

Prof. Dr. med. Dr. phil. Klaus Schonauer Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Gottlieber Straße 25, D-78462 Konstanz
Fon +49/+7531/81370-90, Fax /-92
praxis-schonauer@t-online.de

Affiliationen / Akkreditierungen:
Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (LPK-BW)
Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT),
DGVT-Akademie, Ausbildungszentrum Bodensee (apb)
Schweizer Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration (AIM),
Weiterbildungskreis Konstanz (WPK/WKR).

Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrungsgruppe 2019/2020 Konzept-Papier

Stand: Dezember 2018



INHALT

Adressaten der Gruppe	2
Grundlegendes zur verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	2
Schwerpunkte der Gruppenarbeit	3
Achtsamkeit und „Compassion fatigue“	4
Anmeldung, Termine, Ausfallregelung, Kosten	4
Tagungshaus, Zeitplanung, Anreise, Übernachtungsmöglichkeiten für auswärtige Teilnehmer	6
Schweigepflicht und Datenschutz	6
Literatur	7

Adressaten der Gruppe

Ärzt(inn)e(n) in psychotherapeutischer Weiterbildung mit dem Erstverfahren Verhaltenstherapie, Psycholog(inn)en¹ in verhaltenstherapeutischer Ausbildung, sowie Angehörige anderer Berufsgruppen mit helfenden oder beratenden Aufgabenbereichen, welche die Anwendung verhaltenstherapeutischer Methoden implizieren. Halboffene Gruppe, minimal 7, maximal 12 Teilnehmer je Block (s. u. Anmeldung, Termine, Kosten).

Die Gruppe wird im hier beschriebenen Format jährlich seit dem Frühjahr 2011 durchgeführt. Die in diesem Papier beschriebene Jahresgruppe beginnt im Februar 2018, endet im Februar 2019 und umfasst insgesamt 150 Unterrichtsstunden in fünf Blöcken zu jeweils 30 U-Stunden. Die Fortsetzung (oder Wiederaufnahme) der Teilnahme in der jeweils anschließenden Jahresgruppe ist möglich, ebenso der Einstieg in die laufende Jahresgruppe bis zum vorletzten Block.

Willkommen und erfahrungsgemäß für die Gruppe bereichernd sind auch Psychotherapeuten, die bereits eine Ausbildung oder Weiterbildung abgeschlossen haben, aus ihrem Arbeitsalltag heraus jedoch einen Reflektions- und Fortbildungsbedarf sehen, der den Rahmen inter- oder supervisioneller Arbeit verfehlt (s.u. Achtsamkeit und Compassion fatigue).

Grundlegendes zur verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung

In der Verhaltenstherapie führt die Vielfalt an Settings und behandlungstechnischen Konzepten zu dem Problem, dass es kaum möglich ist, eine auch nur repräsentative Auswahl von ihnen am eigenen Leibe und der eigenen Seele zu erleben. Das aber wäre eine wesentliche Grundlage von Selbst-Erfahrung. Dieses Problem, das bei den psychodynamischen Psychotherapien in dieser Form nicht besteht, ist – didaktisch betrachtet - die Kehrseite der konzeptionellen Flexibilität der VT.²

Selbsterfahrung ermutigt und nötigt Menschen, die psychotherapeutisch oder beratend tätig sein wollen, die Methoden, Deutungssysteme und interaktionellen Verfahren, mit denen sie Patientinnen und Patienten behandeln und verstehen wollen, auch auf sich selbst anzuwenden.

Das setzt die Bereitschaft voraus, Patienten/Klienten-analoge Rollen anzunehmen, den eigenen Lebensweg, die Entwicklung des Selbstkonzepts, das eigene Interaktionsverhalten, sowie speziellere Aspekte eigenen Problemverhaltens nach Prinzipien der Lerntheorie zu betrachten.

Sofern – wie hier - die Selbsterfahrung in einer Gruppe stattfindet, kommt die Bereitschaft hinzu, diese Betrachtung mit anderen zu teilen. Im Hinblick auf die Reflexion des eigenen Interaktionsverhaltens bietet gerade eine Gruppe die Möglichkeit, sie *in vivo* anzustellen, da Interaktion zum Wesen von Gruppenprozessen gehört.

¹ Im folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit von der grammatisch generalisierend maskulinen Form Gebrauch gemacht.

