

## Warum es sinnvoll ist, als Psychotherapeut:in etwas von gruppodynamischen Prozessen zu verstehen. Ein Plädoyer.

*Sophie Buchinger*

Gruppen. Ohne das soziale Gefüge von Gruppen hätte die Menschheit wohl nicht überlebt. Gerhard Schwarz beschreibt die Gruppe bei den Hominiden als die „stärkste Waffe des Menschen“ (2005:27). Sie birgt für uns aber nicht nur enormes Potential, sondern auch extreme Herausforderungen.

Im Laufe unseres Lebens machen wir unterschiedlichste Erfahrungen mit Gruppen. Oder wie Ewald Krainz es passend zusammenfasst: „Das soziale Leben ist meist irgendwie ‚gruppig‘. Individuum ist man nur höchst gelegentlich.“ (2008:28).

Vielleicht empfinden wir uns zeitweise als unabhängige Persönlichkeiten, geprägt werden und wurden wir jedoch durch Gruppen und andere Menschen. Insofern überrascht es auch nicht, dass sich sehr viele unserer Schwierigkeiten innerhalb von Mehr-Personen-Settings abspielen – selbst jene, die wir für höchst individuelle Entscheidungsschwierigkeiten halten (Krainz E., 2008). Naturgegeben stellt sich also die Frage, wie unabhängig wir uns als einzelne Person überhaupt entwickeln können. Von dem Augenblick an, in dem wir geboren werden, hängt unser Überleben von anderen Menschen ab. Es liegt also auf der Hand, dass das, was wir als unsere ureigene Identität empfinden mögen, nicht nur aus uns selbst entstanden sein kann.

Als Psychotherapeut:innen der Systemischen Familientherapie wissen wir um diesen Zusammenhang Bescheid. Schließlich basiert eine der Kernannahmen der Familientherapie darauf, dass „ein individueller ‚Patient‘ nicht nur nicht adäquat verstanden werden kann, wenn man ihn nicht im Kontext der relevanten Personen seiner Familie

sieht“, sondern dass Veränderungen einzelner Menschen auch immer Auswirkungen auf das entsprechende soziale Umfeld haben. Diese Annahme, nämlich, dass ein Individuum „maßgeblich von seinem Kontext bzw. den Gruppen mitbestimmt ist, denen es sich zugehörig fühlt“, entspricht wiederum einem Kerngedanken Kurt Lewins, dessen Name unweigerlich mit der Gruppensystemik verbunden ist (König O., 2010:295).

Nun werden vielleicht einzelne Leser:innen dies für eine redundante Erkenntnis halten. Natürlich „verfügt man immer schon über Gruppenerfahrungen“, wie Krainz es formuliert, „in der Regel liegen diese jedoch auf einer vorbewussten ‚unaufgeklärten‘ Ebene.“ (2006:27).

In der therapeutischen Arbeit sind wir es gewohnt, das Individuum im Auge zu haben und den Fokus vor allem auf das Zwei-Personen-Setting zu legen. Auch Paartherapie-Settings werden kaum mit Gruppen in Zusammenhang gebracht und das Wissen über diese eher am Rande gestreift, und selbst wenn wir mit Gruppen arbeiten, so stellt die Gruppe eher das „Instrument“ dar, um die „individuelle Selbsterfahrung“ weiterzutreiben (Buchinger K., 2006:104). Wir konzentrieren uns auch hier eher auf die einzelnen Teilnehmenden und ihre Entwicklung und nicht auf die Gruppe als Gesamtkörper. Aber wäre es nicht auch nützlich, über die Kräfte innerhalb von Gruppen Bescheid zu wissen und darüber, welche Sogwirkung diese auf die einzelnen Gruppenmitglieder haben? Ich meine: Ja!

### Gruppen und ihre Phänomene

Nun haben Sie wahrscheinlich schon beobachtet, dass sich in Gruppen manchmal Prozesse abspielen, die nicht gleich logisch erscheinen. Da verwickeln sich zwei in einem Streit, der irgendwie

emotionaler scheint, als es das Streitthema vermuten ließe. Oder eine Person spricht und es wird aufmerksam zugehört, spricht aber eine bestimmte andere Person, wird sie unterbrochen. Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, dass meist dieselben Gruppenteilnehmer:innen einander in Diskussionen hilfreich zur Seite stehen. Aber lässt sich das so einfach mit Sympathien erklären?

