

Hippler, B., Görlitz, G.

Selbsterfahrung in der Gruppe

Ein person- und patientenorientiertes Übungsbuch (Leben lernen, Bd. 142). 270 S. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart, 2001. Brosch. EUR 25,-, sFr 44,60.

Die Psychologen Gudrun Görlitz und Bernd Hippler arbeiten in einer Praxismgemeinschaft in Augsburg und sind in mehreren Institutionen als Lehrtherapeuten, Selbsterfahrungsleiter und Supervisoren tätig. Schon vor einem Jahrzehnt publizierten die Autoren einen ersten Erfahrungsbericht zum Thema der Selbsterfahrung, weitere Veröffentlichungen folgten. Der vorliegende Band kann als handbuchartige Zusammenfassung des inzwischen erprobten Ansatzes betrachtet werden. Eigentlich ist er auf die Erfordernisse im Rahmen einer fachspezifischen Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten ausgerichtet, doch ich meine, dass die vielfältig ansetzenden Selbsterfahrungs-Übungen unabhängig von diesem Entstehungskontext auch Vertretern anderer Schulen wertvolle Anregungen bieten können.

Zunächst zum Aufbau des Buches: Nach einem Einführungskapitel, in dem die grundsätzlichen Ziele und Wirkungen von Selbsterfahrung in der Gruppe samt theoretischem Hintergrund kurz dargestellt werden, treffen die Autoren eine Unterscheidung in die sogenannte personorientierte- und die patientenorientierte Selbsterfahrung. Dementsprechend gliedern sich auch die beiden großen Teile des Buches, wobei Bernd Hippler den erstgenannten und Gudrun Görlitz den zweitgenannten Aspekt von Selbsterfahrung beschreibt.

Die hier vorgestellte personorientierte Selbsterfahrung begreift sich zwar als „verhaltensanalytisch“, legt aber großen Wert auf die Erfahrbarmachung kognitiver und emotionaler Charakteristika und ihrer individuellen Geschichte – ja er wird sogar als dezidiert „emotionsfokussiert“ verstanden und bedient sich dazu vieler Elemente, die auch aus anderen Therapieansätzen (etwa der Gestalttherapie) bekannt sind. Gemäß der Annahme, dass jeder Gruppenteilnehmer sein implizites Selbstkonzept kennenlernen und durch Aufbau einer kontinuierlichen Selbstwahrnehmung aus der solcherart etablierten Position eines „beobachtenden Selbst“ dieses Konzept reflektieren und modifizieren sollte, werden für einen sich über 10 Wochenenden erstreckenden Gruppenprozess konkrete Aufgabenstellungen definiert.

Jedes Wochenende bildet eine thematische Einheit, wobei innerhalb dieses Rahmens ein sogenanntes „prozessgeleitetes Vorgehen“ erwünscht ist, d.h. die Einbeziehung

Buchbesprechungen

aktueller Befindlichkeiten und Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer führt zu unterschiedlichen Gewichtungen und Anordnungen einzelner Übungen. Die damit einhergehende Flexibilität nutzt die vorhandene Gruppendynamik zur Erreichung des Selbsterfahrungszieles. Dennoch wird ein idealtypischer Ablauf einer thematischen Einheit vorgeschlagen: Die Begriffe der Orientierungs-, Problemanalyse-, Bewertungs-, Zielanalyse-, Probeweise Lösungs- und Evaluationsphase umschreiben sinngemäß die inhaltlichen Vorstellungen zum Gruppengeschehen.

Voraussetzung für das Zustandekommen ist das Herstellen günstiger Gruppenbedingungen – verschiedene Übungen, welche die Teilnehmer einander bekannt machen und näher bringen sollen, fördern u.a. die Kohäsion und die Bereitschaft zur Selbstoffenbarung und Kooperation. Dabei werden bereits unterschiedlichste Medien herangezogen, etwa Gruppenbilder gemalt, mimisch und gestisch dargestellte Gefühle in körperbezogenen Gruppenaufstellungen zum Thema gemacht, etc. Auf dieser Basis werden dann die folgenden spezifischen Selbsterfahrungsbereiche (pro Wochenende) reflektiert: 1. Kontaktaufnahme, erster Eindruck, Wirkung von Projektionen, Identifikation mit dem Namen; 2. Gruppensoziogramm, Rollenübernahmen, Selbst- und Fremdeinschätzung; 3. + 4. Lebensgeschichtliche Bedingungen von aktuellen Verhaltensmustern; 5. + 6. Gefühle und Bedürfnisse; 7. Kommunikationsstile; 8. Kommunikations- und Persönlichkeitsstile, Stärken der Persönlichkeit; 9. Werte: Vom Sollen zum Wollen, vom Wollen zu Werten und von Werten zum Handeln; 10. Unterstützung und Hindernisse bei der geplanten Verhaltensänderung, Stadien im Gruppenprozess und Abschluss.

