



Leseprobe aus: Ubben, Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung, ISBN 978-3-621-28122-5
© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28122-5>

6 Übungen der Anfangsphase

Die Anfangsphase des Selbsterfahrungsprozesses entspricht der probatorischen Phase einer Verhaltenstherapie. Die Selbsterfahrungsleiter sorgen zunächst für positive instrumentelle Gruppenbedingungen. Sie lassen die Teilnehmer geleitet entdecken, welche persönlichen Voraussetzungen diese für die Ausübung dieses Berufes mitbringen. Schließlich grenzt jeder Teilnehmer für sich selbst relevante Anpassungsaufgaben für die Professionalisierung des eigenen Persönlichkeitsstils ein.

6.1 MODUL I: Abholen

Zu Beginn des Selbsterfahrungsprozesses, beim Abholen, sorgt der SE-Leiter dafür, dass die Gruppe Kohäsion, Offenheit, Vertrauen, Kooperation entwickelt, er orientiert die Teilnehmer zu den Zielen des Curriculums und motiviert sie zur Selbstexploration ihrer persönlichen Voraussetzungen für den Psychotherapeutenberuf.

- ▶ Kennenlernen: Wohlwollendes Hypothesisieren/Marktplatz
- ▶ Vergleichen: Der ideale Verhaltenstherapeut/Was schon zusammenpasst
- ▶ Zusammenarbeiten: Wollt' ihr fleißige Handwerker seh'n/Interaktionsanalyse

Übung 1.1: Wohlwollendes Hypothesisieren

Beschreibung. Die Übung lädt die Teilnehmer dazu ein, sich zu jedem einzelnen Gruppenmitglied ein positives Bild zu machen. Im Rahmen einer wohlwollenden Kontaktaufnahme äußern die Teilnehmer fantasievolle Hypothesen dazu, welche Fähigkeiten, Interessen, Eigenarten sie bei den anderen Gruppenmitgliedern vermuten.

Jeder Teilnehmer nimmt auf einem Stuhl Platz und wird von der Gruppe mit positiven Hypothesen zu seiner Person angesprochen. Dazu hört er sich zunächst stumm an, welche positiven Fähigkeiten, Interessen, Eigenarten ihm von den anderen Teilnehmern zugesprochen werden. Er beobachtet dabei seine spontanen inneren Reaktionen. Anschließend schildert er in wenigen Worten, wie er die Situation erlebt hat, welche Charakterisierungen der anderen auf ihn zutrafen und gibt ergänzend eine knappe Selbstcharakterisierung ab. Abschließend erhält er von der Gruppe als symbolische Ressourcencharakterisierung einen Indianernamen.

Ziele, Techniken, Haltungen. Diese Übung soll die Teilnehmer am Anfang des Selbsterfahrungsprozesses auf angstfreie und kreative Weise abholen und ihnen ein selbstwert-, vertrauens- und kohäsionsförderndes Ankommen ermöglichen. Sie werden zu einem fantasievollen Umgang mit analogen Mitteln wie Symbolen und Metaphern ermutigt.

- ▶ **Ressourcenaktivierung:** Jedem Teilnehmer werden von der Gruppe explizit Stärken, Fähigkeiten, Interessen – also Ressourcen – zugeschrieben. Da er hier gezielt eine Zufuhr wohlwollender Rückmeldungen erfährt, kommt es in der Regel zu einer

positiven Beziehungserfahrung, und die Bereitschaft zur Selbstöffnung wird gefördert. Indem die Gruppenmitglieder einander durch diese Übung auf fantasievolle und zwanglose Weise kennen lernen, werden die instrumentellen Gruppenbedingungen Vertrauen, Offenheit und Kohäsion gefördert.

- ▶ **Expositionserfahrung:** Jeder Teilnehmer steht in dieser Übung für einige Zeit im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit. Auf diese Weise erlebt er sich (wie häufig im Beruf) bewusst in einer sozialen Mittelpunktssituation und kann feststellen, wie er spontan darauf reagiert bzw. diese Anforderung bewältigt.
- ▶ **Interesse am anderen:** Aus der anderen Perspektive, nämlich als Hypothesen bildendes Gruppenmitglied, schreibt nunmehr er selbst jedem den anderen jeweils im Fokus stehenden Teilnehmern Ressourcen zu und kann feststellen, mit welcher Neugier und spontanen Zuwendung er auf die anderen zugeht.
- ▶ **Aktive Empathie:** Die Teilnehmer experimentieren mit der grundsätzlichen Therapiehaltung der aktiven Empathie. Sie erfahren sich dabei, wie sie mit den Anforderungen eines interaktionellen Engagements (Kontaktaufnahme über wohlwollende Hypothesen) und einer Selbstöffnung (Rückmeldung zur spontanen inneren Verarbeitung geben) umgehen. Sie erhalten die Gelegenheit, an eigenen Ressourcen anzuknüpfen (»Die Übung hat es mir leicht gemacht, meine Neugier auf andere Menschen mit meiner kreativen Ader zu verbinden. ... Wenn ich auf so eine angenehme Weise von anderen angesprochen werden, dann fällt es mir leichter, mich mit ihnen auf eine Zusammenarbeit einzulassen«). Durchaus kann es aber auch zu ersten Berührungen mit kritischen Selbstanteilen kommen (»Wegen meiner typischen Scheu davor, mich vor Gruppen persönlich zu äußern, habe ich mich allzu sehr mit eigenen Hypothesen zurückgehalten und erlebte die persönliche Ansprache der anderen als eher peinlich«).
- ▶ **Offenheit:** Durch die gegenseitige wohlwollende Ansprache und die positiven Beziehungserfahrungen wird die Bereitschaft zur Selbstöffnung für die weitere Zusammenarbeit gefördert.
- ▶ **Kooperative Arbeitshaltung:** Das erfolgreiche Zusammenwirken der Gruppenteilnehmer stärkt eine kooperative Arbeitshaltung.

