

# Selbstreflexion in der systemischen Therapie- weiterbildung

*von Kurt Ludewig*

## **Das Problem**

Die Auseinandersetzung um die Frage, ob Psychotherapeuten als Bestandteil ihrer beruflichen Weiterbildung Selbsterfahrung benötigen, gibt es meines Wissens spätestens seit Beginn der modernen Psychotherapie gegen Ende des letzten Jahrhunderts. Von da an lässt sich feststellen, dass die einzelnen Therapieschulen, je nachdem, ob sie erfahrungs- und affektbetont oder eher verhaltens- bzw. interaktionsorientiert sind, unterschiedliche Einstellungen zur Frage der Selbsterfahrung entwickelt haben. Am deutlichsten manifestiert sich das Interesse daran bei den sog. psycho- und familiendynamischen Ansätzen. Dort vertritt man die Auffassung, dass es zur Vorbereitung auf den Beruf des Psychotherapeuten unerlässlich sei, sich eigenen Therapien bzw. Lehrtherapien zu unterziehen. Alles andere, etwa die Vermittlung theoretischer Kenntnisse oder von Techniken, hat eine eher sekundäre Bedeutung. Im Gegensatz dazu liegt bei den behavioral-kognitivistischen Ansätzen die Betonung auf der Vermittlung therapeutischer Strategien und Techniken, wohingegen der Aspekt der Selbsterfahrung lange Zeit eher gering geschätzt wurde. Erst in jüngster Zeit und im Zusammenhang mit der Anerkennung dieser Methoden als kassenärztliches Richtlinienverfahren beugte man sich den institutionellen Vorgaben und begann, eine verhaltenstherapeutisch orientierte Selbsterfahrung zu erfinden und zu praktizieren (vgl. z.B. BRUCH u. HOFFMANN 1996).

In jenen Therapieansätzen wiederum, die unter den Oberbegriff "Humanistische Therapien" gefasst werden, spielt die Forderung nach Selbsterfahrung eine mindestens so variable Rolle, wie die hier zusammengefassten Verfahren untereinander unterschiedlich sind. In den Familientherapien, den Vorläufern der Systemischen Therapie, hing die Frage, ob Selbsterfahrung gefordert wird oder nicht, von der methodischen Ausrichtung ab. Die kommunikations- und interaktionsorientierten Verfahren legten wenig oder keinen Wert auf Selbsterfahrung. Die wachstumsorientierten Ansätze hingegen, die ihren Ursprung in der Gestalttherapie hatten, betrachten Selbsterfahrung, ebenso wie die Psychoanalyse und deren Abkömmlinge, als unabdingbaren, wenn nicht als wichtigsten Bestandteil einer therapeutischen Weiterbildung. Familienrekonstruktion, Genogrammarbeit, Therapie mit der eigenen Familie usw. wurden bei diesen Gruppierungen zum Mittelpunkt einer Weiterbildung zum Familientherapeuten.

WETZEL (1985) zufolge, halten sich die meisten Lernprogramme für Familien- und Systemtherapie trotz aller Unterschiedlichkeit in der Ausrichtung an eine Meta-Regel bzw. gemeinsame Grundannahme, die heißt, dass der Prozess des Erlernens familientherapeutischer Kompetenz strukturell und formal dem Prozess einer Familientherapie selbst entspreche.

Daher würden die verschiedenen Schulen ihre Ausbildungsprozesse in Anlehnung an die jeweils vertretenen Auffassungen über menschliche Veränderungsprozesse konzipieren. Strukturell und strategisch orientierte Therapien legen in der Ausbildung Wert auf direkte Supervision, Konfrontation des Therapeuten und Schulung der Fähigkeit, Interaktionssequenzen und Organisationsformen zu erkennen und mittels geeigneter Interventionen zu verändern. Systemisch orientierte Ansätze würden hingegen das Hauptgewicht auf die theoretische Auseinandersetzung mit systemischem Denken und auf die Einbeziehung des Therapeuten-teams in das therapeutische Geschehen setzen. Die sog. systemische Familientherapie und die lösungsorientierten Ansätze, wie sie insbesondere von den Teams aus Mailand und Milwaukee vertreten werden, verzichteten weitgehend auf Selbsterfahrung als Bedingung für eine Therapeutenausbildung (vgl. z.B. das 1979 von Klaus DEISSLER geführte Interview mit Mara Selvini Palazzoli).

