



DOSSIER · THERAPIE

Group Insight Game (GIG)

Das Group Insight Game (GIG) ist ein Gruppenverfahren, das Sperry Andrews über Jahrzehnte entwickelt hat; 1990 gründete er das Human Connection Institute in den USA. Die Gruppe sitzt sich gegenüber, vor Ort oder per Videokonferenz. Wer nicht spricht, hält ununterbrochenen Blickkontakt mit der Person

1

STUDIEN
INSGESAMT

0

AM MENSCHEN

0

DAVON
KONTROLLIERT

0

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Group Insight Game (GIG) auf einen Blick

HERKUNFT:

Das Group Insight Game (GIG) ist ein Gruppenverfahren, das Sperry Andrews über Jahrzehnte entwickelt hat; 1990 gründete er das Human Connection Institute in den USA. Die Gruppe sitzt sich gegenüber, vor Ort oder per Videokonferenz, und spricht reihum zwei Sätze darüber, was alle im Jetzt gemeinsam wahrnehmen; wer nicht spricht, hält ununterbrochenen Blickkontakt. Eine Sitzung dauert etwa zwei Stunden.

STUDIENLAGE:

keine Studie zum Verfahren selbst · 778 Arbeiten zu verwandten Bausteinen, davon 61 kontrolliert am Menschen

STÄRKSTE BELEGE:

- Verbundenheit in der Gruppe: Eine nicht randomisierte kontrollierte Studie mit 49 internationalen Studierenden zeigte Vorteile von Präsenzaktivitäten bei der Interaktion und der Zahl der Beziehungen [9].
- Einsamkeit und Stress: Bei 78 Erwachsenen mit starker Einsamkeit gingen nach fünf Gruppensitzungen Stress und Einsamkeit zurück, auch noch nach drei Monaten; Oxytocin-Nasenspray stärkte zusätzlich die Bindung unter den Gruppenmitgliedern [4].
- Interpersonale Synchronie: Eine systematische Übersichtsarbeit sichtete 12 Publikationen zu Neurofeedback und 7 Studien zu Hirnstimulation; Synchronie gilt dort als Ansatzpunkt bei Autismus-Spektrum-Störung und sozialer Angststörung [2].
- Zwischenmenschliche Achtsamkeit: Das Drei-Prozess-Modell schlägt Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Prosozialität als Wirkweg vor; sein Protokoll sieht 640 Teilnehmende in 480 Dyaden vor, Ergebnisse liegen noch nicht vor [7].

GRENZEN:

- Zum Verfahren selbst sind bislang keine Studien am Menschen verzeichnet; die Erfahrungsberichte von Teilnehmenden sind die einzige vorliegende Quelle zur Wirkung, und sie sind keine Studienergebnisse.
- 16 Erfahrungsberichte aus 2 öffentlichen Quellen, davon 13 mit Besserung und 3 unklar; ein Teil stammt von der Anbieterseite und ist damit keine Schilderung aus erster Hand.
- Ob die Zustände auf Gesprächsrichtlinien, Blickkontakt, Gruppensituation oder Erwartung zurückgehen, lässt sich mit dieser Grundlage nicht trennen; eine systematische Erfassung der Verträglichkeit steht aus.

EINORDNUNG:

Ein Gruppenverfahren mit ununterbrochenem Blickkontakt, dessen Bausteine forschungsseitig anschlussfähig sind und dessen kontrollierte Prüfung am Anfang steht.

1. Was Group Insight Game (GIG) ist

Reihum spricht jede Person zwei Sätze an die ganze Gruppe und beschreibt, was die Gruppe in diesem Moment gemeinsam wahrzunehmen, zu fühlen und zu verstehen scheint: nur im Jetzt, ohne Bezug auf Vergangenheit oder Zukunft und ohne Ich-Sätze. Mit dem Schließen der Augen zeigt sie an, dass sie fertig ist. Eine Sitzung dauert etwa zwei Stunden.

