

Serge K. D. Sulz (Hrsg.)

Selbsterfahrung – qualifizierte und empirisch evaluierte Konzepte



Psychotherapie 2019 | Bd. 24 | Heft 2 © Psychosozial-Verlag, Gießen

Psychotherapie

Herausgeber: Willi Butollo, Thomas Bronisch, Hans-Jürgen Möller, Serge K. D. Sulz

CIP-Medien im Psychosozial-Verlag, Gießen
ISSN: 2364-1517

Band 24, Heft 2, 2019
ISBN: 978-3-86294-073-8

Serge K. D. Sulz (Hrsg.)
Selbsterfahrung – qualifizierte und empirisch evaluierte Konzepte

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bezugsquelle
Psychosozial-Verlag | Walltorstr. 10 | 35390 Gießen
Tel. 06 41-96 99 78 26 | Fax 06 41-96 99 78 19
bestellung@psychosozial-verlag.de | www.psychosozial-verlag.de

Editorial – Vorwort	4
Regine Scherer-Renner Tiefenpsychologische Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung	8
Serge K. D. Sulz Selbstreflexion und Selbsterfahrung mit web-basierter E-Health-Unterstützung (Internet- und mobiltelefonbasierte psychologisch-psychotherapeutische Interventionen IMI)	29
Florian Sedlacek Welchen Stellenwert hat Selbsterfahrung in der verhaltenstherapeutischen Aus- und Weiterbildung? Ergebnisse einer Online-Studie von Ärzten, Psychologen und (Sozial-)Pädagogen	50
Serge K. D. Sulz, Ute Gräff-Rudolph Evaluation verhaltenstherapeutischer Selbsterfahrung bei einer Stichprobe von 50 Teilnehmern – Diskussion von Zielsetzungen und Qualitätssicherung	61
Maria Schreiner „Wenn ich damals da gewesen wäre ...“ Tiefe emotionale Erfahrung als Kern der Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie-Ausbildung – ein Bericht aus der Praxis	91
Christian Ehrig Zwischen Professionalisierung und Selbstfürsorge – der Beitrag der IFA-Gruppe (Interaktionsbezogene Fallarbeit) zur Verbesserung der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	113
Johann Eichfelder Balintarbeit als berufsbezogene Selbsterfahrung	126
Reinert Hanswille Systemische Selbsterfahrung im Kontext von Aus- und Weiterbildung	143
Jürgen Thorwart Lehranalyse & Lehrtherapie als zentrale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung in den psychoanalytisch begründeten Verfahren	158
Günter Weier Körperverachtung, Geistvertreibung und die Notwendigkeit der Personwerdung in einer unendlichen leiblich-personalen Selbsterfahrung	185
Ulrike Schmitz, Christine Breitenborn Die Weiterbildung in Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT) – Der Selbsterfahrungsabschnitt und seine Bedeutung	207
Wissenschaftlicher Beirat – Redaktionen – Impressum	222

Serge K. D. Sulz

EDITORIAL

Selbsterfahrung – qualifizierte und empirisch evaluierte Konzepte

Dreiundzwanzig Jahre lang erschien unsere Zeitschrift im CIP-Medien-Verlag. Sie hat sich seit Anbeginn an praktizierende ärztliche, psychologische und Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen gerichtet und versucht, Themen aufzugreifen, die für die tägliche psychotherapeutische Arbeit relevante Impulsgeber sind. Der Preis dafür ist, dass es keine sogenannte Impact-Zeitschrift sein konnte. Also keine Zeitschrift, die nachweisen kann, wie viele Wissenschaftler ihre Artikel in einer Impact-Zeitschrift zitiert haben. Ein Wissenschaftler muss, wenn er Karriere machen will, Artikel aus Impact-Zeitschriften zitieren und kann es sich nicht leisten, Non-Impact-Zeitschriftenartikel zu zitieren, auch wenn er sie gelesen hat und sie für ihn sowohl wissenschaftlich als auch psychotherapeutisch hilfreich waren. Es sind zwei Welten, die an dieser Stelle keine Brücke verbindet. Oder vielleicht nur doch: Denn unsere Autoren und Autorinnen sind wissenschaftlich absolut auf dem neuesten Stand und psychotherapeutisch beherrschen sie den State of the Art. Sie beziehen sich auf die wissenschaftliche Grundlegung der Psychotherapie, gehen aber einen Schritt weiter: Sie befassen sich neben der störungsspezifischen evidenzbasierten Therapie mit der Kunst der Psychotherapie – was sich wiederum die Wissenschaftler nicht leisten können. Wissenschaftler können manche Themen erst ein oder zwei Jahrzehnte später aufgreifen, wenn erste empirische Ergebnisse dazu vorliegen. Klinische Phänomene existieren aber nicht erst dann, sondern schon lange vorher.