² Auf der anderen Seite dieser Flexibilität findet sich die besondere Eignung der VT zur Entwicklung störungsspezifischer Konzepte.

Schwerpunkte der Gruppenarbeit

Methodische Schwerpunkte

Die Arbeit findet in verschiedenen Settings statt: Als Basis-Setting im Stuhlkreis aller Teilnehmer, zwischendurch aber auch im Rahmen reflektierender Einzelübungen, angeleiteter Imaginationen, im Rollenspiel mit und ohne Beobachter in der Kleingruppe. Gruppenteilnehmer, die dies möchten, haben auch die Gelegenheit, selber Imaginationen und in-sensu-Übungen in der Gruppe anzuleiten.

Im Verlauf der Gruppenarbeit entstehen neben dem interaktionellen Austausch entlang der thematischen Schwerpunkte (s.u.) auch eine Reihe von autobiografischen und selbstreflektierenden Aufzeichnungen, die jeder Teilnehmer als persönliches Arbeitsergebnis mit nach Hause und auf seinen weiteren Weg mitnehmen kann. In die Arbeit an und mit diesen Aufzeichnungen fließen auch Techniken autobiografischen Schreibens (Gujons et al. 1999) ein.

Für die Anfertigung ihrer Aufzeichnungen bekommen die Gruppenteilnehmer Materialien und Anleitungen. Jeder Psychotherapeut, der seine Patienten mit „Hausaufgaben“ zur Anfertigung von Protokollen, Wochenplänen, eigenen Verhaltensanalysen, themenfokussierten Tagebüchern konfrontiert, sollte der Notwendigkeit, die eigene Disziplin als Ressource zu wecken, sie aber auch zu zähmen, im Selbsterfahrungsprozess begegnen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die autobiografische Rekonstruktion dessen, was in der psychodynamisch orientierten Persönlichkeitstheorie als „Struktur“, im Rahmen der jüngeren Entwicklung der Verhaltenstherapie als "Schema" bezeichnet wird.
- Selbstreflektierende, lerntheoretisch fundierte Verhaltensanalysen
- Die Identifikation eigenen Problemverhaltens und die modifizierende Arbeit mit diesem
- Kennenlernen eigenen Vermeidungsverhaltens, (vor allem, soweit es nicht als Problemverhalten erlebt wird)
- Fragen der beruflichen Psychohygiene
- Reflektion über eigene Interaktionsmuster mit Patienten, die in der therapeutischen Arbeit bevorzugt oder gemieden werden.

Leitfragen zur Heranführung an diese Schwerpunkte:

- Auf welchen Wegen und Stationen bin ich in berufliche Helfer-Rollen geraten und wie habe ich diese bislang gestaltet?
- Wie fühle und verhalte ich mich in Gruppen und Hierarchien?
- Wie berausche, ernüchtere, diszipliniere, belohne ich mich?
- Wie integriere ich eigene Schwächen und Unvollkommenheiten in mein Selbstkonzept?
- Wo lokalisiere und wann datiere ich eigene biografische Schwellensituationen?
- Woher kommen meine motivationalen und ethischen Orientierungen, wie priorisiere ich sie im Konfliktfall?
- In welchen situativen Bedingungen fällt es mir schwer, mit Kritik umzugehen, Kritik zu üben?

Sequenzielle Struktur der Blöcke (orientiert an Brüderl, Riessen & Zens 2015)

Die Arbeit an den bisher benannten inhaltlichen Schwerpunkten unterliegt in ihrer zeitlichen Entwicklung in der laufenden Gruppe von Block zu Block auch einer gewissen sequentiellen Struktur. Dennoch ist und bleibt es möglich, in die Gruppenarbeit in jedem einzelnen Block (bis auf Block 5) neu einzusteigen.

- Block 1: Biografiearbeit: Blick in die eigene Lebensgeschichte.
- Block 2: Emotionsregulation
- Block 3: Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstkonzept
- Block 4: Entwicklung der Therapeutenidentität
- Block 5: Abschied und der „Flügelschlag der Endlichkeit“

Achtsamkeit und „Compassion fatigue“

In der jüngeren Vergangenheit ist in der verhaltenstherapeutischen Fachöffentlichkeit wachsendes Interesse an denjenigen Formen individuellen Selbstbezugs erkennbar geworden, welche mit dem Begriff „Achtsamkeit“ adressiert werden können (Zarbock et al. 2012).