WERK-Durchführung der Übung »Wohlwollendes Hypothesisieren«

Weg durch die Übung (Instruktion):

An die Gruppe gerichtet: »Bitte nehmen Sie nun auf wohlwollende Art zu jedem Teilnehmer dieser Gruppe Kontakt auf. Die Regel der folgenden Übung ist ganz einfach: Nutzen Sie gleich jedes Mal, wenn jemand aus der Gruppe auf diesem Stuhl hier Platz nimmt, zunächst eine Minute Zeit, um sie oder ihn mit einem wirklich wohlwollenden Blick wahrzunehmen. Jeder bekommt gleich die Gelegenheit bzw. die Aufgabe, hier auf diesem einzelnen Stuhl vor der Gruppe Platz zu nehmen und sich in Ruhe von den anderen anschauen zu lassen. Die entwickeln währenddessen aus einer wohlwollenden Haltung heraus Hypothesen dazu, welche Fähigkeiten, Interessen, Stärken, Eigenarten sie bei dieser Person vermuten. Dabei spielt es

überhaupt keine Rolle, ob Sie einander bereits kennen oder sich zum ersten Mal begegnen – erlauben Sie Ihrer aktiven Empathie etwas Fantasie. Nach einiger Zeit des Hinschauens folgen Sie dann einfach Ihren Ideen und teilen diese der Person, die da auf dem Stuhl im Mittelpunkt sitzt, mit. (SE-Leiter steht auf und zeigt auf ein Flipchart mit Beispielen wie: Stärken von dir sind ... Dein zweiter Beruf ist ... Du bist ein Vater-/Mutterkind ... In der Geschwisterreihe bist du ... Wenn ich mir dich als Tier vorstelle, dann wärst du ... Wenn man in deine Wohnung kommt, dann sieht man ... Der Roman, der auf deinem Nachttisch liegt, ist ... Im Urlaub fährst du am liebsten nach ... Als Musikinstrument spielst du ...) Wenn Sie selbst gleich da auf dem einzelnen Stuhl im Mittelpunkt sitzen, dann hören Sie den anderen genau zu und verfolgen dabei achtsam Ihre eigenen spontanen inneren Reaktionen, sagen aber erst einmal gar nichts. Erst nach einiger Zeit der Hypothesenproduktion werde ich die anderen stoppen und Sie als Hypothesenobjekt bitten, uns Ihr subjektives Erleben während der Übung mitzuteilen. Außerdem können Sie uns dann mitteilen, ob es von den anderen für Sie zutreffende oder überraschende Zuschreibungen gegeben hat – und sagen ein paar Worte zu sich selbst. Und zum Abschluss der Übung kriegen Sie noch einen Indianernamen, der typische Ressourcen von Ihnen wiedergibt. Da gab es in anderen Gruppen schon Namen wie ›Heinz, der über den Acker geht‹, ›Karin, die den Topf unter dem Regenbogen sucht‹ oder ›Ulla, mit dem Schwert zu Pferd‹. Aber da verlassen Sie sich einfach mal auf die Ideen der Gruppe.«

An einen einzelnen Teilnehmer gerichtet: »Bitte nehmen Sie nun Platz auf dem ›Stuhl des Wohlwollens‹ und hören von dort aus den anderen Teilnehmern Ihrer Gruppe gleich dabei zu, wie die Ihnen sagen, welche Stärken, Fähigkeiten, Vorlieben, Besonderheiten sie sich bei Ihnen vorstellen können. Einige Minuten lang werden Sie so erleben, wie die anderen sich ganz auf Sie konzentrieren und Sie mit Ressourcenhypothesen konfrontieren.

