

Dr. Chr. Chrysanthou
Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Lengerich
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Parkallee 10 49525 Lengerich Tel.: 05481/12-211 Fax: 05481/12-484
E-Mail: c.chrysanthou@lwl.org

Informationen
über die ÄKWL-anerkannte
VT (verhaltenstherapeutische)-Selbsterfahrung
für Ärztinnen und Ärzte

Einführung

Die Persönlichkeit des Therapeuten im therapeutischen Prozess ist eine bedeutsame Variable im psychotherapeutischen Prozess. Für jeden Therapeuten ist es deswegen unabdingbar, sich im Klaren zu sein, welcher Einfluss daraus im therapeutischen Prozess resultiert. Diese Einflüsse gehen von eigenen Zielen, Wertvorstellungen, Lebenshaltungen, Verhaltensgewohnheiten, automatisierten Interaktionsmustern, etc. aus. Deswegen sollte diesen anerkannten Zusammenhängen von angehenden Therapeuten im Verlauf ihrer Weiterbildung im Rahmen einer Selbsterfahrung besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Diese Reflektion sollte letztendlich ein lebenslanger Prozess bleiben, der auch nach dem Abschluss der Ausbildung nicht enden darf. In der Selbsterfahrungsgruppe soll am besten die Grundlage gelegt werden, dass das Bedürfnis der Selbstreflektion auch in der Zukunft aufrechterhalten bleibt.

Bei den verschiedenen Therapieschulen herrscht keineswegs Einigkeit darüber, wie Selbsterfahrung inhaltlich genau auszusehen hat. Wichtig ist jedoch dabei zu betonen, von vornherein überzogene Erwartungen und utopische Hoffnungen an den Prozess der Selbsterfahrung zu hinterfragen. Es geht auf jeden Fall nicht darum, bislang inkompetente, nicht perfekt arbeitende und „unreife“ Personen zu perfekten und „reifen“ Therapeuten zu entwickeln. Nach meiner Einschätzung bietet sich deswegen besonders gut der Ansatz der Selbstmanagementtherapie an. Man geht hierbei mehr von einem Prozess der „zielorientierten“ Selbstreflektion aus und fokussiert auf einen „berufsbezogenen“ Schwerpunkt. (Vergleich auch Schmelzer im Lehrbuch Selbstmanagement Therapie von Kanfer, Reinecke und Schmelzer)

Was bedeutet „berufsbezogene“ Selbsterfahrung?

Es geht also in erster Linie darum zu klären, wozu man sich diesem Prozess der Selbstreflexion und Selbsterfahrung aussetzt. Der Hauptfokus richtet sich in diesem zielorientierten Selbsterfahrungsprozess auf die Reduktion von Einflussfaktoren, die mit der Person des Therapeuten zusammenhängen und den diagnostischen und therapeutischen Prozess relevant negativ beeinflussen. Dadurch soll eine kontinuierliche eigene Reflektion stimuliert werden, um den negativen Einfluss auf den therapeutischen Prozess gering zu halten und eine Verbesserung der Effektivität in der Behandlung zu gewährleisten. Somit wird deutlich, dass die Selbstreflexion und Selbsterfahrung in dem Selbstmanagementkonzept nicht als Selbstzweck verstanden wird. Die Betonung einer kontinuierlichen Eigenreflektion soll jedoch nicht missverstanden werden. Es geht nicht darum, eine fehlerlose Idealpersönlichkeit und Perfektionsbestrebungen zu erfüllen. Es ist auch nicht die Selbstreflexion in übertriebener Weise gemeint, sondern das Hauptanliegen einer Sensibilität für persönliche Einflüsse auf die Therapie zu erwecken sowie die eigenen nützlichen Stärken und Fertigkeiten herauszuarbeiten, um die therapeutische Effektivität zu verbessern. Bei aller „Schärfung“ der Selbstreflexion besteht letztendlich auch bei Psychotherapeuten nicht die Verpflichtung, in ihrem Alltagsleben perfekt und glücklich zu leben.

Grundsätzliche Aspekte für die Rahmenbedingungen

Leitführend für die Gestaltung ist die Art der Durchführung von verhaltenstherapeutischen Gruppen, aber auch die Konzeptionalisierung der sogenannten interaktionellen Gruppentherapie. Generell sind die Basisvoraussetzungen für die Forderung der Selbstreflexion in der Gruppe Offenheit, Vertrauen und vor allen Dingen eine kooperative Arbeitsbeziehung. Dazu gehört, dass der Gruppenleiter in keinem Abhängigkeitsverhältnis zu den Gruppenteilnehmern steht und somit keine Sanktionsmöglichkeit gegenüber den Teilnehmern besitzt. Darüber hinaus ist es wichtig, wie die Personen in der Gruppe zusammenkommen und in der Regel im Alltag keine relevante Bedeutung füreinander haben, also zum Beispiel keine Vorgesetzten- oder Untergebenenrolle einnehmen oder keine Ehepartner sind. Mit diesen Maßnahmen soll die Offenheit gewährleistet werden. Das für alle Gruppenteilnehmer eine Schweigepflicht besteht, braucht nicht besonders herausgestellt werden.