Nicht nur: Gruppen entwickeln als Systeme ganz „eigene Gesetzmäßigkeiten“ (Krainz E., 2006:27). Bildet sich also eine Gruppe, entstehen dabei sofort bestimmte Regeln, spezifische Umgangsformen, unterschiedliche Beziehungen, verschiedene Kräfte. Und diese Kräfte wirken, meist ohne, dass sie für ihre Gruppenmitglieder sofort durchschaubar sind. Sich mit diesen besonderen Phänomenen zurechtzufinden, ist nicht selbstverständlich (Krainz E., 2006:27).

Bevor wir uns aber der Wissenschaft der Gruppendynamik und ihrem Herzstück, der gruppendynamischen Trainingsgruppe, widmen, sollten wir zuerst eine klarere Vorstellung davon haben, was Gruppen ausmacht. Hier zum besseren Verständnis ein paar Eigenschaften von Gruppen (in Anlehnung an die veröffentlichten Beiträge der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung):

- Gruppen entstehen, wenn mehrere Menschen über längere Zeiträume wiederholt zusammenkommen und in Interaktion treten.
- Wir finden sie sowohl im privaten Umfeld (Freundeskreise, Stammtische, Sportteams, etc.), wie auch in Organisationen (z.B. Ausbildungsgruppen, Supervisionsgruppen, Teams, etc.).
- Es handelt sich bei Gruppen um soziale Konstellationen überschaubarer Größe, bei der jede:r Teilnehmende mit jeder:jedem anderen Teilnehmenden zu jedem Zeitpunkt in Kontakt treten kann.
- Die Teilnehmenden verstehen sich als „Mitglieder“ der Gruppe, wodurch eine Grenzziehung zu anderen Personen und sozialen Einheiten vorgenommen und eine Art gemeinsamer „Gruppenidentität“ erkennbar wird.

- Es kann zur gleichen Zeit immer nur ein Thema behandelt werden, das die Aufmerksamkeit aller Gruppenmitglieder bündelt.
- Jede Gruppe hat ihr eigenes Tempo, um sich zu entwickeln.

Eventuell kommt Ihnen nun – in Erinnerung an Ihre eigenen Gruppenerfahrungen – Ihre Familie bzw. der soziale Kreis, in dem Sie aufgewachsen sind, in den Sinn. Auch wenn wir „Familie alle in irgendeiner Form“ erlebt haben, möchte ich darauf hinweisen, dass Familie nicht unbedingt mit Gruppe gleichzusetzen ist (König O., 2010:294). Den interessierten Leser:innen sei hier der Artikel *Familiendynamik und Gruppendynamik* von König empfohlen. Erwähnen will ich jedoch seine Anmerkung, dass die Familie als „Urform“ von Gruppe“ gesehen werden kann und es dadurch nur logisch erscheint, dass „in Gruppen jegliche Art von familiären Erfahrungen wieder auftauchen, wenn auch in veränderter Form.“ (König, O., 2010:294). Dies könnte ein Hinweis darauf sein, was einen Teil der Herausforderungen ausmacht, die wir in Gruppen erleben.

## Gruppendynamik und worum es bei einer gruppendynamischen Trainingsgruppe geht

Als Verfahren sozialen Lernens geht Gruppendynamik in erster Linie – neben Wurzeln in der Gruppenpädagogik und der Gruppentherapie – auf den Sozialpsychologen Kurt Lewin zurück. Lewin stellte fest, dass Rückmeldungen (Feedback) Menschen dazu motivierten, ihr Verhalten zu überdenken und zu verändern. Dieses Feedback, also die bewusste Rückmeldung, welches Verhalten wahrgenommen wurde und welche Wirkung dieses auf die Beobachter:innen hatte, bildete schließlich die Grundlage für eine breite Tradition sozialen Lernens.