In der Systemischen Therapie, so wie sie sich seit Beginn der achtziger Jahre versteht, das heißt, als Umsetzung eines konstruktivistischen und kommunikativen Verständnisses des Menschen in die therapeutische Praxis, scheinen ebenfalls unterschiedliche Einstellungen zur Selbsterfahrung in der Therapieweiterbildung entwickelt zu haben. Anfang der Achtziger Jahre gab man sich über Selbsterfahrung geradezu erhaben. Viele der ersten systemischen Therapeutinnen hatten ihre Selbsterfahrungen ohnehin im Rahmen der Ansätze geleistet, aus denen sie herkamen. Unter den Therapeuten zum Beispiel, von denen das Institut für systemische Studien in Hamburg hervorging, galt nach "Überleben" der unterschiedlichen Selbsterfahrungen, wie sie in den Siebziger üblich waren, das ganze Thema als verpönt. Man vertrat dort die Ansicht, dass diese Übungen, die eher den Charakter von Überlebenstrainings hatten, für den Aufbau einer therapeutischen Identität wenig einbrächten. Bei den in den Achtziger Jahren entstandenen Instituten für systemische Therapie hing dennoch die Einschätzung über Sinn und Unsinn von Selbsterfahrung von der jeweiligen Schule der Psycho- oder Familientherapie ab, aus der sie hervorgegangen waren. Und dies hält heute noch an.

So konnte man bemerkbare Unterschiede in der Diskussion feststellen, die im Herbst 1998 im Rahmen der Wissenschaftlichen Tagung der Systemischen Gesellschaft in Hamburg stattfand. Diese Diskussion gab dann den Anlass, das vorliegende Heft zusammenzustellen. Die bei dieser Gelegenheit vorgestellten Optionen zum Thema "Selbstreflexion" erstreckten sich von der Forderung nach einer ausführlichen persönlichen Einzelselbsterfahrung vis-à-vis eines Lehrtherapeuten über konstruktivistische Versionen von Familien- und Herkunftsrekonstruktion bis hin zu einer eher skeptischen Haltung bezüglich Sinn und Notwendigkeit von Selbstreflexion im Rahmen systemtherapeutischer Weiterbildung. Aus der letztgenannten Perspektive, die im vorliegenden Aufsatz zum Ausdruck kommt, wurde die Selbstreflexion im wesentlichen als Initiationsritus aufgefasst, der dem angehenden Therapeuten helfen soll, eigene Bedenken gegen die Zurverfügungstellung der eigenen Person zu überwinden. Darüber hinaus wurde die Ansicht vertreten, dass die Notwendigkeit von Selbsterfahrungseinheiten erst regelrecht, also über gesetzlichen oder andere Vorgaben hinaus, gefordert werden könnte, wenn empirisch gesichert wäre, dass sie auch effektiv sei. Meines Wissens liegen

aber kaum weitere Hinweise über die Effektivität von Selbsterfahrung vor als jene, die sich aus dem Umstand herleiten lassen, dass sie überall und in aller Selbstverständlichkeit praktiziert wird.

Um eventuellen Missverständnissen bezüglich der hier geäußerten Auffassungen schon hier vorzubeugen, halte ich fest, dass die nun folgenden Gedanken nicht in Absprache mit meinen Kolleginnen und Kollegen im Institut für systemische Studien Hamburg entstanden sind. Obwohl diese Gedanken Anklang bei den meisten Mitarbeiterinnen des Hamburger Instituts finden dürften, werden sie hier allein von mir verantwortet. Sie verstehen sich als Aktualisierung und Erweiterung von Gedanken, die ich bereits vor einigen Jahren in diesem Mitteilungsblatt geäußert habe (vgl. LUDEWIG 1989).

