

1 Gruppen und Gruppenpsychotherapie

»You lose yourself, you reappear, you suddenly find you got nothing to fear...«
(Bob Dylan, It's alright, Ma)

Dieses Kapitel führt zunächst in einige Gruppenkonzepte ein und beschreibt die häufige Ambivalenz gegenüber Gruppen und ihre Quellen. Die Gruppe hat aus gesellschaftlicher Sicht in unterschiedlichen Zeiten eine unterschiedliche Wertigkeit und ist auf individueller Ebene durchaus mit verbreiteten Ängsten assoziiert. Im Hinblick auf die Durchführung von Gruppenpsychotherapie gab es jüngst eine Reihe von Maßnahmen, die es psychotherapeutisch Tätigen erleichtern, Gruppen anzubieten. Das Kapitel schließt mit einem Modell zu den Determinanten von Gruppentherapieergebnissen, das die Struktur für die Folgekapitel vorgibt.

1.1 Konzepte der Gruppe

Emile Durkheim hat in seiner Studie über den Selbstmord (1897) vermutet, dass eine entscheidende Ursache dieses freiwilligen Abschieds aus dem Leben die »schwindende Integrationskraft einer Gemeinschaft« sei (zit. nach Abels 2019). Um zu verhindern, dass ein Individuum »im Egoismus und in der Regellosigkeit versinkt«, sei es deshalb wichtig, es wieder in eine Gruppe zu integrieren. Durkheim, der bei dieser Gruppe

in erster Linie an die »Berufsgruppe« dachte, führte an anderer Stelle (1902) aus, dass die Gruppe die moralische Funktion habe, *die Bindung der Individuen untereinander und an die Gesellschaft* zu sichern. Ähnlich wie Durkheim betonte in der Frühzeit der Soziologie auch Georg Simmel (1898) die zentrale Bedeutung von Gruppenbindungen für die Gesellschaft (Gesellschaft sei überall dort, »wo eine Anzahl von Menschen in Wechselwirkung treten und eine vorübergehende oder dauernde Einheit bilden«, S. 313). Seither wird der Gruppe in der Soziologie und der Entwicklungspsychologie eine hohe Bedeutung als »Motor der Sozialisation« zugewiesen.

Innerhalb der Sozialwissenschaften – so machen König und Schattenhofer (2020) deutlich – hat das Thema »Gruppe« von 1930 bis in die späten 1970er Jahre eine besondere Blütezeit erlebt und sei zum einen als eine »soziale Form«, zum anderen als »Prinzip« untersucht worden. Entsprechend war das Verständnis des Gegenstandes »Gruppe« lange Zeit sehr unterschiedlich und wurde im Laufe der Zeit vor allem mit zwei anderen zentralen sozialen Formen in Verbindung gebracht, nämlich der Familie [als prototypische Primärgruppe, Cooley 1909] einerseits, der Organisation andererseits.

Primäre Gruppen, wie die Familie und die »Peer Group«, die als »Schwelle zur Gesellschaft« verstanden wird, umfassen den ganzen Menschen und sind geprägt durch ein Gefühl der engen persönlichen Verbundenheit. Im Kontext von Primärgruppen lassen sich oft benutzte Attribute der Gruppe am besten verstehen, wonach diese als Heimat, Übergangsraum, Container, Mutter, Vater, sicherer Hafen oder sicherer Ort begriffen wird. In der Primärgruppe geht es von Anfang an um die ganze Person, in der Sekundärgruppe, die nur unter einem spezifischen Interesse beansprucht wird, geht es dagegen zunächst nur um die Rolle, die sie spielt (Abels 2019, S. 249).

Eine »paradigmatische Bedeutung« – so König (2015) – erreichte der Gruppenbegriff durch eine Einengung in den 1940er Jahren, in denen sich speziell die Sozialpsychologie mit Kleingruppenforschung und Gruppendynamik befasste. Dies ist insbesondere verknüpft mit Personen wie Jacob Moreno und Kurt Lewin, die maßgeblich prägten, was heute auch im klinischen Kontext an gruppendynamischen Konzepten noch bedeutsam ist (► Kap. 4).

