

Enttäuschungen in der Psychotherapie

Ein systemischer Blick auf Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision

Zusammenfassung

Das vorliegende Forschungsprojekt, das im Rahmen des ÖAS-Forschungspreises eingereicht wird, beschäftigt sich mit der systemischen Sicht auf Enttäuschungen, die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision im Zusammenhang mit dem psychotherapeutischen Beruf erleben. Hierbei relevant sind die Wahrnehmung sowie das Erleben von Enttäuschungen und welcher Umgang diesbezüglich gefunden wird.

Das Projekt baut auf einer Studie auf, die an der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien, unter der Leitung von Frau Dr.in MMag.^a Lisa Winter (und Frau Mag.^a Eva Pritz bis WS 2023) in Kooperation mit dem Institut für qualitative Psychotherapieforschung unter der Leitung von Assoz.Prof.Dr.ⁱⁿ Kathrin Mörtl durchgeführt wurde. Die Forschungsleitung und Forschungskoordination für die Studie übernahmen Frau Mag.^a Birgitta Schiller und Frau Mag.^a Stella Becher-Urbaniak, BA.pth.. Initiiert wurde die Studie von Mag.^a Jana Bernroither, BA.pth, BA. Die dafür notwendige Befragung der Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision, tätig an der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien und der Supervisor*innen der Sigmund Freud PrivatUniversität erfolgte mittels semi-strukturierter Interviews.

Die Auswertung für das aktuelle Forschungsprojekt, das den Fokus auf systemische Aspekte legt, wird Großteils von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision aus dem Fachspezifikum der systemischen Familientherapie vorgenommen. Dies gewährleistet eine fundierte systemische Analyse der vorliegenden Daten. Weiters sind Kolleg*innen aus anderen psychotherapeutischen Fachrichtungen beteiligt, um eine multiperspektivische und kritische Sichtweise sicherzustellen.

Inhalt

1.	Einleitung	1
1.1	Stand der Forschung	1
1.2	Forschungsziel	1
1.3	Problemstellung	2
1.4	Bedeutung für den psychotherapeutischen Beruf	2
1.5	Relevanz für die Systemische Therapie	3
2	Methodik	5
2.1	Forschungsdesign	5
2.2	Datenerhebung	6
2.3	Datenanalyse	7
2.4	Innovationsgehalt	8
3.	Ergebnisse	9
3.1	Arten von Enttäuschungen die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision am Beginn ihrer Berufslaufbahn erleben	9
3.2	Enttäuschungen als Tabu: das Ansprechen von Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision	20
3.3	Tabuthema/Stigma Enttäuschungen (in der Ausbildung)	23
3.4	Strategien von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision im Umgang mit Enttäuschungen in der Psychotherapie	24
4.	Diskussion - Systemische Aspekte von Enttäuschung im Kontext der Psychotherapieausbildung	36
5.	Literaturverzeichnis	40

1. Einleitung

1.1 Stand der Forschung

Die bisherige Forschung zeigt, dass Enttäuschungen in der Psychotherapie ein bekanntes Phänomen sind, sowohl auf Seiten der Klient*innen, als auch Therapeut*innen (Rufer 2003; Miller 1977; Sommerfeld 2023). Dennoch gibt es kaum Forschung zu Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in der Literatur. Die bestehenden Studien zu Enttäuschungen legen den Fokus auf das Erleben und die pathologische Wirkung von Enttäuschungen bei Klient*innen. Auch Vertreter*innen aus dem Bereich der systemischen Familientherapie treffen wenige Aussagen über dieses Phänomen. So gibt es zwar Autoren wie Hagg (2011) und Rufer (2003), die einen systemischen Blickwinkel auf das Thema vornehmen, doch sie stellen eine Ausnahme dar. Dies ist insofern bemerkenswert, da Psychotherapeut*innen scheinbar mehr als andere Berufsgruppen unter Enttäuschungen leiden (Reimer & Jurkat 2001). Ebenso gibt es wenig Forschung zu dem Phänomen "Enttäuschung" als Emotion allgemein. Die Enttäuschung wird zwar vermehrt als Emotion beschrieben, dennoch wird in der Psychotherapiewissenschaft der Begriff nicht klar definiert. Da Enttäuschungen als ein integraler Bestandteil der Psychotherapie gelten und dennoch wenig in der Literatur beleuchtet werden, kann daraus geschlossen werden, dass Enttäuschungen einer Tabuisierung unterliegen. Daher ist es wichtig, sich dem Phänomen "Enttäuschung" zu widmen, um Lücken in der Forschung, und infolgedessen auch in den Ausbildungseinrichtungen, zu schließen.

