Mehr multiple Resonanzräume: Ein Plädoyer für die systemische Gruppentherapie

Carmen Unterholzer

Zusammenfassung

Ausgehend von der Tatsache, dass die Gruppe als Setting in der systemischen Therapie lange Zeit kein Thema war, werden in diesem Beitrag die Entwicklung dieses Mehrpersonensettings in der systemischen Community und die wesentlichen Eckpfeiler der systemischen Gruppentherapie nachgezeichnet. Dem folgt die Erörterung möglicher Gründe für die randständige Position der Gruppe. Zwei weitere Phänomene im Zusammenhang mit systemischer Gruppentherapie werden thematisiert: Die Gruppe kann einsame Menschen dabei unterstützen, Zugehörigkeit zu erfahren, und sie kann – neben anderen wichtigen Wirkfaktoren – das Gefühl von eigener Wirksamkeit stärken. In diesem Beitrag wird eine Lanze für die systemische Gruppentherapie gebrochen, indem Vorteile benannt werden, ohne die Nachteile zu vergessen.

Schlüsselwörter: Gruppentherapie, Mehrpersonensetting, Ausbildung, Forschung, Fachliteratur, soziale Systeme, Methoden, Einsamkeit, Wirksamkeit, Vor- und Nachteile systemischer Gruppentherapie

More Multiple Resonance Spaces: A Plea for Systemic Group Therapy

Abstract

Starting from the observation that the group as a therapeutic setting remained largely absent from systemic therapy for a long time, this article traces the development of this multi-person setting within the systemic community and outlines the key cornerstones of systemic group therapy. It then discusses possible reasons for the group's marginal position within the field. Two additional phenomena related to systemic group therapy are examined: first, the potential of the group to help individuals experiencing loneliness develop a sense of belonging; and second, its capacity—alongside other important therapeutic factors—to strengthen participants' sense of personal agency and self-efficacy. This article argues in favor of systemic group therapy by highlighting its advantages while also acknowledging its limitations.[1]

Keywords: group therapy, multi-person setting, training, research, professional literature, social systems, methods, loneliness, self-efficacy, advantages and disadvantages of systemic group therapy

1) Bei der Übersetzung des Abstracts wurde von der Autor:in ChatGPT (Version 5.5.) genutzt.

Einleitung

Vermutlich teilen einige Leser:innen die folgende Erfahrung: Im Rahmen meiner Ausbildung zur systemischen Psychotherapeutin absolvierte ich das klinische Praktikum an einer Akutpsychiatrie. Es war meine erste Woche in der Institution, als der leitende Arzt mich mit folgendem Auftrag überraschte: „Die behandelnde Gruppentherapeutin ist krank, Sie müssen einspringen, eine Kollegin, die seit zwei Wochen im Status ist, unterstützt sie dabei. Zu zweit kriegen Sie das hin. Es sind ja ohnehin nur 90 Minuten, Sie wissen schon … die Morgenrunde." Ja, die Morgenrunde. Sie begann täglich – viermal die Woche – um acht Uhr morgens. Die meisten Patient:innen kamen noch verschlafen und, gedämpft von ihrer Medikation, lustlos in den Gruppenraum. Nach anfänglichem, hartnäckigem Schweigen und mühsamen Versuchen, ein Gespräch in Gang zu bringen, begann das große Jammern. Wie schlecht die Nacht gewesen sei, wie wenig Schlaf gefunden wurde, wie schrecklich die Alpträume waren, und wenn sich eine Patient:in dazu aufraffen konnte zu erzählen, schilderte sie den Alptraum mit möglichst vielen Details. Spätestens nach dem Redebeitrag der nächsten Person befand sich die Gruppe in einer handfesten Problemtrance, in der die Patient:innen nach 60 Minuten den Raum verließen und in den Tag gingen. Diese Erfahrung wirkte bei mir lange nach, und ich dachte, es müsste bessere Abläufe geben.