In diesem Band geht es diesbezüglich um einen Grenzbereich. Wissenschaftler sagen, Selbsterfahrung konnte ihre Wirksamkeit noch nicht belegen, sollte deshalb auch nicht zur Anwendung kommen. Psychotherapeuten sagen, ohne Selbsterfahrung darf Psychotherapie nicht zur Anwendung kommen. Die Beiträge dieses Bands sollen helfen, in dieser Diskussion einen Schritt weiter zu kommen.

Im ersten Beitrag, dessen Autorin **Regine Scherer-Renner** ist, wird die Tiefenpsychologische Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung zunächst mit historischem Blick betrachtet und ein Wandel von der Lehranalyse zur psychodynamischen Selbsterfahrung beobachtet. Hierzu haben die zahlreichen Änderungen in der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung und in der Patientenversorgung wesentlich dazu beigetragen, die gleichermaßen zur Tiefenpsychologischen Selbsterfahrung hinführten: „Heute nimmt sie innerhalb der psychodynamischen Verfahren – zumindest unter dem Blickwinkel der Verbreitung – den ersten Rang ein.“ Die Autorin geht auf Einzel- versus

Gruppenselbsterfahrung und auf die transgenerationelle Weitergabe der Erfahrung durch psychoanalytische Vorbilder ein. Sie betont, dass es bisher keine eigenständige didaktische Ausbildung für die tiefenpsychologische Selbsterfahrung gibt. Schließlich diskutiert sie an Hand von Fallbeispielen, ob die spezifischen behandlungstechnischen Kriterien der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie auch für die tiefenpsychologische Selbsterfahrung relevant sind.

Der zweite Beitrag (**Serge Sulz**) richtet den Blick auf die Zukunft. Webbasierte Selbsterfahrung zusätzlich zu den persönlichen Einzel- oder Gruppentreffen wird hier vorgestellt. Bislang findet diese als „blended“ Version durch Chats, E-Mail-Kommunikation und Telefonate bzw. Skype-Termine unterstützte Selbstreflexion (mit der eigenen Psyche und den Beziehungen) zusätzlich zu den persönlichen Treffen statt. Ob es möglich und sinnvoll ist, die Präsenzzeit unter diesen Bedingungen zu reduzieren, wird diskutiert. In diesem Aufsatz wird die SKT-Selbstentwicklung als webbasierte Selbsterfahrung und Selbstreflexion beschrieben. Sie kann therapiebegleitend auch für PatientInnen mit einer psychischen Erkrankung eingesetzt werden (zusätzlich zu den regulären Therapiesitzungen) oder von Menschen ohne psychische Krankheit, um den eigenen Umgang mit sich selbst, seinen Gefühlen und anderen Menschen befriedigend zu machen.

Florian Sedlacek berichtet über eine Online-Studie zum Stellenwert der Selbsterfahrung in der verhaltenstherapeutischen Aus- und Weiterbildung. Es wurden 236 ehemalige Selbsterfahrungsteilnehmende befragt. Die Teilnehmenden sahen mehrheitlich die Selbsterfahrung in der eigenen Therapieausbildung als den wichtigsten Baustein an – noch vor Supervision, IFA und Durchführung eigener Behandlungsfälle.

