

Bernhard Kleining

## Berufsbezogene Selbsterfahrung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten\*

Self-experience for child and adolescent psychotherapists

Die in der Ausbildung vorgeschriebenen 120 Stunden Selbsterfahrung sollen bei den Teilnehmern die persönlichen Voraussetzungen für den Beruf als Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeuten hier wird ein Modell der Selbsterfahrung vorgestellt, das sich an den Themen orientiert, mit denen die künftigen Therapeuten in der Arbeit mit ihren jungen Patienten konfrontiert sind. In erster Linie sind es für diese Berufsgruppe die Themenbereiche: Herkunftsfamilie, Peer-Gruppe, körperliche Entwicklung und Sexualität, Partnerschaft, Trennungen und Abschiede, Hilflosigkeit, Krankheit und Schmerz. Zur Verbesserung der Fähigkeit zur professionellen Empathie sollen die Ausbildungskandidaten die Themen am eigenen Leib erfahren. Im Verlauf des 2-jährigen Prozesses entwickelt jeder Kandidat ein eigenes persönliches Veränderungsziel, an dem mit Unterstützung von 10 Stunden Einzel-Selbsterfahrung gearbeitet wird.

### Schlüsselwörter

Selbsterfahrung, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Psychotherapieausbildung, professionelle Empathie

*The 120 hours of self-experience stipulated in the training are supposed to improve the personal prerequisites for working as a child and adolescent psychotherapist. A model of self-experience is presented, which is based on the topics with which the future therapists are confronted when treating their young patients. For this occupational group, the primary topics are: birth family, peer group, physical development and sexuality, relationships, separations and parting, helplessness, illness and pain. To enhance their capability of professional empathy training candidates should experience these issues firsthand. During the 2-year process, each candidate develops his/her own personal change destination which they work on with the support of 10 hours of individual self-experience.*

### Keywords

*Self-experience, self-awareness, child and adolescent psychotherapist, professional skills, empathy*

---

\* Berufsbezogene Selbsterfahrung in der AKJP-Ausbildung an der Akademie für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie Osnabrück. Reprint aus: S. K. D. Sulz (Hrsg.): Von der Psychotherapiewissenschaft zur Kunst der Psychotherapie CIP-Medien, 2015

Die Akademie für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie Osnabrück wurde nach dem Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes als drittes Ausbildungsinstitut in der Bundesrepublik mit staatlicher Anerkennung für die Ausbildung im Bereich Kinder- und Jugendlichenverhaltenstherapie und Verhaltenstherapie für Familien gegründet. Sie hat in ihrem Leitbild die Integration verschiedener Ansätze verankert. Den Schwerpunkt der Akademie bildet danach die

*„...Schnittmenge aus a) empirischer Wissenschaft und b) Persönlichkeitsentwicklung des Therapeuten im Hinblick darauf, dass er als Person wesentlicher Teil des psychotherapeutischen Handwerkzeugs darstellt und c) kreativem, intuitivem Prozess mit Kind, Eltern und Familie. Das Ausbildungscurriculum der AKJP bildet den Anspruch ab, offen und neugierig für Verbindungen, Ergänzungen und Vertiefungen mit anderen Ansätzen im Sinne des oben skizzierten vielschichtigen Veränderungsprozesses in der Psychotherapie zu sein.“<sup>1</sup>*

Das hier dargestellte Grundkonzept der Selbsterfahrung wurde vor ca. 10 Jahren entwickelt und seitdem erfahrungsbegleitend ergänzt – zunächst von mir selbst, später in Zusammenarbeit mit den hinzugekommenen Kolleginnen und Kollegen.<sup>2</sup>

Generationen von PsychotherapeutInnen haben die Selbsterfahrung als besonders wichtig für die persönliche und berufliche Entwicklung angesehen. An der Bedeutung für die Auszubildenden hat sich bis heute offenbar wenig geändert, wie Tschuschke et al. (2011) zeigen konnten: Mehr als 44 % der verhaltenstherapeutischen und immerhin noch fast 20 % der psychodynamisch orientierten AusbildungsteilnehmerInnen bewerteten den Umfang der Einzelselbsterfahrung als nicht ausreichend. Die Umfänge der Gruppenselbsterfahrung wurden von 23 % der verhaltenstherapeutisch und 22 % der psychodynamisch orientierten AusbildungsteilnehmerInnen als unzureichend eingestuft. Immerhin war das Psychotherapeutengesetz zu diesem Zeitpunkt bereits 10 Jahre in Kraft.

Auszug aus: Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (KJPsychTh-APrV)

#### § 5 Selbsterfahrung

(1) Die Selbsterfahrung nach § 1 Abs. 3 Satz 1 richtet sich nach dem wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren, das Gegenstand der vertieften Ausbildung ist, und umfasst mindestens 120 Stunden. Gegenstand der Selbsterfahrung sind die Reflexion oder Modifikation persönlicher Voraussetzungen für das therapeutische Erleben und Handeln unter Einbeziehung biographischer Aspekte sowie bedeutsame Aspekte des Erlebens und Handelns im Zusammenhang mit einer therapeutischen Beziehung und mit der persönlichen Entwicklung im Ausbildungsverlauf.

---

<sup>1</sup> Leitbild der AKJP unter [www.kinderverhaltenstherapie.de](http://www.kinderverhaltenstherapie.de)

<sup>2</sup> Ich danke an dieser Stelle den Kollegen Cathrin Schipp, Marlies Stricker und Manfred Kemper für die Weiterentwicklung des Konzeptes sowie für die Anregung zu dieser Darstellung. Hintergrund des Konzeptes ist eine ca. 30-jährige Erfahrung in der Leitung von Selbsterfahrungsseminaren, zusätzlich die Weiterentwicklung und Durchführung der Selbsterfahrung im Bereich der WPO (Weiterbildung Psychosozialer Onkologie) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebsgesellschaft. Auch hier ging es um die Entwicklung einer berufsbezogenen Selbsterfahrung, d. h. die persönliche Begegnung mit den Lebensthemen, die zentral für die Tätigkeit im eigenen Berufsbereich sind.

(2) Die Selbsterfahrung findet bei von der Ausbildungsstätte anerkannten Selbsterfahrungsleitern, die als Supervisoren nach § 4 Abs. 3 oder 4 dieser Verordnung oder nach § 4 Abs. 3 oder 4 der Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Psychologische Psychotherapeuten anerkannt sind, statt, zu denen der Ausbildungsteilnehmer keine verwandtschaftlichen Beziehungen hat und nicht in wirtschaftlichen oder dienstlichen Abhängigkeiten steht. § 4 Abs. 3 Satz 4 gilt entsprechend.

Diese erste gesetzliche Regelung der KJP-Ausbildung von 1998 weist der Selbsterfahrung wichtige Aufgaben zu: „Reflexion oder Modifikation persönlicher Voraussetzungen“.

Damit trägt der Gesetzgeber der bereits seit Freud erhobenen Forderung Rechnung, dass der Beruf eines Psychotherapeuten neben den fachlichen Voraussetzungen auch persönliche Voraussetzungen erfordert. Welche damit im Einzelnen gemeint sind wird im Gesetz nicht näher erläutert. Dort wird lediglich erwähnt, dass die Einbeziehung biografischer Aspekte erforderlich ist. Dies kann als Hinweis gewertet werden, dass jede/r angehende/r PsychotherapeutIn ein Verständnis für die eigene biografische Entwicklung entwickeln muss. Im Gesetz werden ferner „bedeutsame Aspekte des Erlebens und Handelns“ erwähnt, ein Hinweis darauf, dass es nicht in erster Linie um Fakten, sondern um gefühlte Bedeutungen geht. All das soll nach dem Willen des Gesetzgebers „im Zusammenhang mit einer therapeutischen Beziehung und mit persönlicher Entwicklung im Ausbildungsverlauf“ geschehen. Die Selbsterfahrung soll also ein Ort sein, in dem die Bedeutung sowie die Wirkung einer therapeutischen Beziehung erfahren werden kann. Dass die persönliche Entwicklung im Ausbildungsverlauf eigens erwähnt wird, unterstreicht den Wunsch des Gesetzgebers, dass AusbildungskandidatInnen nicht nur die eigene frühere Entwicklung verstehen, sondern dass es auch eine deutliche persönliche Weiterentwicklung der KandidatInnen im Ausbildungskontext geben soll.

Welche Ziele im Einzelnen sollen also in der Selbsterfahrung verfolgt werden?