Ich hatte bereits Erfahrung mit Gruppen, allerdings beschränkte sie sich auf poesietherapeutische Zugänge. Die Themen waren vielfältig, von der Mutter-Tochter-Beziehung und der Beziehung zu Freundinnen über Wut und Eigen-Sinn bis hin zu Krebserkrankungen und Essstörungen. In diesen Gruppen kamen wir leicht ins Gespräch, die Texte bzw. die Inhalte boten unmittelbaren Anlass. Es ging vorrangig um den Prozess, nicht um das Produkt. Was hat das Schreiben ausgelöst? Welche Erkenntnis ist dabei entstanden? Welcher Aspekt im Text macht neugierig und könnte weiterbearbeitet werden? Fragen wie diese regten zum Austausch an, Erfahrungen wurden verglichen und unterschieden, und die Teilnehmer:innen konnten meist von den Bewältigungsstrategien der anderen Gruppenmitglieder profitieren. Aber wie bringt man den Prozess in Gang, wenn es keine Texte gibt, über welche die Redebeiträge vernetzbar sind? Wie kann der Austausch angeregt werden und wie kann er gut moderiert werden, um nicht am Ende des Termins die Gruppe mit dem Gefühl zu verlassen, neben meinem Problem schleppe ich nun auch die der anderen mit mir herum?

Gruppe – lange kaum Thema

Die Ausbildung zur systemischen Psychotherapeut:in findet zum größten Teil in Gruppen statt. In Theorieseminaren sind es meist Gruppen zwischen 15 und 25 Studierenden, in Selbsterfahrungsseminaren zwischen 12 und 16, die Supervisi-

onsgruppen bestehen aus fünf bis acht Personen. Wir diskutieren, lernen und üben in Peergroups, in Kleingruppen, in unterschiedlichsten Arbeitsgruppen. Obwohl wir so viel in Gruppen arbeiten, war die Gruppe lange Zeit kein Thema in unserer Ausbildung zur systemischen Psychotherapeut:in. Und all dies passiert, obwohl die systemische Therapie sich unter anderem dadurch auszeichnet, dass wir für das Mehrpersonensetting ausgebildet werden. Wir absolvieren Seminare zum Thema Paartherapie und Familientherapie und am Ende unserer Ausbildung wissen wir – zumindest theoretisch –, wie wir mit Familien und Paaren arbeiten. Aber das Mehrpersonensetting „Gruppe" fand sich lange Zeit nicht in unseren Curricula. Damit befand sich die „Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien (ÖAS)" in guter Gesellschaft mit anderen Ausbildungsinstituten im deutschsprachigen Raum. Nicht nur die Vermittlung war ein Manko, auch die theoretische Auseinandersetzung mit dem Setting „Gruppe", die Forschung zum Thema, fehlte bis zur Jahrtausendwende nahezu gänzlich. In der Literatur finden sich Formulierungen wie etwa, die Gruppe in der systemischen Therapie sei ein „spätes und zartes Pflänzchen" (Greve 2001, S. 3). Auch noch 2022 schreibt Simon im Zusammenhang mit der systemischen Therapie, die Gruppentherapie sei ein bisher „wenig kartiertes Territorium" (Simon 2022, S. 15).

Um 2000 erlangte die Gruppe als Setting der systemischen Therapie etwas mehr Aufmerksamkeit. 2000 fand in Lengenfeld (Nordrhein-Westfalen) das erste „Forum Systemische Gruppentherapie", organisiert vom Lengenfelder Institut für systemische Forschung und Praxis, statt. Vier Jahre später – 2004 – traf sich die „European Family Therapy Association" (EFTA) unter anderem zum Thema „Bridging Family Therapy with Systemically Oriented Group Work: The Quest for Theoretical Models, Approaches, Methods and Techniques" in Berlin. Ab der Jahrtausendwende erscheinen Schwerpunktnummern zum Thema Gruppentherapie in einigen Fachzeitschriften (Zeitschrift für systemische Therapie 2001/1, Psychotherapie im Dialog 2001/2, Systhema 2004/2). Erste Sammelbände entstehen, meist Fall- oder Gruppendarstellungen in unterschiedlichem Rahmen, mit unterschiedlichen Störungsbildern, u. a. von Molter und Hargens „Ich – du – wir und wer sonst noch dazugehört" (2002). In dieser Publikation findet sich auch ein umfangreicher Beitrag zweier Pionierinnen und Lehrtherapeutinnen der ÖAS, Gerda Mehta und Hedwig Wagner (gemeinsam mit der russischen Kollegin Katya Jorniak). Unter dem Titel „Gruppenbildungen und Gruppen(auf)lösungen" reflektieren sie ihre Erfahrungen mit einer Ausbildungsgruppe in Russland. Bemerkenswert am Artikel der drei Kolleginnen sind die theoretischen Überlegungen zur systemischen Therapie und dem Setting „Gruppe", die sie ihren Erfahrungen voranstellen. Bis heute begleitet mich in der Arbeit mit Gruppen eine sehr griffige Metapher der drei Autorinnen: „Systemische Arbeit mit Gruppen heißt für uns […], viele Tänze gleichzeitig in Schwung zu halten und ebenso das Ganze zu choreografieren." (Mehta et al. 2006, S. 151). 2010 legen Vogt und Caby einen weiteren Sammelband vor, diesmal zur Zielgruppe

