhang mit privaten oder beruflichen Beziehungen.

Durchschnittlich höhere Werte bei beiden Skalen (ORS und GSRS) am Ende des Jahres im Vergleich zum Anfang sehen wir zwar nicht zwingend als Beleg eines psychotherapeutischen Erfolges. Dieses Ergebnis war dennoch erfreulich für uns als Leiter_innen der Gruppe – erfreulicher jedenfalls, als wären beide Werte am Ende des Jahres im Durchschnitt niedriger als zu Beginn (siehe Abbildung 4).

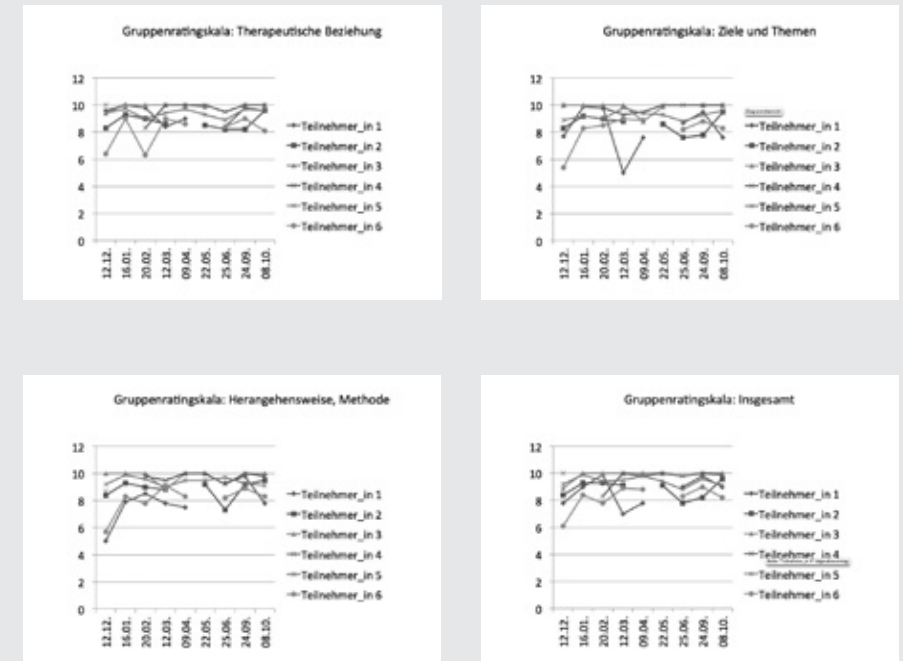
Evaluation und Weiterentwicklung

Auf Basis unserer Erfahrungen, unserer Aufzeichnungen und des Feedbacks der Teilnehmer_innen evaluierten wir, was in diesem Jahr gelungen und was veränderungswürdig war. Insgesamt waren sowohl die Teilnehmer_innen als auch wir Leiter_innen mit dem Ablauf zufrieden. Einige konkrete Veränderungen nahmen wir in der neuen Gruppe vor, die gerade mit einer Teilnehmerin aus der hier beschriebenen Gruppe und sechs neuen Teilnehmer_innen läuft.

So präsentierten wir das Programm nur beispielhaft und nicht mit einem Ablaufplan, um die Flexibilität nicht einzuschränken und Enttäuschungen vorzubeugen, wenn bestimmte Themen oder Übungen dann doch nicht vorkommen.

Es hat sich bewährt, dass die Leiter_in, die vorrangig moderiert, nicht mitschreibt. Diese Rollenaufteilung klären wir jetzt immer bei der Planung der Termine.

Abbildung 4: Vier Grafiken zu Gruppenratingskala



Unsere Erfahrung war, dass die starke Zielfokussierung einerseits hilfreiche Struktur gab, andererseits manche Themen, die vielleicht auch wichtig gewesen wären, hintangestellt hat. Die Zielorientierung haben wir grundsätzlich beibehalten, allerdings mit verstärktem Fokus darauf, auch andere Themen aktiv aufzugreifen.

Auch den Umgang mit den Feedbackbögen haben wir flexibler gestaltet. Beispielsweise steigen wir in der laufenden Gruppe nicht immer mit den Befindlichkeitsbögen ein, sondern lassen sie manchmal auch erst nach einer Einstiegsübung ausfüllen.

Interessant für uns war, dass in einer schriftlichen Befragung ein halbes Jahr nach der beschriebenen Gruppe die Feedback-

Größere Flexibilität im Ablaufplan und der Handhabung der Feedbackbögen

bögen von fast allen Teilnehmer_innen als wesentlich hilfreicher eingeschätzt wurden als unmittelbar am Ende der Gruppe. So erwähnte Herr F., die Befindlichkeitsbögen hätten ihn veranlasst, zu Beginn der Gruppentermine genauer nachzuspüren, wie seine emotionale Gestimmtheit wäre. Die Feedbackbögen hätten geholfen, Veränderungen während der Gruppentermine zu fokussieren. Einer anderen Teilnehmerin blieben nach einem halben Jahr die Fragebögen als „lästig, aber auch hilfreich“ in Erinnerung: „Durch eine so einfache und klare Fragestellung muss man sich der momentanen Befindlichkeit bewusst werden. Heute – nach einem halben Jahr – ist es sehr schön zu bemerken, dass sich die Befindlichkeitskreuze, sowohl die am Anfang als auch die am Ende der Stunde von der Mitte immer mehr nach rechts (also in Richtung positiver Veränderung, CCU) geschoben haben.“

Auch die Zielorientierung wurde im Nachhinein überwiegend positiv gesehen. Als Herausforderungen genannt wurden vor allem die Balance zwischen den Bedürfnissen – und damit auch der Redezeit – der Teilnehmer_innen und die Notwendigkeit an den Zielen während und vor allem auch nach der Jahresgruppe aktiv dranzubleiben.