Anfang der 1940er Jahre wurde der Begriff der Bezugsgruppe (Merton 1957) für Gruppen geprägt, »deren Zustimmung oder Ablehnung dem Individuum sehr wichtig sind« mit hoher normativer Funktion (jeder Mensch möchte so sein, wie die Anderen in seiner Bezugsgruppe; die Bezugsgruppe fungiert quasi als unsichtbarer Dritter in jeder dyadischen Interaktion, Strauss 1959).

In der sozialpsychologischen und soziologischen Literatur wird die Gruppe oft als *intermediäre Instanz* begriffen, die zwischen dem Individuum und der Gesellschaft vermittelt. König und Schattenhofer (2020) haben dies ausführlich dargestellt, indem sie eine innere Umwelt und eine äußere Umwelt des interaktionellen Raumes Gruppe differenzieren (► Abb. 1.1). Ein wichtiges Konzept, das vor allem mit dem Familienbild der Gruppe verbunden ist, ist die Auffassung, dass die Gruppe eben auch eine spezifische Gemeinschaft darstellt, während die gruppendynamischen Studien der Sozialpsychologie oftmals Gruppenarbeit im Kontext von produktiven Aufgaben (Gruppe als Team) gesehen haben.

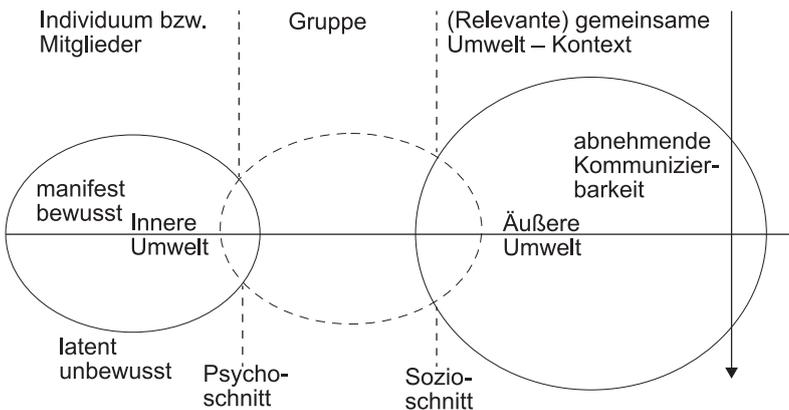


Abb. 1.1: Horizontale und vertikale »Schnittstellen« von Gruppen (König 2018, S. 20, Abdruck mit Genehmigung von Springer © 2018)

Auf diesen Grundlagen baut die Konzeption der *Gruppe als Therapeutikum* auf, wobei (► Kap. 2), neben Jacob Moreno und Kurt Lewin auch einige frühe Psychoanalytiker für diesen Aspekt Pate standen.

S.H. Foulkes (2007) griff den erwähnten intermediären Ansatz in seinen Ausführungen auf, wenn er schreibt: »Der eigentliche Grund, weshalb unsere Patienten in der therapeutischen Gruppe ihre normalen Reaktionen erstarken lassen und ihre neurotischen Reaktionen korrigieren können, liegt darin, dass sie kollektiv die eigentliche Norm, von der sie abweichen, konstituieren (S. 39).«

Von großer Bedeutung für diese Schnittstelle, vielleicht fast etwas unterschätzt (vgl. Schultz-Venrath 2018), ist die Konzeption der therapeutischen *Gruppe als sozialer Mikrokosmos*, also die Annahme, dass sich in einer Kleingruppe *alle* sozialen Prozesse und Strukturen einer Gesellschaft reflektieren. Diese Auffassung geht ursprünglich auf Syz (1928) zurück und spielt auch in der gruppentherapeutischen Konzeption von Yalom (1970) eine tragende Rolle. Hans Caspar Syz scheint tatsächlich einer der vergessenen Väter der Gruppenpsychotherapie, -analyse und der Auffassung der sozialen Einbettung »neurotischer Zustände« (1928) zu sein: »Die sozial bedingte Natur des in einem gegebenen Fall erscheinenden Symptoms muss speziell berücksichtigt werden; man muss sich vergegenwärtigen, dass darin die Beziehung des Individuums zu Anderen ihren Ausdruck findet, dass das Symptom durch die für die allgemeine soziale Struktur charakteristischen Wechselbeziehungen bedingt ist« und »es muss definitiv mit dem Umstand gerechnet werden, dass die Untersuchungsinstrumente des Beobachters, sein Wahrnehmen, Überlegen und seine affektive Einstellung in einer für das soziale System typischen Weise modifiziert und geleitet werden« (Syz 1928/2018, S. 49). Entsprechend sei »in der Gruppenuntersuchung das Interesse nicht auf das individuelle System konzentriert. Es wird eher die Einstellung des Individuums im System lebendiger Dinge und die reziproke Haltung des sozialen Systems ihm gegenüber untersucht« (S. 50).