Serge Sulz & Ute Gräff-Rudolph evaluierten verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung bei einer Stichprobe von 50 Teilnehmern und diskutieren Zielsetzungen und den Qualitätssicherungsaspekt. Dabei wird auf den Ansatz der Strategisch-Behavioralen Therapie SBT zurückgegriffen, der von der kognitiven Verhaltenstherapie ausgehend die Emotionswahrnehmung und die Emotionsregulation ebenso fokussiert, wie die Analyse komplexer Schemata und den Aspekt der Entwicklung in Stufen. Die Evaluations-Ergebnisse sind beispielhaft. Sie ermöglichen dem Selbsterfahrungsleiter ein sichereres Gefühl für seine Arbeit und deren Outcome, dem Konzept des Scientist Practitioners entsprechend.

Maria Schreiner betitelt ihren Beitrag so: „Wenn ich damals da gewesen wäre ...“ und berichtet aus der Praxis ihrer Selbsterfahrungsgruppen. Sie schreibt „Die Kunst der Selbsterfahrung in der Psychotherapie-Aus- und Weiterbildung besteht darin, trotz fehlenden Leidensdrucks tiefe emotionale Erfahrungen sensu Greenberg (2000) bzw. Problemaktualisierungen im Sinne von Grawe (1998) entstehen zu lassen. Sie übt diese Kunst mit Hilfe der emotiven Gesprächsführung des Microtracking (Pesso) aus als einer höchst zuverlässigen und wirksamen Methode, den Zugang zur emotionalen Bedeutung biographischer Ereignisse und Zustände zu eröffnen und die damit verbundenen Gefühle deutlich spürbar zu machen.“

Christian Ehrig schreibt über den Beitrag der IFA-Gruppe (interaktionsbezogene Fallarbeit) zur Verbesserung der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung. Die nur bei Ärzten bekannte patientenbezogene Selbsterfahrung (Balintgruppe und IFA-Gruppe) will die therapeutische Beziehung verbessern und professionalisieren. „Hier kann die IFA-Gruppe mit ihrem fokussierten Angebot eine wertvolle Unterstützung bieten, die als ausbildungsbegleitende Weiterbildung kontinuierliches, fehlerfreundliches Lernen mit Unterstützung der Gruppe anbietet.“

Johann Eichfelder berichtet über das tiefenpsychologische Pendant, die Balintarbeit als berufsbezogene Selbsterfahrung. Er betrachtet zunächst die geschichtliche Entwicklung, Verbreitung und heutige Anwendung der Balintarbeit, um dann die Voraussetzungen und die Praxis der Balintarbeit darzustellen und in Fallbeispielen aufzuzeigen.

Reinert Hanswille gibt uns einen Einblick in die Systemische Selbsterfahrung im Kontext von Aus- und Weiterbildung. Häufig wird Familienrekonstruktion angewandt. Er geht auf die konkrete Durchführung der Selbsterfahrung mit Interventionen, Prozessgestaltung und Choreografien ein. Die Selbsterfahrung erstreckt sich dabei über mehrere Seminare (Monate) und findet einen Höhepunkt in einem 9-tägigen Kompaktseminar. In diesem Prozess erfahren die Teilnehmenden mit und an sich selbst, wie sich Veränderungsprozesse in Systemen entwickeln.

Jürgen Thorwart

Jürgen Thorwart nennt seinen Beitrag „Lehranalyse & Lehrtherapie als zentrale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung in den psychoanalytisch begründeten Verfahren“. Er behandelt das am meisten diskutierte Selbsterfahrungsthema. Er beginnt mit einem historischen Abriss der Entwicklung der Lehranalyse und schließt Überlegungen über das Wesen der Lehranalyse und die sich aus der Institutionalisierung der Psychoanalyse ergebenden Probleme, einschließlich der bestehenden Kritik. Es geht um Abhängigkeit und Macht, um die Gefahr von Entgleisungen und Missbrauch und sich zwingend daraus ergebender ethischer und rechtlicher Fragestellungen und zuletzt um Wirksamkeit.