Nach Andrews entsteht so geteilte, ungeteilte Aufmerksamkeit mit tiefem Einvernehmen, Gelassenheit und dem Erleben, mit allen Menschen und der Natur verbunden zu sein; als Anwendungen nennt er seelisches und körperliches Wohlbefinden, Zusammenarbeit im Team, gemeinsame Entscheidungen und Konfliktlösung. Von 1988 bis 1993 arbeitete Andrews mit dem Psychologen William Braud an der Mind Science Foundation in San Antonio an Laborstudien zum unbemerkten Angeschautwerden. Zum Verfahren selbst liegen Erfahrungsberichte von Teilnehmenden vor, aber keine kontrollierten Studien.

2. Direkte Studienlage

Für das Group Insight Game selbst sind keine Studien am Menschen und keine kontrollierten Untersuchungen verzeichnet. Die Erfahrungsberichte von Teilnehmenden sind damit die einzige vorliegende Quelle zur Wirkung, und sie sind keine Studienergebnisse. Ob die beschriebenen Zustände auf die Gesprächsrichtlinien, den Blickkontakt, die Gruppensituation oder die Erwartung der Teilnehmenden zurückgehen, lässt sich mit dieser Grundlage nicht trennen. Eine kontrollierte Prüfung steht aus.

3. Verwandte Evidenz: was Studien in dieselbe Richtung zeigen

Gibt es zu einem Verfahren wenige oder keine Studien, sagt das nichts über seine Wirkung — nur über die Forschungslage. Wir prüfen deshalb, was zu den Bausteinen des Verfahrens bekannt ist: 778 Arbeiten zu verwandten Verfahren und Mechanismen, davon 61 kontrolliert am Menschen. Die Verweise führen zur Quellenliste am Seitenende.

Eine nicht randomisierte kontrollierte Studie mit 49 internationalen Studierenden zeigte, dass Angebote mit Präsenzaktivitäten gegenüber reinen Selbsthilfematerialien bei der Verbesserung der Interaktion und der Zahl der Beziehungen Vorteile hatten ⁶. In einer randomisierten, doppelblinden Studie erhielten 78 Erwachsene mit starker Einsamkeit fünf wöchentliche Gruppensitzungen, vorab entweder Oxytocin-Nasenspray oder ein Scheinpräparat. In beiden Gruppen gingen der wahrgenommene Stress und die Einsamkeit zurück, auch noch nach drei Monaten; Oxytocin verbesserte zusätzlich die Bindung zwischen den Gruppenmitgliedern ³. Eine Vergleichsgruppe ohne Gruppensitzungen gab es nicht.

Eine systematische Übersichtsarbeit zu interpersonaler neuronaler Synchronie bei psychischen Störungen sichtet 12 Publikationen zu Neurofeedback (9 unabhängige Studien) und 7 Studien zu Hirnstimulation und beschreibt Synchronie als Ansatzpunkt für Interventionen bei Autismus-Spektrum-Störung, reaktiver Bindungsstörung und sozialer Angststörung ². **Vermutung:** Der ununterbrochene Blickkontakt des GIG könnte an dieser Stelle ansetzen; gemessen wurde das beim Verfahren bisher nicht.

Ein theoretisches Drei-Prozess-Modell der zwischenmenschlichen Achtsamkeit schlägt vor, dass Achtsamkeitstraining Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Prosozialität erhöht und dadurch die Qualität zwischenmenschlicher Interaktionen verbessert; das zugehörige Protokoll sieht 640 Teilnehmende in 480 Dyaden vor ⁵. Ergebnisse dieses Protokolls liegen noch nicht vor.

PLAUSIBEL Eine systematische Übersichtsarbeit zu psychedelischer Therapie mit Psilocybin, Ayahuasca oder Ketamin untersuchte in 12 Studien den Zusammenhang zwischen mystischer Erfahrung — mit Merkmalen wie ozeanischer Grenzenlosigkeit, Ich-Auflösung und universaler Verbundenheit — und Symptomreduktion; zehn der zwölf Studien fanden einen signifikanten Zusammenhang über Korrelation, Mediation oder Vorhersage ¹. Die Arbeiten sind überwiegend klein und wenig divers, sechs von zwölf waren offen und damit anfällig für Verzerrung. **Vermutung:** Das Einheits- und Verbundenheitserleben, das Andrews für das GIG beschreibt, gehört in denselben Erlebnisbereich, ohne dass damit eine Wirkung des Verfahrens gezeigt wäre.