In ► Kap. 2 wird die Weiterführung der Gruppenidee in der Psychotherapie im historischen Kontext und bezogen auf diverse Behandlungstheorien weiter dargestellt. Diese Weiterentwicklung ist eng mit dem Konzept der *therapeutischen Gemeinschaft und des therapeutischen Milieus* verbunden, das ursprünglich mit Personen wie Cody Marsh und Tom Main verbunden war.

1.2 Ambivalenz gegenüber Gruppen

Der Pionier der Milieuthherapie, Cody Marsh (1933), soll den Satz gesagt haben: »By the crowd they have been broken, by the crowd they shall be healed«, worin bereits die *Ambiguität von Gruppen* beschrieben ist, d. h. ihr heilsames ebenso wie ihr destruktives Potential. Es ist wichtig, beide Pole zu kennen, um die therapeutische Kraft der Gruppe optimal nutzen zu können.

Die destruktiven Seiten von Gruppen wurden früh in Schriften zur Massenpsychologie thematisiert und später in der gruppendynamischen Literatur wieder aufgegriffen. Wichtig sind in diesem Kontext auch einige »klassische« sozialpsychologische Befunde.

Sigmund Freud, der in seiner Abhandlung zur »Massenpsychologie und Ich-Analyse« das destruktive Potential von Großgruppen oder »Massen« beschrieben hat, beruft sich auf eine heute interessanterweise wieder sehr populär gewordene Schrift des französischen Wissenschaftlers Gustave Le Bon (1895) mit dem Titel »Psychologie der Massen« (»Psychologie des foules«), die bereits einige wichtige Themen der Gruppendynamik (wie z. B. Konformität, Entfremdung, Führung, ► Kap. 4) markierte: Le Bon betonte die zentrale Rolle des Unbewussten und vermutete, dass der Einzelne, sei er auch noch so kultiviert, in der Masse im Sinne einer Ansteckung kritikunfähig wird und sich primitiv verhält und damit von »Führern« leicht zu lenken sei.

Dieses Problem findet sich auch in Aphorismen klassischer Schriftsteller (von Friedrich Schiller stammt der Ausspruch: »Jeder, sieht man ihn einzeln, ist leidlich klug und verständig; sind sie in corpore, gleich wird euch ein Dummkopf daraus«; Goethe formulierte: »Nichts ist widerwärtiger als die Majorität; denn sie besteht aus wenigen kräftigen Vorgängern, aus Schelmen, die sich akkommodieren, aus Schwachen, die sich assimilieren, und der Masse, die nachtrollt, ohne nur im mindesten zu wissen, was sie will«).

In seiner berühmten Schrift zur Massenpsychologie verglich Freud (1921) die Masse mit einer Urhorde, die für den Einzelnen einerseits unheimlich, andererseits aber auch vertraut sei. Freud war der Auffassung, dass die Massenbildung immer die individuelle Neurose zurück-

treten ließe und ebenso die Realitätsprüfung hinter die Stärke affektiver Wunschreglung stelle. Die Masse, Freud bezog sich hauptsächlich auf die künstlichen Massen der Kirche und des Heeres (heute könnte man seine Auswirkungen z. B. auf Hooligans und extreme politische Gruppen beziehen), sei geleitet von einem Massenideal zu dessen Gunsten das Ich-Ideal des Einzelnen aufgegeben wird. In der Masse, meist gerichtet auf eine Autorität, kommt es zu Regressionen, die sich zeigen an einer intellektuellen Schwäche, ungehemmter Affektivität, der Unfähigkeit zur Mäßigung, affektiven Grenzüberschreitungen und einer Gefühlsabfuhr in Handlungen. In der Masse würden – so Freud – Verdrängungen abgeworfen. Grundtatsachen der Massenpsychologie seien die Affektsteigerung und die Denkhemmung.