Kinder und Jugendliche (Vogt u. Caby 2010). Der ÖAS-Lehrtherapeut Ferdinand Wolf schrieb hierfür das Vorwort. Im selben Jahr gibt es erstmals eine Schwerpunktnummer der „Familiendynamik" zu „Gruppen- und Familiendynamik".

Hinwendung zur Gruppe

Nach 2020 nimmt die fachliche Auseinandersetzung mit systemischer Gruppentherapie Fahrt auf. Es erscheint – nach 19 Jahren – erneut eine Schwerpunktnummer von „Psychotherapie im Dialog": „Gruppenpsychotherapie". Jan Obendiek schreibt in seinem Beitrag „Gruppentherapie systemisch gesehen": „Gerade Systemiker sollten mit Gruppen arbeiten: schließlich handelt es sich um ein Mehrpersonensetting." (Obendiek 2020, S. 35). Budziat und Kuhn legen 2021 „Gruppen und Teams professionell beraten und leiten. Handbuch Gruppendynamik für die systemische Praxis" (Budziat u. Kuhn 2021) vor, wobei sie sich sehr mit Teams und weniger mit psychotherapeutischen Gruppen auseinandersetzen. Vier Jahre später erscheint das Handbuch von Gröger und mir (Unterholzer u. Gröger 2022) und 2025 legt Schneider „Systemische Gruppenpsychotherapie mit Jugendlichen" vor (Schneider 2025). Im Juni 2026 ist ein weiteres Fachbuch von mir zur systemischen Gruppentherapie erschienen, diesmal mit dem Fokus auf Methoden (Unterholzer 2026).

Diese Hinwendung zur Gruppenpsychotherapie hat vermutlich mindestens zwei Gründe: Erstens wird seit der Einführung der neuen Psychotherapie-Richtlinie in Deutschland im April 2017 die Gruppentherapie als eine der Einzeltherapie gleichwertige Behandlungsform gewertet. Zweitens hängt das vermehrte Interesse mit der sozialrechtlichen Anerkennung der systemischen Therapie in Deutschland im Jahr 2021 zusammen – als wissenschaftlich fundiertes Verfahren war die systemische Therapie bereits 2008 durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt worden. Somit wird systemische Gruppentherapie in Deutschland von den Kassen zur Gänze finanziert.

Seit der wissenschaftlichen Anerkennung in Deutschland mehrt sich die Anzahl der Lehrbücher, Handbücher und Einführungen in die systemische Therapie (u. a. Schwing u. Fryszer 2006; Levold u. Wirsching 2008; Wirth u. Kleve 2012; von Sydow u. Borst 2018; Retzlaff 2021; Hanswille 2022). Die systemische Gruppentherapie segelt im Windschatten der systemischen Therapie.

Gruppen- statt Familientherapie?

Die Frage, warum die Gruppe als Setting in der systemischen Therapie trotzdem immer noch eine eher randständige Position einnimmt, drängt sich auf. Folgen wir Schiepek, liegt es daran, dass die Wurzeln der systemischen Therapie in der Familientherapie liegen, sie sei die „historisch primäre und immer noch bedeutsa-

me Arbeitsform." (Schiepek 1999, zit. nach Wittmund et al. 2001, S. 58) So könnte sich die Außenseiterposition der Gruppe in der systemischen Therapie durch die starke Konzentration auf Familien und wohl auch auf Paare erklären. Ob im Jahr 2026 das Arbeiten mit Familien noch so vorrangig ist wie vor 27 Jahren, lässt sich bezweifeln. Die systemische Familientherapie hat sich stark in Richtung Einzeltherapie entwickelt. Vor allem im niedergelassenen Bereich nimmt die Arbeit mit Familien kontinuierlich ab. Mit Familien Termine zu koordinieren, gerät aufgrund der vielfältigen Verpflichtung von Kindern und Eltern zunehmend zur „mission impossible". Nicht zuletzt aus diesem Grund – neben der zunehmenden Individualisierung und der Auflösung von Familien – erachten Gröger und ich Gruppentherapie als das möglicherweise zeitgemäßere Setting. (Unterholzer u. Gröger 2022, S. 383)