1.2 Forschungsziel

Ziel der empirisch-qualitativen Forschungsarbeit ist es, herauszufinden, ob und wie Psychotherapeut*innen, die sich in Ausbildung befinden, Enttäuschungen in ihrem beruflichen Feld wahrnehmen, wie sich diese unterscheiden und wie sie mit diesen umgehen. Des Weiteren soll untersucht werden, ob Potenzial für konkrete Handlungsleitlinien und/oder Ausbildungsempfehlungen besteht. Dazu wurden im Sinne eines ganzheitlichen Forschungsansatzes sowohl Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision der psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene

der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien (SFU Wien) als auch Supervisor*innen, die ebenfalls an der SFU Wien tätig sind, befragt. Die Entscheidung für eine qualitative Vorgehensweise im Rahmen der Grounded Theory Methodologie ermöglicht es, subjektive Sinnzuschreibungen, Erfahrungen und Bedeutungsstrukturen der Befragten offen und theorieentwickelnd zu erfassen und dabei dem Forschungsfeld mit möglichst wenigen Vorannahmen zu begegnen.

1.3 Problemstellung

Enttäuschungen sind ein nahezu notwendiger Teil des Psychotherapieprozesses. Ein Sachverhalt, der von Forschung und Wissenschaft bisher nur rudimentär behandelt wurde. Vor allem die Seite der Psychotherapeut*innen findet darin kaum Bedeutung. Der Großteil der Literatur zu diesem Thema bezieht sich zumeist auf das Erleben der Patient*innen, obwohl davon ausgegangen werden kann, dass in jedem therapeutischen Miteinander Enttäuschungen auftreten können (Sommerfeld 2023). Eine dadurch entstandene Forschungslücke bahnt den Weg für einen Kanon an Fragen und Themen, deren Ausarbeitung im Rahmen dieses Projektes als möglich erscheint.

1.4 Bedeutung für den psychotherapeutischen Beruf

Das Beforschen dieses Themas hat in vielerlei Hinsicht Relevanz und Bedeutung für den psychotherapeutischen Beruf, da Erkenntnisse über die Berufszufriedenheit zukünftiger Psychotherapeut*innen gewonnen werden.

Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision sehen sich mit vielen neuen Aspekten innerhalb ihres Berufsfeldes konfrontiert und bringen diesbezüglich bestimmte Erwartungen mit. Einblicke in diese Erfahrungen und der damit verbundenen Enttäuschungen der Anfangsphase können dazu beitragen, die Rahmenbedingungen besser zu verstehen und gegebenenfalls zu optimieren.

Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision durchlaufen einen intensiven und vielschichtigen Ausbildungsprozess, innerhalb dessen die Möglichkeit besteht, idealisierte Vorstellungen vom zukünftigen Beruf zu hinterfragen. Dadurch

werden Schwachstellen in der Ausbildung aufgezeigt, die als Grundlage zur Verbesserung von Lehrinhalten und Praktikumsstrukturen dienen könnten. So würden realistischere Erwartungen vermittelt werden um Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision besser auf die tatsächlichen Anforderungen des Berufs vorzubereiten.

Das Verständnis über die Gründe von Enttäuschungen der angehenden Psychotherapeut*innen hätte, neben der Aufdeckung von systematischen Schwachstellen innerhalb der Ausbildung, auch mögliche Konsequenzen in berufspolitischer Hinsicht.

Es könnten dadurch Reformen im Bereich der Ausbildung und der Berufsstruktur angestoßen werden.

Ein weiterer Punkt, der von Relevanz ist, ist die Verbesserung der Qualität von Psychotherapie im Allgemeinen. Es kann davon ausgegangen werden, dass der Zusammenhang zwischen der emotionalen und psychischen Verfassung einen direkten Einfluss auf die Qualität der psychotherapeutischen Arbeit hat. Eine Analyse von Enttäuschungen hätte somit Potenzial die Versorgung der Patient*innen zu verbessern.

