

# **Thesen zur Selbsterfahrung im Rahmen der systemtherapeutischen Weiterbildung<sup>1</sup>**

*von Tom Levoid*

## **1. Ausgangspunkt**

### **1.1. *Generell lässt sich in der Entwicklung der systemischen Therapie eine kritische Einschätzung der Selbsterfahrung gegenüber beobachten.***

Eine historische Wurzel mag die Abgrenzung gegenüber der Psychoanalyse sein, deren Tendenz zu einer immer längeren Lehranalyse längst auch innerhalb der Psychoanalyse kritisch bewertet wird. Darüber hinaus standen lange Methodenbezug und Erkenntnistheorie im Vordergrund systemischer Ausbildungsgänge, Selbsterfahrung wurde als wenig relevant für den outcome von Therapien erachtet.

Besonders zu Beginn der systemischen Entwicklung lag der Schwerpunkt auf der Interaktionsperspektive - im Gegensatz zur Perspektive individueller Verarbeitung von Systemerfahrungen. Erst durch die konstruktivistische Wende wurde die individuelle Perspektive wieder sichtbar. Auf der DAF-Tagung 1992 in Köln and zwischen Befürwortern und Kritikern eine kontroverse Plenardiskussion über den Nutzen von Selbsterfahrung statt, die Kritik mit dem Tenor (etwa K. Ludewig): Selbsterfahrung ist gleich Lebenserfahrung, man kann sich nicht nicht erfahren, muss das aber auch nicht systematisieren.

### **1.2. *Politische Dimension***

Mittlerweile sind politische Vorgaben durch gesetzliche Anforderungen an psychotherapeutische Weiterbildungen vorhanden. Selbsterfahrung ist nicht zuletzt aus diesem Grund mittlerweile Bestandteil der Weiterbildungsrichtlinien der in der systemischen Gesellschaft zusammengeschlossenen Institute geworden.

Dennoch wird damit die inhaltliche Diskussion, was und wie Selbsterfahrung sein soll, nicht obsolet. Dazu die folgenden Überlegungen.

## **2. Menschenbild und Begriff des Selbst**

### **2.1. *Jede Therapierichtung hat ein spezifisches Menschenbild.***

Dieses ist entweder explizit ausformuliert oder implizit enthalten und markiert den Stellenwert von Selbstreflexion (Biographie, Person etc.) in der Weiterbildung (vgl.

---

<sup>1</sup> Nachfolgende Thesen lassen sich nicht als eigenständiger Aufsatz zum Thema lesen, sondern stellen lediglich die (sprachlich leicht überarbeiteten) schriftlichen Skizzen meines in freier Rede gehaltenen Vortrages auf der Jahrestagung der Systemischen Gesellschaft 1998 dar.

FRISCHENSCHLAGER O.: Idee und Wandel der Selbsterfahrung in der Psychoanalyse, Psychotherapie Forum 1996, S. 187-193). Beispiele:

So sieht beispielsweise die klassische freudianische *Psychoanalyse* den Menschen als von unbewussten Trieben und Motiven gesteuert im Konflikt mit der objektiven Realität. Objektbeziehungen sind dabei sekundär bzw. stehen im Dienste der Triebbefriedigung. Selbsterfahrung dient hier der Einsicht in und damit der besseren Handhabbarkeit dieser Konflikte. In den letzten beiden Jahrzehnten verändert sich jedoch - besonders im Zuge der Rezeption der Ergebnisse der neueren Säuglingsforschung - auch das Menschenbild innerhalb der Psychoanalyse und führt zu neuen Konzeptionen von Therapie und Selbsterfahrung.

In der *Gesprächstherapie* fungiert die als Persönlichkeitsentwicklung verstandene Selbsterfahrung als zentrales Vehikel der Weiterbildung, ihr Stellenwert liegt für den Begründer Rogers weit vor der Vermittlung von Methoden oder Theorien.

Schließlich ist in der *Logotherapie* Frankls eine grundsätzliche Ablehnung von jeglicher Selbsterfahrung zu finden, die die Sinnfindung des Menschen, so Frankl, behindere, da diese nur in der Zuwendung zum anderen liegen könne, nicht aber in der Zuwendung zu sich selbst. Es kam darüber sogar zu einer Trennung Frankls von der österreichischen Gesellschaft für Logotherapie, da diese Selbsterfahrung als Weiterbildungsbestandteil einführte, um die österreichischen Psychotherapierichtlinien zu erfüllen (FRISCHENSCHLAGER, ebd.)

