

Silke Birgitta Gahleitner | René Reichel |  
Brigitte Schigl | Anton Leitner (Hrsg.)

# Wann sind wir gut genug?

Selbstreflexion, Selbsterfahrung  
und Selbstsorge in Psychotherapie,  
Beratung und Supervision



**BELTZ** JUVENTA

Silke Birgitta Gahleitner | René Reichel |  
Brigitte Schigl | Anton Leitner (Hrsg.)  
Wann sind wir gut genug?



Silke Birgitta Gahleitner | René Reichel |  
Brigitte Schigl | Anton Leitner (Hrsg.)

# Wann sind wir gut genug?

Selbstreflexion, Selbsterfahrung und  
Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung  
und Supervision

**BELTZ** JUVENTA

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2014 Beltz Juventa · Weinheim und Basel

[www.beltz.de](http://www.beltz.de) · [www.juventa.de](http://www.juventa.de)

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

ISBN 978-3-7799-2925-3

# Inhalt

Einleitung	7
<b>Teil 1</b>	
<b>Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge im Lebensverlauf</b>	
<i>Heiner Keupp</i> Selbstsorge in der Risikogesellschaft	18
<i>Günter Schiepek</i> Selbstreflexion und Selbsterfahrung aus neurobiologischer Sicht. Ein Plädoyer für professionelle Praxis in komplexen biopsychosozialen Systemen	32
<i>Klaus Fröhlich-Gildhoff</i> Überlegungen zur Entwicklung der Selbstreflexion und Selbstsorge bei Kindern und Jugendlichen	49
<i>Brigitte Schigl</i> We are all part of the game! Gender- + Diversity-Kompetenz für psychosoziale Berufe	62
<b>Teil 2</b>	
<b>Forschung zu Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge</b>	
<i>Anton-Rupert Laireiter</i> Selbsterfahrung in der Psychotherapie. Die Ergebnislage	74
<i>Gregor Liegl und Alexandra Koschier</i> Selbsterfahrung – brauche ich das? Der subjektiv wahrgenommene Bedarf an Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung in Österreich	91

*Heidemarie Hinterwallner, Katharina Gerlich und Christina Frank*  
Macht Selbsterfahrung europareif? Psychotherapeutische  
Ausbildungsgänge im Licht nationaler und internationaler  
Qualifikationsrahmen 106

### **Teil 3**

#### **Praxis der Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge**

*Gerhard Hintenberger*  
Die Förderung von Selbstsorge als Interventionsstrategie in der  
psychotherapeutischen Behandlung von Jugendlichen 120

*René Reichel*  
Innehalten. Impulse für kreative Zwischenbilanzen in der  
vermuteten Lebensmitte 132

*Sylvia Keil und Wolfgang W. Keil*  
Biografiearbeit 145

*Hilde Gött*  
Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in der  
Begegnung von Nachkommen der Opfer und TäterInnen  
der Zeit des Nationalsozialismus 154

*Christiana Maria Edlhaimb-Hrubec und Auguste Reichel*  
Selbstsorge, ein sinnvolles Ritual? 172

### **Teil 4**

#### **Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge: ein Erfahrungsbericht**

*Renate Frühmann*  
Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Selbstsorge in Therapie,  
Beratung und Supervision. Reflexionen aus 45 Jahren  
Praxis und Lehre 194

Die Autorinnen und Autoren 214

# Einleitung

„Du bist in guten Händen. Deinen eigenen.“ – Diese Worte spricht ein aus dem Jenseits zurückgekehrter Vater zu seinem Sohn, dann verschwindet er wieder. So endet das Stück „Endspurt“ von Ustinov (1971). Den „eigenen Händen“ zu vertrauen, braucht allerdings Aufmerksamkeit und Übung. Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge sind daher zentrale Elemente in der Aus- und Weiterbildung für Psychotherapie, Beratung und Supervision. „Jedes Individuum lebt in einer Welt persönlicher und subjektiver Erfahrungen. [...] Sich selbst zu erfahren, bezieht sich auf die Erfahrung des eigenen Existierens in seinen einfachen und komplexen Formen, auf die Erfahrung des eigenen Wirkens und Funktionierens, auf die fortlaufenden Erfahrungen mit der eigenen Person. Auch wenn zu jeder gegebenen Zeit die Erfahrungen nur zu einem geringen Teil bewußt sind, so kann ein großer Teil dieser Erfahrungen dem Bewußtsein prinzipiell zugänglich gemacht werden, wenn das Individuum gewisse Empfindungen oder Erfahrungen in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen rückt, weil sie mit der Befriedigung seiner Bedürfnisse im Zusammenhang stehen“ (Hutterer 2000, S. 626f.) – im Sinne einer „Selbsterforschung“ (Petzold 2009, S. 89).

Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge sind auch zentrale Elemente der Arbeit mit PatientInnen und KlientInnen. Aber zu welchen Zielen? Geht es nur um Selbsterkenntnis? Um Selbstverantwortung? Oder um Optimierung? Oder um Selbstsorge? – Auch wenn wir alle eine Vorstellung von uns selbst haben (Edlhaime-Hrubec/Reichel in diesem Band), ist der Begriff des „Selbst“ eine vage Angelegenheit. Bereits in den verschiedenen psychotherapeutischen Schulen ist er unterschiedlich definiert (vgl. Walch 2000). Eng verbunden mit dem „Selbst“ ist die Selbstreflexion. Jaspers (1932/1956) spricht von der „existenziellen Selbstreflexion“ als einer ewigen Suche „als hervorgehend aus meinem Urteil über mich“ (S. 37), als ein andauernder Prozess, begleitet von einer Reihe von Gefahren und Chancen. Schon das Orakel in Delphi hatte diese Suche zum Gegenstand.