1.5 Relevanz für die Systemische Therapie

Das Forschungsvorhaben untersucht Enttäuschungen aus einer systemischen Perspektive, die das Verstehen von Enttäuschungen als zwischenmenschliches und kommunikatives Phänomen ermöglicht. Dies fördert das Verständnis, wie Enttäuschungen im therapeutischen Prozess entstehen und bewältigt werden können. Mithilfe systemischer Theorieansätze können dabei neue Erklärungsversuche unternommen werden. Beispielsweise kann die Bedeutung der Affektlogik zur Entstehung von Enttäuschungen untersucht oder alternativ die Analogie zwischen therapeutischen Prozessen - und damit Enttäuschungen - sowie problemdeterminierten Systemen aufgezeigt werden. Schnell wird klar: Durch diesen systemischen Blick trägt das Projekt zur Weiterentwicklung der systemischen

Theorie bei, was im Einklang mit dem Leitbild der ÖAS steht, die eine Plattform wissenschaftlicher Diskussion über systemische Theorie bietet.

Der Fokus des Forschungsprojektes liegt auf Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision - eine Gruppe, die sich noch im Lernprozess und in der beruflichen Entwicklung befindet. Enttäuschungen können in dieser Phase besonders prägend und relevant sein. Die Untersuchung dieser Dynamiken trägt nicht nur zur persönlichen und professionellen Entwicklung von Therapeut*innen bei, sondern bietet auch wertvolle Erkenntnisse für die Aus- und Fortbildung im systemischen Ansatz, was zur Rolle der ÖAS als Organisatorin und Initiatorin von Fortbildungsangeboten passt.

Die Erkenntnisse des Projekts haben nicht nur einen theoretischen, sondern auch einen praktischen Wert. Es werden konkrete Anknüpfungspunkte geschaffen, um mit Enttäuschungen im Therapieverlauf und in der Supervision systemisch und lösungsorientiert umzugehen. Neben häufig genutzten Interventionsmethoden kann auch gezeigt werden, welche Ressourcen aktiv verwendet und welche dringend benötigt werden. Weiters können spezifische Indikatoren (z.B. körperliche Prozesse, Gedanken und Gefühle, Kommunikation und Sprache) herausgearbeitet werden, wodurch sich Enttäuschungen üblicherweise bemerkbar machen. Darüber hinaus kann ein Pool an alternativen Bewältigungsmethoden, aufbauend auf Haltungen und Werten der Systemischen Therapie, erarbeitet werden.

Auf diese Weise fördert das Thema des Projekts den Dialog zwischen Psychotherapeut*innen, Supervisor*innen und Forschenden. Enttäuschungen sind ein Thema, das oft unausgesprochen bleibt, obwohl es bedeutende Auswirkungen auf den therapeutischen Prozess haben kann. Durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema öffnet das Forschungsvorhaben einen Raum für Reflexion und Dialog, was im Einklang mit der Rolle der ÖAS als Forum des Dialogs steht.

Da wenig Literatur zum Thema "Enttäuschungen" existiert, kann die Annahme getroffen werden, dass das Phänomen „Enttäuschungen“ in der systemischen Forschung bislang unterrepräsentiert ist, obwohl es ein allgegenwärtiges Phänomen im therapeutischen Kontext ist. Dieses Projekt bietet daher die Möglichkeit, Neuland zu betreten und innovative systemische Strategien zu entwickeln, um mit den

emotionalen Herausforderungen, die durch Enttäuschungen entstehen, produktiv umzugehen. Diese Innovation ist zentral für die Förderung durch den Forschungspreis, da sie zur Weiterentwicklung und Aktualisierung systemischer Theorien beiträgt.

Zusammenfassend stellt das Forschungsvorhaben eine wertvolle Ergänzung zur wissenschaftlichen Diskussion und Praxis im systemischen Feld dar und unterstützt somit direkt die Ziele und Leitbilder der ÖAS. Es verbindet theoretische Reflexion, praxisnahe Forschung und interdisziplinären Dialog – alles zentrale Elemente, die der ÖAS-Forschungspreis fördert.

2. Methodik

2.1 Forschungsdesign

Die Erkenntnisse für das vorliegende Forschungsprojekt stützen sich auf die Daten einer Studie, die an der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) in Wien entwickelt und durchgeführt wurde.