Hören Sie während dieser Zeit den anderen bitte einfach nur zu, ohne ihnen zu antworten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht allein auf das, was die anderen über Sie sagen, sondern achten Sie vor allem auf Ihre inneren Ereignisse während dieser Zufuhr. Beobachten Sie die dabei durchziehenden automatischen Gedanken und Gefühle, ohne diese weiter zu bewerten oder zu beeinflussen. Nehmen Sie in dieser Zeit der losgelösten Achtsamkeit in keiner Weise Stellung dazu – weder verbal noch über mimische oder gestische Kommentare.«

Nach 15–20 Hypothesenäußerungen durch die Gruppenteilnehmer wendet der SE-Leiter sich wieder an den einzelnen Teilnehmer: »Schildern Sie uns bitte kurz, wie Sie das eben erlebt haben. Was ging Ihnen dabei durch den Kopf, wie haben Sie emotional und vielleicht auch körperlich darauf reagiert? (Teilnehmer antwortet) – Und jetzt ein Blick auf die Wahrheit: Was davon traf tatsächlich auf Sie zu und hat Sie passend charakterisiert? – Und mit welchen Begriffen würden Sie sich selbst charakterisieren?« (Teilnehmer gibt eine kurze Rückmeldung)

An Gruppe und Teilnehmer: »Haben Sie jetzt, wo er/sie antworten darf, an ihn/sie noch Fragen?« (Teilnehmer beantwortet Interessensfragen, z. B. »Spielst du tatsächlich Kontrabass? ... Bist du Einzelkind? ... Was ist eigentlich dein heimlicher zweiter Beruf?«)

An die Gruppe: »Und nun, nachdem Sie ein Bild zu seinen Ressourcen bekommen haben, geben Sie ihm einen Indianernamen, der bildhaft ein bestimmtes Merkmal wiedergibt.« (Die Gruppe ermutigen und unterstützen, einen bildhaften Indianernamen für den Teilnehmer zu finden – den Namen ans Flipchart schreiben.)

Erlebnisaspekte der Übung (Emotionsaktivierung):

- ▶ Die Person auf dem einzelnen Stuhl erlebt sich als sozialer Mittelpunkt und reagiert spontan auf die Hypothesen der anderen.
- ▶ Als beobachtende und Hypothesen liefernde Person erlebt jeder Teilnehmer spontane Gegenübertragungs- und Empathieprozesse und nimmt in charakteristischer Weise Kontakt zu den anderen Gruppenteilnehmern auf.

Reflexionen zur Bedeutung der Erfahrungen (Bearbeitung):

Diese explorierende und experimentierende Übung richtet den Blick der Teilnehmer darauf, über welchen persönlichen Stil von Selbst- und sozialer Wahrnehmung sie verfügen. Sie können anhand dieser Verhaltensstichprobe den eigenen Empathiestil charakterisieren und ihren typischen Umgang mit sozialen Mittelpunktssituationen konstatieren. Außerdem können sie beurteilen, welche Affinität sie zur hier empfohlenen Haltung der Achtsamkeit mitbringen. Im Vordergrund steht hier die Erlebnisaktivierung und lebendige Gestaltung des persönlichen Kennenlernens.

Konsequenzenableitung (Volitionsbildung):

Als Ergebnis dieser Übung lernen die Teilnehmer sich zu Beginn des Selbsterfahrungsprozesses spielerisch kennen und kommen sich näher. Für den SE-Leiter ergeben sich differenzierte Eindrücke dazu, wie sich die Gruppeninteraktion einspielt.

Am Ende des ersten Selbsterfahrungstages unterstützt der SE-Leiter die Namenseinprägung in folgender Weise: Er zeigt nacheinander auf jeden Teilnehmer, bittet die Teilnehmer um eine 10-Sekunden-Erinnerung an den Indianernamen und instruiert die Gruppe anschließend per Handzeichen, gleichzeitig im Chor den Indianernamen dieses Teilnehmers zu rufen.

Die am nächsten Selbsterfahrungstag nachfolgende Marktplatzübung schließt zwanglos an diese Kennenlernübung an und vertieft das herzliche gegenseitige Abholen.

Setting/Zeit. Die Übung erfolgt vollständig im Rahmen der Gesamtgruppe, wobei jeweils ein Teilnehmer mit der Gesamtgruppe zusammenarbeitet. Pro Gruppenmitglied lassen sich etwa 10 Minuten veranschlagen.

Übung 1.2: Marktplatz (Ergänzende Anschlussübung)

Beschreibung und Ziele. Diese Anschlussübung an das wohlwollende Hypothesisieren bietet sich für den Beginn des zweiten Selbsterfahrungstages an. Hierbei begegnen sich die Teilnehmer auf einem virtuellen Marktplatz, begrüßen einander mit den verliehenen Indianernamen oder helfen einander über geleitetes Entdecken, die am Vortag gefundenen Namen zu erinnern. Auf diese zwanglose Art entwickelt sich das persönliche Kennenlernen der Teilnehmer weiter, und sie pflegen die Haltungen der gegenseitigen Neugier und aktiven Empathie.