Ziel der Selbstreflexion ist Selbsterkenntnis als die Erkenntnis einer Person über ihr eigenes „Selbst“. Selbsterkenntnis setzt das Vorhandensein von Selbst-Bewusstsein, aber auch eine kritische Selbstbeobachtung, eine ständige „Ko-respondenz“ mit anderen voraus – im Sinne einer „diskursive[n] Kultur der Wahrheitsfindung“ (Petzold 2009, S. 89). So sind z.B. BeraterIn und KlientIn, PsychotherapeutIn und PatientIn in einer Arbeitsbeziehung mit ihrer ganzen Person, ihrem Selbst involviert. Das bedeutet, dass Psycho-

therapeutInnen, BeraterInnen und SupervisorInnen also (auch) Kraft ihrer Person wirken und sich und ihre Stärken und Schwächen sowie ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen gut kennen müssen. Die „Selbstsorge“, die „Sorge um die Seele“ (Foucault, 1985), ist also auch ein beruflicher Auftrag. Aber „Selbstsorge hat viele Gesichter“ (Edlhaimb-Hrubec/Reichel in diesem Band). Das gilt heute mehr denn je.

In einer Zeit, in der die Wirklichkeit viele Chancen bereithält, sich aber auch risiko- und krisenreich gestaltet, ist der einzelne Mensch mehr auf sich selbst geworfen, als es ihm vermutlich guttut. Gesellschaftliche Individualisierungs-, Globalisierungs-, Enttraditionalisierungs- und Pluralisierungstendenzen mit wachsenden Anforderungen an das Individuum tragen immer wieder neue Leistungsanforderungen an uns heran. „Wann bin ich gut genug für jeweils was?“ ist eine bange Frage, die weitertreibt, aber auch unzufrieden und krisenanfällig macht. Wie also gelangt man in solchen herausfordernden Zeiten zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung? Hilft Selbsterfahrung bzw. Selbstreflexion, besser für Krisen gewappnet zu sein? Oder führt „die Arbeit an sich selbst“ zum Egotrip, zu einer Welt der „Ichlinge“ (vgl. Beck 1997)? Welche Bedeutung haben sie für Beratung, Psychotherapie und Supervision aufseiten der Hilfesuchenden wie professionellen HelferInnen? Wie gelingt es uns überhaupt, Selbstsorge zu betreiben – und wann?

Diese und weitere Fragen waren Anlass zu dem mehrjährigen Forschungsprojekt „Qualitätsmerkmal oder Mythos? Die Rolle der Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung“ des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems unter der Leitung von Anton Leitner, gefördert durch die Niederösterreichische Landeskliniken-Holding. Eine Fachtagung aus der Reihe der „Kremser Tage“ griff das Thema 2013 umfassend auf. Auf Basis dieser Erkenntnisse, jedoch auch mit weiteren AutorInnen über die Vorträge der Tagung hinaus, trägt der vorliegende Band Beiträge zum Thema zusammen und wagt einen Überblick über die Themen „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge“ für psychosoziale Berufsgruppen. Aus der Perspektive eines biopsychosozialen Gesundheitsverständnisses, nach dem Krankheit und Gesundheit als komplexes Geschehen verstanden und interdisziplinär durch Konzepte und Theoriebestandteile aus Medizin, Sozialwissenschaften, Pädagogik, Psychologie und Psychotherapie (vgl. dazu aktuell E-Journal Resonanzen 1/2013) zu erklären versucht werden, thematisiert der Band folgende Fragestellungen:

- Was bedeuten Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge im gesellschaftlichen Kontext?
- Was passiert in unserem Körper, wenn wir reflektieren?

- In welcher Lebensphase entwickeln wir Selbstreflexion, Selbstverantwortung, Selbstsorge?
- Ist Selbstsorge ohne Fürsorge möglich? Wie verhalten sich diese beiden zueinander?
- Was hat Selbstreflexion mit Gender und Diversity zu tun?
- Was sagt aktuelle Forschung zu Selbstreflexion und Selbsterfahrung?
- Wie viel Selbsterfahrung brauchen Menschen in psychosozialen Berufen?
- Nützt Selbsterfahrung für die professionelle Berufsausübung?
- Wann und wie kann Selbstreflexion zur Lebenszufriedenheit beitragen?
- Kann man förderliche Selbstreflexion und Selbstsorge lehren und lernen?
- Was bedeutet Selbstreflexion im historischen Kontext, und welche Verantwortung entsteht uns daraus?