Die Erarbeitung der, für die Studie sowie für das Konzept zur Einreichung des ÖAS-Forschungspreises relevanten Inhalte, wird von Projektmitarbeiter*innen der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien unter der Forschungsleitung von Mag.^a Birgitta Schiller, der Forschungscoordination von Mag.^a Stella Becher-Urbaniak und der Projektleitung von Mag.^a Jana Bernroitner BA, BA pth. durchgeführt. Zu den Projektmitarbeiter*innen zählen neben der Verfasserin des hier eingereichten Beitrags, Mag.^a Stephanie Weibold MSc, BSc, BA.pth., die Kolleg*innen Zeli Bajrami, BA.pth., Sarah Schrattenecker, BA.pth., Mag.^a Elisa Urban, BA. BA.pth., Maximiliane Mitterhauser, BA und Mag.^a Birgit Scheiner, BA.pth. und Lukas Achleitner, ein Forschungs-Assistent an der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) in Wien, der maßgeblich an der Erarbeitung des Konzeptes für den Forschungspreis beteiligt ist. Die gewonnenen Daten aus der bereits durchgeführten Studie der SFU sollen herangezogen werden,

um systemische Aspekte und Blickwinkel auf das Phänomen „Enttäuschungen in der Psychotherapie“ herauszuarbeiten und Erkenntnisse daraus abzuleiten.

2.2 Datenerhebung

Bei den insgesamt 16 Proband*innen, die im Rahmen der Studie interviewt wurden, handelt es sich um Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision, die an der psychotherapeutischen Ambulanz für Erwachsene der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien tätig sind. Die Menge der Interviews wurde dabei nicht im Vorhinein auf 16 beschränkt, sondern erfolgte auf Basis eines „purposeful samplings“ und „theoretical samplings“ im Sinne der Grounded Theory (Dourdouma & Mörtl, 2012; Glaser & Strauss, 2010). Zuerst wurden Daten basierend auf den für die Studie wichtigen Kriterien erhoben. Anschließend wurden beim theoretical sampling Teilnehmer*innen gezielt eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Die Teilnahme an den Interviews erfolgte freiwillig und ist von Faktoren wie Geschlecht, Alter, Herkunft, Ethnie, Glaube, politischen Meinungen o.ä. unabhängig. Voraussetzung für die Teilnahme war, dass zumindest eine psychotherapeutische Sitzung absolviert wurde und sich die interviewte Person aktuell in keiner vulnerablen Phase befindet. Die Erhebung der Daten wurde qualitativ mit semi-strukturierten Leitfadeninterviews (Moendar et al., 2024) erhoben. Um die Qualität der Interviews gewährleisten zu können, wurden die Interviewleitfäden erstellt und immer wieder besprochen und validiert (Steinke, 2007). Themenbereiche, die sich dabei herauskristallisiert haben, sind folgende:

- Enttäuschung der eigenen therapeutischen Leistung als Psychotherapeut*in in Ausbildung unter Supervision
- Enttäuschung von einem*einer Klient*in in gewisser Hinsicht
- Enttäuschung hinsichtlich Zeit, Energie und emotionaler Ressourcen, welche man in die Arbeit mit einem*einer Klient*in steckt und diese Person dennoch keine oder geringe Fortschritte macht oder die Therapie abbricht
- Enttäuschung in Bezug auf den Beruf an sich (Karriereziele, Erfolge, Anerkennung) und den therapeutischen Rahmen

2.3 Datenanalyse

Für die Auswertung der 16 Interviews wurde die Methodologie der Grounded Theory (Glaser & Strauss 2010) herangezogen. Hier handelt es sich um eine allgemeine Methodik zur Entwicklung von Theorien, die systematisch gesammelten und analysierten Daten zugrunde liegt. Durch ein abwechselndes Zusammenspiel von Datensammlung und Analyse entsteht Schritt für Schritt eine Theorie (Strauss & Corbin, 1994). Für die Analyse steht ein Audiomaterial von 601 Minuten (10 Stunden und 1 Minute) zur Verfügung, das sich aus 16 Interviews zusammensetzt, die zwischen 24 und 54 Minuten dauern. Diese Audiodateien wurden datenschutzkonform gespeichert und zeitnah zur jeweiligen Aufnahme transkribiert.

In zahlreichen und regelmäßigen Treffen wurde das Material analysiert, dessen Eigenschaften besprochen und Hypothesen dazu gebildet. Parallel dazu wurde mit Hilfe einer Software zur qualitativen Daten- und Textanalyse, namens MAXQDA (Version 24), codiert.

Das Unterscheiden von verschiedenen inhaltlichen Ebenen ermöglicht es, dass verschiedene Codeebenen entstehen, die es ermöglichen, Theorien aus dem Text herauszufiltern. Hierbei handelt es sich um einen zyklischen Prozess, bei dem so lange gearbeitet wird, bis keine neuen Erkenntnisse gewonnen werden (Dourdouma & Mörtl, 2012; Glaser & Strauss, 2010). Bei der Analyse der Daten stehen dabei jederzeit die drei Gütekriterien der Transparenz, Intersubjektivität und Reichweite im Vordergrund (Freikamp, 2008; Genau, 2023).