Günter Weier erweitert den Rahmen der Betrachtungen, in dem er auf Körperverachtung, Geistvertreibung und die Notwendigkeit der Personwerdung in einer unendlichen leiblich-personalen Selbsterfahrung fokussiert – als Folgen der Ausgrenzung der Humanistischen Psychotherapie durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie. Als Gegenmodell steuert er eine Integration der Dimensionen „Körper“ und „Philosophie“ an und macht dies am Behandlungsmodell von Albert Pesso und Diane Boyden deutlich. „Dieser leiblich-personale Entwicklungsprozess kann durch die endliche eigene Psychotherapie angeregt und durch die unendliche Selbsterfahrung fortgeführt werden.“

Ulrike Schmitz und Christine Breitenborn schreiben über die Bedeutung der Selbsterfahrung in der Weiterbildung in Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT). Sie schildern den ersten Selbsterfahrungsabschnitt der Konzentrativen Bewegungstherapie KBT (Der zweite Abschnitt besteht aus einer 40-stündigen Einzel-Selbsterfahrung). Einige kurze Ausschnitte aus Bewegungsangeboten veranschaulichen das Spezifische dieser körperorientierten Psychotherapiemethode. Den Abschluss der 240-Stunden-

gruppe bildet eine Prozessanalyse, in der die LehrtherapeutInnen ihr methodisches Vorgehen zusammenfassend vorstellen und mit den Erfahrungen der WeiterbildungskandidatInnen abgleichen.

So erhalten wir einen Überblick über das höchst vielfältige Terrain psychotherapeutischer Selbsterfahrung. Wir können erkennen, was den Leitern wichtig ist und wie sie versuchen, das an die TeilnehmerInnen heranzutragen, so dass diese es für ihre künftige Arbeit mitnehmen können. Hier wird deutlich, dass die Frage, inwiefern deren Therapien durch Selbsterfahrung wirksamer werden, zu kurz greift. Wirksamkeit ist ein Thema, die notwendige Haltung inkl. Empathiefähigkeit ein anderes. Künftige Forschung muss ihren Horizont erweitern, um diesem Bereich gerecht werden zu können.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. Serge K. D. Sulz
Katholische Universität Eichstätt | Serge.Sulz@ku-eichstaett.de
Nymphenburger Str. 155 | 80634 München | Tel. 089-120 222 79

Regine Scherer-Renner

Tiefenpsychologische Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung

Depth-psychology self-awareness in education and training

In einem einleitenden ersten Teil werden die wichtigsten Veränderungsprozesse der letzten dreißig Jahre geschildert, die wesentlich beteiligt waren an einer diametralen Umkehr in der tiefenpsychologischen/psychoanalytischen Aus- und Weiterbildung. Vor allem durch die Einführung der psychosomatischen Grundversorgung, die Entwicklung des Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie, des Facharztes für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie der Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes verwandelte sich die tiefenpsychologische Selbsterfahrung vom Aschenbrödel zur Prinzessin. Jahrzehntlang stand die tiefenpsychologische Selbsterfahrung im Schatten der Lehranalyse als dem Herzstück der psychoanalytischen Aus- und Weiterbildung, heute nimmt sie innerhalb der psychodynamischen Verfahren – zumindest unter dem Blickwinkel der Verbreitung – den ersten Rang ein.

Im zweiten Teil wird aus der subjektiven Sicht einer langjährigen Tätigkeit als Lehrtherapeutin tiefenpsychologischer Einzel- und Gruppenselbsterfahrung reflektiert inwieweit die Lehrtherapie geprägt ist von der transgenerationalen Weitergabe der Erfahrung durch psychoanalytische Vorbilder, denn es gibt bisher keine eigenständige didaktische Ausbildung für die tiefenpsychologische Selbsterfahrung. Des Weiteren wird an Hand von Fallbeispielen diskutiert, ob die spezifischen behandlungstechnischen Kriterien der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie auch für die tiefenpsychologische Selbsterfahrung relevant sind.