## Gedanken zur Selbstreflexion

### *Die Ausgangslage*

Meinen Ausgangspunkt bei der Bestimmung dessen, was eine "systemische" Selbstreflexion (SR) sein könnte, fasse ich anhand folgender Sätze zusammen:

- Selbstreflexion folgt üblicherweise auf Selbstbeobachtung, und letztere ist ein fortwährender Prozess psychischer Systeme.
- Unter der - unbestätigten - Annahme, dass Selbstreflexion eine unerlässliche Bedingung für Professionalität sei, wird Selbstbeobachtung und Selbstoffenbarung vielerorts zum Thema therapeutischer Weiterbildung.

Die dabei geführten Kommunikationen fokussieren u.a. auf die Affekte, Kognitionen und Eigenerklärungen des Kandidaten und bringen diese mit dessen beruflicher Identität und Kompetenz in Zusammenhang. Wie jede Aufforderung zur öffentlichen Selbstthematizierung geschieht SR meistens unter Bedingungen affektiver Anspannung und kommunikativ induzierten Stresses statt; Momente emotionaler Manipulation durch Gruppendruck sind kaum auszuschließen.

- Dabei zielt man auf Selbsterkenntnis, also darauf, Einsicht in die Grenzen und Möglichkeiten der eigenen "Denk-, Fühl- und Handlungsmuster" zu gewinnen und so Selbstkontrolle aufzubringen, um die Klientinnen nicht noch auch mit Eigenem zusätzlich zu belasten.
- **"Systemisch"** gesehen, geht es zudem je nach Ausrichtung u.a. um
  - ⇒ die "Erweiterung der eigenen Wahlmöglichkeiten",
  - ⇒ die Nutzung eigener Ressourcen,
  - ⇒ die Emanzipation von "dominanten Geschichten",
  - ⇒ das Neuverfassen der eigenen Biographie usw..

### ***Konsequenzen***

Aus vorstehenden Sätzen lassen sich folgende Konsequenzen für eine systemische Weiterbildung herleiten:

- Alles in allem beinhalten SR-Einheiten mehr oder minder vertretbare **Initiationsriten**, die zur Aufnahme in den Club der Profis berechtigen

Aber:

- Initiationsriten können nützliche Instrumente sein, um über das Gefühl akzeptierter Zugehörigkeit zur professionellen Sicherheit zu gelangen

Also:

- SR kann in diesem Sinne ein nützliches Instrument therapeutischer Weiterbildung sein.

Insofern:

Angehende systemische Therapeutinnen und Therapeuten können lernen:

- ◆ sich über sich selbst mitzuteilen
- ◆ sich als Gegenstand von Beobachtung und Bewertung zu erleben
- ◆ sich aus der Position der Klienten zu betrachten
- ◆ zu unterscheiden, was lieber zu verschweigen ist usw.

Daraus kann erwachsen oder gestärkt werden:

- \* Offenheit
- \* Demut
- \* Empathie
- \* Abgrenzung usw.

Im Hinblick auf die Gruppen, in denen die Weiterbildung stattfindet, sehe ich den Vorteil von Selbstreflexionseinheiten darin, dass diese die Binnenkohäsion der Gruppe stärken, zumal sie emotionale Nähe herstellen und so das Zugehörigkeitsgefühl fördern. Dies hat nicht nur günstige Folgen für das "Klima" der Weiterbildungsgruppe insgesamt, sondern auch für das psychische Befinden der Lehrtherapeuten, zumal solche Lehreinheiten in der Regel die emotionale Zuneigung der Teilnehmerinnen über sachliche Interessen hinaus zu den Leitern fördert.

### ***Hamburger Erfahrungen***

Bis vor wenigen Jahren war jede Form der Selbsterfahrung im Institut für systemische Studien verpönt. Erst auf Bitten der Teilnehmerinnen, die nicht fremdgehen wollten, um die von außen gesetzten Pflichten nach Selbsterfahrung zu erfüllen, aber auch um eben sich selbst unter systemischen Bedingungen zu erfahren, wurden zunehmend SR-Einheiten in die Weiterbildung eingestreut.