1. Die AusbildungsteilnehmerInnen sollen lernen, dass es in der Psychotherapie sowohl auf der Seite der PatientInnen als auch auf der Seite der BehandlerInnen um Veränderungserfahrungen, nicht allein um Veränderungswissen geht. Es geht nicht um Selbst-Wissen, sondern um Selbst-Erfahrung. Die Kunst der Psychotherapie besteht ja im Wesentlichen darin, PatientInnen dabei behilflich zu sein, neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Ein Mehr an Wissen und Verstehen in Bezug auf die eigene Person und Lebensgeschichte kann zwar eine erste Entlastung bewirken, Therapieerfolge stellen sich auf Dauer in der Regel erst dann ein, wenn PatientInnen auch neue Erfahrungen machen können. Es herrscht methodenübergreifend in der Psychotherapieausbildung ein Konsens darüber, dass angehende Psychotherapeuten „am eigenen Leib“ erfahren sollen, wie Veränderungen vonstatten gehen.
2. Die AusbildungsteilnehmerInnen sollen die Bedeutung einer Wahrnehmung von Unterschieden erfahren. Ein weißes Bild auf weißem Grund können wir nicht wahrnehmen. Solange sich ein Musikstück nicht vom Hintergrundgeräusch unterscheidet,

nehmen wir es nicht wahr. Unsere Wahrnehmung bildet nicht die Wirklichkeit ab, sondern wir nehmen nur Unterschiede wahr. Wo es keine Unterschiede gibt bzw. wir keine Unterschiede wahrnehmen können, fällt uns auch nichts auf, können wir nichts erkennen. Im emotionalen Bereich ist dies nicht anders. Was in der eigenen Biografie „schon immer“ so war wie heute, wird von uns nicht wahrgenommen. Die Selbsterfahrung hat hier die Aufgabe, die Unterschiedswahrnehmung sowohl zwischen der eigenen Person und einzelnen Teilnehmern sowie innerhalb der eigenen Person zu fördern. Die eigenen Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens können nur dann wahrgenommen werden, wenn es eine Unterschiedswahrnehmung gibt. Hier kommt der Gruppenselbsterfahrung eine besondere Bedeutung zu. Auch in der eigenen Person Unterschiede wahrnehmen zu können (Wie hat sich etwas früher, wie heute angefühlt? Wie erlebe ich einen Sachverhalt vor einem Ereignis oder nach einem Ereignis, morgens oder abends, in Stress oder in Ruhe?). Auch in der Gruppenselbsterfahrung verbessert sich die Wahrnehmung von Unterschieden nicht im Selbstlauf, sondern die Teilnehmer müssen häufig dazu angehalten werden. Wir weisen bereits im ersten Selbsterfahrungsblock und später immer wieder erneut die Teilnehmer darauf hin, dass die Ähnlichkeiten im Erleben oft unmittelbar ins Auge springen (A reagiert ähnlich oder genauso wie ich selbst reagieren würde). Wir laden daher ein, insbesondere die Unterschiede wahrzunehmen. Die Verbesserung der Unterschiedswahrnehmung ist für die Ausbildungsteilnehmer in vieler Hinsicht ein Erkenntnisgewinn, hilft ihnen in der praktischen psychotherapeutischen Arbeit dabei, die Muster von PatientInnen zu erkennen und zu verstehen, auch wenn sie nicht den eigenen entsprechen. Äußerlich zeigt sich unsererseits diese Einladung zur Unterschiedswahrnehmung daran, dass wir sie bei allgemeinen Feststellungen wie z. B. „Man wird wütend, wenn ...“ bitten, denselben Satz anstatt mit „Man“ noch einmal mit „Ich“ zu formulieren.

3. Den AusbildungsteilnehmerInnen sollen Erfahrungen und Evidenz-Erlebnisse ermöglicht werden, die ihnen dabei behilflich sind, erforderliche Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten zu ermöglichen. Psychotherapeutische Veränderungsprozesse haben viel mit Evidenz-Erlebnissen zu tun. Die meisten Menschen kennen den Ablauf derartiger Prozesse aus der Alltagserfahrung: Fast alle haben schon mal die Erfahrung gemacht, dass ihnen der Name einer Person nicht einfällt, die sie gerade treffen. Je eifriger das Bemühen wird, sich den Namen wieder einfallen zu lassen, umso erfolgloser. Der Groschen fällt erst, wenn es gelingt, das Bemühen ein wenig hinter sich zu lassen. Oft fällt einem der Name erst dann ein, wenn die Person weitergegangen ist. Im psychotherapeutischen Kontext stellen sich Veränderungen häufig erst dann ein, wenn es gelingt, die Nähe oder die Distanz zum Erleben zu verändern.
4. Sowohl in der Gruppen- als auch in der Einzelselbsterfahrung sollen die TeilnehmerInnen Erfahrungen damit machen, wie sich sog. „Emergente Prozesse“ entwickeln, wie sich Evidenzen und Veränderungsschritte einstellen, wie lange auch ein Entwicklungsplateau dauern kann. In diesem Zusammenhang werden von unserer Seite ähnlich wie in einer Psychotherapie persönliche Suchprozesse initiiert und durch spezielle Selbsterfahrungsübungen angeleitet. Dabei sollen die TN die Erfahrung machen, dass sie sich für das Suchen entscheiden können, für das Finden dagegen nicht.

5. Die AusbildungsteilnehmerInnen sollen neue hilfreiche Beziehungserfahrungen machen. Die Erforschung der Wirkfaktoren für Psychotherapie hat übereinstimmend ergeben, dass die Beziehung die wirksamste Variable darstellt. Beziehung kann nicht allein gewusst, sie muss auch erfahren werden. Sowohl Einzel- als auch Gruppenselbsterfahrung sind geeignet, den TeilnehmerInnen neue Beziehungserfahrungen zu vermitteln, die dabei helfen, Denken, Fühlen und Verhalten positiv zu beeinflussen. Wie eingangs bereits näher erläutert, sind es weniger Fakten, unter denen die Menschen leiden, sondern eher gefühlte Bedeutungen im Kontext von Beziehungserfahrungen oder Beziehungsverlusten. So zeichnen sich z.B. Ängste dadurch aus, dass einer bestimmten Situation eine besondere Bedeutung verliehen wird („Alle bewerten mich negativ, wenn ich etwas sage“). Die Gesetze des logischen Denkens gelten meistens nicht für diese gefühlten Bedeutungen. Ängste werden deshalb auch durch schlüssige logische Erklärungen nicht zum Verschwinden gebracht. Was häufig als „der gesunde Menschenverstand“ bezeichnet wird, ist zumeist nichts anderes als eine Alltagslogik, die zwar auf Sachverhalte des täglichen Lebens anwendbar ist, nicht aber auf die Entwicklung und Veränderung von Gefühlen. Die TeilnehmerInnen sind oft selbst erstaunt darüber, wie sehr sie eigenen vorgeprägten Mustern des Veränderungsdenkens „sich etwas vornehmen, es umsetzen und einüben“ verhaftet sind. Im Bereich der Ausbildung von Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen sind es insbesondere diejenigen, die aus pädagogischen Berufen kommen, die bereits „von Berufs wegen“ eher dem pädagogischen als dem psychotherapeutischen Denken verbunden sind.
6. Die AusbildungsteilnehmerInnen sollen über die Dauer der Selbsterfahrung an einem Entwicklungs- bzw. Veränderungsprojekt arbeiten, das mit der Verbesserung der beruflichen Kompetenzen in Verbindung steht. Fast alle TeilnehmerInnen können nach dem zweiten Selbsterfahrungsblock dieses Entwicklungsziel in den Blick nehmen und im Rahmen der Gruppen- sowie der Einzelselbsterfahrung daran arbeiten.
7. Die AusbildungsteilnehmerInnen sollen sich in der PatientInnen- und in der TherapeutInnenrolle selbst erfahren. Schwerpunkt ist dabei zunächst die Selbsterfahrung in der PatientInnenrolle. Insofern ist die Selbsterfahrung mit einer Eigentherapie vergleichbar. Die Rückkoppelung zur TherapeutInnenrolle ist erforderlich, da die Selbsterfahrung nicht im Behandlungs-, sondern im Ausbildungskontext stattfindet. Die TeilnehmerInnen sollen in die Lage versetzt werden, einen Zusammenhang zwischen ihren persönlichen Belastungsthemen und ihrem Denken, Fühlen und Verhalten als PsychotherapeutInnen erkennen und beeinflussen lernen. Wer die eigenen Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens nicht kennengelernt hat, ist schwerlich in der Lage, ihren Einfluss auf das aktuelle TherapeutInnenverhalten wahrzunehmen, geschweige denn zu modifizieren.

Uns ist bewusst, dass wir von den TeilnehmerInnen viel erwarten:

- Eine Bereitschaft, sich im Bereich emotionalen Erlebens zu öffnen
- Die Bereitschaft, auch die ungeliebten Teile der eigenen Person in den Blick zu nehmen
- Sich auf Veränderungen einzulassen
- Sich in die Gefühlswelt anderer TeilnehmerInnen in hohem Maße hineinzusetzen

- Während einzelner Selbsterfahrungsübungen oft zusätzlich dem eigenen Denken, Fühlen und Verhalten „bei der Arbeit zuschauen“
- Ein Aushalten (Containing) der körperlichen, emotionalen und kognitiven Resonanzen, die während der Gruppenarbeit durch die Erlebnisse anderer TN entstehen

## Selbsterfahrung in der AKJP

### **Inhaltlicher Rahmen**

Der integrative Ansatz des verhaltenstherapeutischen Ausbildungskonzepts der AKJP wird an anderer Stelle beschrieben.<sup>3</sup> Er schlägt sich auch in der Methodenvielfalt der Selbsterfahrung nieder.

### **Formaler Rahmen**

Die gesetzlich vorgeschriebenen 120 Unterrichtseinheiten für die Selbsterfahrung werden aufgeteilt in 110 Gruppenstunden und 10 Einzelstunden. Die Hinzunahme der Einzelselbsterfahrung hat die Qualität der Selbsterfahrung insgesamt deutlich verbessert. Auch die eher etwas zurückhaltenden AusbildungsteilnehmerInnen fallen auf diese Art nicht mehr durch das Aufmerksamkeitsraster hindurch, sie können in der Einzelselbsterfahrung ihre Themen leichter äußern und vor allem ermuntert werden, die Resonanz der Gruppe für sich zu nutzen. Die 110 Stunden-Gruppenselbsterfahrung teilt sich auf in fünf Wochenendblöcke (jeweils freitags und samstags), von denen vier 20 Unterrichtseinheiten haben und der 2. Block 30 UE. Der 2. Block findet in einem Seminarhaus außerhalb statt, in dem die TeilnehmerInnen auch übernachten.