Mehta meint, Gruppen seien für Systemiker:innen etwas „Grundlegendes und Selbstverständliches" (Mehta et al. 2006, S. 118). Gleichzeitig bemängelt sie, dass der Begriff Gruppe „für Systemiker:innen ein zu allgemeiner Ausdruck ist, der zu wenig differenziert." (Mehta et al. 2006, S.118) Das geringe Interesse von Systemiker:innen an Gruppen könnte also auch dadurch begründet sein, dass Systemiker:innen oft nicht zwischen Familien, Institutionen und Gruppen unterscheiden. Aufgrund der starken Rezeption von Luhmanns Systemtheorie, seiner Theorie sozialer Systeme, werden diese „Mehrpersonensysteme" unter „soziale Systeme" oder unter „Interaktionssysteme" subsumiert. Deshalb war es Gröger und mir wichtig, in unserem Handbuch zu differenzieren: Wie unterscheiden sich Organisationen, Teams, Familien und Gruppen? (Unterholzer u. Gröger 2022, S. 41ff).

Wimmer weist darauf hin, dass der Begriff „Gruppe" „frei von wechselseitiger Instrumentalisierung, als Entfaltungsraum persönlicher Emanzipationsbestrebungen, als Plattform egalitärer Beteiligungsmöglichkeiten, als Chance für die Mobilisierung bislang ungenützter Begabungen" enorm aufgeladen war und dass mit dieser „Aufladungstendenz […] sich der Gruppenbegriff in der neueren Systemtheorie jedoch eine tiefe Skepsis, ja geradezu eine Aversion eingehandelt [habe]." (Wimmer 2012, o.S.) Mit Gruppe wurde ein „Schonraum" gegen die kalte Welt draußen verbunden. Auch Simon schlägt in dieselbe Kerbe, wenn er schreibt: „Im Nachklang der antiautoritären 68er-Bewegung und ihrer emanzipatorischen Zielsetzungen wurde die Gruppe von den damaligen Trainern wie auch Teilen der Öffentlichkeit als Gegenmodell der traditionellen Organisation mit ihren formalisierten Machtstrukturen idealisiert." (Königswieser et al. 2013, S. 66)

Gegen zunehmende Vereinsamung und Individualisierung

Wir stellen in unseren Gruppen im niedergelassenen Bereich immer wieder eines fest: Mehrere Teilnehmer:innen fühlen sich einsam, sie beklagen mangelnde Zugehörigkeit. Dabei hängt es nicht vorrangig davon ab, ob sie in einer Beziehung

leben oder nicht. Einsam kann auch sein, wer in einer Partnerschaft lebt, wie Marcus Mund in seiner Studie „Loneliness in Partner Relationships“ (Mund u. Johnson 2022) zeigen konnte. Über einen Zeitraum von acht Jahren haben Mund und Johnson 2337 heterosexuelle Paare begleitet und befragt: Welche Umstände tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit in Paarbeziehungen bei? Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Einsamkeit und Beziehungsqualität? Wie erleben Frauen, wie Männer Einsamkeit in ihrer Beziehung? Um nur zwei der vielfältigen Studienergebnisse zu nennen: Personen, die sich bei einer ersten Messung einsamer als andere fühlten, waren acht Jahre danach deutlich weniger zufrieden in der Beziehung als andere. Zwischen Männern und Frauen zeigten sich in Bezug auf ihr Einsamkeitserleben kaum Unterschiede (Mund u. Johnson 2022).

Gruppenteilnehmer:innen formulieren ihren Mangel an tiefergehendem Austausch, das Gefühl, nicht aufgehoben zu sein in einer Gruppe oder in einer Partnerschaft. Sie berichten von den Erfahrungen, mit ihren Sorgen und Ängsten allein zu sein, ohne Aussicht auf Trost oder Entlastung. Gruppentherapie kann dabei mehr sein als der sprichwörtliche Tropfen auf den heißen Stein. Immer wieder entstehen in Gruppentherapien Freundschaften, die über die Dauer des therapeutischen Prozesses andauern. Damit sind wir bereits bei einem wesentlichen Vorteil von Gruppentherapie. Menschen besuchen eine Gruppentherapie, weil sie mit Erfahrungen und Erlebnissen in ihrem Leben alleine nicht gut zurechtkommen. Sie erfahren dabei: „Ich bin nicht allein, ich bin nicht die/der Einzige, die/der Unterstützung braucht“. Jede, jeder ist aus einem ähnlichen Grund hier, niemand muss sich verstellen oder Unverständnis befürchten. Das normalisiert, schafft Verbindung und dies sind gute Voraussetzungen, um Vertrauen zu gewinnen und um in Beziehung zu anderen zu treten.