Vieles spricht dafür, dass übende Erfahrung hiermit Angehörigen seelischer Dienstleistungsberufe bei der Entwicklung ihrer auf Patienten und Klienten ausgerichteten Rolle hilfreich sein und helfertypischen Störungen vorbeugen kann. Diese Störungen hängen in der Regel mit einem Verlust (oder einer primären Unterentwicklung) des Selbstbezugs der Helfer zusammen. Achtsamkeitsübungen werden in der Selbsterfahrungsgruppe eher am Rande des „didaktischen Programms“ aber mit der Regelmäßigkeit eines „roten Fadens“ angeleitet und können von den Teilnehmern, die hier für sich einen Bedarf sehen, auch zu einem Element ihrer beruflichen Psychohygiene im Selbstmanagement ausgebaut werden. Dies könnte vor allem für diejenigen Kollegen hilfreich sein, die nach abgeschlossener Aus- und Weiterbildung bereits selbständig psychotherapeutisch tätig sind, im Hinblick auf die erlebte seelische Ökonomie ihres Arbeitsalltags aber zusätzliche Anregung und Orientierung suchen.

Das besondere Interesse von Verhaltenstherapeuten an „Achtsamkeit“ könnte eventuell auch als Interesse daran gedeutet werden, die Emotion gegenüber der Kognition zu emanzipieren. Ob sich eine solche Emanzipation auf den behandlungstechnischen Kanon der Verhaltenstherapie auswirken wird, muss bis auf weiteres offen bleiben (Lammers 2011). Im Hinblick auf die Ausbildung von Verhaltenstherapeuten erscheint sie aber jetzt schon als Dilemma.

Anmeldung, Termine, Ausfallregelung, Kosten

Erster Schritt für jeden Interessenten an der Gruppe ist die Lektüre dieses Konzeptpapiers. Bei weiter bestehendem Interesse wird dann ein unverbindliches (und kostenloses) Vorgespräch mit dem Gruppenleiter vereinbart (Kontaktdaten s.o.). Im Rahmen dieses Gesprächs werden zunächst alle Fragen des Interessenten besprochen. Auch der Gruppenleiter richtet

Fragen an den Interessenten zu seinem beruflichen Werdegang, zur aktuellen Arbeitssituation und seiner Motivation für die Gruppenarbeit. Auch die Vorgehensweise des „First Come Veto- Prinzips“ (s.u. Abschnitt *Schweigepflicht und Datenschutz*) wird genauer besprochen. Die beiderseitige Prüfung von Neigung und Eignung zur Teilnahme an der Gruppe im Sinne eines probatorischen Kontakts in der Psychotherapie ist wesentliches Ziel dieses Gesprächs. (Und in diesem Sinne auch bereits eine Selbsterfahrung.)

Tabelle: Termine Selbsterfahrungsgruppe 2019/2020:

1. Block: Montag 8. bis Donnerstag 11. April 2019 Stichtag für Anmeldung: 9. März 2019	2. Block: Montag 8. bis Donnerstag 11. Juli 2019 Stichtag für Anmeldung: 8. Juni 2019
3. Block: Montag 14. bis Donnerstag 17. Oktober 2019 Stichtag für Anmeldung: 14. September 2019	4. Block Montag 20. bis Donnerstag 23. Januar 2020 Stichtag für Anmeldung: 21. Dezember 2019
5. Block: Montag 16. bis Donnerstag 19. März 2020 Stichtag für Anmeldung: 15. Februar 2020	