Übung 2.1: Der ideale Verhaltenstherapeut

Beschreibung. Der SE-Leiter gibt eine kurze Einführung dazu, wozu Selbsterfahrung dient. Anschließend richtet er mithilfe einer Imaginationsübung die Vorstellung der Teilnehmer auf das Bild eines geübten Verhaltenstherapeuten bei der Arbeit. Im nächsten Schritt stellt die Gruppe eine Liste von Merkmalen zusammen, die ihrer Vorstellung nach einen guten Verhaltenstherapeuten auszeichnen. Jeder Teilnehmer sucht daraus jeweils ein Merkmal aus, das er bei sich selbst bereits als Ressource sieht und wählt ein weiteres Merkmal aus, das er bei sich am dringlichsten zu verbessern wünscht – im Sinne einer professionellen Entwicklungsaufgabe. Die beiden beschrifteten Zettel werden an einer Ressourcen- und einer Ziel-Pinnwand angebracht. Die Teilnehmer vergleichen die angehefteten Zettel (»Schauen Sie sich die angehefteten Ressourcen- und Zielmerkmale der anderen an und vergleichen diese mit Ihren Notizen«) und erhalten als vertiefende Hausaufgabe eine Satzergänzungsliste zur Selbstcharakterisierung ihres Ressourcenstatus.

Ziele, Techniken, Module. Es geht bei dieser frühen Übung darum, dass die Teilnehmer eine Vorstellung zum Selbsterfahrungsrationale bekommen und eine positive Idee zur Ausübung der Therapeutenrolle entwickeln. Sie werden an die Vorstellung eines aus ihrer Sicht besonders guten (»idealen«) Therapeuten herangeführt und beobachten ihre dabei ablaufenden Gefühlsreaktionen und automatischen Gedanken. Hierbei kommen sie mit zwei Standardtechniken der modernen Verhaltenstherapie in Berührung: Imaginationstechniken und die Methode der »losgelösten Achtsamkeit« (»Detached mindfulness«, Wells, 2011).

WERK-Durchführung der Übung »Der ideale Verhaltenstherapeut«

Weg durch die Übung:

Kognitive Vorbereitung: »Was ist Selbsterfahrung und wozu dient sie Verhaltenstherapeuten? Selbstverständlich sollen Sie das in erster Linie erfahren und nicht aufwendig von mir vorgetragen bekommen. Deshalb nur ein ganz kurzer Vorspann, und dann kommen auch schon Sie ins Spiel. (SE-Leiter schreibt die beiden Begriffe PERSON und PROFESSION an die Flipchart.) Zwischen diesen beiden Elementen wird eine Beziehung hergestellt. Nämlich dadurch, dass eine bestimmte Person die Profession Psychotherapeut/in wählt oder diese bereits ausübt (ergänzt den Text,

sodass es nun heißt: ›PERSON wählt PROFESSION‹). Eine Person mit bestimmten Wünschen, Erwartungen und Fähigkeiten wählt also eine Profession mit bestimmten Anforderungen und Möglichkeiten (schreibt unter PERSON ›Ich wünsche und biete‹ und unter PROFESSION ›Ich verlange und biete‹). Und diese beiden Systeme gehen miteinander eine Ehe ein – möglichst eine gute. Psychologisch gesehen treffen hier die beiden Piaget’schen Konstrukte der Assimilation und Akkomodation zu. Die Person durchläuft nämlich einen aktiven Anpassungsprozess. Per Assimilation macht sie sich den Beruf passend, indem sie ihre eigenen Fähigkeiten in ihn einbringt: ›Meine Feinfühligkeit, Strukturiertheit und Zielstrebigkeit, meine soziale Kompetenz, Fachkenntnis und gute Selbstfürsorge führen dazu, dass ich in diesem Beruf wirksam bin und dieser mich persönlich mit Sinn erfüllt.‹ Per Akkomodation passt sie ihre Fähigkeiten, Wünsche und Erwartungen den beruflichen Anforderungen und Möglichkeiten an: ›Meine manchmal egozentrische Rechthaberei, mein zeitweiliges emotionales Chaos und die entscheidungsgehemmte Halbherzigkeit sowie meine beschränkte Stressregulierung verlangen ausdrücklich, dass ich mich bezogen auf diesen Beruf verändere und weiterentwickle.‹ Gut, das sind jetzt mal zwei allgemeine Pole, die sich da gegenüberstehen, aber ich denke, jeder von Ihnen wird in der Selbsterfahrung sein typisches veränderungsmotivierendes Spannungsfeld finden.«

Als anregende Ergänzung lässt sich das Gedicht »Ein Meister ist zunächst zu loben« vorstellen.

Ein Meister ist zunächst zu loben

Ein Meister ist zunächst zu loben
für seine Kenntnis der Methoden
und zeigt sich dabei als **Person**
ganz kongruent zur **Profession**.

*Abstimmung von
Person und Profession
=
Personale Kompetenz*

Das heißt, man sieht ihn im Beruf
so **echt**, wie ihn das Leben schuf,
und was er tut, ist **transparent**,
so dass man leicht den Sinn erkennt.

Wir bilden uns im Lebensspiel
Persönlichkeit mit eig’nem **Stil**;
aus jedem Menschen sprechen
nebst **Stärken** auch noch **Schwächen**.