Auch wenn er mit diesen Charakterisierungen sicher nicht die Kleingruppe im Blick hatte, die wir heute therapeutisch nutzen, ist in dieser Darstellung doch deutlich, dass Gruppen eine gewisse Gefährlichkeit haben und somit auch durchaus Angst machen können.

Aus gruppendynamischer Sicht haben bspw. Sader (2008) und Antons (2009) viel dazu gearbeitet, wie man »*die dunkle Seite von Gruppen*« besser verstehen kann. Antons bezog sich gelegentlich auf Schulerfahrungen, wenn es um die destruktiven Gruppenerfahrungen geht und meinte »Wer immer auch einmal in einer Schule war, kennt die dunklen Seiten von Gruppen« (S.324). Die Thematik ist immer wieder in gruppendynamischen Publikationen – recht vielfältig in den 1970er Jahren, in denen die Gruppe einen Auf- und Abschwung erlebte (siehe unten) – behandelt worden, bspw. von Sbandi (1973), der bspw. zum Gruppendruck, der in sozialpsychologischen Experimenten von zentraler Bedeutung war, meinte: »Dies alles scheint darauf hinzuweisen, dass der Einzelne nicht ertragen kann, sich in einer Situation zu befinden, in der er sich in Gefahr erlebt, isoliert zu werden. Er wird rasch versuchen, sich denjenigen anzuschließen, die ihn aus dieser Situation befreien können. Es kann sich dabei um einen Partner, jedoch auch um eine Mehrheit mit verworrenen Ideen, ja sogar um eine Autorität handeln, die von ihm Schreckliches verlangt« (S.65). (Wie aktuell ist dieses Resümee in Zeiten einer Corona-Pandemie geworden.)

Antons, der die sozialpsychologischen Experimente und auch gruppendynamische Konzepte durchaus kritisch diskutierte, bietet ein sehr

brauchbares Modell zweier polarer Kräfte an, die Gruppen am Leben halten und die seiner Meinung nach für die Entstehung von Gruppendynamik überhaupt notwendig sind. Die beiden Kräfte bezeichnet er als die zentripetale (für den Zusammenhalt des Systems sorgende) und die zentrifugale Kraft, die für Ausdehnung und Abgrenzung sorgt. Zurecht meint Antons, dass jedes Individuum in einer Gruppe sich der Herausforderung stellen muss, eine gute Balance zu finden zwischen der (relativen) Aufgabe von Autonomie, Selbstbestimmung und Individualität, um überhaupt Gemeinsamkeit zu schaffen und zu erleben, demgegenüber jedoch auch sich selbst abzugrenzen und vor »dem Sog des Kollektivs« zu schützen: »Gruppe bringt etwas – kostet aber auch etwas. Zugehörigkeit wird gegen Freiheit eingetauscht.« Zu viel zentripetale Energie kann dazu führen, dass es zu einer Verschmelzung mit dem Kollektiv kommt, die sich bspw. in hohem Konformitätsdruck zeigt.

Das von Janis (1972, 1982) entwickelte Konzept des Gruppendenkens (Groupthink) beschreibt beispielhaft eine Tendenz zu Harmoniesucht und Konfliktscheu. Interessanterweise hat Janis das Konzept anhand wichtiger politischer Entscheidungen von Spitzengremien im Weißen Haus entwickelt (ursprünglich zur Amtszeit J.F. Kennedys anlässlich der Entscheidung seines Beratergremiums für die Invasion der Schweinebucht auf Kuba), um für eine wachsame Entscheidungsfindung zu plädieren. Groupthink wird bedingt durch eine hohe Kohäsion der Gruppe, eine hohe soziale und ideologische Homogenität ihrer Mitglieder, ein hohes Maß an Belastung, eine direktive und autoritäre Leitung, das Fehlen von Entscheidungsverfahren und die Tatsache, dass die Gruppe von äußeren Einflüssen isoliert arbeitet. Forsyth (2020) hat das Konzept des Gruppendenkens im Kontext der COVID-19-Pandemie wieder aufgegriffen und gezeigt, dass insbesondere bestimmte Gruppen, die sich dezidiert gegen die Befolgung von Maßnahmen der öffentlichen Gesundheit stellen, potentiell Mechanismen des Gruppendenkens unterliegen (vgl. Strauß et al. 2021a).