Durch die Analyse konnten viele First Level Codes erstellt werden. Im nächsten Schritt wurden aus den First Level Codes sogenannte Second Level Codes gebildet, indem die First Level Codes Kategorien zugewiesen werden, welche die acht Second Level Codes bilden. Folgende Second Level Codes konnten mit dem Material aus den Interviews gebildet werden:

- 1) Verarbeitung von Enttäuschungen
- 2) Arten von Enttäuschungen
- 3) Herausforderungen in der Ausbildung

- 4) Enttäuschungen an- und aussprechen
- 5) Umgang mit Enttäuschungen
- 6) Bewusstsein für Enttäuschungen
- 7) Lernen durch und von Enttäuschungen
- 8) Verteidigungsmechanismen

Im letzten Schritt wurde ein Core Code für die oben genannten Second Level Codes gefunden. Der Core Code dient dazu, das zentrale Thema der Studie, beziehungsweise der durchgeführten Interviews zu beschreiben (Mey & Mruck 2011).

2.4 Innovationsgehalt

Die Relevanz und den damit einhergehenden Innovationsgehalt eingehender Forschung zum Thema Enttäuschungen lässt sich vermutlich erst bei detaillierter Betrachtung genauer erkennen. Dennoch erscheint eine Untersuchung aus unserer Sicht als nahezu unumgänglich, beeinflusst sie doch einen essentiellen - möglicherweise sogar existenziellen - Teil des Therapie- und Berufserlebens. Wie bereits gezeigt, sehen sich v.a. angehende Psychotherapeut*innen mit Erwartungshaltungen konfrontiert, die in indirekter Form maßgeblichen Einfluss auf ihre Beziehungsarbeit und somit praktizierte Beziehungsqualität haben.

Im Speziellen zeigt sich hier ein klassisches Konfliktfeld der Systemischen Familientherapie in angewandter Ausprägung: gelebter Konstruktivismus. Enttäuschungen beruhen nicht zuletzt auf dem Konflikt zweier "innerer Landkarten", die aufeinandertreffen. Wirklichkeit kann nicht losgelöst von dem*der Beobachter*in entstehen (Von Schlippe & Schweitzer, 2016). Die systemische Perspektive und ihre zugrundeliegende Theorie liefert hierfür reichlich Material, um das Phänomen "Enttäuschung" als Prozess einer De- oder auch Rekonstruktion "innerer Landkarten" lesen und interpretieren zu dürfen.

3. Ergebnisse

3.1 Arten von Enttäuschungen die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision am Beginn ihrer Berufslaufbahn erleben

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die verschiedenen Arten von Enttäuschungen, mit denen sich Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision am Beginn ihres beruflichen Werdegangs konfrontiert sehen.

Die Ergebnisse zeigten, dass Enttäuschungen in unterschiedlichen Kontexten entstehen und sowohl die Beziehung zu Klient*innen, wie auch interpersonelle Faktoren beeinflussen und Auswirkungen auf die therapeutische Leistung sowie die berufliche Weiterentwicklung haben. Die Erkenntnisse verdeutlichen die Notwendigkeit, sich mit Enttäuschungen auseinanderzusetzen, um das persönliche Wachstum und die berufliche Entwicklung zu fördern. Ein bewusster Umgang mit Enttäuschungen kann die therapeutische Allianz und die Qualität der psychotherapeutischen Praxis nachhaltig verändern.

Da die Ergebnisse der Untersuchung sehr umfangreich sind, wird im Folgenden eine Auswahl relevanter Enttäuschungsarten dargestellt.

