

Selbsterfahrung im Studiengang Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Manfred Tetzlaff, Sabine Carlo,
Natalie Fromme-Schwarzhöfer & Katrin Hötzel
Ruhr Universität Bochum (Germany)

STUDIENGANG
PSYCHOTHERAPIE

Zielsetzung

Der aktuelle Stand der Umsetzung von Selbsterfahrung (SE) im Studiengang Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum (Verhaltenstherapie) wird dargestellt und erläutert. Es ist uns ein Anliegen, den Zusammenhang von SE mit weiteren Ausbildungselementen in der postgradualen Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten zu vermitteln, damit SE nicht als unangenehm, grenzüberschreitend oder gar pathologisierend erlebt wird.

Hintergrund

Es gibt unterschiedliche bisher nur wenig evaluierte verhaltenstherapeutische Selbsterfahrungskonzepte (z.B. Schön, 2001; Ubben, 2013). Dabei zeigt sich eine enge Beziehung zu den jeweiligen Störungskonzepten der klassischen VT auf der einen und der analytischen, tiefenpsychologisch und klientenzentrierten Ausbildung andererseits (Schlebusch, 2011).

Selbsterfahrung vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen in der Verhaltenstherapie:

Mit der sogenannten „zweiten Welle“ (Kognitive VT) erfolgte der Wechsel von der Subjekt-Objekt zur Subjekt-Subjekt Betrachtung der therapeutischen Beziehung (Selbstmanagementansatz von Kanfer et al. [2006] mit dem Fokus auf das Selbst).

Mit der „dritten Welle“ folgt eine intensive Auseinandersetzung mit

innerem Erleben, insbesondere der Steuerung von emotionalen Prozessen (DBT, Schematherapie, ACT, MKT, CBASP, MBCT).

Diese genannten Verfahren bieten einen großen „Fundus“ an erlebnisorientierten Methoden, die in der SE eingesetzt werden können.

CAVE: Bei der SE ist auf ausgewogene Verknüpfung von erlebensaktivierendem Vorgehen einerseits und kognitiver Zuordnung andererseits zu achten. Es hat sich bewährt, immer den Bezug zu der rahmengebenden Zielsetzung (Entwicklung professioneller therapeutischer Haltungen) im Auge zu behalten (Ubben, 2013); deshalb empfehlen sich Problem- wie Ressourcenaktivierungen ausgehend vom Inkongruenzerleben in berufsnahen Kontexten wie z.B.: Überforderungserleben, mangelnde Selbstfürsorge, Probleme der Rollenfindung und -abgrenzung.

Übertrag auf Studiengang: Bedeutung, Umsetzung, Ausblick:

Stellung der SE innerhalb des Studienganges Psychotherapie:

Im an der RUB (Schulte, 1993) entwickelten didaktischen Modell der VT-Ausbildung wurden ausgehend von einer Störungsdiagnostik (DSM/ICD) evidenzbasierte Manuale zur Behandlung der Störungen vermittelt. Inzwischen ist deutlich, dass Manualisierung eine Individualisierung nicht ausschließen muss (Greenberg & Watson, 2006; Sachse, 2004). Eine störungsspezifische Therapie bedarf der Ergänzung durch motivationsorientierte Verfahren durch Klärung von Schemata und Umsetzung von Bedürfnissen (Caspar & Grosse-Holtfort, 2010). Die Ausbildungsmodule sind entsprechend eng miteinander vernetzt.



„Lerne die Regeln sorgfältig und dann vergiss sie.“
(japanischer Haiku-Dichter: Matsuo Basho, 1644-1694)

TherapeutInnen begegnen PatientInnen nicht als Privatpersonen, gleichwohl ist von Ihnen gefordert, dass sie in ihren professionellen Haltungen zugleich authentisch auftreten. Dies erfordert eine Integration der professionellen Selbstanteile in die bisherigen Selbstkonzepte (Assimilation – Akkommodation).