Ziel der SR-Einheiten im Rahmen der Weiterbildungskursen in Hamburg ist es, Therapeuten und Berater weiterzubilden, die sich sicher genug fühlen, um günstige Hilfsbeziehungen zu

gestalten, zugleich aber unsicher genug bleiben, um ihre Klientinnen nicht zu bevormunden. Nebenher findet Selbstreflexion bei live- und anderen Supervisionen andauernd statt.

### **Einige Leitideen**

erkenntnistheoretisch	ERFINDE DICH SELBST! <statt: Erkenne Dich selbst!>
selbsttheoretisch	ERFINDE DICH VIELFÄLTIG! <polyphrene <sup>1</sup> Therapeuten sind flexibler>
bindungstheoretisch	ERFINDE DICH LAUT! <mitteilende Therapeuten binden sich leichter>
emotionstheoretisch	ERFINDE DICH WARM! <verstehst sich von selbst!>
systemtheoretisch	ERFINDE DICH DIFFERENZIIERT! <erhöht Anschlussfähigkeit>
kommunikationstheoretisch	ERFINDE DICH KLAR UND DURCHSCHAUBAR! <fördert Lösungen doppelter Kontingenz>
synergetisch	ERFINDE DICH INSTABIL! <fördert Veränderung>

In den Weiterbildungskursen wurde bislang Selbstreflexion in thematischer Hinsicht wie folgt eingesetzt:

#### Im Grundkurs

- ◆ Ich und mein Arbeitskontext
- ◆ Ich als Therapeut: meine Möglichkeiten, Grenzen und darüber hinaus
- ◆ Mein persönliches Gewordensein: Möglichkeiten und Grenzen

#### Im Aufbaukurs

- ◆ Ich als Systemmitglied (Herkunftsfamilie, aktuelle Familie o.ä.)
- ◆ Ich im Umgang mit Scheitern
- ◆ Über meine Grenzen hinaus

---

<sup>1</sup> "Polyphren" meint hier "Vielgestaltigkeit" und knüpft an Gedanken, die den Menschen in Abkehr von physikalistischen Annahmen nicht als monolithische Einheit betrachten, sondern als mehr oder minder koordiniertes System unterschiedlicher Selbste, wie sie in Vollzug unterschiedlicher Mitgliedschaften in sozialen Systemen entstehen (vgl. GERGEN 1990, LUDWIG 1993).

**Fazit**

Die Frage, ob Selbsterfahrungseinheiten unerlässliche Bedingung für das Erlernen professioneller Kompetenz im Rahmen systemischer Weiterbildungen sein müssen, bleibt offen. Dennoch sprechen einige Gesichtspunkte dafür, dass eine systematisch eingesetzte Form der Selbsterfahrung sinnvoll sein kann, wenn sie in einer gut ausbalancierten Mischung Ressourcen beim lernenden Therapeuten fördert und gegebenenfalls auf vorhandene Grenzen hinweist. Ich werte diesen Prozess als einen Initiationsritus, der wie bei allen anderen Lernberufen dem Lernenden ermöglicht, die Besonderheiten des Berufes am eigenen Leibe kennenzulernen, darüber hinaus aber durch Selbstthematisierung und Selbstveröffentlichung die wohl natürliche Scheu zu verlieren, seine Klientinnen zu entsprechenden Prozessen anzuleiten und sie dabei zu begleiten.