Arten von Enttäuschungen

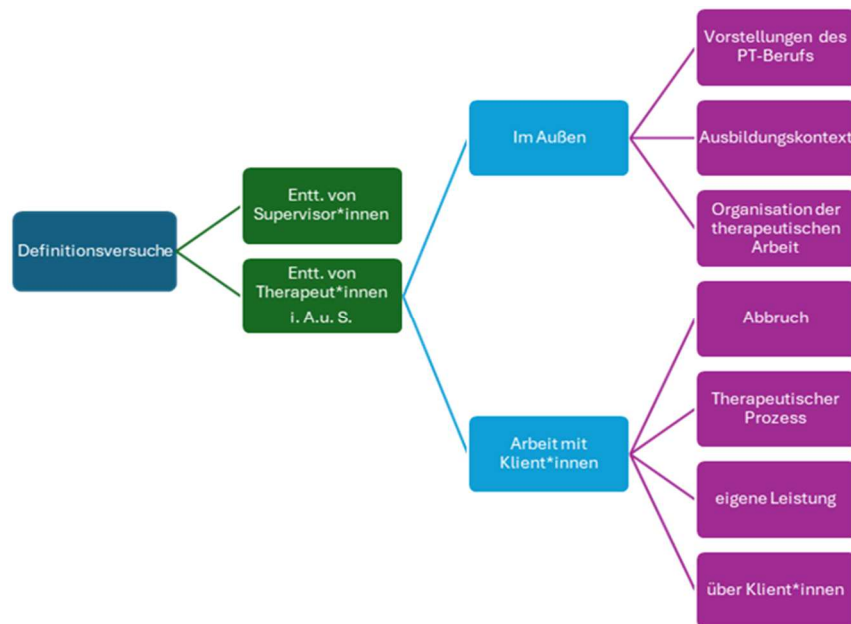


Abbildung 1: Die Arten von Enttäuschungen

Erfassung des Phänomens Enttäuschung in Form von Versuchen einer Definition

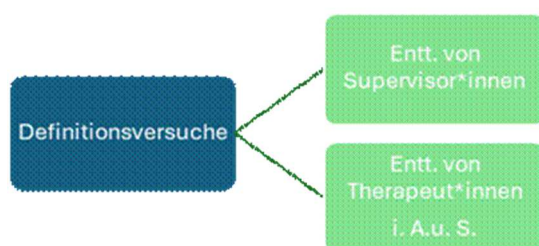


Abbildung 2: Arten von Enttäuschungen - Definitionsversuche

Im Rahmen der soziodemographischen Daten war eine Frage als offene konzipiert und gab sowohl den Supervisor*innen, wie auch den Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision, die Möglichkeit eine kurze Definition zum Thema: „Was sind

Enttäuschungen?“ zu formulieren. Die folgenden Abbildungen diese Ergebnisse dar:

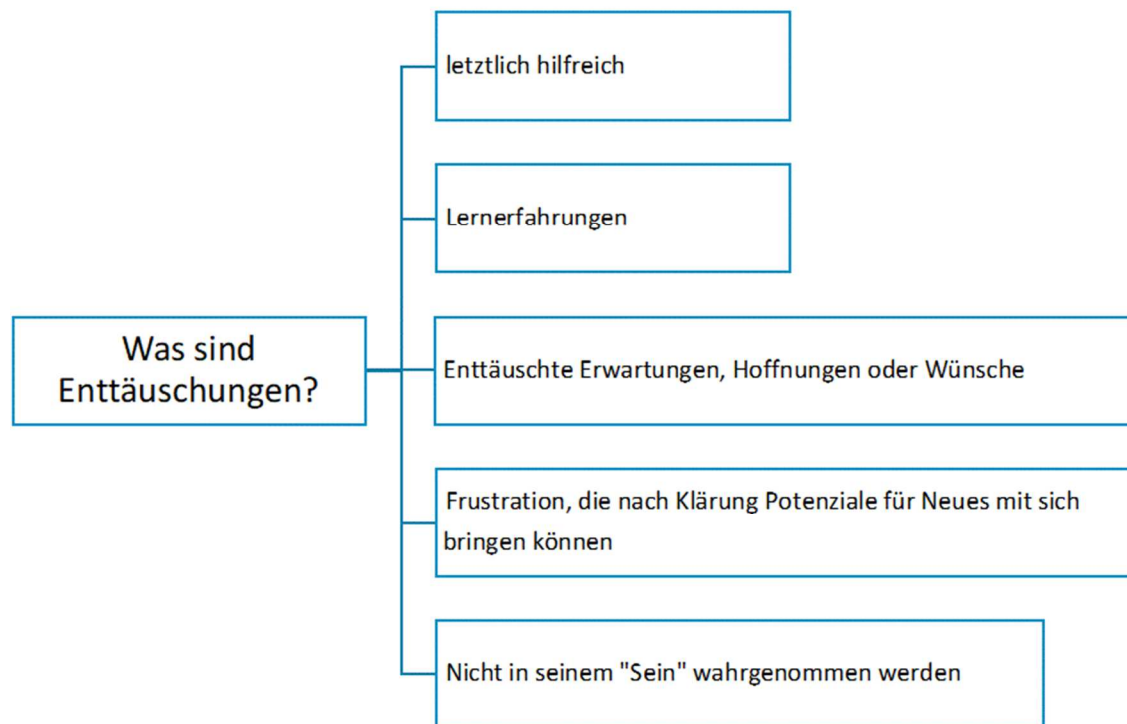


Abbildung 3: Supervisor*innen zur Frage: Was sind Enttäuschungen?