Eine weitere Forscherin sollte im Zusammenhang mit Einsamkeit genannt werden. Mareike Ernst hat – bezugnehmend auf die sieben Projekte des „Transitions in Later Life“-Programms (gefördert von der Calouste Gulbenkian Foundation) im Vereinigten Königreich – herausgearbeitet, was Interventionen erfolgreich macht. (Ernst 2024, S. 201f.) Diese von ihr entdeckten Faktoren des Erfolgs kommen Haltungen und Arbeitsweisen der systemischen Gruppentherapie recht nahe. Sie nennt drei Faktoren. Folgend dazu die Parallelen in der systemischen Gruppentherapie:

1. Gruppenbasierte Interventionen, die sich auf Aktivitäten und/oder das Erlernen von etwas Neuem konzentrieren und die über reinen Input hinausgingen (Ernst 2024).
   Systemische Gruppentherapie zeichnet sich dadurch aus, dass die Teilnehmer:innen miteinander in Aktion treten – etwa, wenn sie sich gegenseitig in Form von „Partner:inneninterviews“ der Gruppe vorstellen, wenn Soziogramme im Raum gestaltet werden oder wenn Persönlichkeitsanteile einer Teilneh-

mer:in in einer Parts Party von mehreren Gruppenmitgliedern stellvertretend repräsentiert werden (Unterholzer 2026).
2. Interventionen, die auf spezifische Zielgruppen fokussieren (Ernst 2024).
   Unsere Gruppenangebote – beispielsweise am Institut für Systemische Therapie, Wien – zielen auf Menschen, die destruktive Muster verändern oder die ihre Ressourcen stärken wollen. Die Gruppen von Jennifer Kernreiter und ihren Kolleg:innen „Gemeinsam stark" adressieren neurodiverse Menschen.
3. Interventionen, die einen partizipativen Ansatz hatten und bei denen Teilnehmer:innen die Aktivitäten kontrollieren konnten (Ernst 2024).
   Systemische Gruppentherapie zeichnet sich durch Begegnung auf Augenhöhe aus. Wir arbeiten anliegenorientiert, d.h. die Teilnehmer:innen entscheiden, welche Themen sie wie intensiv bearbeiten wollen, sie haben die Kontrolle darüber. Erinnern wir uns an Gunther Schmids Idee der Gruppe als „therapeutisches Hilfssystem" (Schmidt 2022), dies ist ohne Partizipation der Teilnehmer:innen nicht realisierbar.

Wie wirkt Gruppentherapie?

Gruppentherapie hilft Klient:innen – mindestens genauso viel wie Einzeltherapie. Aber wie hilft sie? Irvin Yalom hat bereits in den 1970er Jahren 11 Faktoren herausgearbeitet, die auf seiner klinischen Erfahrung, auf jener von weiteren Gruppentherapeut:innen, auf Aussagen von Gruppenmitgliedern und auf systematischen Untersuchungen basieren.

1. *Hoffnung wecken:* Gruppentherapeut:innen können Hoffnung wecken, indem sie den Glauben der Klient:innen an die Wirksamkeit gruppentherapeutischer Behandlung stärken, indem sie eine positive Erwartungshaltung forcieren. Hoffnung wecken auch die anderen Teilnehmer:innen. Sie befinden sich in unterschiedlichen Stadien der Problembewältigung, erzeugen durch ihre Fortschritte Hoffnung.
2. *Universalität des Leidens:* Menschen, die eine therapeutische Gruppe besuchen, wissen oft nicht, dass andere mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, ähnliche Gefühle haben. Es entlastet sie, zu sehen, dass sie nicht die einzigen sind, die leiden, sondern dass auch andere Schwächen, Probleme und Krisen haben.
3. *Mitteilen von Informationen:* Psychoedukative Komponente: Informationen über Störungsbilder oder über Konfliktdynamiken helfen oft, dysfunktionale Muster zu verändern. Als sinnvoll und wirksam hat sich erwiesen, wenn wir die Informationen mit eigenen Erfahrungen koppeln, z. B.: Wie wirken sich die vier burnout-fördernden Faktoren bei mir aus? Oder: Was trage ich dazu bei, dass ich mit meiner Partner:in immer wieder in den gleichen destruktiven Dynamiken lande?