Maßnahmen gegen die Homogenisierung, die in der Gruppendynamik empfohlen werden, sind durchaus auch für die Gruppenpsychotherapie relevant, wie bspw. der Versuch, Gruppen möglichst heterogen zu besetzen, um eine Vielzahl von Perspektiven und Standpunkten zu er-

möglichen (Antons 2009, S.335). Auch die Verfestigung von Gruppengrenzen und die Abschottung nach außen und die in bspw. Philip Zimbardos Stanford Prison Experiment (s. u.) nachgewiesene Unterwerfung und Gehorsam sind Folgen allzu zentripetaler Kräfte. Antons, wie auch ein weiterer Pionier der Gruppendynamik, Manfred Sader, haben in verschiedenen Arbeiten gezeigt, wie Sozialisationsprozesse ebenso wie Prozesse auf politischer Ebene letztlich durch die Dynamik von Gruppen beeinflusst sind und immer wieder die dunkle Seite der Gruppe reflektieren.

Im Hinblick auf die zentrifugalen Kräfte führt Antons ein Modell an, das in Kap. 4 ausführlicher aufgegriffen wird, nämlich die soziodynamische Grundformel nach Schindler (2006), die beinhaltet, dass sich eine Gruppe immer auch gegenüber einem fiktiven Gegner formiert und darüber zusammenfindet (► Kap. 4). Folgen von übermäßigen zentrifugalen Kräften können zur Zerstörung der Gruppe führen, zur Spaltung der Gruppe, zur Schaffung eines Sündenbocks oder mehrerer Sündenböcke, für die ebenfalls wieder Schindlers Modell im Sinne der Omega-Position einer Gruppe ein gutes Beispiel liefert.

Letztendlich gehört die dunkle Seite zur Realität der Gruppe ebenso wie ihre helle Seite. Antons (2009) meint, dass ein Modell von Gruppe, das Evolution auf dem Prinzip von Kooperation sieht und ein konstruktives Miteinander für nötig und möglich hält (wie es therapeutische Gruppen zweifelsfrei beinhalten sollten) geeignet ist, um die grundlegende Frage immer wieder im Blick zu haben, »Wie bekomme ich die zentrifugalen Kräfte wieder in eine Balance mit den zentripetalen?« (S.355). Wenn Gruppenleiter sich dies vor Augen halten und die Thematik auch mit Gruppenmitgliedern diskutieren, dürfte das sozialpsychologisch gut belegte destruktive Potential von Gruppen gut zu entgiften sein.

Aufgrund einiger Verstöße gegen gute wissenschaftliche Praxis und im Kontext der Replikationskrise in der Psychologie ist die *Sozialpsychologie* jüngst etwas in Verruf geraten, dennoch hat sie wesentlich dazu beigetragen, dass Gruppenprozesse – sowohl die positiv wirksamen wie die destruktiven – gut untersucht sind.

Es gibt eine Reihe von klassischen Experimenten in der Geschichte der (Sozial-)Psychologie, die eine Ambivalenz gegenüber Gruppen be-

gründen, wie z. B. Solomon Aschs Studie (1951) zur Konformität, in der es um eine extrem simple Aufgabe, nämlich die Einschätzung einfacher Linien ging:

Auf einer Karte wurde einer Probandengruppe (in der außer dem jeweiligen Probanden nur »Komplizen« des Versuchsleiters enthalten waren) eine Linie dargeboten. Neben dieser Referenzlinie wurden drei weitere Linien gezeigt und es war die Aufgabe der Personen, einzuschätzen, welche dieser drei Vergleichslinien gleich lang war wie die Referenzlinie. Bei jedem Durchgang war eine der Linien deutlich erkennbar gleich lang wie die Referenzlinie. In der Kontrollgruppe sollten die Vertrauten des Versuchsleiters ihre wahre Einschätzung in der Gruppe äußern, welche Linie die gleich lange sei. Erwartungsgemäß macht die Versuchsperson, die mit den heimlich Vertrauten am Tisch sitzt, unter dieser Bedingung kaum Fehler (unter 1 %).