### **Selbsterfahrung und Institutsleitung**

Wir praktizieren eine weitgehende Trennung von Selbsterfahrung und sonstigem Ausbildungsrahmen. Das Psychotherapeutengesetz fordert, dass die Selbsterfahrung von Selbsterfahrungsleitern durchgeführt wird „zu denen der Ausbildungsteilnehmer keine verwandtschaftlichen Beziehungen hat und nicht in wirtschaftlichen oder dienstlichen Abhängigkeiten steht“. Bei einer Vollzeitausbildung wiegen die Ausbildungsabhängigkeiten mindestens genauso stark wie dienstliche Abhängigkeiten. Die gültige Berufsordnung für PsychotherapeutInnen fordert von BehandlerInnen, dass sie in keiner anderen Beziehung zu der/dem PatientIn stehen als dem Behandlungsvertrag. Einzel- und Gruppenselbsterfahrung haben im Vergleich mit anderen Therapieausbildungen den Stellenwert einer Eigentherapie. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der Ausbildung von PsychotherapeutInnen gibt es zahlreiche Hinweise für negative Auswirkungen einer Verknüpfung von Macht und Therapie. Für uns ist die Professionalität der Selbsterfahrung an die Herstellung eines geschützten Raumes gebunden, in dem Selbsterfahrung stattfinden kann. Diese im Institut einvernehmliche Grundhaltung hat zur Folge, dass die SelbsterfahrungsleiterInnen bis zum Abschluss der Selbsterfahrung keine Referenten- oder Supervisoren-Funktionen übernehmen. Frühestens nach Abschluss der Selbsterfahrung werden derartige Aufgaben wahrgenommen. Eine absolute Trennung der Bereiche ist nicht möglich, da die Selbsterfahrung Bestandteil der Ausbildung ist. Wir haben daher

---

<sup>3</sup> Vgl. Artikel von Brentrup u. Könning in dieser Zeitschrift

eine Schweigepflicht der SelbsterfahrungssteilnehmerInnen gegenüber den ReferentInnen des Instituts sowie der Institutsleitung vereinbart, die nur für den Sonderfall eingeschränkt wird, dass die Selbsterfahrungsleitung der Meinung ist, dass sich ein/e Teilnehmer/in nicht die gesetzlich vorgeschriebenen persönlichen Voraussetzungen erfüllt und daher nicht die Ausbildung abschließen könnte. Für diesen extrem seltenen Fall ist ein Dreier-Gespräch zwischen Institutsleitung, Kandidaten und Selbsterfahrungsleitung vorgesehen. Es gibt keine Rückmeldungen der SelbsterfahrungsleiterInnen an die Institutsleitung an den TeilnehmerInnen vorbei.

### **Vorbemerkung zur Gestaltung der einzelnen Blöcke**

Jeder der im Folgenden beschriebenen Arbeitseinheiten der Selbsterfahrung beinhaltet zentrale Übungen, die sich in der Regel über mehrere Jahre bewährt haben. Andere Übungen kommen hinzu. Nicht alle in einem Block beschriebenen Übungen kommen bei einem Durchgang vor. Einzelne werden je nach der aktuellen Gruppensituation eingefügt bzw. auch ausgelassen. Wie unschwer festzustellen ist, entstammen viele der Übungen nicht der klassischen Verhaltenstherapie, sondern haben ihre Wurzeln in der Systemischen Therapie, der Humanistischen Psychotherapie sowie auch in den verschiedenen Tiefenpsychologischen Verfahren. Uns kommt es in erster Linie darauf an, eine breite Möglichkeit von Erfahrungen zu vermitteln, die den TN4 Evidenz-Erlebnisse zu den berufsbezogenen Themen in der eigenen Biografie ermöglichen. Durch kurze Erklärungen können Bezüge zur Theorie der Verhaltenstherapie hergestellt werden. Dies geschieht eher auf Nachfrage. Die Tatsache, dass der größte Teil der Übungen nicht im unmittelbaren Zusammenhang zu den Theorie-Seminaren steht, erleichtert es den TN, das theoretische Denken zu verlassen und sich mehr den Erfahrungen zuzuwenden.

## **Block 1: Einführung in die Selbsterfahrung**

Der erste Block ist in vieler Hinsicht mit dem Beginn einer Gruppentherapie vergleichbar. Die TeilnehmerInnen machen erste Erfahrungen mit der Selbsterfahrung. Sie lernen sich untereinander in anderer Weise als dem sonstigen Ausbildungskontext kennen. Sie nehmen Kontakt zu den SelbsterfahrungsleiterInnen auf und machen erste Erfahrungen darin, wie sich Selbsterfahrung anfühlt. Als LeiterInnen verfolgen wir das Ziel, bei den TeilnehmerInnen den Anteil der Neugier im Verhältnis zur Angst zu vergrößern. Einige haben erfahrungsgemäß in anderen Ausbildungs- und Weiterbildungszusammenhängen Selbsterfahrung kennengelernt, haben damit nicht immer nur gute Erfahrungen gemacht. Vertrauen und Sicherheit sind geeignet, Ängste zu reduzieren. Von daher sind unsere erste Erfahrungen mit dem geschützten Raum der Selbsterfahrung besonders wichtig. Eine besondere Stellung nimmt hier unsere Grundhaltung ein, dass alle Übungen der Selbsterfahrung als Einladung gemeint sind, d. h. niemand ist gezwungen, eine Übung mitzumachen. Dies ist für die TeilnehmerInnen besonders wichtig, da ja die Teilnahme an der Selbsterfahrung Bestandteil der Ausbildung und daher Pflicht ist. Sie können sich zunächst nicht vorstellen, dass der Einladungscharakter ernst gemeint ist. In fast allen bisherigen Kursen hat eine/r der TeilnehmerInnen uns in dieser Frage „ausgetestet“.

<sup>4</sup> Der Einfachheit halber wird in diesem Artikel meistens die männliche Form gewählt – wohl wissend, dass z. B. deutlich mehr Teilnehmerinnen als Teilnehmer in den Ausbildungen sind.

Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde, bei der die TeilnehmerInnen sich aus der von uns zuvor in der Mitte ausgebreiteten Karten oder Gegenständen denjenigen aussuchen, bei dem „das Auge hängen bleibt“, der sie am ehesten anspricht. In der Runde beschreiben sie das, was sie am Gegenstand bzw. der Karte anzieht. Die meisten beschreiben damit ein Stück sich selbst, einige nehmen das bereits in der Anfangsruhe wahr. Es folgt eine kurze Meditation zum Thema „Geschichte des eigenen Namens“.

Dabei stellen wir eine Reihe von Fragen, z. B.

- Wer hatte die Idee zu diesem Namen?
- Gab es diesen Namen schon einmal in der Familie?
- Wenn es unterschiedliche Ansichten gab, wer hat sich durchgesetzt?
- Gefiel dir der Name?
- Hatten mehrere im Kindergarten oder in der Schule diesen Namen?
- Gab es Spitz- oder Kosenamen?
- Gab es unterschiedliche Aussprachen, die jeweils unterschiedliche Bedeutungen hatten?
- Wie hat sich deine Beziehung zu deinem Namen entwickelt?

In dieser Übung zeigen die TeilnehmerInnen einander bereits etwas mehr von der eigenen Person, auch erste Informationen aus der eigenen Lebensgeschichte.

Mit der folgenden Übung „die Faust öffnen“ erfahren die TeilnehmerInnen vieles über das innere Funktionieren von Selbsterfahrung und auch von therapeutischen Prozessen. Es geht um die Frage des sich Öffnens. Die Zweierübung läuft im Wesentlichen ohne Sprache ab. Zu Beginn werden die Rollen verteilt. Eine/r von beiden ist TherapeutIn, der/die andere PatientIn. Der/die PatientIn ballt die Faust zu einer Hand, möchte sie nicht öffnen. Der/die TherapeutIn hat die Aufgabe zu erreichen, dass die Faust sich öffnet.

Zwei Grundregeln sind bei dieser Übung vorgegeben:

- keine Sprache
- keine Gewalt

Die Übung wird auch in der Rückrunde durchgeführt, sodass jede/r TeilnehmerIn beide Rollen eingenommen hat. Es folgt eine ausführliche Nachbesprechung. Die TeilnehmerInnen erfahren bei dieser Übung nicht nur, welche Beziehungsgestaltung für ein Sich-Öffnen im therapeutischen Prozess erforderlich ist, sondern sie erleben von uns als LeiterInnen auch das Modell, in dem die jetzige und die noch folgende Selbsterfahrung ablaufen wird.

In der Imaginationsübung „Blume“, die in Anlehnung an ein Standardmotiv aus der KIP (Katathym-Imaginative Psychotherapie) durchgeführt wird, stellen sich die TeilnehmerInnen im Anschluss an eine Entspannung eine Blume vor, und zwar die, die sich bei ihnen von selbst einstellt. In den Halbgruppen werden die vorgestellten Blumen anschließend besprochen und mit der Frage verknüpft, was könnte die Blume mit dir selbst zu tun haben. Dabei erhalten die TeilnehmerInnen erneut von uns ein Modell des Umgangs mit den Selbsterfahrungen: Nicht wir als LeiterInnen sind diejenigen, die das Bild interpretieren, sondern der/die „KünstlerIn“ selbst. Viele sind erstaunt, einige erschrocken darüber, wie viel Eigenschaften der eigenen Person im imaginären Bild wiederzuerkennen sind.