Der übergreifende Abschnitt „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge im Lebensverlauf“ wird eingeleitet von *Heiner Keupp* mit seinem Artikel „Selbstsorge in der Risikogesellschaft“. Der Beitrag reflektiert den gesellschaftlichen Strukturwandel mit seinen positiven wie negativen Auswirkungen auf psychosozial Tätige und deren Arbeit. Insbesondere PraktikerInnen aus dem Gesundheitsbereich bewegen sich häufig in einem System gesellschaftlicher Dekontextualisierung von Störungsbildern anhand zentraler Klassifikationsschemata. Psychosoziale Beeinträchtigungen lassen sich aber nicht aus den zugehörigen gesellschaftlichen Bedingtheiten lösen, und psychosoziale Hilfe lässt sich nicht isoliert davon leisten. In der globalisierten Welt, die von fragmentierten Erfahrungen und extremer Individualisierung gekennzeichnet ist, sind professionell gestaltete Zufluchtsorte als positive Gegenerfahrung eine besonders wichtige Aufgabe geworden. Daraus ergibt sich eine selbstreflexive Herausforderung für den psychosozialen Arbeitsalltag inklusive der damit verbundenen Ambivalenzen und Überforderungen. Professionelle müssen hier Stellung beziehen und können sich nicht nur als technisch-therapeutisches Handwerkszeug verstehen.

Im nächsten Beitrag „Selbstreflexion und Selbsterfahrung aus neurobiologischer Sicht: Ein Plädoyer für professionelle Praxis in komplexen biopsychosozialen Systemen“ widmet sich *Günter Schiepek* einem weiteren grundlegenden Bereich zum Verständnis der Phänomene „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge“. Anschaulich vermittelt er, wie neuronale und psychische Selbstreferenz und die daraus ableitbare geistige Leistung eines „Selbst“ sich als grundlegende Systemfunktion unseres Gehirns, ja unseres gesamten Organismus, formieren. Wie z.B. stellen sich neuronale Voraussetzungen von Selbstreflexion und Mentalisierung in sozialen Kontexten dar? Wie stehen diese Prozesse mit dem Erleben von stabilisierenden

Bindungserfahrungen oder selbstbezogener Informationsverarbeitung in Verbindung? Psychische Selbstprozesse zu ermöglichen, so der Autor, stellt für sich genommen noch keine professionelle Spezialkompetenz dar. Professionelle Kompetenz tritt jedoch auf den Plan, wenn in psychotherapeutischem Kontext mit integrativem und systemischem Blick der Raum für biopsychosoziale Selbstorganisation bewusst und gezielt vorangetrieben wird.

Wie jedoch entwickeln sich „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge“ im Lebensverlauf? Kinder, so *Klaus Fröhlich-Gildhoff*, kommen bereits als kompetente Wesen auf die Welt und eignen sich die Welt in ständigen Interaktionen mit ihren Bezugspersonen aktiv an. In seinem Beitrag „Überlegungen zur Entwicklung der Selbstreflexion und Selbstsorge bei Kindern und Jugendlichen“ beschreibt er, wie sehr diese Ausformungen abhängig sind von einer Balance der gesetzten Anforderungen, Krisen oder Entwicklungsaufgaben bzw. der Risiko- und Schutzfaktoren auf Umwelt- und personaler Ebene. Gerade in Herausforderungen, die „routinemäßig“ nicht mehr zu bewältigen sind, wird Selbstreflexion in besonderem Maße angestoßen. Um ausreichend psychische Energien für die Bewältigung aufzubringen, muss Fremd- und Selbst(für)sorge aktiviert werden. Das Erleben von entwicklungsförderlicher Beziehungserfahrung als Für-Sorge führt so zur Selbst(für)sorge. Der Autor zeigt anschauliche Möglichkeiten für eine darauf abgestimmte Therapie und Beratung auf.

In ihrem Beitrag „We are all part of the game! Gender- + Diversity-Kompetenz für psychosoziale Berufe“ beleuchtet *Brigitte Schigl* einen weiteren grundsätzlichen Aspekt psychosozialer Praxis im Hinblick auf die Phänomene „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge“. Das Aufeinandertreffen divergierender individueller und kollektiver sozialer Repräsentationen beeinflusst psychosoziale Hilfeprozesse grundsätzlich. Das soziale Geschlecht, dem Gender-Konzept zufolge eine spezifische Ausformung von Weiblichkeiten oder Männlichkeiten, die durch identitätsstiftende Interaktion zwischen Menschen hergestellt wird, erzeugt permanent unsere jeweilige soziale Wirklichkeit. Die Autorin zeigt auf, wie das Konzept des „Doing Gender“ in der psychosozialen Praxis konstant mitreflektiert werden kann und spezifische Dynamiken, die dem positiven Therapieverlauf dienlich oder aber auch hinderlich sein können, erkannt werden können. Wissen und Kompetenz um Gender- und Diversitythemen können demnach korrigierende (emotionale) Erfahrungen ermöglichen, eingefahrene Verhaltensmuster aufbrechen und zur Reflexion auf verschiedensten Ebenen anregen.

Der Abschnitt „Forschung zu Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge“ wird eingeleitet von einem umfassenden Überblicksbeitrag von *Anton-Rupert Laireiter*. Unter dem Titel „Selbsterfahrung in der Psychotherapie – die Ergebnislage“ stellt er die – äußerst vielschichtigen und widersprüchlichen – Befunde der Datenlage zur Selbsterfahrung dar und bietet einen

grundlegenden Einblick in den Stand der Forschung zur Selbsterfahrung und ihren Effekten. Die Analyse orientiert sich überwiegend an psychotherapeutischen Ausbildungen, da in diesem Bereich die meisten verwertbaren Forschungsergebnisse vorliegen. Prinzipiell ist von vielen positiven Resultaten zu berichten, dennoch ist die selbsterfahrungsbezogene Forschung nach wie vor methodisch zu wenig ausdifferenziert, und Ergebnisse weisen demzufolge bis heute noch keine hohe Verbindlichkeit auf.