Sie klar zu sehen, ist das eine,
was ich hier mit **Bewusstheit** meine.
Erst wer sich gut in beidem kennt,
erlernt dazu **Selbst-Management**.

*Kognitive Repräsentation
der eigenen Schemata
als Voraussetzung für eine
bewusste Selbstregulation*

Es heißt somit der **Oberplan**,
mit dem wir wohl am besten fahr'n
bei Erwachsenen wie bei Kindern:
Stärken nutzen, Schwächen mindern.

*Selbsterfahrung als
berufsbezogene
Assimilation/Akkomodation
der Person-Schemata*

Uns als Psychotherapeuten
geht es da wie allen Leuten:
Auf dem Weg zur Meisterreife
drehen wir so manche Schleife:

Wenn wir gut **Ressourcen nutzen**
und noch manche **Schwäche stutzen**,
ganz bewusst auf jeder Stufe
wachsen wir dann am Berufe.

*Selbstanwendung der
Psychotherapie-Wirkkomponenten*

Durchführung einer Imaginationsübung: »Damit Sie einen persönlichen Kontakt zu diesem Thema herstellen können, möchte ich Sie durch eine Imaginationsübung begleiten und Sie auf diesem Weg mit der Haltung der losgelösten Achtsamkeit vertraut machen: Bitte nehmen Sie zunächst eine ruhige und konzentrierte Besinnungshaltung ein. Setzen Sie sich dabei aufrecht hin. Ihren Rücken halten Sie gerade, mit einem kleinen Abstand von der Rückenlehne Ihres Stuhls, Ihr Kopf ist in fast stolzer Haltung erhoben – wie von einem Faden gehalten, wie Sie sich das bei Marionettenfiguren vorstellen können, Ihre Hände sind einzeln abgelegt auf den Oberschenkeln – die Atmung geht ruhig ein und aus – ein – aus. Ihre Augen können einen Punkt finden und dort zur Ruhe kommen – oder Sie schließen sie einfach, um meinen Worten weiter aufmerksam zu folgen. Bitte begeben Sie sich nun in ihrer Vorstellung in eine Beobachterposition, von der aus Sie Ihre inneren Ereignisse aufmerksam verfolgen können: automatische Gedanken, die vorbeiziehen, Gefühle, die für einen Moment da sind, um sich dann mit anderen Empfindungen abzuwechseln, ankommende und vorbeiziehende Körperempfindungen. Alle Gedanken, Gefühle oder sonstigen Impulse, die sich auf meine Fragen hin bei Ihnen melden, sind wie Blätter, die sich in einem Strom befinden und dort mal ruhig oder mal auch turbulent dahin fließen. Sie selbst befinden sich dabei keinesfalls mitten in diesem Strom, sondern stehen am Ufer und schauen aus dieser achtsamen Distanz aufmerksam auf all das, was da vorbeizieht. Ihre inneren Ereignisse werden Blätter, die Sie im Zug dieses Stroms vorbeiziehen lassen. Sie verzichten während dieser Beobachtung auf jede Bewertung und versuchen in keiner Weise, darauf Einfluss zu nehmen. Und sollte dennoch ein bewertender Gedanke oder ein anderer Impuls kommen, dann betrachten Sie auch die als Blätter, die Sie in den Fluss geben und sie weiter ziehen lassen.

Nun erlauben Sie Ihrer Vorstellung, in einen Therapieraum zu blicken, wie er angemessener nicht sein kann ... das Licht, die Einrichtung, die gute Luft, das Klima ... und sehen dort einen wirklich guten Therapeuten/eine Therapeutin da

sitzen ... einem Patienten/einer Patientin gegenüber ... in wirklich professioneller Weise gelassen, präsent ... interessiert zugewandt ... mit einer bestimmten annehmenden Kopf- und Körperhaltung zuhörend ... sicheren und klaren Bewegungen der Hand ... die Art des ruhigen und bestimmten Sprechens ... die Vorbereitung und Durchführung einer Intervention mit wohltuender Transparenz ... Sie beobachten, wie mit dem Patienten dort eine Intervention vorbereitet wird ... vielleicht steht gleich eine Exposition an ... oder beide führen gemeinsam ein Rollenspiel durch ... oder es erfolgt die Nachbesprechung einer Übung, vielleicht einer erfolgreich ausgeführten Hausaufgabe ... und Sie sehen, hören, spüren, wie diese Therapeutenperson dort das in gutem Maße direktiv und gleichzeitig persönlich unterstützend durchführt ... sodass Sie diese Szene wirklich gerne verfolgen, weil Sie etwas für sich daraus mitnehmen können ...