Lewins Feldtheorie wird heute als „Teil der systemtheoretischen Entwicklung“ gesehen, und Feedback stellt als Begriff der Kybernetik das „zentrale Arbeitsprinzip der Gruppendynamik“ dar (König, O., 2010:296).

Die **gruppendynamische Trainingsgruppe** basiert auf dieser Entdeckung Lewins und entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem Ort, an dem die Wirkung von Verhalten *gleichzeitig erlebt, untersucht und verändert* werden kann.

Herausfordernd an Trainingsgruppen (kurz: T-Gruppen) ist, dass die Teilnehmenden keinerlei Vorgabe zu einem Sachthema erhalten, mit dem sie sich auseinandersetzen könnten. Stattdessen soll sich die Gruppe mit Unterstützung der Trainer:innen „konsequent selbst zum Thema“ machen. Dadurch wird „der Fokus auf all das gerichtet, was im Alltag in Teams unterschwellig als Beobachtungs- und Wahrnehmungsfeld immer mitläuft“, allen Beteiligten jedoch kaum bewusst zugänglich ist (Wimmer, R., 2006:39). Möglich wird dies über sogenannte „Metakommunikation“, also der „Kommunikation im Hier und Jetzt über das laufende Kommunikationsgeschehen“ (2006:38). Die Teilnehmenden gewinnen dadurch Verständnis für Zusammenhänge und Wirkkräfte in sozialen Gefügen im Allgemeinen und über die eigenen Beiträge im Speziellen. Für Roswita Königswieser stellen „Gruppendynamische Prozesse ... eines der geeignetsten Angebote [dar], um die eigene Reflexionsfähigkeit zu entwickeln und zu erhöhen.“ (2006:70).

## Was in gruppendynamischen Trainingsgruppen gelernt werden kann

Gruppendynamische Trainingsgruppen sind also nicht auf Individuen fokussiert, sondern haben stets das kommunikative Beziehungsgeschehen im Blick. Es geht eben nicht darum, Individuen zu heilen oder zu ändern. Nicht die Person als Person ist „interessant“, sondern das, was sich zwischen den Personen abspielt. Wann immer also jemand etwas innerhalb einer T-Gruppe sagt, hat dies (meist) auch mit der Gruppe zu tun.

Trainingsgruppen sind, laut Wimmer, somit „ein exzellenter Ort, um mit aller unausweichlicher Radikalität die Erfahrung zu machen, dass das eigene Ich immer nur in Differenz zu konkret anderen erzeugt wird.“ (2006:41). Trotzdem lässt es sich kaum vermeiden, sich selbst als Person in-

nerhalb der Gruppenentwicklung zu beobachten und zu reflektieren. Meist gelingt dies eben über Rückmeldungen, die Sie zum eigenen Verhalten innerhalb der Gruppe erhalten.

Buchinger betont in dem Zusammenhang auch die Rolle der Gefühle, die „wichtige Informationsquellen“ über die laufenden Gruppenprozesse darstellen (2006:111).

Die Teilnehmenden lernen und fühlen also gleichzeitig, wie sich eine Gruppe entwickelt und welche Prozesse dabei ablaufen. Während sie aber gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden reflektieren, was gerade geschieht, vielleicht ihre Beobachtungen und Gefühle diesbezüglich zur Verfügung stellen, verändert sich die emotionale Lage der Gruppe und ihrer Teilnehmer:innen schon wieder. Der gesamte Prozess ist somit dynamisch und ständigen Veränderungen unterworfen.

Nun stellen Sie sich vielleicht die Frage, warum Sie sich diesem zeitlich und emotional intensiven Setting aussetzen sollten, wenn Sie doch hauptsächlich mit Einzelpersonen oder Paaren arbeiten. Aber bewegen wir uns nicht ständig in Gruppen? Hier geht es nicht nur um ein Arbeitswerkzeug, um mit Gruppen besser arbeiten zu können. Es geht auch um eine ganz persönliche Selbsterfahrung, die Sie weiterbringt – nicht nur auf beruflicher, sondern besonders auch auf privater Ebene. Durch Trainingsgruppen schärfen wir im besten Falle unsere Antennen für all die unterschwellig ablaufenden Prozesse, die uns im Alltag in Gruppen sooft begegnen.