Literatur

- Anker MG, Duncan BL, Sparks JA (2009) Using Client Feedback to Improve Couple Therapy Outcomes: A Randomized Clinical Trial in a Naturalistic Setting, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77 (4/2009), S. 693-704
- Denborough D (2017) Geschichten des Lebens neu gestalten. Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Dold M, Lenz G, Demal U, Aigner M (2010) Monitoring- und Feedbacksysteme in der Psychotherapie. *Psychotherapie Forum* 18 (4/2010), Springer, Berlin, S. 208-214
- Duncan BL (2012) The Partners for Change Outcome Management System (PCOMS): The heart and soul of change Delivering what works in therapy Project, *Canadian Psychology / Psychologie canadienne* 53 (2/2012), S. 93-104
- Duncan BL (2014) On Becoming a Better Therapist. Evicence-Based Practice One Client at a Time. Second Edition, American Psychological Association, Washington DC

- Duncan BL, Miller SD, Sparks JA, Claud DA, Reynolds LR, Brown J, Johnson LD (2003) The Session Rating Scale: Preliminary Psychometric Properties of a "Working" Alliance Measure, *Journal of Brief Therapy* 3 (1/2003), S. 3-12
- Duncan BL, Miller SD, Wampold BE, Hubble MA (2010) (Eds) *The Heart and Soul of Change. Second Edition: Delivering What Works in Therapy*. American Psychological Association, Washington DC
- Eberling W, Hargens J (1996) Einfach kurz und gut. Teil 1: Zur Praxis der lösungsorientierten Kurztherapie. Borgmann, Dortmund
- Herr A, Schmidt G, Schweitzer J (2012) Systemische Gruppenpsychotherapie. In: Strauß B, Mattke D (Hrsg) *Gruppenpsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis*. Springer, Berlin, S. 159-169
- Lambert MJ (2010) "Yes, it is time for clinicians to routinely monitor treatment outcome". In: Duncan BL, Miller SD, Wampold BE, Hubble MA (Eds) *The Heart and Soul of Change*, American Psychological Association, Washington DC, S. 239-266
- Miller SD (2015) Warum die meisten Therapeuten nur durchschnittlich sind und was wir dagegen tun können. Tony Rousmaniere im Gespräch mit Scott Miller, *Familiendynamik* 40 (2/2015) Klett-Cotta, Stuttgart, S. 160-167
- Miller SD, Brown J, Sparks JA, Claud DA (2003) The Outcome Rating Scale: A Preliminary Study of the Reliability, Validity, and Feasibility of a Brief Visual Analog Measure, *Journal of Brief Therapy* 2 (2/2003), S. 91-100
- Miller SD, Hubble MA, Duncan BL, Wampold BE (2010) Delivering what works. In: Duncan BL, Miller SD, Wampold BE, Hubble MA (Eds) *The Heart and Soul of Change*, American Psychological Association, Washington DC, S. 421-429
- Oanes CJ, Borg M, Karlsson B (2015) Significant Conversations or Reduced Relational Capacity? Exploring Couple and Family Therapists' Expectations for Including a Client Feedback Procedure, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 36 (2015), S. 342-355
- Pinsof WM, Chambers AL (2009) Empirically Informed Systemic Psychotherapy: Tracking Client Change and Therapist Behavior During Therapy. In: Bray JH, Stanton M (Eds) *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*, Blackwell Publishing, Chichester, S. 431-446
- Quirk K, Miller S, Duncan B, Owen J (2012) Group Session Rating Scale: Preliminary psychometrics in substance abuse group intervention, *Consulting and Psychotherapy Research* (1), S. 1-7
- Reese RJ, Norsworthy LA, Rowlands SR (2009) Does a continuous feedback system improve psychotherapy outcome? *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training* 46 (4/2009), American Psychological Association, S. 418-431

- Reese RJ, Toland MD, Slone NC, Norsworthy LA (2010) Effect of client feedback in couple psychotherapy outcomes, *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training* 47 (4/2010), American Psychological Association, S. 616-630
- Schiepek G, Eckert H, Kravanja B (2013) Grundlagen systemischer Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen, Hogrefe, Göttingen
- Schmidt G (2002) Systemische Konzepte für die Gruppentherapie. In: Die Integration von hypnotherapeutischen Ansätzen in systemische Konzepte. Teil 5 (von insg. 8 Teilen), Auditorium Netzwerke, Mülheim
- Schuman DL, Slone NC, Reese RJ, Duncan B (2014) Efficacy of client feedback in group psychotherapy with soldiers referred for substance abuse treatment. *Psychotherapy Research* [2015]25(4):396-407. [doi: 10.1080/10503307.2014.900875 Epub 2014 Apr 8. S. 1-12]
- Slone CS, Reese RJ, Mathews-Duvall S, Kodet J (2015) Evaluating the Efficacy of Client Feedback in Group Psychotherapy. *Group Dynamic: Theory, Research and Practice* 19(2):122-136
- Strauß B, Mattke D (2012) Gruppenpsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis. Springer, Berlin
- Unterholzer C (2005) Geschichte(n) meines Lebens. Oder Schreiben in der systemischen Therapie. *Systeme* 19(2):210-233
- Yalom I (2010) Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Klett-Cotta, Stuttgart

Dr. Carmen C. Unterholzer
 Institut für Systemische Therapie
 Am Heumarkt 9/2/22, A-1030 Wien
 e-mail: unterholzer@ist.or.at

Dr. Herbert Gröger
 Institut für Systemische Therapie
 Am Heumarkt 9/2/22, A-1030 Wien
 e-mail: groeger@ist.or.at