Darüberhinausgehende Erwartungen erscheinen mir hingegen fragwürdig (= hinterfragbar, und zwar bar von jeder Respektlosigkeit gegenüber noch so etablierten Traditionen). Eine systematische Selbsterfahrung nämlich, die allein auf das Konstrukt "Selbsterkenntnis" ausgerichtet ist, setzt voraus, dass Menschen in Analogie zu Maschinen oder anderen Mechanismen aus festen Bestandteilen und überdauernden Mustern aufgebaut sind, die ihr Denken und Handeln bestimmen. Das würde aber den Menschen unnötig verdinglichen, und der meines Erachtens unschätzbare Gewinn, den sich systemische Therapie durch theoretische Anbindung an soziale System- und Kommunikationstheorien verschafft hat, wäre leichtfertig verspielt. Denn diese Anbindung brachte es mit sich, dass der Mensch endlich als ein sich selbstorganisierendes, in Sprache konstituierendes Wesen betrachtet werden konnte - natürlich auf der Basis eines durchaus plastischen biologischen Systems und im Rahmen gesellschaftlicher Bedingungen. Somit waren auch die im psychotherapeutischen Bereich allzu lange bemühten, metaphorischen Anleihen bei der Physik und Biologie überwunden und so auch das Verständnis linealer Kausalität und Zwangsläufigkeit als Mittel zur Erklärung menschlicher Existenz. Darin sehe ich einen der wesentlichsten Vorteile bei der Übernahme systemtheoretischen Denkens für die Psychotherapie. Denn im Hinblick auf sein Verhalten und seine Lebensgestaltung unterliegt der Mensch, anders als Dinge oder auch Tiere, die physikalischen Gesetzmäßigkeiten bzw. angelegten Instinkten gehorchen, in den Grenzen seiner biologischen Ausstattung keinen weiteren Zwangsläufigkeiten als jenen, die er sich intrapsychisch und kommunikativ verschafft, um sich und sein Leben über die Erzeugung von "Konstanzen" Sinn zu geben. So gesehen, liegt es in der sozialen Natur des Menschen, dass er sich - prinzipiell - zu jeder Zeit verändern kann, sprunghaft oder kontinuierlich. Daher kann eine "Selbsterkenntnis" nichts mehr als eine aktuelle Momentaufnahme beinhalten, also eine Variable, und keine Feststellung zwingender Konstanzen bzw. Muster. In diesem Sinne wäre der Wert einer systematisierten Selbsterfahrung vielmehr darin zu erkennen, dass der Lernende sich seiner Instabilität, seiner Veränderbarkeit bewusst wird und erkennt, dass die erlebten Konstanzen ein im Lebensprozess der sozialen Anpassung erworbenes Ergebnis darstellen.

Systemische Therapie verfügt über die Möglichkeit, Traditionen und Mythen, die menschliches Leben allzu sehr an Gegebenheiten und Zwangsläufigkeiten der unbelebten Welt angehängelt haben, zu durchschauen, aufzugeben und durch zu Menschen passenderen Sichtweisen zu ersetzen. Ich plädiere dafür, dies nicht aufs Spiel zu setzen, nur um zur Selbstverständlichkeit gewordenen Traditionen unkritisch zu pflegen oder um Wohlverhalten gegenüber den Krankenkassen oder ähnlichen Institutionen zu zeigen. Lasst uns Mythen Mythen sein und weiterhin nach Alternativen suchen, die unserer Denkart angemessener sind!

### ***Literaturhinweise***

**Bruch, M., N. Hoffmann** (Hrsg.)(1996): *Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie?* Berlin: Springer.

**Deissler, K.** (1979). Ein Interview mit Mara Selvini Palazzoli. *Kontext* 1: 72-102.

**Gergen, K.J.** (1990). Die Konstruktion des Selbst im Zeitalter der Postmoderne. *Psychologische Rundschau* 41: 191-199.

**Ludewig, K.** (1989): Selbst, Erfahrung, systemische Therapie. Gedanken zur Frage der Selbsterfahrung für Therapeuten. In: *ISS'ES*. Mitteilungsblatt des Instituts für systemische Studien Hamburg 0: 13-18 (auch in: *Colportage*. Mitteilungsblatt der Internationalen Gesellschaft für Systemische Therapie IGST. Heidelberg: Heft Juni 1990: 8-11).

**Ludewig, K.** (1993): Gedanken zum Selbst aus systemischer Sicht. In: *ISS'ES*. Mitteilungsblatt des Instituts für Systemische Studien Hamburg 4: 9-18.

**Wetzel, N.A.** (1985): Anmerkungen zum gegenwärtigen Stand der Ausbildung in Familientherapie. *Familiendynamik* 10: 75-85.