In einer Runde beschreibt jede/r TeilnehmerIn: „Wie bin ich üblicherweise in neuen Gruppen, und zwar was denke ich, was fühle ich und wie verhalte ich mich?“

Haben wir vorher die Sprache zum Teil ausgeblendet, um die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen auf andere Bereiche zu lenken, so wird sie in der folgenden Übung direkt in den Blick genommen: In einer relativ kurzen Besinnungsübung gehen die TeilnehmerInnen den Fragen nach: Wie war es mit der Sprache bei mir persönlich und in unserer Familie?

- Fiel das Sprechen leicht?
- Worüber wurde gesprochen, worüber nicht?
- Gab es Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung?
- Wie war es mit der Lautstärke?
- Welche Erlebnisse habe ich mit dem Schweigen?

Um die Modalität des Sehens geht es in einer Übung zum Blickkontakt (wiederum ohne Sprache). Jeweils zwei TeilnehmerInnen schauen sich eine Zeitlang gegenseitig in die Augen. Anschließende Frage: Welche Themen verknüpfen sich bei dir damit?

In Triaden tauschen sich die TeilnehmerInnen zu den Fragen aus: Wer war in meinem Leben hilfreich? Was hat mir geholfen? Was hat mir gut getan?

Jede/r TeilnehmerIn erhält einen kleinen (Frisier-)Spiegel mit der Aufgabe, die eigenen Gesichtszüge eine Viertelstunde lang in Augenschein zu nehmen. Dabei sollen sie der Frage nachgehen: Welche Gesichtszüge habe ich von meinem Vater, welche von meiner Mutter? - nicht im Sinne einer objektiven Fragestellung, sondern in dem Sinne: „Welche Gesichtszüge erkenne ich wieder?“

In der Übung „Therapieketten“ werden quer durch den Raum zwei Reihen gebildet, in denen sich jeweils zwei TeilnehmerInnen gegenüber sitzen. Die eine Seite übernimmt die Therapeutenrolle, die andere Seite die Patientenrolle. Aufgabe: Die PatientInnen sprechen ein relativ kleines Thema an und besprechen es mit ihren TherapeutInnen für ca. fünf Minuten. Anschließend rücken alle PatientInnen in der Reihe einen Stuhl weiter, sodass sie einer/m anderen TherapeutIn gegenüber sitzen. Dort wird das Gespräch fortgesetzt. Anschließend noch eine weitere Fortsetzung in derselben Weise. In diesem Setting können wichtige Unterschiedserfahrungen im therapeutischen Kontext gemacht werden. Verschiedene TherapeutInnen können auf sehr unterschiedliche Weise hilfreich sein.

Zum Ende des zweitägigen Blocks wird noch einmal die Selbsterfahrung als Ganzes in den Blick genommen: „Wenn ich am Ende der Ausbildung auf diese Selbsterfahrungsseminare zufrieden zurückschaue,

- Woran würde ich festmachen und merken, dass die Selbsterfahrung gut und wichtig war?
- Was hätte sich verändert?
- Wie hätte ich selbst dazu beigetragen, dass es für mich so fruchtbar sich entwickelt hat?

## Exkurs

### **Imagination – ein bildgebendes Verfahren in Psychotherapie und Selbsterfahrung**

Die Medizin kennt eine Reihe von bildgebenden Verfahren, die in der Regel an spezielle Geräte geknüpft sind und die ein möglichst objektives Bild der körperlichen Situation wiedergeben sollen: Ultraschallgeräte, Röntengeräte, CT, MRT geben dem geschulten Betrachter Möglichkeiten an die Hand, Informationen über den Körper zu sammeln und

sowohl für diagnostische als auch therapeutische Zwecke zu nutzen. Die bildgebenden Verfahren in unseren Bereichen sollen nicht in erster Linie Sachverhalte abbilden, sondern das Subjektive in den Blick nehmen. Wir haben dabei keine Geräte zur Verfügung, sondern unsere Sinneswahrnehmungen nach außen und nach innen sowie deren gedächtnismäßige Abspeicherung. Dabei können wir Erlebtes als Bilder, Klänge/Töne, Gerüche oder auch als haptische Erinnerung abspeichern. Die Sichtbar-Machung eines Bildes kann entweder durch verbale Beschreibung, durch Malen oder durch andere kreative Prozesse erfolgen. Ähnlich wie Tag- oder Nacht-Träume sind auch Bilder aus Imaginationsübungen in vielen Fällen ein wichtiger Zugang zu gefühlten Bedeutungen und damit therapeutischen Inhalten bei PatientInnen. Die TeilnehmerInnen lernen dabei durch eigene Erfahrung, den Bereich von sprachlichen und körpersprachlichen Symbolisierungen um wichtige Elemente zu erweitern.

## Block 2: Besonderheiten meiner Biografie – Meine Herkunftsfamilie

Dieser dreitägige Block in einem auswärtigen Seminarhaus (s. o.) nimmt eine besondere Stellung im Gesamtrahmen der Selbsterfahrung ein. Hier findet in der Regel ein hohes Maß an Selbstöffnung durch die TeilnehmerInnen statt. Diese Einheit hat in der Gesamtheit die höchste Ähnlichkeit zu einer Therapiesituation. Zwei Themenbereiche stehen dabei im Vordergrund: Welchen Belastungen waren die TeilnehmerInnen in ihrer Biografie ausgesetzt und was bzw. wer hat ihnen geholfen, mit diesen Situationen fertig zu werden. PatientInnen beginnen in der Regel eine Psychotherapie nur dann, wenn ihre bisherigen Möglichkeiten zur Bewältigung von Belastungen nicht mehr ausreichen. Erlebte Belastungen und die damit verbundenen Leiden sind für PatientInnen der Anlass, psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen. Auch wenn die eigenen Ressourcen einen wesentlichen Teil der weiteren Arbeit ausmachen, stehen zu Beginn der Selbsterfahrung wie in einer Psychotherapie zunächst einmal die Belastungen im Vordergrund. In einer 30- bis 40-minütigen Meditation leiten wir die TeilnehmerInnen an, sich auf eine Zeitreise durch die eigene Biografie zu begeben, beginnend von heute rückwärts bis zum Beginn ihres Lebens.

Bevor mit dieser Arbeit begonnen wird, erfolgt eine Hinführung zu der Thematik mit zwei Elementen: Nach einer Anfangsrunde (Wo wäre ich vermutlich, wenn ich nicht hier in diesem Raum wäre? Was beschäftigt mich zurzeit?) legen die Teilnehmer ihre mitgebrachten Fotos aus ihrer Kindheit auf den Boden. Alle gehen umher und sehen sich diese Bilder an. Als Vorbereitung der weiteren Arbeit geht es hier darum, sich von den Bildern anmuten zu lassen, keine Bewertungen abzugeben, die eigene Resonanz beim Hinschauen in die Aufmerksamkeit zu nehmen. Fragen, die beim Betrachten der Bilder entstehen, können von den TeilnehmerInnen auf kleine Zettel aufgeschrieben werden und zu den Bildern gelegt werden. Die betreffende Person kann aus diesen Fragen einzelne für sie persönlich bedeutsame Fragen auswählen und in der Gruppe beantworten.

### **Die persönliche Bedeutung des Berufs**

Hier erfolgt eine erste Betrachtung der Nahtstelle zwischen der eigenen Person und dem Beruf der/des Kinder- u. Jugendlichen-PsychotherapeutIn. Die TeilnehmerInnen

ergänzten einen von uns vorgegebenen Halbsatz auf ihre eigene persönliche Weise: „Die psychotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist / bedeutet für mich ...“. Jede Weiterführung des Satzes, die den einzelnen TN einfällt, wird auf eine besondere Karte geschrieben. Nachdem alle Ergänzungen notiert sind, wird die Gruppe zu einer Art Domino-Spiel eingeladen: Jemand liest die eigene Satzergänzung vor, die anderen schauen nach, ob sie bei ihren eigenen Notizen Ähnliches aufgeschrieben haben und legen diese Karte an. Auf diese Weise werden sowohl Ähnlichkeiten als auch Unterschiede deutlich. Im anschließenden Auswertungsgespräch sind die TeilnehmerInnen in der Regel erstaunt darüber, wie viel Ähnlichkeiten und Unterschiede es bezüglich der eigenen Gefühle zu dem Beruf gibt, in dem sie gerade ausgebildet werden. Abschließend für diese Übung lassen wir von allen TeilnehmerInnen die erste Karte, die sie beschriftet haben, markieren, sodass sie sie zu einem späteren Zeitpunkt wiedererkennen können. In der Regel markiert die erste Karte einen deutlichen Bezug zur eigenen Biografie, der allerdings für die TeilnehmerInnen erst im zweiten Teil dieser Einheit in die Wahrnehmung rückt.

### **Das Lebenspanorama**

Im Anschluss daran beginnt die oben erwähnte Meditation zu den belastenden Lebensereignissen, das sogenannte „Lebenspanorama“. In der Meditation nehmen die TeilnehmerInnen zu den einzelnen für sie bedeutsamen Lebensereignissen emotional Kontakt auf. Im Anschluss an diese Meditation hat jeder die Möglichkeit, ca. eine halbe Stunde lang etwas von dem, was in der Meditation bedeutsam war, auf einen Bogen Papier zu bringen (Flipchartgröße). Selbstredend wird unsererseits darauf hingewiesen, dass es nicht auf die Fähigkeit zu malen ankommt, sondern darauf, etwas von dem, was sich innen abgespielt hat, ins Außen zu bringen. In einer weiteren Arbeitseinheit tauschen sich jeweils zwei TeilnehmerInnen für jeweils eine halbe Stunde über ihr Bild aus. In dieser Abfolge von Einzelarbeit, Zweierarbeit und Gruppenarbeit erfolgt als nächstes die Vorstellung der Bilder in der Gruppe. Jeder erhält die Möglichkeit, das eigene Bild der Gruppe vorzustellen. Mit jedem Bild ist eine Einzelarbeit in der Gruppe verbunden. Dabei hat es sich bewährt, dass die TeilnehmerInnen zwischen zwei verschiedenen Möglichkeiten wählen können: Entweder sie erzählen der Gruppe etwas zu ihrem eigenen Bild und damit zu ihren eigenen Belastungen in ihrer Biografie oder sie fragen die Gruppe, welche Resonanz beim Betrachten ihres Bildes entsteht. Die meisten TeilnehmerInnen wählen den zweiten Weg, können im Anschluss an die Resonanzen aus der Gruppe oft leichter etwas zu ihrem Bild ergänzen. In den Nachfragen durch uns als LeiterInnen werden sowohl die Belastungen als auch die in den Belastungen entwickelten Stärken in den Mittelpunkt gerückt: die gefühlte Bedeutung, sowie die Fähigkeiten, die vorhanden waren oder entwickelt wurden, um diese Belastungen zu bewältigen.