4. Wirklogik

PLAUSIBEL Der erste Schritt der Wirklogik verlegt die Aufmerksamkeit auf geteilte Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment, gestützt auf Blickkontakt und das Vermeiden bestimmter Wörter und Bezüge. Dass ungewohnte Sprech- und Verhaltensmuster einen erhöhten Aufmerksamkeitszustand auslösen, passt zum Drei-Prozess-Modell der zwischenmenschlichen Achtsamkeit, das Selbstwahrnehmung und Selbstregulation als Wirkung vorschlägt ⁵.

VERMUTUNG Die weiteren Schritte — gemeinsames Atmen und Fühlen, ein aus tiefem Entspannen und gemeinsamem Beobachten entstehender gesunder Menschenverstand, das Umdeuten negativ erscheinender Energie als Ressource und eine gemeinsam empfundene Intelligenz — sind aus der Beschreibung des Verfahrens abgeleitet und in der verwandten Forschung nicht direkt geprüft. Die Studien zu Gruppeninterventionen gegen Einsamkeit zeigen, dass gemeinsame Aktivitäten die Verbundenheit verbessern können ^{6,7,8}, sagen aber nichts über die spezifischen Zustände, die das GIG beschreibt.

VERMUTUNG Die geplanten Laborexperimente mit Teilnehmenden, die Tausende von Meilen voneinander entfernt sind, und die Beschreibung, dass sich die autonomen Nervensystemreaktionen nach dem Lehren von Verbundenheit hochsignifikant auf aufmerksamkeitsbasierte Reize änderten, verweisen auf die Laborstudien zum unbemerkten Angeschautwerden, die Andrews von 1988 bis 1993 mit William Braud an der Mind Science Foundation in San Antonio durchführte. Ob sich solche Fernwirkungen zwischen räumlich getrennten Personen unter kontrollierten Bedingungen reproduzieren lassen, ist eine offene, prüfbare Frage.

5. Erfahrungen Therapierteter (Foren und Blogs)

Erfahrungslage, keine Studien: 16 Erfahrungsberichte aus 2 öffentlichen Quellen, ausgewertet nach Anlass, Ergebnis, Dauer und Nebenwirkungen. Ergebnis laut Bericht: 13× besser, 3× unklar. Erfahrungsberichte sind nicht kontrolliert, nicht repräsentativ und unterliegen der Auswahl derer, die schreiben — sie zeigen, was Menschen erleben, nicht, was das Verfahren bewirkt.

Als Erfahrungslage, nicht als Studienergebnis: Von 16 vorliegenden Berichten beschreiben 13 eine Besserung und 3 bleiben unklar. Die Besserungen betreffen überwiegend ein Nachlassen des Trennungsgefühls, tiefe Verbundenheit, Ruhe und Frieden, ein Verschwinden des Zeitgefühls sowie Tränen ohne Scham; mehrfach wird das Erlebnis als nachhaltig und als leichter zugänglich beschrieben als allein zu meditieren. Die Dauer reicht von wenigen Minuten innerhalb einer Sitzung über einen Abend und wöchentliche Treffen bis zu wiederkehrenden Sitzungen über Jahre. Nebenwirkungen werden in keinem Bericht genannt.

Ein Teil der Berichte stammt von der Anbieterseite und ist damit keine Schilderung aus erster Hand; sie beschreiben unter anderem Teilnehmende, die erschöpft, krank oder in einer familiären Krise in den Kreis kamen und danach Weite, Nähe und Hoffnung angaben. Die drei unklaren Berichte nennen keine konkrete Wirkung, sondern eine als einfach und wirksam erlebte Herangehensweise oder eine Erinnerung an gemeinsame kreative Zeit. Widersprüche zwischen den Berichten betreffen vor allem die Dauer bis zum Eintreten des Erlebens — von zwei Minuten bis zu mehreren Sitzungen — und die Frage, ob die Wirkung an eine einzelne Sitzung oder an regelmäßige Praxis gebunden ist.