Die Selbsterfahrungsgruppe 2019/2020 beginnt im April 2019. Sie umfasst bis März 2020 insgesamt 150 Einheiten („Unterrichtsstunden“) zu je 45 Minuten, die in 5 viertägigen (30 U-Stunden) Blöcken zusammengefasst werden. Die Gruppe ist halboffen konzipiert. Sie kann komplett (also mit 150 Einheiten) oder anteilig, mindestens aber mit 30 Einheiten (=1 Block) gebucht werden. Interessenten, die **nach** abgeschlossener Ausbildung oder Weiterbildung (zum psychologischen Psychotherapeuten oder zum Facharzt) eine Anerkennung der Gruppe als Fortbildungsmaßnahme durch die Psychotherapeutenkammer (und/oder Ärztekammer) anstreben, sollten darauf achten, jeweils direkt aufeinander folgende Blöcke zu buchen. Die zeitliche und personelle Konstanz ist in **diesem** Fall in der Regel eine Anerkennungsaufgabe der Fortbildungskammern. Ärzte in psychiatrischer/psychotherapeutischer Weiterbildung sollten sich im Hinblick auf derartige Auflagen bei ihrem lokalen Weiterbildungsbefugten, Psychologen in Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten bei ihrem Ausbildungsinstitut informieren.

Die Anmeldung zur Gruppe durch die Teilnehmer erfolgt schriftlich (auch als e-mail an: praxis-schonauer@t-online.de möglich). Das kann blockweise geschehen oder auch für mehrere Blöcke gleichzeitig. Wesentlich für den zeitlichen Ablauf des Anmeldeprozesses ist für jeden einzelnen Block der Stichtag (siehe Tabelle), bis zum dem eine Anmeldung vorliegen muss. Dieser liegt 30 Tage vor dem ersten Tag des Blocks. Ein Block kann nur dann stattfinden, wenn bis zum Stichtag mindestens 7 Anmeldungen vorliegen. Alle Angemeldeten werden von mir darüber informiert, sobald dies der Fall ist. Wenn Teilnehmer zum Stichtag angemeldet sind, zum Termin des Blocks aber dennoch verhindert sind (auch durch Krankheit), so wird ihnen 60% des Honorars als Ausfallhonorar in Rechnung gestellt, **falls** dieser Ausfall dazu führt, dass die Gruppe dann weniger als 7 Teilnehmer hat. Falls die Mindestteilnehmerzahl durch den Ausfall nicht unterschritten wird, wird kein Ausfallhonorar berechnet.

Die Kosten für eine Unterrichtseinheit betragen 20.- Euro (einschließlich eines Umsatzsteueranteils von € 3.20)³. Sie werden jeweils anteilig im Anschluss an einen Block rückwirkend in Rechnung gestellt. Die Kosten für einen Block von 30 U-Stunden beträgt mithin € 600.- (ohne Umsatzsteueranteil: € 504.-).

Tagungshaus, Zeitplanung, Anreise, Übernachtungsmöglichkeiten für auswärtige Teilnehmer

Die Selbsterfahrungsgruppe findet im „Lohnerhof“ (<https://www.lohnerhof-konstanz.de/>) statt, am Rande von Konstanz, am Ufer des Seerheins gelegen. Die Gruppe beginnt montags bis donnerstags jeweils um 9:00 Uhr, und endet montags, dienstags und donnerstags (spätestens) um 17 Uhr, mittwochs spätestens um 14 Uhr. Der Lohnerhof wird vom Bahnhof Konstanz aus von der Buslinie 6 angefahren.⁴ Parkplätze sind in der Umgebung ausreichend vorhanden. Kostengünstige Übernachtungsmöglichkeiten in fußläufiger Nähe zum Lohnerhof bieten das B&B Hotel Konstanz (<https://www.hotelbb.de/de/konstanz>) und das Hotel IBIS-Budget Konstanz (<http://www.ibis.com/de/hotel-9283-ibis-budget-konstanz/index.shtml>).

Schweigepflicht und Datenschutz

Alle Gruppenteilnehmer und auch der Gruppenleiter unterliegen wechselseitig im Hinblick auf alle persönlichen und biografischen Daten, die in der Gruppe thematisiert werden, der Schweigepflicht nach außen. Jeder Gruppenteilnehmer muss darauf achten, dass in seine Aufzeichnungen über die Arbeit in der Selbsterfahrungsgruppe keine personenbezogenen Daten anderer Gruppenteilnehmer aufgenommen werden.