Inhaltliche Gliederung des Selbsterfahrungsprozesses

Die folgende Grundgliederung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll als grober Rahmen und Orientierung in dem Selbsterfahrungsprozess dienen. Um diesen Prozess darstellbar zu machen, richtet sich die inhaltliche Gliederung an der zeitlichen Entwicklung mit der Unterscheidung von vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientierten Themen. Die nachfolgende Gliederung beinhaltet Vorschläge für eine Reihe von wichtigen Aspekten, die jedem Weiterbildungskandidaten die Möglichkeit gibt, letztendlich auch seine individuelle Auswahl zu treffen.

Lerngeschichte

- Auseinandersetzung mit der eigenen Lerngeschichte
- bisheriger beruflicher Werdegang und therapeutische Prägung

Aktuelle berufliche Situation und Lebenssituation

Berufliche Situation

- Reflektion der eigenen therapeutischen Arbeit
- Positive und negative Erfahrungen im Rahmen der eigenen Therapietätigkeit
- Beschreibung von angenommenen, eigenen rationalen und irrationalen Grundhaltungen in der Wahrnehmung der Therapeutenrolle

Lebenssituation

- Analyse von sehr relevanten positiven und negativen Erlebnissen aus dem persönlichen Alltag
- Formulierungen von Änderungsvorstellungen und -absichten in Form eines Selbstmodifikationsprojektes
- Selbsterfahrung in der Rolle eines Klienten und Auseinandersetzung mit VT Therapieinterventionen
- Entwickeln von Maßnahmen, die die eigene „Psychohygiene“ als Therapeut fördern

Zukunftsperspektive

- Erarbeitung von beruflich-therapeutischen Zielen
- Erarbeitung von persönlichen Zielen im privaten Bereich
- Aktive Auseinandersetzung mit grundsätzlichen ethischen und berufsständischen Fragestellungen
- Maßnahme zur Sicherstellung der Ergebnisse der Selbstreflektion in der Zukunft

Die Darstellung stellt nur eine Auswahl von grundsätzlichen Schwerpunkten dar. Die letztendlichen Inhalte werden sich auch an den jeweiligen persönlichen Zielen der Teilnehmer orientieren und angepasst. Dieser Aspekt wird in der Kleingruppenarbeit (2-3 Personen) in Form der Durchführung eines Selbstmodifikationsprojektes für jedes einzelne Gruppenmitglied besonders berücksichtigt. Als Leitfaden bleibt diese Selbsterfahrungsgruppe jedoch in ihrer Grundausrichtung zweck- und berufsgerichtet. Die dargestellte thematische Gliederung dient lediglich der übersichtlichen Darstellung; der reelle Ablauf wird sicherlich nicht so starr gliedert und abgegrenzt laufen.

Wie sollen die formulierten Ziele erreicht werden?

Für die Erreichung der formulierten Ziele werden vielfältige Methoden aus dem Verhaltenstherapieverfahren zur Anwendung kommen, wie zum Beispiel Rollenspiele, Verhaltensexperimente, imaginative Übungen, Auseinandersetzung mit Aufzeichnungen eigener Therapien, Kleingruppenarbeit und Gruppenübungen, vor allem um das eigene Modifikationsprojekt umzusetzen, die Einnahme der Rolle eines Klienten und die Erfahrungen mit verhaltenstherapeutischen Interventionen, Erarbeitung von Maßnahmen zur Gewährleistung der persönlichen Psychohygiene, Auseinandersetzung mit ethischen und berufsständischen Fragestellungen, etc.

Der Leiter der Selbsterfahrungsgruppe lässt sich von den Grundsätzen des Selbstmanagementansatzes leiten. Er ist eine Art Katalysator für den Gruppenprozess, aber auch ein Geber von Impulsen und versucht, die Aufmerksamkeit der Gruppenteilnehmer auf die persönlichen Anteile mit Schwächen und Stärken zu lenken. Er versucht den Bezug zwischen der eigenen Therapietätigkeit und dem Prozess der Selbsterfahrung und -reflektion herzustellen. Dafür setzt er das breite Repertoire der Prinzipien verhaltenstherapeutischer Interventionsmethoden ein und ist sicherlich gleichzeitig dabei dadurch ein Modell für die Gruppenteilnehmer. Er begibt sich in die Rolle eines aufmerksamen Beobachters, der sensibel auf Individuelle- und Gruppenprozesse eingeht, um diese letztendlich für den Selbsterfahrungsprozess nutzbar zu machen.