Von der Schwierigkeit, Selbsterfahrung und Selbstreflexion zu messen, berichten auch *Gregor Liegl* und *Alexandra Koschier* in ihrem Artikel „Selbsterfahrung – brauche ich das? Der subjektiv wahrgenommene Bedarf an Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung in Österreich“. In ihrem Artikel beschreiben die AutorInnen basierend auf den Ergebnissen des Forschungsprojektes „Qualitätsmerkmal oder Mythos? Die Rolle der Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung“, durchgeführt am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems, den subjektiv erlebten Stellenwert der Selbsterfahrung in psychotherapeutischen Ausbildungsgängen. Obwohl Selbsterfahrung an vielen Stellen als tragende und unverzichtbare Säule der Psychotherapieausbildung erlebt wird, wird in der Forschung aufgrund der heterogenen Ergebnislage der Einfluss von Selbsterfahrung auf die psychotherapeutische Kompetenz kontrovers diskutiert.

In ihrem Beitrag „Macht Selbsterfahrung europareif? Psychotherapeutische Ausbildungsgänge im Licht nationaler und internationaler Qualifikationsrahmen“ konkretisieren *Heidmarie Hinterwallner*, *Katherina Gerlich* und *Christina Frank* diese Frage anhand der qualitativen Ergebnisse der oben genannten Studie. Wie, so fragen die Autorinnen des Artikels, beurteilen PsychotherapeutInnen selbst die Frage, ob Selbsterfahrungsanteile die Tätigkeit als PsychotherapeutIn prägen? Dieser Frage gehen sie anhand eines Abgleichs mit den europaweit abgestimmten Qualifikationszielen für psychosoziale Berufsgruppen nach. In anschaulicher Weise gelingt es ihnen zu zeigen, dass ExpertInnen in den Interviews eine Reihe dieser Zielsetzungen explizit den selbsterfahrungsorientierten Ausbildungsanteilen zuweisen. Zur Illustration verweisen die Autorinnen auf Interviewergebnisse entlang der zentralen Kriterien des österreichischen Qualifikationsrahmens (NQR).

Der Abschnitt praxisorientierter Artikel wird von *Gerhard Hintenberger* mit seinem Beitrag „Die Förderung von Selbstsorge als Interventionsstrategie in der psychotherapeutischen Behandlung von Jugendlichen“ eröffnet. Die Lebensphase Jugend umreißt einen Entwicklungszeitraum, der von maßgeblichen Herausforderungen geprägt ist. Gesellschaftliche Individualisierungs-, Enttraditionalisierungs- und Pluralisierungstendenzen mit wachsenden Anforderungen an das Individuum und einem Rückgang traditio-

neller (familiärer) Formationen verstärken diesen Prozess maßgeblich. Mangelnde psychische, soziale, aber auch materielle Ressourcen und Bewältigungsmechanismen können gerade in dieser von Umbrüchen bestimmten Lebensphase zu psychischen Instabilitäten führen. Der Autor verdeutlicht an ausgewählten Beispielen, wie im kinder- und jugendlichenpsychotherapeutischen Kontext der Fokus auf eine Stärkung des Selbstsorgeaspekts gelegt werden kann.

In seinem anschaulichen Beitrag „Innehalten – Impulse für kreative Zwischenbilanzen in der vermuteten Lebensmitte“ beschreibt *René Reichel* das Innehalten differenziert als einen höchst individuellen Selbstreflexionsprozess, welcher uns mitten im alltäglichen Tun, Denken, Fühlen, Wollen etc. gestattet, zurückzutreten und unser Tun reflektierend wahrzunehmen. Diese reflektierende Haltung benötigt Zeit und scheint daher im Gegensatz zur gängigen westeuropäischen Arbeitsmoral zu stehen. Interessanterweise zeigt sich jedoch, dass immer mehr Arbeitsbereiche ohne reflektierendes Innehalten in Probleme geraten. Reflexion wird hier daher zunehmend in immer mehr Bereichen als Ausdruck von Professionalität verstanden und gepflegt. Um die Fähigkeit zum Innehalten im beruflichen, aber auch privaten Kontext erneut zu erlernen bzw. zu vertiefen, schlägt der Autor ein planmäßiges, geregeltes und methodisches Vorgehen vor und skizziert einige hilfreiche und konkrete Übungen mit besonderem Blick auf die „vermutete Lebensmitte“.