Allgemein besteht ein gewisser Druck, die Inhalte der Selbsterfahrung mit den Postulaten und Menschenbildern der jeweiligen Schule in Übereinklang zu bringen.

## **2.2. In der systemischen Therapie gibt es gewisse Schwierigkeiten mit dem Selbstbegriff.**

So formulierte schon BATESON (Kybernetik des Alkoholismus, in: Ökologie des Geistes, Frankfurt a.M. 1981) die Frage, ob das Individuum überhaupt ein "Ort" für das Selbst sein kann oder ob das Selbst bzgl. der Geist nur in einem größeren Kreislauf, einem Interaktionszirkel von Mensch und Umwelt verortet werden kann.

Der Diskurs des sozialen Konstruktivismus, insbesondere Gergen, postuliert dagegen die Existenz beliebig, d.h. nicht eingrenzbar vieler situativ hervorgebrachte "Selbste" in der postmodernen Situation, die sich in jeweils spezifischen Narrativen äußern bzw. mit diesen verknüpft sind. Es stellt sich also die Frage, was in der systemischen Selbsterfahrung oder Selbstreflexion eigentlich genau reflektiert werden soll

## **2.3. Es bietet sich hier an, den Vorschlag Daniel N. Sterns, das "Selbst" als dynamisches Organisationsprinzip von subjektiven Erfahrungen zu fassen, aufzugreifen (vgl. STERN: Die Lebenserfahrung des Säuglings, Klett 1992).**

Damit ist keinesfalls eine psychische Instanz im Sinne einer festgelegten Struktur oder Entität gemeint, auch kein Archiv abgespeicherter "Engramme" o.ä., sondern ein sich kontextab-

hängig immer wieder neu und konkret (re)aktualisierendes Potential, eine dynamische Organisation von Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken, Affekten usw. Diese ist aber nicht beliebig, sondern charakteristisch (Musterbildung), lebensgeschichtlich verankert und als typisch erfahrbar. Diese dynamische Organisation stellt die relative Kohärenz, Hierarchie und Konstanz der organisierten Kognitionen und Affekte sicher.

Ein Selbst in diesem Sinne ist individuell zuordbar, aber nur in konkreten Interaktionen (mit Anderen und mit sich selbst) aktualisierbar, d.h. ohne den interaktiven, regulativen Vollzug von Interaktionen kann es auch kein Selbst geben. Stern nennt die affektiv-kognitiven Schemata, die vom Selbst als dynamischem Organisationsprinzip hervorgebracht werden, passenderweise "Schema of being with", d.h. dass sich das Selbst gar nicht ohne den Kontext des mit-anderen-Seins denken kann.

### **3. Perspektive der Professionalisierung**

#### **3.1. Therapie ist nicht Wissenschaft**

Auch wenn die Systemische Therapie eine wissenschaftlich fundierte Therapieschule darstellt, bedeutet das nicht, dass sich die Praxis systemischer Therapeutinnen und Therapeuten als Anwendung systemischer Wissenschaft bestimmen ließe.

M.B. Buchholz zeigt, dass die Professionalität jeder psychotherapeutischen Praxis nicht in der Anwendung von wissenschaftlichem Wissen liegt, sondern in der individuellen Einstellung auf spezifische Situationen (BUCHHOLZ: Psychoanalytische Professionalität. Andere Anmerkungen zu Grawes Herausforderung. Forum. Psychoanal. 1997, 75-93). Diese sind:

- komplex und vieldeutig
- unsicher und erzeugen Unsicherheit. Die "Situation selbst" und die Antwort auf sie ("Lösung") können nicht systematisch getrennt werden.
- instabil, weil der Professionelle Teil der Situation ist, auf die er reagieren soll.
- einzigartig - jede Situation erfordert eine andere Reaktion von Seiten des Professionellen.
- sie erfordern Werte-Entscheidungen (implizite "Umwelt-Unverträglichkeitsprüfungen") auf Seiten der Involvierten.