Und nun stellen Sie sich vor, wie Sie selbst dort in diesem Raum, in diesem Therapiesessel sitzen ... und die gleiche Gelassenheit ausstrahlen ... so dasitzen und zuhören ... so sprechen mit ruhiger und sicherer Mimik und Gestik ... interessiert fragend ... flexibel auf den Patienten eingehend ... Rückmeldungen und Zusammenfassungen gebend ... und noch einige Zeit zuschauen und die Stimmung aufnehmen ... und langsam von 10 zurückzählen und hierher zurückkehren ...«

Kommentar SE-Leiter: »Mit dieser Übung haben Sie zwei wichtige Instrumente der modernen Verhaltenstherapie benutzt: Imagination und Achtsamkeit. Um sich mit persönlichen Themen auseinandersetzen zu können und einen freien Blick für die eigenen inneren Reaktionen zu haben, sollte man erst einmal achtsam mit ihnen umgehen, sie also gezielt beobachten, ohne sie dabei zu bewerten oder zu beeinflussen. Erst wenn Sie einen inneren Raum für diese spontanen Abläufe zur Verfügung gestellt haben, die Gefühle, Gedanken, Handlungsimpulse, Körperempfindungen dort geschehen lassen – sie also akzeptieren – und so während dieser Übung ganz auf ein Gegenankämpfen verzichten, erst dann haben Sie eine Lösung ermöglicht und sind hinterher frei dafür, Pläne zu entwerfen und umzusetzen.«

Emotionale Aktivierung:

Nachdem der SE-Leiter hiermit das Selbsterfahrungsmotto »Abstimmung von Person und Profession« eingeführt hat, führt er die Teilnehmer über die Imaginationsübung zum Erleben losgelöster Achtsamkeit. Dazu richtet er ihre Wahrnehmung gezielt auf das Vorstellungsbild eines idealen Therapeuten und auf ihre dadurch spontan ausgelösten inneren Prozesse.

Reflektieren:

Aufgabe dieser Übung war in erster Linie das Induzieren von assoziativen Vorstellungsprozessen, um innerhalb der Gruppe das persönliche Bild eines idealen Verhaltenstherapeuten zu kreieren. Reflektierende Überlegungen stehen dann in der anschließenden Zuschreibungsübung im Mittelpunkt.

Konsequenzenableitung:

Das imaginierte Bild des idealen Verhaltenstherapeuten bildet die Voraussetzung für die nachbearbeitende Anschlussübung.

Setting/Zeit. Zunächst erfolgt eine kurze Edukation durch den Selbsterfahrungsleiter, in der er der Gruppe das Rational der Selbsterfahrung knapp erläutert (10 Minuten), anschließend folgt die Imaginationsübung (10 Minuten). Gesamtzeit: etwa 20 Minuten.

Übung 2.2: Was bereits zusammenpasst

Beschreibung. Die Teilnehmer verfügen nun über vielfältige Ideen dazu, welche Merkmale einen idealen Verhaltenstherapeuten auszeichnen. Diese Merkmale werden zusammengetragen und anschließend evtl. mit einer vorbereiteten Liste verglichen. Anschließend wählt jeder Teilnehmer aus der gemeinsam erstellten und/oder zitierten Liste ein Merkmal aus, das er sich bereits (am ehesten) als Ressource zuschreibt und eines, dessen Erwerb er für sich als wichtige Entwicklungsaufgabe ansieht. Beide Merkmale werden auf Klebezettel geschrieben und an einer Ressourcen- und eine Entwicklungsaufgaben-Pinnwand befestigt. Anschließend vergleichen die Teilnehmer die Merkmalszuschreibungen auf der Pinnwand.

Ziele, Techniken, Haltungen. Diese Anschlussübung an den idealen Verhaltenstherapeuten soll den Teilnehmern ermöglichen, ihre positiven Erwartungen an die Therapeutenrolle zu explorieren und einen ersten Vergleich mit ihrem Selbstbild anzustellen.

- ▶ **Abholen/Anknüpfen:** Die Selbsterfahrungsarbeit zielt darauf ab, Ressourcen und Entwicklungsaufgaben der Teilnehmer in den Blick zu nehmen, die diese zu Beginn des Prozesses bereits einbringen bzw. noch erwerben wollen.
- ▶ **Orientierung:** Aufbauend auf den bisherigen Einleitungsübungen (Wohlfühlendes Hypothesieren/Marktplatz/Der ideale Verhaltenstherapeut) wird den Teilnehmern der zentrale Zweck der Selbsterfahrung vermittelt, nämlich die Abstimmung von Person und Profession. Um sich zum Stand ihrer eigenen Professionalität zu orientieren, vergleichen sie sich selbst mit dem Modell eines geübten Verhaltenstherapeuten.

WERK-Durchführung der Übung »Was bereits zusammenpasst«

Weg durch die Übung:

»Nun sind Sie mit einigen Merkmalen eines erfolgreichen Verhaltenstherapeuten in Berührung gekommen. Wir hatten gemeinsam dazu eine Liste erstellt, und Sie hatten außerdem einen Blick auf eine ähnliche Übersicht aus der Literatur geworfen. Bitte geben Sie zu jedem der folgenden Merkmale in Prozenten an, in welchem Maße Sie sich diese Haltungen und dieses Verhalten bereits im therapeutischen Kontext zutrauen, oder inwieweit Sie hier für sich noch Entwicklungsaufgaben sehen.