Privatperson

- Individuelles Selbstkonzept: Erkennen der eigenen Persönlichkeit durch biographische Arbeit
- Eigene Motivstruktur: Erkennen und Stärken von vorhandenen Ressourcen
- Erkennen von funktionalen und dysfunktionalen Beziehungs- und Bewältigungsstilen

Professionelle dialektische Haltungen

- Aktive Empathie vs. Transparente Distanzeinhaltung
- Dosierte Direktivität vs. Achtsame Selbstrücknahme
- Evidenzbasiertes Intervenieren vs. Selbstmanagementübergabe

Überblick über Inhalte Umfang und Verteilung der SE-Module:

Die SE-Module unterscheiden sich in ihrer Dauer und Teilnehmeranzahl: von 4 UE in der Kleingruppen-Selbsterfahrung mit ca. 4 Teilnehmern bis zu 24 UE in der Großgruppe eines Jahrgangs mit bis zu 24 Teilnehmern.

Jahr	Semester	Thema der Selbsterfahrung	Bereich	UE
1. Jahr	1.	Einführung und Kleingruppenfindung	I	18
		Gruppenkohäsion	II	6
		Selbstfürsorge / Burnout-Prophylaxe I	III	10
		Kleingruppen-Selbsterfahrung (1x): Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	4
2. Jahr	2.	Selbstfürsorge / Burnout-Prophylaxe II	III	10
		Zur eigenen Biographie I: Lebenslinie	V	20
2. Jahr	3.	Kleingruppen-Selbsterfahrung (1x): Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	4
		Reflexion der eigenen Entwicklung I: Projekte für die eigene Entwicklung während der Therapieausbildung	III	10
		Kleingruppen-Selbsterfahrung (2x): Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	8
		Zur eigenen Biographie II: Ursprungsfamilie	V	24
3. Jahr	4.	Kleingruppen-Selbsterfahrung (1x): Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	4
		Kleingruppen-Selbsterfahrung: (2x) Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	8
3. Jahr	5.	Kleingruppen-Selbsterfahrung: (2x) Umgang mit eigenen Emotionen im therapeutischen Prozess	IV	8
		Reflexion der eigenen Entwicklung II: Bilanz	III	10
			Summe	136

Zuordnung der Module zu SE-Bereichen und Veranstaltungen:

Selbsterfahrungs-Bereich	Veranstaltung
I	Auseinandersetzung mit der Therapeutenrolle
II	Gruppenkohäsion / Gruppendynamische Selbsterfahrung
III	Projekte für und Reflexion der eigenen (therapeutischen) Entwicklung
IV	Persönliche Beteiligung und eigene Emotionen im Therapiegeschehen
V	Eigene Biographie (I + II)
	Einführung
	Gruppenkohäsion
	Projekte, Bilanz, Selbstfürsorge
	Kleingruppen-SE (7x)
	Lebenslinie, Ursprungsfamilie

Die Teilnehmer erleben die o.g. erlebnisorientierten Verfahren identifiziert aus der Perspektive der Klienten und Therapeuten und distanziert aus der Perspektive der Beobachter.

Literatur:

Caspar, F. & Grosse-Holtfort, M. (2010). Psychotherapie passgenau - Modelle und Behandlungsformen psychischer Störungen. *Sucht Aktuell. Zeitschrift des Fachverbandes Sucht e.V.*, 17 (1), 21-29.
Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2006). *Selbstmanagement-Therapie* (4. Aufl.). Springer: Berlin.
Schlebusch, P. (2011). *Grundlagen-Aspekte von Selbsterfahrung*. In: R. Sachse, J. Fasbender, J. Breil & M. Sachse (Hrsg.), *Perspektiven Klärungsorientierter Psychotherapie II* (S. 294-322). Lengerich: Pabst

Science Publishers.
Schön, K. (2001). *Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie-Ausbildung: Prozess- und Ergebnisqualität aus der Sicht der Teilnehmer/innen*. Unpublished Doctoral Dissertation, Justus-Liebig-Universität, Gießen.
Schulte, D. (1993). Lohnt sich eine Verhaltensanalyse? *Verhaltenstherapie*, 3, 5-13.
Ubben, B. (2013). *Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung*. Basel: Beltz Verlag.