Als Konsequenz lässt sich festhalten, dass psychotherapeutische Praxis immer durch die Person des Therapeuten hindurch geht. Selbstreflexion zielt daher nicht allein auf den Therapeuten als "Mensch", sondern vor allem auf den Therapeuten als professionellen Praktiker.

#### **3.2. Therapie lässt sich damit auch als Begegnung charakterisieren.**

- zwischen Personen mit unterschiedlichen Biographien, (Selbst)Konstruktionen und Lebensentwürfen.
- zwischen bewussten und unbewussten Erwartungsmustern, die auf beiden Seiten in Erleben und Gestaltung des Therapieprozesses eingehen.

**3.3. In Übereinstimmung mit schulenunabhängiger Therapieforschung muss der besondere Stellenwert der therapeutischen Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten betont werden.**

Die Qualität des therapeutischen Beziehungsangebotes auf therapeutischer Seite (Positiver affektiver Kontakt - Akzeptanz, Wärme, Wertschätzung - sowie Empathie und Fokussierung auf die Affekte der Klienten) stellen empirisch einen bedeutsamen Erfolgsindikator dar. Von der Therapieforschung wird die Persönlichkeit des Therapeuten für den Therapieprozess als äußerst relevant beschrieben.

**3.4. Intuition oder systematische Selbstreflexion?**

Wird die persönliche Ausgestaltung der Praxis des Therapeuten zur Frage seiner Intuition oder Spontaneität allein erklärt, wird die Persönlichkeit des Therapeuten aus der Professionalisierungsdiskussion ausgeschlossen, denn Intuition lässt sich nicht professionalisieren. Selbsterfahrung würde dann zum Selbstzweck.

Ich plädiere stattdessen dafür, systematische Selbstreflexion als Teil des Professionalisierungsprozesses zu verstehen, der wesentlich zur Verbesserung der therapeutischen Kompetenz beiträgt.

**3.5. Konsequenz: Selbsterfahrung muss ein wichtiger Bestandteil von Weiterbildung sein.**

**4. Funktion von Selbsterfahrung**

(vgl. auch LAIREITER, ebd.)

**4.1. präventive, therapeutische und ressourcenorientierte Funktion**

- Abbau psychischer Probleme und Belastungen angehender Psychotherapeuten
- Förderung des Wohlbefindens
- Entwicklung personaler und interpersonaler Ressourcen

**4.2. interpersonale und interaktionelle Funktion**

- Förderung der Sensibilität für zwischenmenschliche Probleme und interpersonale Strategien und Schemata bei sich selbst und bei anderen Menschen

**4.3. selbstreferentielle und selbstreflexive Funktion**

- Verfeinerung von Selbstwahrnehmung, Erkennung und Kontrolle eigener Problembereiche, Erhöhung von Selbstsicherheit

#### **4.4. didaktische Funktion**

- Kennenlernen und Erlernen therapeutischen Verhaltens durch Prozesse des Modellernens und der Erfahrung des therapeutischen Prozesses am eigenen Leib

### **5. Abgrenzung zur Therapie**

In der Psychoanalyse lässt sich eine Entwicklung von einer ursprünglich didaktischen Lehranalyse zur therapeutischen Auffassung von Lehranalyse feststellen.

Ursprünglich war Lehranalyse "kurze, selbsterfahrungsorientierte Einführung in die Methodik und Theorie der (frühen) Psychoanalyse, verbunden mit einer supervisorischen Anleitung, meist durch Freud selbst" (PIERINGER, LAIREITER: Selbsterfahrung in der Ausbildung in Psychotherapie. Editorial, Psychotherapie Forum (4)1996, 177). Ferenczi forderte als erster eine normale Heilanalyse für angehende Analytiker. Problem: Endlosdauer der Selbsterfahrung, hohe Abhängigkeit vom Lehranalytiker.

Zweck der systemischen Selbsterfahrung kann nicht (allein) sein, systemische Therapie am eigenen Leibe zu erfahren. Für systemische Selbsterfahrung existiert kein zwangsläufiger Auftrag des "Klienten", vielmehr ist sie Teil eines Weiterbildungsvortrages zwischen Kandidat und Weiterbildungsinstitut. Die Erfahrung eigener konkreter Problemlösung ist nicht an die eigene Professionalisierung gebunden. In der Selbsterfahrung geht es nicht um die Einschränkung auf die Lösung eines spezifischen Problems, sondern um die zeitlich weitgeführte Beschäftigung mit der charakteristischen Art und Weise der individuellen Welt- und Selbstkonstruktion in ihren unterschiedlichsten Facetten.