Sich der durchaus herausfordernden Erfahrung einer T-Gruppe zu stellen, fördert außerdem die Fähigkeit, mit unsicheren Bedingungen umzugehen und resistenter zu werden, oder wie Königswieser meint: „Je ausgeprägter die Fähigkeit ist, mit Unsicherheit und Widersprüchen umzugehen, umso seltener und in umso geringerem Maß werden Situationen als komplex und überfordernd wahrgenommen.“ (2006:79). Eine Fähigkeit, die wir in der heutigen Zeit gut gebrauchen können.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Befindlichkeit in Gruppen und somit auch auf andere Art

und Weise mit der eigenen Geschichte, kann ein weiterer Vorteil sein. Eine T-Gruppe bietet außerdem ein gutes Übungsfeld, sich mit der eigenen Konfliktbereitschaft zu konfrontieren.

Zusammengefasst können Sie (unter anderem) in gruppendynamischen Trainingsgruppen lernen:

- die Entwicklung von Gruppen zu analysieren und zu verstehen.
- Dynamiken und Prozesse, die in Gruppen ablaufen, wahrzunehmen,
- und das eigene Gestaltungspotential dabei kennenzulernen.
- Sie erfahren die Bedeutung von Einfluss und Vertrauen auf soziales Geschehen.
- Lernen über die Entstehung und Wirkung von Autorität und Führung in Gruppen.
- Sie haben die Möglichkeit, sich und das eigene Verhalten in der Gruppe zu reflektieren,
- und dadurch die eigene Selbstwahrnehmung mit der Wahrnehmung anderer abzugleichen (ev. blinde Flecken aufzudecken).
- Und Sie lernen die eigene und die Rollen anderer in einer Gruppe zu erkennen und zu besprechen.

Als Psychotherapeutin empfinde ich meine gruppendynamischen Erfahrungen als eine wichtige, mir neue Perspektiven eröffnende Wissensquelle, die mir sowohl für mein Privatleben als auch für meine therapeutische Arbeit von Nutzen ist. Es gibt kaum einen anderen Ort, an dem es möglich ist, innerhalb einer solch verhältnismäßig kurzen Zeitspanne so viel über sich und über Gruppen zu lernen wie in diesem fünftägigen Setting.

*Sophie Buchinger*  
*Psychotherapeutin, Gruppendynamikerin,*  
*Psychologin*  
*praxis@sophiebuchinger.at*  
**www.sophiebuchinger.at**



## Literatur

Buchinger, K. (2006). *Teamarbeit und der Nutzen der Gruppendynamik für heutige Organisationen*. In Peter Heintel (Hrsg.). *betrifft: TEAM. Dynamische Prozesse in Gruppen*. (S.69-80). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.

König, O. (2010). *Familiendynamik und Gruppendynamik. Gegenstand und Verfahren – Konvergenzen und Konkurrenzen*. *Familiendynamik, Heft 4/2010*, 292-300.

Königswieser, R. (2006). *Reflexion als Sprungbrett*. In Peter Heintel (Hrsg.). *betrifft: TEAM. Dynamische Prozesse in Gruppen*. (S.69-80). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.

Krainz, E. (2006). *Gruppendynamik als Wissenschaft*. In Peter Heintel (Hrsg.). *betrifft: TEAM. Dynamische Prozesse in Gruppen*. (S.7-28). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.

Krainz, E. (2008). *Supervision – Beratung mit beschränkter Wirkung*. *Supervision. Mensch. Arbeit. Organisation*, Heft 2.2008, 22-30.

Schwarz, G. (2005). *Die „Heilige Ordnung“ der Männer. Hierarchie, Gruppendynamik und die neue Rolle der Frauen* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.

Wimmer, R. (2006). *Das besondere Lernpotential der gruppendynamischen Trainingsgruppe. Seine Bedeutung für die Steuerung des Kommunikationsgeschehens in komplexen Organisationen*. In Peter Heintel (Hrsg.). *betrifft: TEAM. Dynamische Prozesse in Gruppen*. (S.36-52). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.

Weitere Quelle: Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGÖ): [www.oeggo.at](http://www.oeggo.at)