Schlüsselwörter

Veränderungsprozesse, psychosomatische Grundversorgung, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Selbsterfahrung, Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychotherapeutengesetz, diametrale Umkehr, Lernen durch Vorbilder, behandlungstechnische Kriterien der TFP, Fallbeispiele

In an introductory first part a description of the main change processes of the last thirty years, which played a major role in a diametric reversal in depth-psychology/psychoanalytical education and training, is given. As a result of the introduction of primary psychosomatic care, the development of the consultant for psychiatry and psychotherapy, the consultant for psychosomatic medicine and psychotherapy, as well as the passage of the Psychotherapist Act, depth-psychology self-awareness has been transformed from Cinderella to the princess. For decades Depth-psychology self-awareness stood in the shadow of the training analysis as the core of psychoanalytical education and training; today, it ranks at first place within the psychodynamic methods- at least in terms of dissemination. The second part comprises a reflection from the subjective point of view of a well-experienced training therapist for depth-psychology based individual and group self-awareness

with respect to what extent the training therapy is dominated by the trans-generational transfer of the experience by psychoanalytic role models. Because up to now there is no independent didactic training for depth-psychology self-awareness. On the basis of case examples there is also a discussion on whether the specific therapy-related criteria for depth-psychology-based psychotherapy are also relevant for depth-psychology self-awareness.

Keywords

Change processes, primary psychosomatic care, consultant for psychiatry and psychotherapy, consultant for psychosomatic medicine and psychotherapy, Psychotherapist Act, diametric reversal, learning from role models, therapy-related criteria for depth-psychology, case examples

Die psychoanalytische Selbsterfahrung nahm lange den ersten Platz ein

Bis in die frühen 1990er Jahre dachte man in unserem Fachbereich bei der Erwähnung von Selbsterfahrung zuallererst an die psychoanalytische Selbsterfahrung. Selbsterfahrung gilt in der Psychoanalyse als hilfreiche Methode, sich von pathogener Vergangenheit zu befreien d.h. vor allem von maladaptiven Verhaltens- und Beziehungsmustern, die in der Interaktion mit den primären Bezugspersonen erworben wurden. „Klar ist, dass aufgrund mangelnder Einsicht in die unbewussten Faktoren, die auf das bewusste Wünschen, Wollen, Denken und Handeln einwirken, eine Selbsttherapie nicht möglich ist, weil die Ursachen der Störungen dem bewussten Ich nicht zugänglich sind“ begründet der Neurowissenschaftler Gerhard Roth diese Annahme (Roth, 3. Aufl. 2015, S. 9). Daher ist von Freud bis heute unverändert die Einzellehranalyse ein zentraler, unabdingbarer Baustein der psychoanalytischen Aus- und Weiterbildung für die Entwicklung einer stabilen, fähigen Therapeutenpersönlichkeit.

„Vergangenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr“ dichtete Kurt Schwitters 1926 in „Dumme Verse“, ein Ausbildungsteilnehmer äußerte 2017 auf seinem Evaluationsbogen „das Seminar war sehr gut, den historischen Überblick hätte man sich sparen können“ und ein verhaltenstherapeutisch ausgerichteter Kollege plädierte bei einem Symposium für eine Begrenzung auf den Ist-Zustand im Hier und Jetzt.

Die 70. Jahrestagung der DGPT 2019 impliziert mit dem Thema „Generativität“ Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. „Wir wissen um die Relevanz, diese Trias zusammen zu denken in unserer klinischen und theoretischen Arbeit wie auch auf den vielfältigen Ebenen der Berufspolitik“ (Ingrid Moeslein-Teising, 2018 in der Einladung zur Tagung).

Die Vergangenheit, insbesondere was ihre bedrohlichen, beschämenden, belastenden, behindernden Anteile betrifft, erschwert oft das produktive Fortkommen im privaten und beruflichen Umfeld. Individuell sowie kollektiv gibt es den Wunsch nach einer Befreiung von der Vergangenheit und einem guten Leben im „Hier und Jetzt“, andererseits zeigen viele Beispiele wie die Vergangenheit Einzelpersonen und Gesellschaften immer wieder ungunstigen einholt.

Die transgenerationale Weitergabe von Beziehungs- und Verhaltensmustern in Theorie und Praxis ist auch für die psychoanalytische Community von Bedeutung und ohne historische Aufarbeitung sind gegenwärtige Entwicklungen nur schwer verständlich.