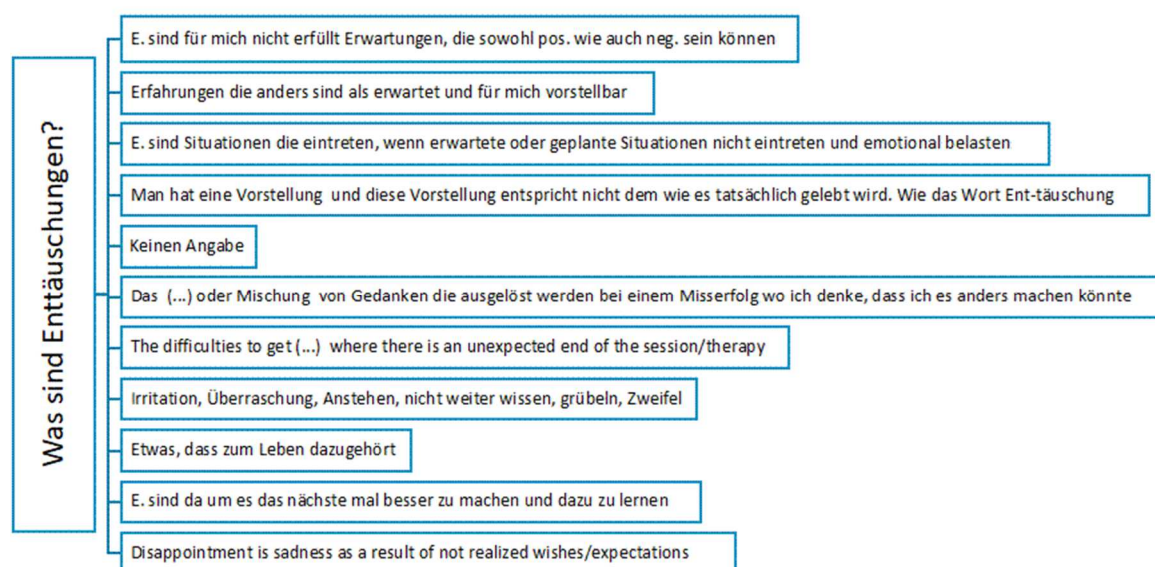


Abbildung 4: Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision zur Frage: Was sind Enttäuschungen?

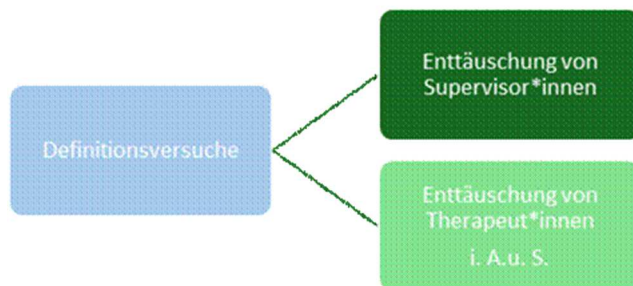
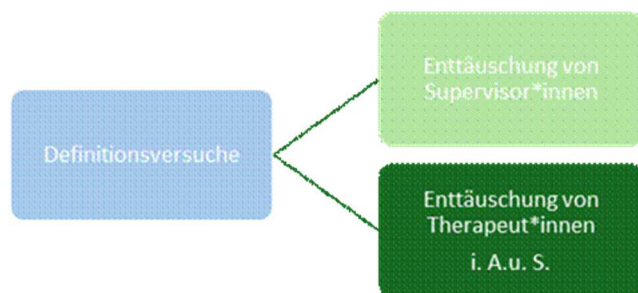


Abbildung 5: Arten von Enttäuschungen - Enttäuschung der Supervisor*innen

Im Folgenden thematisieren Supervisor*innen ihre Enttäuschungen hauptsächlich im Rahmen ihrer supervisorischen Tätigkeiten. Teilweise lassen sich die beschriebenen Enttäuschungsmomente jedoch nicht nur dem Supervisionskontext zuordnen, sondern oszillieren zwischen Supervision, Weiterbildung und psychotherapeutischer Tätigkeit.