#### **5.1. Problem der persönlichen Eignung zum Psychotherapeuten**

Die Einbeziehung von Selbsterfahrung in formalisierte Weiterbildungscurricula mit Bewertungselementen macht eine kritische Haltung gegenüber der Einbeziehung von Informationen aus der Selbsterfahrung in die Beurteilung der Kandidaten (wie bei Psychoanalytikern üblich) notwendig. So wurde auf der bereits angesprochenen DAF-Tagung 1992 übereinstimmend im Plenum festgehalten, dass Selbsterfahrung fern von prüfungsanalogen Beurteilungen stehen muss. Andererseits hat jede(r) Dozent(in) zumindest implizit ein Konzept persönlicher Eignung, auch wenn er sich bewusst davon distanzieren kann:

- Dies ist offenes oder verdecktes Kriterium bereits bei der Auswahl von Teilnehmern für die Kurse.
- Da persönliche Eignung als Kriterium nicht von der subjektiven Bewertung eines Beobachters abgekoppelt werden kann, muss sie soweit wie möglich anhand der Beurteilung der therapeutischen Arbeit der Kandidaten diskutiert werden, nicht ihrer Selbsterfahrung.

Daraus ergibt sich die Forderung von Schweigepflicht über die Selbsterfahrung innerhalb der Weiterbildungsgänge. Das bedeutet auf der anderen Seite wiederum, dass Lehrtherapeuten

und Kandidaten im Selbsterfahrungsprozess die gemeinsame Erfahrung dialogisch evaluieren und u.U. einen Dissens inhaltlich austragen bzw. den Prozess beenden müssen.

## **5.2. Setting**

Das Setting der Selbstreflexion unterscheidet sich in den verschiedenen Instituten der Systemischen Gesellschaft und spiegelt die Vielfalt systemischer Varianten wieder. In der APF wird innerhalb des Grundkurses eine Familienselbsterfahrungsgruppe im Umfang von ca. 50 Std. angeboten, im zweiten Weiterbildungsabschnitt folgen 100 Std. Einzelselbsterfahrung. Dabei ist jederzeit die Einbeziehung von Personen aus dem Umfeld der Kandidaten (Ursprungsfamilie, Gegenwartsfamilie, Partner u.a.) möglich.

Gelegentlich kann auch ein Wechsel der Lehrtherapeuten aus didaktischen Gründen sinnvoll sein.

## **6. Inhalte der Selbsterfahrung**

### **6.1. Allgemein**

- Erweiterung des Zugangs zu eigenen Regulationsprozessen (Spannungsregulation, Affektidentifikation und -abstimmung)
- Mustererkennung
- Reflexion der Möglichkeiten der Kontaktherstellung und Aufrechterhaltung

### **6.2. Thematische Ebene**

- Persönliche Vertiefung klinischer "Makro-Themen": Bindung-Autonomie, Macht-Unterwerfung, Delegationen, Fürsorge-Vernachlässigung, Nähe-Distanz, Werte und Einstellungen etc.
- Entfaltung der biographischen Perspektive - Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft -, Narrative, Life-Scripts etc.
- Die genannten Familienselbsterfahrungsgruppen nehmen in diesem Sinne eine Makro- oder thematische Perspektive ein (Familienrekonstruktion).

### **6.3. Ebene der Mikroregulation und Konstruktion von Selbst und Umwelt**

- Entwicklung der Möglichkeit der Herstellung eines optimalen Arbeitsabstandes zu Klienten und ihren Themen- und Beziehungsangeboten
- Exploration des eigenen Orientierungsverhalten (Zeit, Raum, Kontakt, Mustererfassung)
- Exploration und Erweiterung bzw. Förderung
  - (1) des Einsatzes von regulativen Fähigkeiten
  - (2) der Fähigkeit zur affektiven Abstimmung
  - (3) der Fähigkeit zur Verbalisierung und Reflexion
  - (4) effektiver Kommunikation
  - (5) Der jeweiligen Copingmechanismen und des individuellen Umgangs mit Stress