4. *Altruismus:* Das gute Gefühl, anderen etwas geben zu können, für andere wichtig zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl. In der Gruppentherapie erleben Klient:innen, dass sie nützlich sind, dass sie gebraucht werden, dass sie mit ihren Erfahrungen andere Gruppenmitglieder unterstützen können.
5. *Korrigierende Rekapitulation des Geschehens in der primären Familiengruppe:* Therapeutische Gruppen bieten die Möglichkeit, familiäre Situationen zu wiederholen. Wichtig ist dabei, sie in korrigierender Form zu erleben, ihnen neue Bedeutungen zuzuordnen. „Viele Gruppenmitglieder bringen durch die Auseinandersetzung mit den Problemen, die sie im Umgang mit ihren Therapeuten und mit anderen Gruppenmitgliedern haben, auch bisher ungelöste Probleme aus wesentlich früheren Zeiten zum Abschluss." (Yalom 2010, S. 40)
6. *Entwicklung von sozialer Kompetenz:* Gruppentherapie ermöglicht soziales Lernen. Konfliktfähigkeit, Empathie, Feedback geben – diese Fähigkeiten sind wichtige Elemente sozialer Intelligenz, sie werden in Gruppen geschult.
7. *Imitationsverhalten:* Gruppenmitglieder lernen voneinander, indem sie einander beim Lösen ihrer Probleme beobachten. Sie probieren Verschiedenes aus, die eine oder andere Idee passt, anderes verwerfen sie wieder.
8. *Interpersonales Lernen:* In der Gruppentherapie können Gruppenmitglieder ihre zwischenmenschliche Kommunikation verbessern und dysfunktionale Muster in der Beziehung zu anderen schneller erkennen und korrigieren. Interpersonale Kommunikation kann dabei nicht nur auf der kognitiven Ebene begriffen, sondern auch ganz konkret erlebt werden.
9. *Gruppenkohäsion:* Kohäsion ist das gruppentherapeutische Gegenstück zur therapeutischen Beziehung in der Einzeltherapie. Damit wird der Zusammenhalt, das Gemeinschaftsgefühl, das Gruppenklima bezeichnet. „Sie ist das Ergebnis aller Kräfte, die auf alle Gruppenmitglieder so einwirken, dass sie in der Gruppe bleiben wollen." (Yalom 2010, S. 82)
10. *Katharsis:* Das Ausdrücken von Affekten steht in enger Relation zu positiven Arbeitsergebnissen. Katharsis alleine ist jedoch nicht ausreichend, erst durch die Reflexion und die Zuschreibung von Bedeutung wird Veränderung möglich.
11. *Existenzielle Faktoren:* Damit meint Yalom unveränderliche Fakten: Das Leben ist manchmal ungerecht. Manchmal ist es unmöglich, Schmerzen zu verhindern, letztlich müssen wir mit dem Leben selbst fertig werden, wir sind – trotz Rat und Unterstützung durch andere – selbst für unser Leben verantwortlich. Diese Faktoren als unveränderliche zu akzeptieren, hilft den Gruppenmitgliedern auf Veränderbares zu fokussieren.

Yaloms Wirkfaktoren sind vielfach als wenig trennscharf und einander überlappend kritisiert worden (u. a. Bormann u. Strauß 2012, Gröger u. Unterholzer 2022, Marwitz 2025).