„Was war das Schlimmste für dich?“, „Was hättest du gebraucht?“, „Was war hilfreich für dich?“ Diese Arbeitseinheit nimmt in den drei Tagen den größten Raum ein, verändert auch das Erleben der Gruppe durch die TeilnehmerInnen nachhaltig. Die AusbildungsteilnehmerInnen haben sich in Seminaren schon ein wenig kennengelernt, sind jetzt oft erstaunt, erschrocken und berührt, welche Belastungen viele in der Gruppe bereits erlebt haben. Durch das gegenseitige Mitfühlen hat sich die Gruppenkohärenz deutlich verändert.

### **Selbsterfahrungsübung: „Grundlegende Bewältigungsmuster in Krisen“**

Im Anschluss an das Lebensspanorama folgt eine Übung, die in der Biografie entwickelte Muster und Haltungen darstellt. Es handelt sich primär um eine körpersprachliche Übung, die mit verbalen Elementen verknüpft wird. Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf, sodass jede/r ausreichend Platz hat. Die Übung besteht aus vier Schritten.

1. „Wenn du noch einmal zurückschaust auf deine eigene Lebensgeschichte, dir das Bild ansiehst, das du gemalt hast: Welche innere Haltung hast du entwickelt, um mit deinen Belastungen fertig zu werden?“ „Was war deine ursprüngliche Reaktion, um mit diesen Situationen, die in dein Leben eingetreten sind, zurechtzukommen?“ „Bitte versuche, eine Körperhaltung zu finden, die zu diesem Muster passt.“
2. „Während du diese Körperhaltung spürst, warte, welcher Satz in dir aufsteigt, der mit dem Wort „Ich“ beginnt - ein Satz, der zu dieser Körperhaltung passen würde. Wenn du diesen Satz gefunden hast, schau einmal kurz in die Runde, um wahrzunehmen, wie die Körperhaltungen der anderen aussehen.“ Jeder spricht anschließend den eigenen Satz vor der Gruppe aus.“
3. „Geh noch einmal in die Körperhaltung, die du eben gefunden hast, verweile dort einen kurzen Moment und suche dann das Gegenstück zu dieser Körperhaltung, welche immer das auch für dich persönlich sein mag.“
4. „Lasse auch für diese Körperhaltung wieder einen Satz mit „Ich“ in dir aufsteigen.“ Auch dieser zweite Satz wird von jedem in der Gruppe ausgesprochen.

Die gefundenen Sätze zur ersten Körperhaltung, sowie die zur zweiten Körperhaltung werden anschließend thematisiert. So unterschiedlich die einzelnen Biografien auch sind, so unterschiedlich die gefundenen Formulierungen auch sind, so innerlich verwandt sind doch viele der gefundenen Haltungen.

In der ersten Runde tauchen häufig Sätze auf wie z. B.:

- „Ich halte durch“
- „Ich ziehe mich zurück“
- „Ich bin stark“
- „Ich reiße mich zusammen“

Hier wird von unserer Seite regelmäßig eine Verbindung zur eigenen Berufswahl gezogen. Die TeilnehmerInnen nehmen an dieser Stelle ihren zuerst markierten Zettel vom Vortag hinzu, sind in der Regel überrascht, wie genau dieses Wort zur ersten Körperhaltung passt. Die zweite Körperhaltung spiegelt in der Regel eine Seite der TeilnehmerInnen wider, die in der Biografie zwar häufig gewünscht wurde, aber wenig zum Tragen kam. Hier wird in vieler Hinsicht ein Blick auf die bedürftige Seite geworfen. Beispiele:

- „Ich darf schwach sein“
- „Ich hole mir Hilfe“
- „Ich lehne mich an“

Die eher wenig belebten Seiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens, so wie sie sich in der zweiten Körperhaltung, sowie in dem zweiten Satz ausdrücken, sind Thema in der Gruppe im Anschluss an diese Übung. Die zweiten Sätze stellen auch eine Fundgrube für die Selbstmodifikationsprogramme dar, die im Rahmen der Gruppenselbsterfah-

rung, sowie der Einzelselbsterfahrung thematisiert werden. In der Regel entwickeln die TeilnehmerInnen ihr zentrales Thema für die Einzelselbsterfahrung aus dieser Übung heraus. Zum Abschluss der drei Tage stellt jede/r TeilnehmerIn in der Gruppe die bisher gefundenen Entwicklungsziele für die Einzelselbsterfahrung den anderen TN vor.

### Block 3: Ich und die anderen – Beziehungsstrukturen in Familie und Peer-Group – Spielen und Leistung

Der Block umfasst vom Lebensalter her die Kindheit bis zum Beginn der Pubertät. Aus der Vielzahl der möglichen Themen wurden wiederum diejenigen ausgewählt, die u. E. für die Tätigkeit als Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutIn besonders bedeutsam sind. In dem genannten Zeitraum werden wesentliche Rollen in der Familie, in der Schule und im sozialen Umfeld geprägt. In der Selbsterfahrung sollen die TeilnehmerInnen die filigranen Zusammenhänge in ihren eigenen Mustern des Denkens, Fühlens und Verhaltens wahrnehmen und die Spuren ins heutige berufliche und private Verhalten nachverfolgen.

#### **Eingangübung „Wer macht Wen Wozu?“**

Jede/r TeilnehmerIn erhält einen Stein, wird aufgefordert, ihn in die Hand zu nehmen und im Rahmen einer imaginativen Übung mit unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, sich auf die Veränderung ihrer Gedanken, Gefühle und ihres körperlichen Zustandes zu konzentrieren, während sie ihren von uns angeleiteten Vorstellungen nachgehen:

- „Was geschieht in dir, wenn du dir vorstellst, dass der Stein.....?“
- ...ein Spielzeug ist
- ...ein wissenschaftlicher Untersuchungsgegenstand ist
- ...eine Waffe ist
- ...ein Kunstobjekt ist

Ein kurzes Auswertungsgespräch schließt sich an. Die meisten TN sind erstaunt, wie umfangreich die körperlichen, gedanklichen und emotionalen Veränderungen bei einem Wechsel der Perspektive auf einen Gegenstand sind.

#### **Selbsterfahrung im Spiel „Mensch ärgere dich nicht“**

Aufteilung in Vierergruppen. Ein Gruppenmitglied übernimmt die Rolle des Beobachters. Aufteilung in unterschiedliche Räume. In jeder Gruppe wird das Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt – verbunden mit der Auflage, das Spiel an mehreren Stellen zu unterbrechen, damit die einzelnen TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, sich selbst in der Spielsituation ausführlich wahrzunehmen. Der Beobachter ist für die Außenperspektive, sowie für die Einhaltung der Unterbrechungen verantwortlich. Im anschließenden Auswertungsgespräch der Großgruppe werden die verschiedenen Rollenmuster der TeilnehmerInnen aufgesammelt, verbunden mit der Frage, welche Muster aus der eigenen Kindheit sie hier wiedererkennen. Auch die Frage der Einstiegsvariablen in dieses Muster kann angeschnitten werden.

## **Genogramm-Arbeit**

Die Grundregeln zur Erstellung eines Genogramms werden mitgeteilt, oder sind den TN schon aus der bisherigen Ausbildung bekannt. Für jeden TN wird ein Genogramm erstellt mit drei bzw. vier Ebenen: Großeltern, Eltern, eigene Generation und, wenn vorhanden, eigene Kinder. Die Erstellung des Genogramms erfolgt zu zweit. Dabei stellt ein TN die Fragen und malt nach den Antworten das Genogramm entsprechend den üblichen Regeln auf einen Bogen Papier. Der/die Befragte kann sich ganz auf die Inhalte konzentrieren. Diese Arbeit macht zunächst häufig den Anschein, als habe sie einen mehr formalen Charakter. In der weiteren Arbeit erweist sie sich in der Regel als eine emotional berührende Selbsterfahrung, die an die Thematik des zweiten Blocks eng anknüpft. Anschließend werden die Genogramme einzeln in der Halbgruppe besprochen, angeleitet durch eine/n LeiterIn unsererseits.