Die Beachtung der Schweigepflicht ist zugleich schwieriger *und* wichtiger, wenn Gruppenteilnehmer auch außerhalb der Gruppe miteinander in kollegialen oder anderen Kontexten zu tun haben. Im Hinblick auf die Möglichkeit der Teilnahme von Mitgliedern, die in der gleichen Einrichtung/Institution tätig sind, wird daher das „*First-Come-Veto*“-Prinzip angewendet. Das bedeutet:

Jeder Gruppeninteressent wird im Rahmen des Vorgesprächs dazu befragt, in welchem institutionellen Rahmen er arbeitet. Falls bereits ein Teilnehmer aus der gleichen Institution für die Gruppe angemeldet ist, muss dieser zunächst befragt werden, ob er Einwände gegen die Aufnahme des Kollegen aus der gleichen Institution hat. Dazu muss der „nachrückende“ Kollege den Gruppenleiter autorisieren, dem bereits angemeldeten Kollegen seine Identität bekannt zu geben, andernfalls wäre die Veto-Frage aus Datenschutzgründen gar nicht möglich. Falls der „nachrückende“ Kollege die Veto-Frage nicht ermöglicht, ist selbstverständlich auch dies zu respektieren, eine Anmeldung für die Gruppe ist dann aber nicht möglich. Deshalb ist es zweckmäßig, die Frage der institutionellen Zugehörigkeit recht früh im Verlauf des Vorgesprächs zu thematisieren.

Als Medium der Selbstreflektion können von einzelnen Situationen und Übungen auch Videoaufzeichnungen angefertigt werden. Für den Selbsterfahrungsprozess ist das in mehrfacher Hinsicht hilfreich. Die Realisierung dieser Möglichkeit setzt aber voraus, dass alle Aufgezeichneten im Einzelfall damit einverstanden sind. Dieses Einverständnis wird in der Gruppe

³ Bei Ausbildungskandidaten von Ausbildungsinstituten, welche gem. §4,21 UStG von der Umsatzsteuer befreit sind, wird - sofern die Teilnahme an der Selbsterfahrungsgruppe ins Curriculum des Instituts eingebunden ist - nur der Nettoanteil von € 16.80 in Rechnung gestellt.

⁴ Einstieg: Haltestelle Marktstätte, Ausstieg: Haltestelle Strohmeyersdorf

vor jeder möglichen Aufzeichnung vom Gruppenleiter aktiv erfragt. Falls es nicht vorliegt, wird auf die Aufzeichnung verzichtet. Die Ablehnung ist nicht begründungsbedürftig. Sämtliche Videoaufzeichnungen dürfen nur innerhalb der Gruppe verwendet werden und werden nach Beendigung der Gruppe (nicht: des Blocks) im März 2020 gelöscht.

Literatur

Die folgenden Literaturverweise sind nicht als Einführungs- oder gar Pflichtlektüre für Gruppeninteressenten gedacht, sondern als Quellenangaben und Versuch, diejenigen Ansätze und Konzepte namhaft zu machen, auf denen die Gruppe aufbaut. Maßgeblich für das methodische Gesamt-Konzept ist vor allem der im Fettdruck hervorgehobene Band von Brüderl, Riessen & Zens (2015).

Arbeitskreis OPD2: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik- Grundlagen und Manual. Bern (Hans Huber) 2007.

Beck, Ulrich; Vossenkuhl, Wilhelm; Erdmann-Ziegler, Ulf: Eigenes Leben. München (C.H. Beck) 1997

Brüderl, Leocadia; Riessen, Ines; Zens, Christine: Therapie-Tools Selbsterfahrung. Weinheim (Beltz) 2015

Eismann, Gunnar; Lammers, Claas-Hinrich: Therapie-Tools Emotionsregulation. Weinheim (Beltz) 2017.

Elsässer, Peter S.: „Wenn sie dir zu nahe kommen“ - Die seelische Ökonomie des Psychotherapeuten. Weinheim (Beltz) 1984.

Gujons, Herbert; Pieper, Marianne; Wagener, Birgit: Auf meinen Spuren – Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Hamburg (Bergmann u. Helbig) 1999.

Ubben, Bernd: Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung. Weinheim (Beltz) 2013.

Weiss, H.; Harrer, M.E.; Dietz, Th.: Das Achtsamkeits Übungsbuch. Stuttgart (Klett-Cotta)

Willi, Jürg: Wendepunkte im Lebenslauf – Persönliche Entwicklung unter veränderten Umständen – die ökologische Sicht der Psychotherapie. Stuttgart (Klett-Cotta) 2007.

Zarbock, Gerhard; Ammann, Axel; Ringer, Silka: Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim (Beltz) 2012.