(Ergänzend oder alternativ zur gemeinsam erstellten Liste bietet sich die folgende Zusammenstellung von Hautzinger, 2012, an:)

- (1) problem- und zielorientiert vorgehen
- (2) strukturiert, flexibel, aktiv, direktiv arbeiten
- (3) interessiert, neugierig, sokratisch fragen
- (4) beziehungsfokussiert, sich dosiert selbst einbringen
- (5) Gegenwartsnähe, Alltagsnähe, Konkretheit bieten
- (6) plausibel erklären, Rational vermitteln, Informieren
- (7) Akzeptanz, Professionalität, Sicherheit vermitteln
- (8) kooperatives Arbeitsbündnis vermitteln
- (9) an Fertigkeiten und Ressourcen orientiert
- (10) Kompetenzen durch aktives Lernen erweitern
- (11) Verhalten verändern
- (12) Rückmeldungen, Zusammenfassungen geben

Nun beschriften Sie bitte zwei Klebezettel und kleben diese an die Pinnwand: Auf den ersten schreiben Sie eine persönliche Stärke, die Sie als Ressource mit in diesen Beruf einbringen. Kleben Sie den an die linke Pinnwand, wo als Überschrift ›Ressourcensammelstelle‹ steht. Auf den zweiten Klebezettel schreiben Sie ein für Sie wichtiges Therapeutenmerkmal, von dessen Realisierung Sie Ihrer Einschätzung nach noch am weitesten entfernt sind. Den befestigen Sie dann bitte auf der rechten Pinnwand mit der Überschrift ›Offene Entwicklungsaufgaben‹.

Nachdem alle Teilnehmer ihre Zettel beschrieben und befestigt haben, wird ihnen noch Zeit zum vergleichenden Betrachten der beiden bestückten Pinnwände gegeben, und sie werden angeregt, dabei auf ihre spontanen Empfindungen zu achten (»Nehmen Sie noch einmal die Haltung der losgelösten Achtsamkeit ein und achten auf die spontanen Gefühle und Gedanken, die Ihnen da bei der Betrachtung all der Stärken und Entwicklungsaufgaben durch den Kopf gehen.«). Gegebenenfalls ließe sich noch eine gemeinsame Reflexion im offenen Gruppengespräch anschließen (»Entdecken Sie Ähnlichkeiten untereinander?«).

Hausaufgabe. »Vervollständigen Sie für die weitere Bearbeitung bitte die folgenden Sätze:

Ich...

- ▶ *weiß von Stärken, die ich in diesen Beruf einbringe, nämlich ...*
- ▶ *erinnere mich an eine Situation, in der ich solch eine Stärke mit Leib und Seele erlebt habe ...*
- ▶ *genieße in solchen positiven Situationen ein Gefühl von ...*
- ▶ *kenne auch persönliche Eigenschaften, die mich im Beruf eher einschränken, nämlich ...*
- ▶ *erinnere mich an eine Situation, in der ich eine solche Eigenschaft konkret erlebt habe ...*
- ▶ *empfinde in solchen problematischen Situationen das Gefühl von ...*

- *weiß, welche Konsequenzen ich in meinem Denken und Handeln daraus ziehen sollte ... und welche persönlichen Entwicklungsaufgaben sich daraus für mich ergeben ...*

Die Sätze, die Sie als Hausaufgabe bitte vervollständigen, beziehen sich auf das sogenannte WERK der Selbsterfahrung. Damit sind wesentliche Elemente angesprochen, die im Laufe der Selbsterfahrung von Ihnen bearbeitet werden. Die Bearbeitung dieser Hausaufgabe soll also einen ersten Blick auf Ihren persönlichen Spannungsbogen richten, der sich zwischen Ressourcen und Entwicklungsaufgaben aufspannt und mit dem Sie sich dann in der weiteren Selbsterfahrungsarbeit auseinandersetzen« (Eduktion).

Der SE-Leiter präsentiert das WERK der Selbsterfahrung:

W issen zu den eigenen Ressourcen und Risikoanteilen der eigenen Person	<i>Ich kenne meine Stärken und Schwächen,</i>
E motionale Aktivierung entsprechender Muster	<i>erlebe diese unmittelbar in Situationen meines beruflichen Alltags,</i>
R eflexion zur persönlichen Bedeutung der erlebten und benannten Erfahrungen	<i>treffe verantwortliche Entscheidungen für Akzeptanz- und Veränderungsziele</i>
K onsequenzen bei der aktiven Umsetzung der getroffenen Entscheidungen	<i>und unternahme konkrete Schritte, um diese Entscheidungen zu realisieren.</i>

Emotionale Aktivierung/Reflexion/Konsequenzen:

Die gemeinsam zusammengestellten Merkmale des idealen Therapeuten vergleichen die Teilnehmer mit ihrem eigenen Therapeuten-Selbstbild. Sie wählen das Merkmal, bei dem sie am ehesten das Gefühl haben, es sich selbst als Ressource zuschreiben zu können. Dann lassen sie sich weiter von den aufgelisteten Merkmalen anmuten und wählen eines aus, das ihnen zugleich besonders wünschenswert als auch besonders entfernt erscheint. Die persönliche Zuordnung von Real- und Wunschmerkmalen erfolgt hier weitgehend intuitiv und verzichtet auf rationale Suchprozesse. Beim anschließenden Vergleich ihrer Angaben mit denen der anderen Teilnehmer werden in der Regel lebhaft soziale Vergleichsprozesse in Gang gesetzt.