Ausgewertete Quellen: Anleitungen des Human Connection Institute · web.archive.org

6. Plausibilitätsprofil (FAIR)

Plausibilität: mittel — 7 von 15 Punkten

Das Profil ist kein Wirksamkeitsnachweis. Es beantwortet eine andere Frage:

KANN ES SEIN, DASS DAS VERFAHREN ETWAS BRINGT, AUCH WENN STUDIEN DAZU FEHLEN?

Fünf Dimensionen, je 0 bis 3 Punkte, jede mit Begründung. Es wird neu berechnet, sobald neue Arbeiten oder Berichte hinzukommen.

Stand: 07.10.2026 · direkte Arbeiten am Menschen: 0 · verwandte Arbeiten: 778 · Erfahrungsberichte: 16

DIMENSION	PUNKTE	BEGRÜNDUNG
Direkte Studien zum Verfahren	○○○ 0/3	Zum Verfahren selbst sind keine Studien am Menschen und keine kontrollierten Untersuchungen verzeichnet.
Verwandte Evidenz	●○○ 2/3	778 Arbeiten, davon 61 kontrolliert am Menschen, berühren die Bausteine des Verfahrens, ohne es selbst zu prüfen.
Wirklogik gegen bekannte Studien	●○○ 2/3	Blickkontakt, interpersonale Synchronie und zwischenmenschliche Achtsamkeit sind forschungsseitig anschlussfähig, die spezifischen Zustände
Erfahrungslage Therapierter	●○○ 2/3	16 Berichte, davon 13 mit Besserung, doch ein Teil stammt von der Anbieterseite.
Sicherheit und Verträglichkeit	●○○ 1/3	Kein Bericht nennt eine Nebenwirkung, eine systematische Erfassung steht jedoch aus.

7. Aufruf: Wer prüft das?

Eine randomisierte kontrollierte Studie würde die offene Frage entscheiden: Group Insight Game gegen eine aktive Kontrollbedingung, etwa ein Gruppengespräch ohne die Sprech- und Blickrichtlinien, mit Messung von Einsamkeit (UCLA Loneliness Scale), wahrgenommenem Stress (Perceived Stress Scale, PSS-10), Wohlbefinden (WHO-5) und der therapeutischen Beziehung (Group Questionnaire, GQ-D) zu Beginn, nach der Intervention und bei einer Nachbeobachtung nach drei Monaten. Ergänzend könnten physiologische Maße der zwischenmenschlichen Synchronie — etwa Herzratenvariabilität oder fNIRS-Hyperscanning — vor und nach den Sitzungen erhoben werden, wie es die Synchronieforschung nahelegt ^{2 4}. Eine solche Studie müsste die Teilnehmenden zufällig zuweisen, die Erwartungen beider Gruppen vergleichbar halten und die Auswertung vorab festlegen.

Innovation hat selten Studien — die Lehrmeinung sagt dann „das geht nicht“. Wir sagen: Das ist eine offene Frage, und hier steht, wie man sie beantwortet. Hochschulen, Ausbildungsinstitute und Praxen, die dieses Verfahren untersuchen oder untersucht haben, können ihre Arbeit über info@ih-research.com einreichen; wir nehmen sie in die Studienlage auf und aktualisieren das Profil.

8. Resümee

Zum Group Insight Game selbst sind keine Studien am Menschen und keine kontrollierten Untersuchungen verzeichnet. Belegt ist die Anschlussfähigkeit der Bausteine: 778 Arbeiten zu verwandten Verfahren und Mechanismen, davon 61 kontrolliert am Menschen, berühren Blickkontakt, interpersonale Synchronie und zwischenmenschliche Achtsamkeit, ohne das GIG selbst zu prüfen [2] [7] [9]. Eine nicht randomisierte kontrollierte Studie mit 49 internationalen Studierenden zeigt Vorteile von Präsenzaktivitäten bei der Interaktion [9].