Zur Erreichung dieser Selbsterfahrungsziele werden jeweils mehrere konkrete Übungen (insgesamt 46) vorgeschlagen, die unter anderem die Verwendung von Arbeitsblättern, kreativen Medien, des gegenseitigen Interviewens, von Familienaufstellungen, körperbezogenen Übungen u.a. einschließen. Zu jeder einzelnen Übung findet sich die Darstellung von Absicht und Ziel, Hinweise zur Vorbereitung, Planung und Durchführung (bis hin zu „wörtlichen Instruktionen“) sowie eine Diskussion bisheriger Erfahrungen mit der Übung.

Erst wenn sich der Leser gedanklich auf diese Übungen einlässt – quasi in der Phantasie daran teilnimmt – wird der Freiraum möglicher Selbsterfahrung jenseits der (besonders in der vorliegenden schriftlichen

Dichte) straffen Strukturierung deutlich nachvollziehbar. Ein bloß scheinbares Paradoxon übrigens, welches das ganze Buch durchzieht: Einerseits sind sehr konkrete Selbsterfahrungsschritte angesteuert, andererseits ist hochindividuelles Erleben und Positionieren innerhalb des Gruppenrahmens möglich und gefördert.

Im zweiten Teil des Buches geht es um die patientenorientierte Selbsterfahrung, also der Erfahrung und Reflexion eigener Stärken und Schwächen in der Therapeutenrolle in Bezug auf unterschiedliche Anforderungen im Patientenkontakt. Nach einer allgemeinen Einführung werden abermals acht thematische Einheiten (für jeweils ein Wochenende) näher beschrieben: 1. Therapeutische Sozialisation, 2. Psychotherapeutische Gesprächsführung, 3. Schwierige Therapie-situationen, 4. Ängste und Befürchtungen des Therapeuten, 5. Methodenkompetenz (Handhabung der fachspezifisch erlernten Methoden), 6. Ressourcenkompetenz (Arbeit mit den Ressourcen des Patienten und Nutzung eigener Ressourcen in der Berufsausübung), 7. Berufsethik und 8. Abschluss (Rückmeldungen, „Abschied nehmen“);

Auch hier werden konkrete Übungen formuliert – also Rollenspiele angeleitet, der Vergleich von Selbst- und Fremdwahrnehmungen gefördert, Kommunikationsstile identifiziert, hilfreiche Umgangsformen mit schwierigen Patientenaussagen erprobt (speziell auch bzgl. der Suizidalität von Patienten) – und dies alles ist mit Hilfe von zahlreichen Arbeitsblättern sehr umsetzungsfreundlich aufbereitet.

Das übersichtliche und leicht lesbare Buch stellt somit eine Fundgrube dar für alle jene, die mit der Durchführung von Einzel- und Gruppenselbsterfahrung betraut sind. Die Vielschichtigkeit der angesteuerten Themen lässt nicht nur die Komplexität verhaltenstherapeutischer Selbsterfahrung greifbar werden – anhand der durchgängigen Transparenz von Zielsetzungen, theoretischen Überlegungen und darauf bezogenen Vorgehensweisen werden die spezifischen Qualitäten verhaltenstherapeutischen Arbeitens auch für Außenstehende nachvollziehbar.

Erwin Parfy, Wien

Zur Rezension angebotene Bücher

Rost, W.: *Emotionen*. Elixiere des Lebens. 2. überarb. Aufl. 1161 Abb., 484 S. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo, 2001. Geb. EUR 23,32; sFr 45,-.