Setting/Zeit. Die Auswahl einer persönlichen Ressource und einer eigenen Entwicklungsaufgabe sowie das Beschriften und Anbringen der beiden Klebezettel an der Pinnwand dauert etwa 20 Minuten. Die Weiterbearbeitung des aktuellen Selbstbildes als Therapeut erfolgt dann in Intervisionstreffen (s. a. Übung 4.1 »Talking by Walking«).

Übung 3.1: Wollt ihr fleißige Handwerker seh'n

Beschreibung. Die Gruppe sucht gemeinsam in der Natur einen kleinen Bach auf und bekommt vom Selbsterfahrungsleiter die Aufgabe, in guter Zusammenarbeit eine

begehbare Brücke darüber zu bauen. Nach deren Fertigstellung überschreitet jeder Teilnehmer in achtsamer Weise die gemeinsam erbaute Brücke.

Sollten entsprechende Naturplätze nicht erreichbar sein oder jahreszeitliche Bedingungen ein solches Projekt verhindern, ließe sich alternativ auch unter Verwendung von Papier, Klebstoff und Kügelchen eine Rollbahn basteln, auf der die Teilnehmer nach Fertigstellung von der höchsten Stelle der Bahn bis zum Zielpunkt ihre Kügelchen eine möglichst lange Zeit herabrollen lassen (lässt sich als Aufgabe für die gesamte Gruppe oder als Wettkampf zwischen zwei bis drei Teilgruppen durchführen).

Ziele, Techniken, Module. Diese Gruppenaufgabe soll bei den Teilnehmern Interesse und Neugier für die Bewältigung einer gemeinsamen Aufgabe anregen. Sie sollen sich ein Bild dazu machen, in welcher Weise sie mit der Gruppe kooperieren und welche Rolle sie während des Arbeitsprozesses einnehmen.

Setting/Zeit. In der Regel reicht als Zeitraum für die reine Bau- bzw. Bastelarbeit eine Stunde aus.

Übung 3.2: Einführung in die Interaktionsanalyse

Beschreibung. Als Nachbearbeitung der Handwerker-Übung vergleicht jeder Teilnehmer seinen Interaktionsstil in der Übung mit den Kategorien des Kiesler-Kreislaufmodells (s. Abb. 3.1) und trifft auch für seine Interaktionspartner entsprechende Einschätzungen, wie dominant bzw. unterordnend und wie freundlich bzw. feindselig diese mitgearbeitet haben. Gemäß der Anzahl der Gruppenmitglieder erhält jeder Teilnehmer Arbeitsblätter mit der Abbildung des Kreismodells. Er beginnt mit der Selbsteinschätzung des eigenen Interaktionsverhaltens in der voraus gegangenen Übung. Dann füllt er für jedes der anderen Gruppenmitglieder ein Blatt aus und teilt es an die Betreffenden aus. So erhält jeder Teilnehmer von allen Gruppenmitgliedern Rückmeldungen dazu, welchen Interaktionsstil sie bei ihm beobachtet haben und kann diese Ratings mit seiner Selbsteinschätzung vergleichen. Die abschließende Gruppenrunde dient der Rückmeldung zur Rückmeldung. Jeder Teilnehmer berichtet in der Gruppenrunde, in welchem Quadranten des Kreismodells er von den anderen platziert wurde bzw. wo er sich selbst gesehen hat und wie er die ggf. dabei entstandenen Inkongruenzen zwischen Selbst- und Fremdbild verarbeitet.

Ziele, Techniken, Module. Diese Übung zielt auf eine weitere Form der sozialen Rückmeldung ab, nämlich die Beurteilung des Interaktionsstils. Während die Einleitungsübung des wohlwollenden Hypothesisierens zunächst vor allem auf die Ressourcen stärkende Haltung der aktiven Empathie abzielte, ergeben sich aus der Interaktionsanalyse durchaus auch konfrontierende Rückmeldungen, die bei einzelnen Teilnehmern erhebliche Inkongruenzen zwischen Selbstbild und den Beurteilungen durch ihre Sozialpartner ergeben können.

Setting/Zeit. Das Ausfüllen der Beurteilungsbögen sollte zügig erfolgen und nicht länger als max. 10 Minuten dauern. Die anschließende Gruppenrunde sollte eher einem Blitzlicht entsprechen. Da im Laufe des weiteren Selbsterfahrungsverlaufes immer wieder mit sozialen Rückmeldungen gearbeitet wird, sollte jeder Teilnehmer sich erst einmal einen persönlichen Feedback-Fundus zusammenstellen.