## **Thema Leistung: „Die Bergbesteigung“**

Im tiefenpsychologischen Verfahren der Katathym Imaginativen Psychotherapie (KIP) hat sich das Motiv des Berges seit Jahrzehnten als im wahren Sinne des Wortes „anschauliche“ Darstellung des Themas Leistung, vor allem des eigenen Umgangs mit der Leistungsthematik bewährt. In einer angeleiteten Gruppenimagination stellen sich die TeilnehmerInnen vor, sie würden sich auf die Reise begeben, um einen Berg zu besteigen. Um die Vorstellung anzuregen, wird ein minimaler Input gegeben: Die Person begibt sich auf den Weg, um einen Berg zu besteigen, sieht diesen Berg zunächst aus der Ferne. Der Aufstieg beginnt an einer Wiese, führt zunächst durch einen Wald und dann weiter bergauf. Es werden in erster Linie Fragen gestellt wie z. B.: „Wie sieht der Berg, aus, den du aus der Entfernung siehst? „Was fühlst du? Was denkst du? Wie geht es weiter? Damit jeder die selbst erfahrenen Aspekte ein wenig festhalten kann, wird das Bild des Berges nach der Übung aufgemalt. Der Austausch erfolgt in der Regel in einer von uns angeleiteten Halbgruppe. Wichtig ist dabei, dass jede/r TeilnehmerIn in etwa die gleiche Zeit zur Verfügung hat, um das eigene Bild zu thematisieren. Die AusbildungsteilnehmerInnen sind nach dieser Übung in der Regel erstaunt, in welchem Ausmaß ihre fantasierten Bilder den eigenen Umgang mit dem Thema Leistung widerspiegeln. Auch hier gilt die Aufforderung an die TeilnehmerInnen, ganz besonders auf die Unterschiede zwischen den einzelnen Mustern zu achten. Erst die Wahrnehmung von Unterschieden ermöglicht es den TeilnehmerInnen, die Vielfalt der Muster professionell wahrzunehmen und diese Wahrnehmung deutlich von dem zu unterscheiden, was im Volksmund fälschlicherweise „der gesunde Menschenverstand“ genannt wird. Dieser ist meist mit der Annahme verknüpft, alle Menschen unterlägen denselben Reaktionsmustern.

In der weiteren Auswertung der Leistungsthematik wird den Fragen nachgegangen:

- Welche Lehrer oder Bezugspersonen haben dir gut getan?
- Was hättest du selbst in deiner Herkunftsfamilie in Bezug auf Leistungsfragen gebraucht?
- Wie reagierst du heute auf Leistungsversagen bzw. Leistungsschwäche bei dir selbst?

## **Selbsterfahrungsübung: „Leistungsthematik in der Schulklasse“**

Die TeilnehmerInnen platzieren sich so im Raum, wie es einer normalen Schulklasse entspricht. Sie sollen sich eine Klassensituation vorstellen, in der es eine mündliche

Überprüfung geben wird, die sehr wichtig für den eigenen Abschluss sein wird. Unsere Fragen dazu: Wie fühlt es sich bei dir persönlich an? Wo spürst du dein Leistungsthema körperlich am stärksten? Welche Empfindungen den anderen gegenüber tauchen auf, welche gegenüber der Lehrperson?

Je nach zeitlichen Möglichkeiten kann eine Übung durchgeführt werden, die sich bewährt hat, um das Entstehen der eigenen Charakterzüge in der Herkunftsfamilie zurückzuverfolgen und um möglicherweise Schuldgefühlen begegnen zu können, auch um daran arbeiten zu können.

### **Selbsterfahrungsübung: „Gesichtszüge der Eltern“**

Jede/r TeilnehmerIn erhält einen Frisierspiegel mit der Anweisung, die eigenen Gesichtszüge 20 Minuten lang im Spiegel zu betrachten, um herauszufinden, welche der Gesichtszüge eher vom Vater, welche eher von der Mutter stammen könnten. Mit Hilfe der von uns bereitgestellten Schminkutensilien hat jede/r anschließend die Möglichkeit, die gefundenen Gesichtszüge entweder zu verdecken oder zu verstärken (z. B. durch Nachzeichnen). In der anschließenden Gruppenauswertung hat jede/r die Möglichkeit, von den anderen TeilnehmerInnen eine Resonanz zu erhalten: „Was nehme ich wahr, wie fühlt es sich bei mir an, was ist neu an meiner Wahrnehmung von dir?“ Diese Übung stellt eine gute Möglichkeit dar, den in der Herkunftsfamilie bereits vorhandenen Mustern des Denkens, Fühlens und Verhaltens auf die Spur zu kommen.

## **Block 4: Pubertät – Partnerschaft – Erotik und Sexualität**

Dieser Block hat eine Reihe von Themen, die unsererseits mit einigen Zielen verknüpft sind.

- Körperliche Entwicklung in der eigenen Pubertät
- Familiäres Klima für die Thematisierung von Erotik und Sexualität
- Eigene Muster im Umgang mit Erotik und Sexualität (z. B. Nähe und Distanz) kennenlernen und von anderen unterscheiden
- Scham verringern, Erotik und Sexualität zu thematisieren
- Eigene Einflussgrößen für die Sexualität kennenlernen
- Grenzen angemessen ziehen
- Umgang mit Grenzverletzungen

Alle TeilnehmerInnen hatten vor diesem Block eine Erinnerung per Mail erhalten, in der sie gebeten wurden, ihre Lieblingsmusik aus der Jugendzeit mitzubringen. Jeder stellt in der Runde die eigene mitgebrachte Musik vor, alle versuchen, das Gefühl in der Resonanz zu erspüren. Diese „Musik-Session“ hat sich seit vielen Jahren als emotionaler Einstieg in die Gefühlswelt der Pubertät bewährt. Im Auswertungsgespräch wird in der Regel ein breites Spektrum der Gefühle deutlich, verbunden mit einem Wiedererkennen zentraler eigener Themen aus der Pubertät.

In einer anschließenden Einzelarbeit stellt jeder mit den von uns bereitgestellten Hilfsmitteln (Papierbögen, Schere, Klebstoff, Stapel von Zeitschriften) eine Collage zum Thema „Meine eigene Sexualität“ her. Die Besprechung erfolgt meistens in der Halbgruppe.

Unsere Empfehlung für die Zusammensetzung: falls weniger als vier Männer in der Weiterbildungsgruppe sind – das ist eher die Regel – sollen die Männer nach Möglichkeit nicht auf die Halbgruppen aufgeteilt werden. So haben auch die Männer die Möglichkeit, Unterschiede beim eigenen Geschlecht deutlicher wahrzunehmen.

In den Auswertungsgesprächen wird den folgenden Fragen nachgegangen:

- Welche Spuren haben deine Erfahrungen in der heutigen Partnerschaft hinterlassen? Was hat sich bei dir geändert gegenüber damals?
- Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Partner/in und einem Elternteil?

Je nach Zusammensetzung der Ausbildungsgruppe können Männer und Frauen getrennt werden. In jeder Gruppe wird das Thema „Mein erstes Mal“ besprochen, die Erfahrungen und hier vor allem die Auswirkungen der Erfahrungen werden ausgetauscht. In der Regel taucht im Zusammenhang mit der Thematik von Nähe und Distanz, Unterschieden des Wollens und Begehrens auch das Thema „Grenze“ bzw. „Grenzverletzungen“ auf. Dieses Thema benötigt in der Selbsterfahrung einen Raum, da es einerseits mit Scham besetzt ist, andererseits gerade diese Scham auch häufig in der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie ein wichtiges Thema ist, mit dem es professionell umzugehen gilt. Wie in therapeutischen Prozessen gilt es auch hier in der Selbsterfahrung, die Thematik ohne den Anklang von Schuldvorwürfen zu ermöglichen. Als auch auf lange Sicht recht hilfreiche Übung für die TeilnehmerInnen hat sich die folgende Grenz-Übung<sup>5</sup> erwiesen. Sie hilft bei der Erkennung der eigenen Muster im Umgang mit Grenzen und bietet positive Entwicklungsschritte bei der Neudefinition eigener Grenzen an:

### **Selbsterfahrungsübung: „Achtung – Grenze!!“**

Die TeilnehmerInnen stellen sich in einen Raum in zwei Reihen gegenüber. Jeweils zwei Personen stehen sich dabei direkt gegenüber (bei ungerader Teilnehmerzahl nimmt einer von uns LeiterInnen an dieser Übung teil). Zu Beginn der Übung stehen die Reihen möglichst weit auseinander. Die Übung soll ohne Worte erfolgen, nur ein einziges Wort wird zugelassen, das Wort „Stopp“. Die eine Reihe (Reihe A) erhält folgende Anweisung: „Stelle dir vor, die Person gegenüber wäre eine Person aus deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, von der du einen Gefallen erbitten würdest, z. B. die Mithilfe bei einem geplanten Umzug in drei Wochen. Mit diesem Wunsch rückst du deinem Gegenüber im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Pelle“. Das bedeutet, du gehst im Zeitlupentempo sehr langsam auf diese Person zu, ohne dabei zu sprechen. Wir beginnen nach Ende der Anleitung gemeinsam mit der Übung.“ Reihe B erhält folgende Anweisung: „Stelle dir vor, du bist diejenige Person, die um einen Gefallen gebeten wird, du möchtest diesen Gefallen nicht gerne erfüllen, da du an dem betreffenden Tag bereits eine private Unternehmung geplant hast. Nimm wahr, wie die andere Person gleich auf dich zukommt, und sage an der Stelle, die für dich persönlich passend ist, das Wort STOPP“. Nachdem das letzte Wort Stopp verklungen ist, verharren alle noch in der bisherigen Position. Reihe A wird gefragt: „Wie hat das Wort Stopp für dich geklungen, war es überzeugend oder war es eher für dich eine Aufforderung weiterzugehen?“ Reihe A wird gefragt, wie überzeugend sie selbst das Aussprechen des Wortes Stopp gefunden hat.

---

<sup>5</sup> Mit dieser Übung wurde seit einigen Jahrzehnten in unterschiedlichen Selbsterfahrungskontexten Erfahrungen gesammelt.