Plausibel ist der erste Schritt der Wirklogik: Die Aufmerksamkeit richtet sich auf geteilte Wahrnehmung im Jetzt, gestützt auf Blickkontakt und vermiedene Wörter und Bezüge; nach Andrews lösen ungewohnte Sprechmuster einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit aus, was zum Drei-Prozess-Modell der zwischenmenschlichen Achtsamkeit passt [7]. **Vermutung:** Die weiteren Schritte sind aus der Beschreibung abgeleitet und in der verwandten Forschung nicht direkt geprüft: gemeinsames Atmen und Fühlen, das Umdeuten negativ erscheinender Energie als Ressource, eine gemeinsam empfundene Intelligenz. **Vermutung:** Das von Andrews beschriebene Einheitserleben gehört in denselben Erlebnisbereich wie die mystische Erfahrung der Übersichtsarbeit zu psychedelischer Therapie, ohne dass damit eine Wirkung des Verfahrens gezeigt wäre [1].

Eine randomisierte kontrollierte Studie würde die offene Frage entscheiden: Group Insight Game gegen eine aktive Kontrollbedingung, etwa ein Gruppengespräch ohne Sprech- und Blickrichtlinien, mit Messung von Einsamkeit (UCLA Loneliness Scale), wahrgenommenem Stress (PSS-10), Wohlbefinden (WHO-5) und therapeutischer Beziehung (GQ-D) zu Beginn, nach der Intervention und bei einer Nachbeobachtung nach drei Monaten. Eine solche Studie müsste zufällig zuweisen, die Erwartungen beider Gruppen vergleichbar halten und die Auswertung vorab festlegen; offen bleibt, ob die Wirkung über Monate anhält und ob sich Fernwirkungen zwischen räumlich getrennten Personen kontrolliert reproduzieren lassen.

9. Was offen ist

- Lassen sich die beschriebenen Zustände von geteilter Aufmerksamkeit, Einvernehmen und Verbundenheit in einem kontrollierten Design von Erwartung, Gruppensituation und Gesprächsrichtlinien trennen?
- Verändert das Verfahren Maße der zwischenmenschlichen Synchronie, etwa Herzratenvariabilität oder zwischenhirnliche Kopplung, messbar?
- Hält die in den Erfahrungsberichten beschriebene Wirkung über eine Nachbeobachtung von mehreren Monaten an?
- Unterscheidet sich das Verfahren in der Wirkung von stillen Meditationsformen oder von Gruppengesprächen ohne Blickkontakt und Präsenzregel?
- Lassen sich die von Andrews beschriebenen Fernwirkungen zwischen räumlich getrennten Personen unter kontrollierten Bedingungen reproduzieren?

Quellen

- 1 **Psychedelics, Mystical Experience, and Therapeutic Efficacy: A Systematic Review**
Ko K, Knight G, Rucker JJ, Cleare AJ · 2022
- 2 **Interpersonal neural synchrony and mental disorders: unlocking potential pathways for clinical interventions**
Konrad K, Gerloff C, Kohl SH, Mehler DMA, Mehlem L, Volbert EL et al. · 2024
- 3 **Oxytocin-Augmented Modular-Based Group Intervention for Loneliness: A Proof-Of-Concept Randomized Controlled Trial**
Berger R, Hurlmann R, Shamay-Tsoory S, Kanterman A, Brauser M, Gorni J et al. · 2024
- 4 **The links between physical activity and prosocial behavior: an fNIRS hyperscanning study**
Ishihara T, Hashimoto S, Tamba N, Hyodo K, Matsuda T, Takagishi H · 2024
- 5 **Tri-process model of interpersonal mindfulness: theoretical framework and study protocol**
Khouri B, Manova V, Adel L, Dumas G, Lifshitz M, Vergara RC et al. · 2023
- 6 **A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study**
Cipolletta S, Tedoldi I, Tomaino SCM · 2024
- 7 **Systematic review and meta-analysis of mechanistic loneliness interventions for older adults**
Coppola AM, Ibrahim S, Bloch N, Sah E, Mehta S, Goel S et al. · 2025
- 8 **Effectiveness of nature-based group intervention in loneliness and health-related quality-of-life in lonely older adults living in assisted living facilities-a randomised controlled trial**
Pitkälä KH, Rautiainen L, Kautiainen H, Aalto UL, Kolster A, Laakkonen ML et al. · 2026

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/group-insight-game/ · Stand 2026-10-15