Der biografischen Selbstreflexion als einer der existenziellsten und zentralsten Formen der Selbstreflexion widmen sich *Sylvia Keil* und *Wolfgang W. Keil* mit ihrem Beitrag „Biografiearbeit“. Das reflexive Nachdenken über die subjektive „Innenseite“ des Lebenslaufes beinhaltet das Potenzial zu einem vermehrten Verständnis der Gegenwart und einer potenziell anderen Ausgestaltung der Zukunft. Dabei können historische wie auch gesellschaftliche Einflüsse mitberücksichtigt werden. Biografiearbeit als strukturierte Form der Selbstreflexion der eigenen Biografie und des eigenen Lebenslaufes kann damit als lebenslange Entwicklungsaufgabe für alle Menschen betrachtet werden. Nicht umsonst gewinnen biografieorientierte Verfahren – insbesondere in psychosozialen Berufsfeldern – zunehmend an Bedeutung. Auch psychosoziale HelferInnen selbst können vom Gewahrsein der eigenen Biografie stark profitieren und auf dieser Basis wiederum biografische Bildungs- und Bewältigungsprozesse bei anderen anregen helfen.

Ein fachkundiger, reflexiver Umgang mit Biografien kann auch dazu verhelfen, konstruktive Bewältigungswege mit der nationalsozialistischen Geschichte zu unterstützen. Die Unfähigkeit des Umgangs mit dem Nationalsozialismus und Holocaust tradierte sich großflächig in die nächsten Generationen. In ihrem Beitrag „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in der Begegnung von Nachkommen der Opfer und TäterInnen

der Zeit des Nationalsozialismus“ widmet sich *Hilde Gött* dieser verantwortungsvollen Aufgabe. Sie beschreibt, wie es gelingt, Begegnungsgruppen und den zum Erliegen gekommenen Dialog über die Zeit des Nationalsozialismus zu fördern. Ängste und Scham können abgebaut werden, Spannungen und Hass reduzieren sich. Reflexion aus psychodramatischer Perspektive wird dabei untrennbar mit Begegnung verknüpft. Diese Haltung, dass Reflexion keine isolierte Introspektion sein kann, sondern existenziell aus der Wahrnehmung eines Gegenüber, eines Anderen erwächst, liegt dem Buch zugrunde, wird hier aber noch einmal besonders prägnant verdeutlicht.

Anknüpfend an diese verantwortungsvolle Aufgabe wird deutlich: Professionell Helfende stehen hilfesuchenden Menschen bei und sind dabei häufig mit kritischen Zuständen der Überlastung, Überforderung, aber auch Aggression konfrontiert. In ihrem Beitrag „Selbstsorge, ein sinnvolles Ritual?“ beschreiben *Christiana Maria Edlhaimb-Hrubec* und *Auguste Reichel* Möglichkeiten, sich als helfende Person – kritisch – selbst in den Blick zu nehmen und in der eigenen Selbstsorge beständig voranzuschreiten. Denn wer Selbstsorge für sich selbst als sinnvolles Ritual in die eigene Praxis einfließen lassen kann, fördert gegenseitig auch die Fähigkeit zur Selbstsorge hilfsbedürftiger Menschen. Die Autorinnen zeigen auf, wie es möglich ist, sich dieser Verantwortung – im Sinne selbstreflexiver, selbsterfahrungsöffener und selbstsorgeintensiver Prozesse – zu stellen.

Das Buch endet mit einem Erfahrungsbericht, der bewusst nahe an dem zugrunde liegenden Tagungsvortrag von der Autorin *Renate Frühmann* gestaltet und formuliert ist. Unter dem Titel „Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Selbstsorge in Therapie, Beratung und Supervision – Reflexionen aus 45 Jahren Praxis und Lehre“ beschreibt die erfahrene Therapeutin, Lehrtherapeutin und Supervisorin auf mannigfaltige Weise Selbsterfahrung als unabdingbare Grundlage für therapeutisches, beraterisches und supervisorisches Erfassen, Wissen und Handeln. Kritisch zeigt sie jedoch auch auf, welche Reibungsflächen in den Ausbildungen und weit darüber hinaus bei Fragen nach Selbstreflexion und Selbstüberprüfung auftreten können. Dieser Rückblick auf 45 Jahre lebendige Praxis und Lehre schließt den Band zur „Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision“.

Das Buch richtet sich an Lehrende und AusbildungskandidatInnen in Psychotherapie, Beratung und Supervision ebenso wie an PraktikerInnen in allen psychosozialen Arbeitsfeldern. Es ist in diesem Sinne auch ein Beitrag zur Professionstheorie psychosozialer Berufe. Psychosoziale Praxis ist im Kontrast zu anderen Berufsfeldern nur wenig standardisierbar und rationalisierbar. Fachkräfte in diesem Bereich handeln stets vermittelt durch die eigene Person, die Realisierung der Professionalität ist „gebunden an das

Medium der Interaktion und Kommunikation“ (Gildemeister 1983, S. IX). Zur kompetenten Einsicht in Prozesszusammenhänge ist durch Forschung gewonnenes theoretisches Wissen unerlässlich. Ein Übermaß an Schematisierung individueller, biografisch bedingter Problemlagen birgt jedoch Risiken für Behandlungsverläufe (vgl. Leitner et al. 2013). Um dieser Abirrung vorzubeugen, ist ein Dialog entlang der Selbstkontextualisierung und des Selbst-„Verständnis“ der KlientInnen unerlässlich – im Sinne einer „reflexiven Interaktionsgestaltung“ (Oevermann 1996). Diese Form eines reflexionstheoretisch-empirischen Professionsverständnisses finden wir z.B. in einer „strukturierten Intuition“ (Gahleitner 2005), die vor einem breiten Wissenshintergrund in der Lage ist, kompetent, theoriesensibel, aber auch in steter Ko-respondenz mit dem Gegenüber jeweils situationsadäquat zu reagieren (vgl. auch Petzold 2003).