Anschließend wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt, und zwar in derselben Konstellation, nur mit dem Zusatz: Reihe A wird gebeten, unmittelbar dann Stopp zu sagen, wenn zum allerersten Mal irgendeine körperliche Empfindung in diese Richtung spürbar wird. Wenn es möglich ist, soll das Empfinden mit in die Stimme gelegt werden. In der Regel sind die TeilnehmerInnen sehr erstaunt darüber, wie wenig überzeugend ein halbherziges Stopp für das Gegenüber ist. Beide Reihen werden zusätzlich gefragt. Welche der beiden Durchführungsvarianten belastet die Beziehung zwischen den beiden betreffenden Personen mehr, welche weniger. Die Antwort fällt fast immer eindeutig aus: Die zweite Variante mit einem klaren Stopp belastet die Beziehung weitaus weniger, auch wenn sie eine Enttäuschung z. B. über die nicht mögliche Mithilfe beinhaltet. Hier wird die eigene Motivation für das Nicht-setzen von klaren Grenzen ins Gespräch gebracht. In der Regel werden Grenzen nur aus dem Grunde nicht deutlich gezogen, damit Beziehungen nicht belastet werden. Die Belastung erfolgt aber gerade auf diesem Wege. Dieses Selbsterfahrungs-Evidenz-Erlebnis hallt in der Regel für die TeilnehmerInnen lange nach.

In verschiedenen von uns vorgegebenen Therapiesituationen kann von den TeilnehmerInnen erfahren werden, wie sich das Thema Erotik und Sexualität entweder in der TherapeutInnenrolle oder in der PatientInnenrolle anfühlt.

### **Selbsterfahrungsübung: „Ich als Frau, Ich als Mann“**

Ein/e TeilnehmerIn stellt sich vor die Gruppe zunächst relativ neutral, dann bewusst als Mann bzw. bewusst als Frau. Es folgt ein Austausch darüber, wie es auf die Gruppe wirkt. Die Übung kann ergänzt werden durch eine Imaginationsübung, in der sich jede/r TeilnehmerIn aus der Erinnerung eine/n HeldIn aus Literatur oder Musik vorstellt. Wer war dein Vorbild in der Zeit deiner Pubertät? Die Imagination kann auf unterschiedliche Weise weiter verwandt werden: Sie kann direkt nachbesprochen werden, es besteht auch die Möglichkeit, die Selbsterfahrung weiterzuführen: Jeder versucht, die Rolle einzunehmen, die gerade in der Fantasieübung vorherrschend war. In dieser Rolle nehmen die TeilnehmerInnen dann untereinander Kontakt auf. Auf diesem Wege besteht die Möglichkeit, entweder den eigenen Mustern der Kontaktaufnahme deutlicher auf die Spur zu kommen, auch den eigenen oft wenig geäußerten Wünschen und Sehnsüchten. Sofern es die Zeitkontingente erlaubt, soll auch die zurzeit vorhandene Paarbeziehung der TeilnehmerInnen zur Sprache kommen. Welche Krisen haben Sie als Paar erlebt, welche Krise hat eventuell auch bereits eine Beziehung zum Scheitern geführt?

Zum Schluss dieses Blocks die Aufgabe, mit dem/der eigenen PartnerIn bis zum nächsten Selbsterfahrungsstermin ein Thema anzusprechen, das bisher geruht hat.

## **Block 5: Körper, Krankheit, Schmerz, Abschiedsprozesse**

Der letzte Block der Selbsterfahrung eignet sich für diese Thematik, weil auch hier ein nicht unerheblicher Abschied stattfindet: Die Gruppe kommt in dieser Intensität und persönlichen Dichtigkeit nicht weiter zusammen, auch wenn die Ausbildung noch eine Weile andauert.

Psychotherapie hat in vielfältiger Weise mit Abschiedsprozessen zu tun. Es gilt dabei, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, Verluste unterschiedlicher Art zu verarbeiten.

Während Todesfälle von Kindern, Eltern und auch TherapeutInnen als zum Teil schwerwiegende Verluste erkannt und berücksichtigt werden, werden vor allem selbst gewählte Abschiede bezüglich ihrer psychischen Wirkung in der Regel unterschätzt. Wenn z. B. Eltern eines Kindes berufsbedingt in eine andere Stadt ziehen, kann es für die Kinder ein traumatischer Verlust sein. Für die Eltern kann derselbe Umzug die Erfüllung eines lang ersehnten Wunsches sein, sie können die Gefühle ihres Kindes nicht nachvollziehen. Auch Krankheiten können als Abschiedsprozesse verstanden werden, bei denen ähnlich wie bei anderen schweren Verlusten Nicht-Wahr-Haben-Wollen, Trauer, Wut und Neu-Orientierung vorkommen.

Wen oder was können Kinder und Jugendliche verlieren?

- Einen oder beide Elternteile
- Die vertraute Umgebung
- Haustiere
- Ein Körperteil
- Die Leistungsfähigkeit
- Freund oder Freundin
- Hoffnung und Sinn
- Die körperliche Unversehrtheit
- Das eigene Leben

Aus der Vielfalt der Themen werden diejenigen von uns zunächst zwei herausgegriffen: Krankheit und Tod. Die anderen Themen kommen bei Bedarf hinzu. So sollte z. B. die Körperbehinderung eines TN auf jeden Fall einen Platz in der Selbsterfahrung erhalten. Während es in Block 4 eher um die Veränderungen in der körperlichen Entwicklung im Verlauf der Pubertät ging, geht es hier um den verletzten, beschädigten, kranken Körper, der eine Quelle von Sorgen darstellt, anstatt eine Quelle von Lust und Erotik zu sein.

Nach einer Anfangsrunde erhält jede/r TeilnehmerIn eine Karte mit drei Fragen zum eigenen Körper: Wie gehst du mit deinem Körper um?

- ...wie mit einem Gebrauchsgegenstand?
- ...wie mit einem Freund?
- ...wie mit einem Feind?

In einem ersten Schritt wird hier die Beziehung zum eigenen Körper thematisiert. Im großen Bereich der Essstörung und des selbstverletzenden Verhaltens nimmt die feindselige Haltung gegenüber dem eigenen Körper und damit gegenüber der eigenen Person eine zentrale Stellung ein.<sup>6</sup>

Die TeilnehmerInnen führen anschließend einen sog. Body-Scan durch. Er wird durch eine kurze Entspannungssequenz eingeleitet: Suche einen Ort in deinem Körper, an dem du dich wohl fühlst sowie einen Ort im Körper, der ihnen eher Sorgen macht. Jeder erhält einen DIN-A-2-Bogen, auf dem die Körperrumrisse eines Mannes/einer Frau zu sehen sind.

---

<sup>6</sup> Das Essverhalten hat als eigene Thematik (auch in psychotherapeutischen Prozessen) bisher noch keinen angemessenen Platz im Selbsterfahrungskontext. Hierzu müsste nach unserer Einschätzung der Gesamtumfang der Selbsterfahrung vergrößert werden.

In der Mitte des Raumes liegen Stifte sowie Pflaster, Mullbinde u. ä. damit die folgende Aufgabe erfüllt werden kann: Jeder soll den angenehmen Ort sowie den Ort der Sorge auf dem Bild markieren, dann entscheiden, ob diese Stelle eher durch Ausmalen hervorgehoben werden soll oder ob sie eher verdeckt werden soll oder versorgt werden soll. Anschließend werden in der Halbgruppe alle Bilder der Reihe nach zum Thema gemacht, sodass für jeden Teilnehmer die Beziehung zum eigenen Körper sowie auch die oft recht erheblichen Belastungen durch Krankheit und Verletzung thematisiert werden können. Dabei ist es unser Ziel, den TeilnehmerInnen eine neue Erfahrung zu vermitteln: Sie sollen Bereiche ihres Körpers, denen sie zunächst feindselig gegenüberstehen, mit gezielter Hilfestellung aus dem therapeutischen Bereich wertschätzen lernen. In Analogie zum Bild einer feindseligen kriegerischen Auseinandersetzung kommt es in der Regel nicht sofort nach der Aufnahme von Verhandlungen zu einem „Freundschaftsvertrag“. Vorstufen können ein „Waffenstillstand“, ein „Nicht-Angriffspakt“ oder ein „Abkommen zur friedlichen Koexistenz“ sein. Voraussetzung für alle Varianten ist in der Regel ein dialogischer Prozess.

In Therapie und Selbsterfahrung kommen in der Regel drei Methoden zur Anwendung, die eine Feindseligkeit in einen dialogischen Prozess überleiten können:

1. Dialog mit einem Organ: Hier wird wie in einem Gespräch mit einer Person in Gedanken das erkrankte Organ (der verlorene Körperteil) auf einen Stuhl gegenüber gesetzt, sodass ein (zur Hälfte fantasiertes) Dialog stattfinden kann. Der/die Betreffende wechselt nach jedem Diskussionsbeitrag den Stuhl, sodass er/sie faktisch beide Positionen einnehmen kann. Durch die Einführung des dialogischen Prinzips wird das reine Kampfmodell zumindest für diese Phase außer Kraft gesetzt. Häufig ist festzustellen, dass PatientInnen wie AusbildungsteilnehmerInnen im Anschluss an einen derartigen Dialog eine mehr versöhnliche Haltung gegenüber der eigenen Erkrankung, dem verlorenen oder bedrohten Körperteil einnehmen können.
2. Organaufstellung. In diesem aus der systemischen Therapie entlehnten Verfahren werden sowohl für die/den Erkrankte/n als auch für das erkrankte Organ Personen aus der Gruppe im Raum aufgestellt. Auch hier gilt es, einen Dialog zu initiieren, den die betreffende Person in diesem Fall von außen betrachtet und wahrnimmt. Für die eigene Person wird also auch ein anderer TN ausgesucht.
3. Dialog mit dem Schmerz. Vor allem mit chronischen Schmerzen wird ähnlich verfahren wie mit einem erkrankten Organ. Auch hier können Dialoge initiiert werden. Damit wird ein alternatives Handlungs- und Beziehungsmodell zur Verfügung gestellt: Anstatt eine Erkrankung oder einen Schmerz nur zu bekämpfen geht es häufig darum, eine erträgliche und förderliche Beziehung zwischen beiden herzustellen. Psychotherapie hat weder die Macht, schwere Erkrankungen zu heilen noch Schmerzen vollständig zu nehmen. Psychotherapie kann allerdings oft dabei helfen, die Beziehung zu Krankheit oder Schmerz auf produktive Weise zu verändern.