Mattke und Weber fassen Wirkfaktoren von Gruppentherapie in vier Kategorien zusammen:

1. Supportiver Faktor mit therapeutischer Beziehung, Gruppenkohäsion, Altruismus und das Anregen von Hoffnung
2. Selbstöffnung und Katharsis und als Voraussetzung für beides, Sicherheit in der Gruppe und in Bezug auf die Gruppenleitung
3. Interpersonelles Lernen mit Imitationslernen, mit korrigierender Rekapitulation des Geschehens in der primären Familiengruppe und Entwicklung von sozialer Kompetenz
4. Psychologisches Arbeiten im Sinne von sowohl kognitivem Verstehen als auch emotionalem Erleben

Viele Haltungen, die Systemiker:innen bei ihrer Arbeit mit Klient:innen einnehmen, arbeiten diesen Wirkfaktoren zu. Wir sorgen für eine gute therapeutische Beziehung, indem wir Klient:innen mit ihren Stärken, mit ihren Erfahrungen und ihren Anliegen wahrnehmen und somit eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglichen. Wir betrachten unsere Klient:innen als Expert:innen ihres Lebens. Durch unser ressourcenorientiertes Vorgehen regen wir Hoffnung an und durch die Vereinbarung von Gruppenregeln, bemühen wir uns um eine gute Gruppenkohäsion und um Sicherheit, damit die Teilnehmer:innen sich öffnen können. Methodische Vorgehensweisen wie die Aufstellung oder die Skulptur, die Arbeit mit Timelines oder mit dem Sprechchor (Unterholzer 2026) ermöglichen Verstehen und Fühlen.

Sag mir, wo die systemischen Gruppentherapeut:innen sind

Obwohl viele Wirkfaktoren für Gruppentherapie sprechen, obwohl sie in ihrer Wirksamkeit der Einzeltherapie nicht unterlegen ist, arbeiten wenige systemische Kolleg:innen mit Gruppen.

Auf der Suche nach weiteren Gründen, warum dies so ist, hilft uns Wilms (vormals Wittmund) weiter. Gruppentherapie finde schwerpunktmäßig in stationären Kontexten statt, und dort waren Systemiker:innen lange Zeit kaum zu finden. Außerdem wurden in stationären Kontexten häufig störungsspezifische Konzepte verlangt, Systemiker:innen hingegen zeichnet eine kritische Distanz zu störungsspezifischen Zugängen aus (Wittmund 2001). Doch trotz der beschränkten Auseinandersetzung „machen" wir es, und das ist gut und wichtig. Vieles prädestiniert uns geradezu für Gruppentherapie. Wir sind es gewohnt, in Mehrpersonensettings zu arbeiten. Wir sind es gewohnt, mit verschiedenen Perspektiven umzugehen, wir sind es gewohnt, ko-therapeutisch zu arbeiten. Und viele unserer Methoden lassen sich nur in Gruppen umsetzen, denken wir an Skulpturen, an Sprechchöre, an Outsider-Witness-Groups oder an reflektierende Teams.

Überdies muss noch gesagt werden, Gruppentherapie im niedergelassenen Bereich lohnt sich in Deutschland ökonomisch durchaus. Trotzdem finden lediglich 3 Prozent der therapeutischen Behandlungen im Gruppensetting statt (Rotthaus 2025, S.11). Vermutlich lässt sich die Zahl auf Österreich übertragen, ökonomisch zahlt sich Gruppentherapie in Österreich hingegen oft nicht aus. Aber es geht nicht nur um Honorare. Der organisatorische Aufwand ist im niedergelassenen Bereich groß, die Vorlaufzeit oft länger, als uns lieb ist. Wenn wir destruktive Dynamiken nicht zu nutzen wissen und deren Chance in der Arbeit mit Gruppen nicht erkennen, können Gruppen anstrengend werden. Zeigen wir jedoch einen langen Atem bei der Organisation von Gruppen und begreifen Konflikte in Gruppen als Lernchancen, ist die Arbeit mit ihnen unglaublich bereichernd und anregend. Deshalb: Mehr multiple Resonanzräume!

Literatur

Bormann B, Strauß B (2012) Therapeutische Beziehungen in Gruppen. In: Strauß B, Mattke D (Hrsg.) Gruppenpsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, S. 69-84

Budziat R, Kuhn HR (2021) Gruppen und Teams professionell beraten und leiten. Handbuch Gruppendynamik für die systemische Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Ernst M (2024) Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen. Ernst Reinhardt, München

Greve N (2001) Ein spätes, zartes Pflänzchen: systemische Arbeit mit Gruppen. In: Zeitschrift für systemische Therapie 19(1):3

Gröger H, Unterholzer C (2022) Wirkfaktoren systemisch „revised". Welche Wirkfaktoren sind für die systemische Gruppentherapie relevant? In: Unterholzer C, Gröger H (Hrsg.) Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, S. 361-381