Wir als HerausgeberInnen danken den AutorInnen, die den komplexen Prozess der Entstehung des Buches engagiert mit durchlaufen und mitgestaltet haben. Wir danken jedoch auch den TagungsteilnehmerInnen für die spannenden und innovativen Fragen, Diskussionen und Anregungen. Dem Verlag Beltz Juventa, insbesondere in der Person von Herrn Engelhardt, danken wir für das entgegengebrachte Interesse, das ausgesprochene Engagement und die gute Zusammenarbeit im Zuge der vorliegenden Publikation. – Uns bleibt zu hoffen, dass es uns gelungen ist, mit dem Buch einen Beitrag zu einem bewussteren und gezielteren Umgang mit den Phänomenen Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge zu leisten.

Abschließend möchten wir einem Autor das Wort geben, der sich besonders stark der historisch-biografischen Dimension reflexiver Prozesse für psychosoziale Fachkräfte gewidmet hat. Bei der Tagung der deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie im März 2012 schloss Hartmut Radebold seinen Vortrag mit den Worten: „Wir haben nicht nur eine Geschichte, wir sind Geschichte, mehr noch, wir verkörpern Geschichte [...] und mit unserer Geschichte machen wir wieder Geschichte.“

Krems, September 2013

Silke Birgitta Gahleitner, René Reichel, Christina Frank,  
Brigitte Schigl und Anton Leitner

## Literatur

- Beck, U. (1997): Kinder der Freiheit: Wider das Lamento über den Werteverfall. In: Beck, U. (Hrsg.): Kinder der Freiheit (Reihe: Edition Zweite Moderne). Frankfurt: Suhrkamp, S. 9–33.
- Foucault, M. (1985): Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982 (Reihe: Materialis-Programm: Kollektion Philosophie, Politik, Ökonomie, Bd. 30). Frankfurt: Materialis.
- Gahlleitner, S. B. (2005): Neue Bindungen wagen. Beziehungsorientierte Therapie bei sexueller Traumatisierung. München: Reinhardt.
- Gildemeister, R. (1983): Als Helfer überleben. Beruf und Identität in der Sozialarbeit/Sozialpädagogik. Neuwied: Luchterhand.
- Hutterer, R. (2000): Selbsterfahrung. In: Stumm, G./Pritz, A. (Hrsg.): Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, S. 626–627.
- Jaspers, K. (1956): Philosophie. Band 2: Existenzerhellung. 3. Auflage. Berlin: Springer (Original erschienen 1932).
- Leitner, A./Märtens, M./Koschier, A./Gerlich, K./Liegl, G./Hinterwallner, H./Schnyder, U. (2013): Patients' perceptions of risky developments during psychotherapy. In: Journal of Contemporary Psychotherapy 42, H. 2, S. 95–105.
- Oevermann, U. (1996): Theoretische Skizze einer revidierten Theorie professionellen Handelns. In: Combe, A./Helsper, W. (Hrsg.): Pädagogische Professionalität. Untersuchungen zum Typus pädagogischen Handelns. 3. Auflage. Frankfurt: Suhrkamp, S. 70–182.
- Petzold, H.G. (2003): Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie. 3 Bände. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (2009): Wissenschaftsbegriff, Erkenntnistheorie und Theorienbildung der „Integrativen Therapie“ und ihrer biopsychosozialen Praxis (Chartacolloquium III). In: Polyloge 9, H. 14, S. 80–140. [www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold\\_2001o\\_charta\\_Coll\\_polyloge\\_14\\_2009.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_2001o_charta_Coll_polyloge_14_2009.pdf) (Abruf 27.7.2013).
- Radebold, H. (2012): Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Vortrag bei der 14. Jahrestagung der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) „Fortschritte in der Versorgung traumatisierter Menschen: Netzwerke und innovative Behandlungsangebote“ vom 8. bis 11. März 2012 in Hamburg.
- Resonanzen – E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung (2013): Themenschwerpunkt von Jg. 1, Ausg. 1: Biopsychosoziale Dialoge – ‚State of the Art‘, Entwicklungen und Perspektiven. Krems, Österreich: Donau-Universität Krems. [www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/issue/view/10](http://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/issue/view/10) (Abruf 15.7.2013).
- Ustinov, P. (1971): Endspurt. Halb auf dem Baum. 2 Komödien. Ungekürzte Ausgabe. München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Walch, S. (2000): Selbst. In: Stumm, G./Pritz, A. (Hrsg.): Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, S. 620–621.