### **Tod und andere Abschiedsprozesse**

Zur Einführung für das Thema Tod wird das Kinderbuch „Ente, Tod und Tulpe“ herangezogen. Es ist inzwischen auch als Film erhältlich. In Kleingruppen versuchen die TeilnehmerInnen zunächst, ihren eigenen persönlichen Umgang mit dem Thema Tod und Sterben, auch mit anderen Abschiedsthemen zu erfassen und vom Umgang anderer mit

dem Thema zu unterscheiden. Die anschließende als Yalom-Übung bekannt gewordene Selbsterfahrungsübung führt die TeilnehmerInnen in der Regel deutlich weiter an ihr eigenes Erleben im Umgang mit diesem Thema heran:

### **Yalom-Übung**

In dieser Imaginationsübung geht es um vorgestellte Verluste, nicht um bereits erlebte. Jede/r TeilnehmerIn erhält fünf kleine Kärtchen, auf denen je ein Verlust eingetragen werden soll:

- Ein Gegenstand, an dem ich sehr hänge
- Ein Ziel, das ich unbedingt in meinem Leben erreichen möchte
- Ein Mensch, mit dem ich noch etwas Wichtiges zu klären habe
- Eine körperliche Fähigkeit, die mir viel bedeutet
- Der Name desjenigen Menschen, der mir derzeit am nächsten ist, bei dem ich Liebe und Geborgenheit erfahre

In einem ersten Schritt tragen die TeilnehmerInnen auf den kleinen Zetteln jeweils einen Namen, ein Ziel oder einen Gegenstand ein. Nach einer kurzen Entspannungssequenz werden die TeilnehmerInnen gebeten, zunächst einen dieser fünf Zettel bewusst zur Seite zu legen und sich den Abschied von diesem Ziel, dem Gegenstand, der Person vorzustellen. Dieser Schritt wird zwei Mal wiederholt, sodass jede/r TeilnehmerIn noch zwei Zettel in der Hand hält. So wie das Schicksal den Menschen nicht erlaubt, die erforderlichen Abschiede selbst auszuwählen, geht als Nächstes ein/e GruppenleiterIn zu jedem TN und nimmt einen der zwei verdeckt entgegengehaltenen Zettel fort. Die TeilnehmerInnen versuchen in sich nachzuspüren, was dieser Verlust für sie persönlich bedeuten würde. Auch wenn es hier „nur“ um imaginierte Verluste und Abschiede geht, lösen sie in der Regel ein starkes inneres Erleben aus. In Kleingruppen können die TeilnehmerInnen sich über dieses Erleben austauschen. An dieser Stelle kann es ratsam sein, eine Quer-Verbindung zu den Lebenspanoramen des zweiten Selbsterfahrungsblocks zu ziehen. In den Bildern sind häufig die Abschiede in unterschiedlichen Altersstufen festgehalten. Im Plenum oder in der Kleingruppe kann den Fragen nachgegangen werden:

- Was wäre zu dieser Zeit für dich hilfreich gewesen?
- Was hat dir nicht gut getan?

### **Übung: Phasen des Abschieds**

In einem nächsten Schritt erfolgt ein Pendeln zwischen Kognition und Erleben, das den TeilnehmerInnen einen Blick auf die eigenen Handlungs- und Erlebensmuster werfen lässt. Die über viele Jahre selbstentwickelte Übung „Phasen des Abschieds“ regt bei den TeilnehmerInnen häufig Evidenz-Erlebnisse an. Die TeilnehmerInnen stellen sich jeweils zu zweit gegenüber. Ihnen wird zunächst der Ablauf der Übung erläutert: Sie werden gebeten, sich den real bevorstehenden Abschied aus der Gruppe vorzustellen und diesen Abschied von der Person, die ihn / ihr gegenübersteht, bewusst zu gestalten. Um Erkenntnisse für die eigenen Abschiedsmuster zu gewinnen, wird dieser Abschiedsprozess in verschiedene Schritte eingeteilt, die der Reihe nach von der Gruppe durchlaufen werden.

1. Beide sagen sich gegenseitig das, was sie sich zum Abschied gerne sagen möchten, folgen dabei spontan ihren Impulsen.
2. Beide verabschieden sich mit einer Abschiedsgeste.

3. Beide drehen sich um, sodass sie in entgegengesetzte Richtung schauen.
4. Beide gehen einige Schritte vorwärts, sodass sie sich voneinander entfernen.

Alle Zweiergruppen durchlaufen die einzelnen Schritte zur selben Zeit, die einzelnen Schritte werden vom Anleiter der Übung durch ein deutliches „Stopp“ voneinander getrennt. In dieser kurzen Pause haben die TeilnehmerInnen die Aufgabe, innezuhalten und ihrem eigenen Empfinden nachzuspüren. Da die Übung aus vier Schritten besteht, gibt es vier kurze Zeitsequenzen zum Innehalten.

Zur Auswertung der Übung werden Fragen an die TeilnehmerInnen gestellt:

- Welcher der verschiedenen Schritte ist dir am schwersten gefallen?
- Welchen hättest du am liebsten vermieden?
- Welchen der vier Schritte hast du als den eigentlichen Abschied vom anderen erlebt?

In der Auswertungsrunde sind die TeilnehmerInnen oft erstaunt darüber, wie unterschiedlich das Erleben der einzelnen Schritte sein kann. Hier erfolgt die Querverbindung zum beruflichen Erleben, bei dem PatientInnen die eigenen Abschiede an unterschiedlichen Stellen erleben können.

### **Sterbemeditation**

Diese Übung empfiehlt sich nur dann, wenn anschließend noch ausreichend Zeit vorhanden ist, um eine angemessene Distanz zum Erleben herzustellen. In einer Sterbemeditation werden die TeilnehmerInnen im Rahmen einer Imaginationsübung eingeladen, sich einen eigenen Krankheitsverlauf bis zum Tod vorzustellen, hierbei Kontakt zu den entstehenden Bildern, zu den Gefühlen und zu den von ihnen vorgenommenen imaginierten Handlungen aufzunehmen. Viele TeilnehmerInnen sind nach dieser Übung überrascht, in welchem Ausmaß sich die eigenen gefühlten Bedeutungen im Verlauf dieser Übung verändern. Im Anschluss an die Übung kann zunächst jede/r TeilnehmerIn aus der Vielzahl der im Raum vorhandenen Gegenstände einzelne Symbole auswählen und so das erlebte Thema noch einmal symbolhaft für andere sichtbar auszudrücken, ohne dazu nur die Worte wählen zu müssen. Der Austausch über diese Übung kann in einem Gespräch der TeilnehmerInnen darüber münden, welcher Abschied im Leben jedes einzelnen noch offen ist. Die Frage: Welcher Schritt könnte für dich hilfreich sein, um diesen Abschiedszyklus zu vervollständigen“ orientiert die TN auf hilfreiche Schlussfolgerungen aus dem Erlebten.

### **Abschied von der Gruppe**

Um die Abschiedsübung auf die aktuelle Situation anwenden zu können, werden die TeilnehmerInnen gebeten, auf kleine Zettel für jede/n andere/n TeilnehmerIn wertschätzende Abschiedsworte zu schreiben. Auf diese Weise erhält jede/r TeilnehmerIn von den anderen Gruppenmitgliedern einen vollen Umschlag, der von uns zur Verfügung gestellt wird. Die Zettel können noch vor Ort oder je nach eigener Entscheidung zu Hause gelesen werden. Wie bei anderen bewusst gestalteten Abschieden im Alltagsleben gehen die TeilnehmerInnen auf diese Weise häufig mit einem Gefühl der Bereicherung aus diesem Gruppenabschied heraus.

Zum Abschied von der Selbsterfahrungsgruppe gehört auch ein Abschied von uns als LeiterInnen der Selbsterfahrung. Wir geben jedem TN, der es wünscht, unsere Eindrücke von der Entwicklung in dieser Zeit mit auf den Weg.

## Korrespondenzadresse

Dipl.-Psych. Bernhard Kleining  
Psychotherapeutische Praxis  
Johannisstr. 37/38 | 49074 Osnabrück

## Literatur

- Schön, K. (2001). Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie-Ausbildung: Prozess- und Ergebnisqualität aus Sicht der Teilnehmer/innen, Dissertation Gießen.
- Kämmerer, A., Kapp, F. & Rehahn-Sommer, S. (2011). Selbsterfahrung in der modernen Verhaltenstherapieausbildung. *Psychotherapeutenjournal*, 10 (2), 146 – 151.
- Tschuschke, V., Meier, U., & Theilacker, M. (2011). Gruppenselbsterfahrung in der psychotherapeutischen Ausbildung, Reflexionen, ein Untersuchungsansatz und Ergebnisse. *Psychotherapeutenjournal*, 3, 253 -259.