Hanswille R (2022) Basiswissen Systemische Therapie. Gut vorbereitet in die Prüfung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Königswieser R, Wimmer R, Simon FB (2013) Back To The Roots? Die neue Aktualität der („systemischen") Gruppendynamik. In: OrganisationsEntwicklung Nr. 1: 65-73

Levold T, Wirsching M (Hrsg.) (2008) Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Marwitz M (2025) Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie. Grundlagen und Praxis. Hogrefe, Göttingen

Mattke D, Weber R (2020) Auf der Suche nach dem Heiligen Gral – Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie. In: Psychotherapie im Dialog 2: 24-29

Mehta G, Jorniak K, Wagner H (2006) Gruppenbildungen und Gruppen(auf)lösungen. Dialektisches Ineinanderspiel von Ich und Wir. In: Molter H, Hargens J (Hrsg.) Ich, du, wir und wer sonst noch dazu gehört. Systemisches Arbeiten in und mit Gruppen. Verlag modernes lernen, Dortmund, S. 117-153

Molter H, Hargens J (Hrsg.) (2002) Ich, du, wir und wer sonst noch dazu gehört. Systemisches Arbeiten in und mit Gruppen. Verlag modernes lernen, Dortmund

Mund M, Johnson M D (2022) Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal

Course of Relationship Satisfaction. In: Journal of Happiness Studies 22:575-597, doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9

Obendiek J (2020) Gruppentherapie systemisch gesehen. In: Psychotherapie im Dialog 21(2):35-39

Retzlaff R (2021) Systemische Therapie – Fallkonzeption, Therapieplanung, Antragsverfahren. Ein praktischer Leitfaden. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Rotthaus W (2025) Vorwort. In: Schneider, F Systemische Gruppenpsychotherapie mit Jugendlichen. Eine multimethodische Kombination mit Ego-State- und Körperpsychotherapie. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, S. 11-13

Schmidt G (2022) Die Gruppe als Kompetenztreibhaus – Zur hypnosystemischen Gruppenpsychotherapie. In: Unterholzer C, Gröger (Hrsg.) Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, S. 64-79

Schneider F (2025) Systemische Gruppenpsychotherapie mit Jugendlichen. Eine multimethodische Kombination mit Ego-State- und Körperpsychotherapie. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Schwing R, Fryszer A (2006) Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Simon F (2022) Vorwort. In: Unterholzer C, Gröger H (Hrsg.) Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, S. 15-17

Sydow K von, Borst U (2018) Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Basel

Unterholzer C, Gröger H (2022) (Hrsg.) Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Unterholzer C (2026) 101 Ideen für die systemische Gruppentherapie. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Vogt M, Caby F (2010) Ressourcenorientierte Gruppentherapie mit Kindern und Jugendlichen. Borgmann, Dortmund

Wimmer R (2012) Die Gruppe. https://www.osb-i.com/de/publikationen/fachpublikationen/back-to-the-roots, Zugriff30.08.2026)

Wirth J, Kleve H (Hrsg.) (2012) Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie. Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Wittmund B, Schötz D, Wilms H (2001) Gruppentherapie mit reflektierendem Team im teilstationären und ambulanten Setting einer psychiatrischen Klinik. In: Zeitschrift für systemische Therapie 19(1):4-10

Yalom I (2010) Theorie und Praxis der Gruppentherapie. Das Lehrbuch. Klett-Cotta, Stuttgart

Carmen Unterholzer
unterholzer@ist.or.at

Dr.in Carmen Unterholzer
Psychotherapeutin (Systemische Therapie) am Institut für systemische Therapie (IST), Wien.
Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie in der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien (ÖAS), Wien
Weiterbildung in Poesie- und Bibliotherapie (Fritz-Perls-Institut, Düsseldorf) und Hypnotherapie bei Jeffrey Zeig (nach Milton H. Erickson)
Lehrtätigkeit an diversen Universitäten, langjährige Erfahrung als Leiterin von Seminaren, Coaching- und Supervisionstätigkeit im Bildungs- und Sozialbereich
Autorin u. a. von „Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung“ (2017, 2025, Carl-Auer Verlag), „Selbstwirksam schreiben“ (2021, 2023, Carl-Auer Verlag) und „101 Idee für die systemische Gruppentherapie (2026, Carl-Auer Verlag), Herausgeberin (mit Herbert Gröger) von: „Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder“ (2022, Carl-Auer Verlag)
E-mail: unterholzer@ist.or.at