In der Experimentalgruppe fanden jeweils 18 Schätzungen statt. Während sechs dieser Durchgänge waren die heimlichen Vertrauten des Versuchsleiters instruiert, ein richtiges Urteil abzugeben. Während der verbliebenen zwölf Durchgänge (zufällig unter die sechs richtigen gemischt) sollten die Vertrauten einstimmig ein falsches Urteil abgeben. Die Probanden passten sich bei etwa einem Drittel der Durchgänge trotz offensichtlicher Fehlentscheidung der Mehrheit an. Nur ein Viertel der Versuchspersonen ist unbeeinflusst geblieben, sie machten auch in den zwölf manipulierten Durchgängen keinen Fehler. Wenn ein Vertrauter des Versuchsleiters willentlich falsche Urteile abgab, dann passten sich die Probanden in einem Drittel aller Versuchsdurchgänge trotz ganz offensichtlicher Fehlentscheidung der Mehrheit an. Lediglich ein Viertel blieb unbeeinflusst.

Die Experimente von Asch wurden erst vor wenigen Jahren mit 4-jährigen Kindern repliziert (Haun und Tomasello 2011). In dieser Studie wurden Vorschulkinder in Gruppen von vier Kindern untersucht.

Die Kinder erhielten scheinbar identische Bücher mit 30 doppelseitigen Illustrationen, auf denen Tierfamilien abgebildet waren. Auf der linken Seite waren die Mutter, der Vater und das Kind gemeinsam zu sehen, auf der rechten Seite nur eines der drei Mitglieder. Die Kinder wurden gebeten, die Familienmitglieder aus dem rechten Blatt zu identifizieren. Obwohl die Kinder alle glaubten, identische Bücher zu ha-

ben, waren nur drei der vier Bücher tatsächlich identisch, in dem vierten war gelegentlich ein Mitglied einer anderen Tierfamilie auf der rechten Seite zu sehen. Diese experimentelle Variation diente dazu, das Kind mit der abweichenden Buchversion mit einer aus seiner Sicht falschen, aber einhelligen Meinung der Gleichaltrigen zu konfrontieren. Von 24 Kindern passten sich 18 mindestens einmal der Mehrheitsentscheidung an, obwohl diese aus eigener Sicht falsch war. In der Fortführung dieser Studie wurde die Motivation für die Konformität der Kinder weiter untersucht. Kurz zusammengefasst, zeigte diese Fortsetzung, dass Konformität dadurch noch gesteigert wurde, dass die Antwort der Kinder öffentlich (in diesem Fall laut ausgesprochen) war, was die Untersucher damit interpretierten, dass sozialer Druck ein wesentlicher Motivator für die soziale Anpassung darstellt.

Ein Schüler von Solomon Asch, Stanley Milgram (1974), wurde berühmt mit einem Experiment zur Bereitschaft Einzelner, autoritären Anweisungen auch dann zu folgen, wenn sie mit dem eigenen Gewissen gar nicht vereinbar waren. In diesem »Milgram-Experiment« ging es darum, Fehler zu bestrafen und elektrische Schläge gegenüber einem »Schüler« zu applizieren, die eigentlich real gar nicht auszuhalten gewesen wären. In dem Originalexperiment verabreichten 26 von 40 Probanden elektrische Schläge von maximaler Spannung (450 Volt). Die Relevanz des Experiments für die Gruppe liegt u. a. in der Bedeutung von Gehorsam und der Bereitschaft unter Autoritätsdruck asoziales Verhalten zu zeigen.

Eine ähnliche Berühmtheit hat das von Philip Zimbardo entwickelte, sog. Stanford-Prison-Experiment erreicht (auch dieses hat in jüngster Zeit einige Zweifel hervorgerufen). Das Experiment (Haney et al. 1973) teilte eine Freiwilligengruppe in Gefangene und Wärter ein und beobachtete, wie die Gruppen ihre Rollen finden. Nach wenigen Tagen musste das Experiment bereits abgebrochen werden, da die gegenseitige Gewaltbereitschaft eskalierte und Exzesse zu befürchten waren.

Schließlich sei beispielhaft noch auf das sog. Robbers-Cave-Experiment verwiesen, das von Sherif et al. (1961) durchgeführt wurde und das im Rahmen eines Ferienlagers zwei separate Gruppen betreute mit dem Ziel, ein Gruppengefühl zu entwickeln. Dieses Vorgehen führte dazu, dass die beiden Gruppen sich gegenseitig beschimpften und ag-