Teil 1

# **Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge im Lebensverlauf**

# Selbstsorge in der Risikogesellschaft

## 1. Psychosoziales Handeln in einer Umbruchgesellschaft

In den meisten Lehrbüchern der Klinischen Psychologie oder Psychotherapie wird ein Bild vermittelt, in dem professionelle HelferInnenberufe dafür qualifiziert werden sollen, als kompetente Fachleute für die Bewältigung oder Beseitigung spezifischer Störungsbilder kompetent zu werden. Die Störungsbilder werden dann meist über zentrale Symptome klassifiziert, aber meist gesellschaftlich dekontextualisiert. Ebenso werden die Professionellen über therapieschulenspezifische Kompetenzen weitgehend unabhängig von ihren Lebenswelten und deren Dynamiken eingeführt. In diesen sich komplementär ergänzenden Verkürzungen kommen gesellschaftliche Entwicklungen, die sowohl die Belastungen und Störungen der Hilfesuchenden als auch die Erfahrungen und Biografien formen und bestimmen, kaum vor. In der Alltagsrealität der Professionellen sieht das anders aus. Khamneifar (2008) hat VertreterInnen unterschiedlicher psychotherapeutischer Schule dazu befragt, und die Antworten zeigen, dass sie sich selber und ihre Arbeit nicht aus dem erlebten gesellschaftlichen Alltag und seinen Veränderungsdynamiken herauslösen können und wollen. Dafür ein exemplarischer Interview-Auszug einer 45-jährigen Psychotherapeutin, die damit auf die Frage antwortet, inwieweit sie sich persönlich betroffen fühlt von aktuellen gesellschaftlichen Veränderungsprozessen:

„Ja, ich erlebe das und zwar grad eben in denselben Themen, wie ich es bei meinen Patienten beobachte, weil ich genauso in dieser Zeit lebe. Sicher ... weil, ich lebe genauso in dem System und denke, dass ich vielleicht noch mehr damit konfrontiert werde, weil ich mich ja mit den Menschen, mit den Themen auseinandersetzen muss, und dass ich genauso meine Werte überdenke oder da immer in einem Prozess – gerade durch meine Arbeit – in einem solchen Prozess drin bin. Ich bin ein Teil dieser Gesellschaft, bin genauso geprägt und ich bin da drin und genauso konfrontiert. [...] Ich setz mich als Therapeutin und auch persönlich besonders mit dem gesellschaftlichen Thema auseinander, weil ich sonst gar nicht therapeutisch arbeiten könnte, wenn ich gar keinen Bezug hät-

te, oder völlig ... abgeklärt wäre. Im Gegenteil, ich denke, mich regt das noch mehr an, für mich selber, oder an mir selber zu arbeiten, klar.“ (Khamneifar 2008, S. 433)

Die hier anklingende selbstreflexive Herausforderung klingt in sehr vielen Interviews an, ebenso die Anstrengung, die damit verbunden, aber erforderlich ist. Auch Ambivalenzen werden angesprochen und Überforderungssituationen: „Also da, da bin ich also auch selber ausgeliefert, sozusagen, muss mich also regulieren, das will ich damit sagen. [...] Ich begrüße es aber. Lieber Selbstregulierung als Fremdregulierung“ (ebenda, S. 438). In den Interviews taucht das Thema Selbstsorge in einem doppelten Sinne auf. Es geht um die eigene Subjektpositionierung der Professionellen, die nicht nur als therapeutisches Handwerkszeug begriffen werden kann, und um das, was durch Psychotherapie oder psychosoziale Praxis für Menschen, die Hilfe suchen, ermöglicht und gefördert werden soll.

## 2. Signaturen des gesellschaftlichen Umbruchs

Das Spezifikum der gegenwärtigen Situation ist eine doppelte Erosion. Technologisch-ökonomische Prozesse führen zu realen Umbauten im gesellschaftlichen Gefüge, die dramatische Einschnitte in Normalbiografien von Frauen und Männern zur Folge haben. Gleichzeitig erodieren aber auch die Deutungsmuster, die soziale Umbrüche zu normalisieren in der Lage wären. Das vergangene Jahrhundert war ausgesprochen dramatisch, zwei Weltkriege, tief greifende wirtschaftliche und politische Krisen haben es geprägt, für die aber sehr viel eher als heute gesellschaftliche Deutungsmuster verfügbar waren. Tief in den Menschen verankerte Normalitätsvorstellungen vom tätigen Leben durch Arbeit oder vom „Wesen der Geschlechter“ schienen trotz aller dramatischer gesellschaftlicher Verwerfungen immer wieder wie sichere Haltgriffe die Rückkehr zur Normalität zu garantieren. Solche Deutungsmuster liefern Normalitätsstandards, und die Frage ist, ob es für aktuelle Veränderungen bereits solche Normalitätsmuster gibt, die es erlauben, eine persönliche Krise soziokulturell zu deuten und ihr damit ihre individuelle Dramatik zu nehmen.

Im globalisierten Kapitalismus vollziehen sich dramatische Veränderungen auf allen denkbaren Ebenen und in besonderem Maße auch in unseren Lebens- und Innenwelten. Giddens (1999/2001), einer der wichtigsten soziowissenschaftlichen Zeitdiagnostiker, hat folgende Diagnose gestellt:

„Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben – Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Ein-

stellungen zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegt überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. [...] In mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. [...] Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen.“ (ebenda, S. 69)

Globalisierung verändert also den Alltag der Menschen in nachhaltiger Form und damit auch ihre psychischen Befindlichkeiten (vgl. Hantel-Quitmann/Kastner 2004). Es sind vor allem folgende Erfahrungskomplexe, die mit diesem gesellschaftlichen Strukturwandel verbunden sind und die eine Mischung von Belastungen, Risiken und auch Chancen beinhalten, aber genau in dieser Mischung eine hohe Ambivalenz implizieren:

- Wir erleben, erleiden und erdulden eine Beschleunigung und Verdichtung in den Alltagswelten, die zu dem Grundgefühl beitragen, getrieben zu sein, nichts auslassen zu dürfen, immer auf dem Sprung sein zu müssen, keine Zeit zu vergeuden und Umwege als Ressourcenvergeudung zu betrachten. Verkürzte Schulzeiten, Verschulung des Studiums, um den jung-dynamischen „Arbeitskraftunternehmer“ möglichst schnell in die Berufswelt zu transportieren, erhöhen permanent den Beschleunigungsdruck. Lebenszeiten, die nicht strategisch gut als karrieredienlich dargestellt werden können (z.B. wegen Krankheiten, Lebenskrisen oder auch bewusst gewählter Auszeiten) werden auf das individuelle Verlustkonto geschrieben. – Wir spüren die Erwartungen, ein „unternehmerisches Selbst“ (Bröckling 2007) zu werden, das sein Leben als eine Abfolge von Projekten sieht und angeht, die mit klugem Ressourceneinsatz optimal organisiert werden müssen. Auch staatliches Handeln, nicht zuletzt im Bereich der Sozialpolitik, setzt immer stärker auf das individuelle Risikomanagement anstelle von kollektiver Daseinsvorsorge. Ich bin für meine Gesundheit, für meine Fitness, für meine Passung in die Anforderungen der Wissensgesellschaft selbst zuständig – auch für mein Scheitern. Nicht selten erlebt sich das angeblich „selbstwirksame“ unternehmerische Selbst als „unternommenes Selbst“ (Freitag 2008).
- Eine Deregulierung von Rollenschemata wird einerseits als Gewinn an selbstbestimmter Lebensgestaltung verstanden, trägt aber andererseits in die Alltagswelten eine Unsicherheit hinein, die nicht immer leicht akzeptiert und ertragen werden kann. Vor allem die Geschlechterrollen haben ihren traditionellen Grundriss längst hinter sich gelassen, der die berufliche Sphäre als Männerdomäne bestimmt hat. Frauen in Führungsrollen haben noch immer einen leicht exotischen Touch. Die Er-

fahrung der allenthalben erlebten Enttraditionalisierung ist nicht selten ein Antrieb für die Suche nach Verortung in fundamentalistischen Weltbildern.

- Die Arbeit an der eigenen Identität wird zu einem unabschließbaren Projekt (vgl. Keupp et al. 1999). Fertige soziale Schnittmuster für die alltägliche Lebensführung verlieren ihren Gebrauchswert. Sowohl die individuelle Identitätsarbeit als auch die Herstellung von gemeinschaftlich tragfähigen Lebensmodellen unter Menschen, die in ihrer Lebenswelt aufeinander angewiesen sind, erfordert ein eigenständiges Verknüpfen von Fragmenten. Bewährte kulturelle Modelle gibt es dafür immer weniger. Die roten Fäden für die Stimmigkeit unserer inneren Welten zu spinnen, wird ebenso zur Eigenleistung der Subjekte wie die Herstellung lebbarer Alltagswelten. Menschen in der Gegenwart brauchen die dazu erforderlichen Lebenskompetenzen in einem sehr viel höheren Maße als die Generationen vor ihnen.
- All die Anstrengungen, stets fit, flexibel und mobil zu sein, sind nicht nur als Kür zu betrachten, sondern sie werden von der Angst motivational befeuert, nicht dazuzugehören. Wir führen gegenwärtig eine höchst relevante Fachdiskussion um das Thema Exklusion und Inklusion. Vom „abgehängten Prekariat“ spricht die Friedrich-Ebert-Stiftung (vgl. z.B. Koschützke 2007), von den „Ausgegrenzten der Moderne“ Bauman (2004/2005). Die Sorge, nicht mehr gesellschaftlich einbezogen, gefragt und gebraucht zu werden, bestimmt viele Menschen, und sie sind deshalb oft bereit, sich an Bedingungen anzupassen, die ihnen nicht gut tun. Exemplarisch kann man das an der wachsenden Gruppe der Freelancer aufzeigen (vgl. dazu Keupp/Dill 2010). Ihre berufliche Existenz und ihr materielles Überleben hängen davon ab, dass sie immer wieder neue Projekte akquirieren. Sie stehen deshalb unter dem Druck, keinen Auftrag ablehnen zu dürfen und immer verfügbar zu sein. Viele sind von der Angst beherrscht, nicht mehr gefragt zu sein, und aus dieser Angst werden die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen ignoriert.
- Die Suche nach sicheren Bezugspunkten für ein gesichertes Fundament für ihre Alltagsbewältigung wird noch verstärkt durch die Entwicklung hin zu einer „Sicherheitsgesellschaft“, die die defensive Variante des Ordnungsraumes der Moderne darstellt: Diese hatte und hat den Anspruch, alles Unberechenbare, Uneindeutige, Ambivalente, Fremde und Störende zu beseitigen und eine berechenbare und eindeutige Welt zu schaffen. Auch wenn dieser Traum der Moderne nur noch selten in nasser Emphase vorgetragen wird, es gibt ihn noch und die Sicherheitsgesellschaft lebt davon. Sie will möglichst viele Risiken eliminieren und verstärkt dafür ihre Sicherheitssysteme.