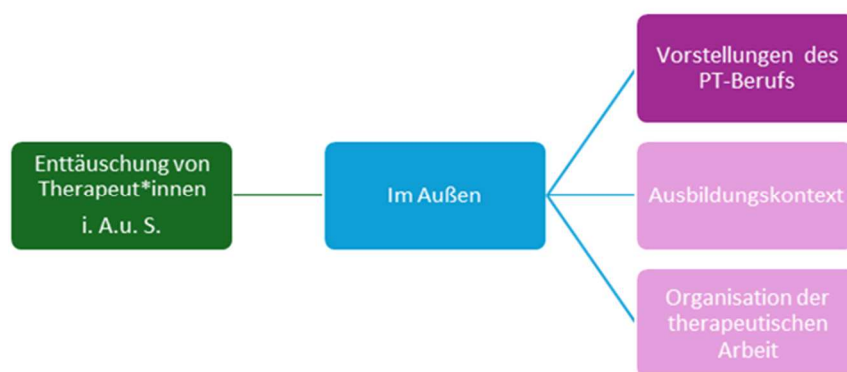
Berichtet wurde außerdem, dass Studierende versuchten, die Supervisor*in zu täuschen, in dem Versuch, sich Anwesenheitsstunden anerkennen zu lassen, an denen die Supervisand*innen tatsächlich nicht anwesend waren. Diese Tatsache wirkt in dem Sinn enttäuschend, dass der Fokus der Studierenden mehr auf dem Sammeln von Anwesenheitsstunden als auf dem inhaltlichen Lernen liegt. Enttäuschend empfand eine Supervisor*in den Wunsch einer Student*in, Psychotherapeut*in werden zu wollen, um finanziellen Reichtum zu erlangen. Dabei wurde seitens der Supervisor*in die unrealistische Vorstellung der Student*in hinsichtlich des psychotherapeutischen Berufes hervorgehoben, sowie die ethische Diskrepanz zwischen ihrer Einstellung und den psychotherapeutischen Grundprinzipien.

**Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision:
Enttäuschung als integrales Phänomen der Psychotherapie, um neue Perspektiven zu gewinnen**



*Abbildung 6: Arten von Enttäuschungen – Enttäuschung von Therapeut *innen in Ausbildung unter Supervision*

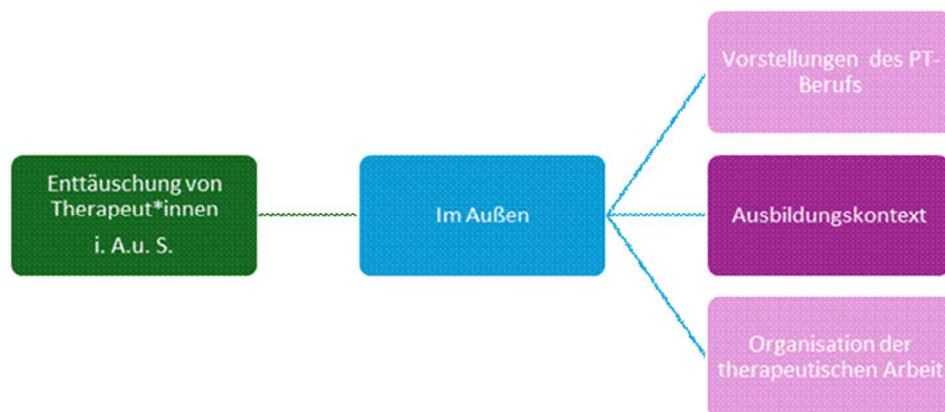
Die nachstehenden Ausführungen behandeln die enttäuschenden Momente, die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision erleben. Dabei werden Enttäuschungen angeführt, die von den Therapeut*innen selbst erlebt und erzählt wurden, wie auch jene Erfahrungen der Therapeut*innen, von denen die Supervisor*innen berichten.



*Abbildung 7: Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision – im Außen – Vorstellungen hinsichtlich des Berufs der Psychotherapeut *in*

So wird berichtet, dass das Bild bezüglich der therapeutischen Arbeit in Form von anregenden Gesprächen in entspannter Gesprächsatmosphäre in schön gestalteten Praxisräumlichkeiten im Laufe der Zeit der Realität weichen muss. Enttäuschungen hinsichtlich unzureichender Vergütungen oder Schwierigkeiten, ausreichend Klient*innen zu finden, um die Raumkosten zu decken, sind einige Abweichungen im Hinblick auf die Vorstellungen des Berufes der Psychotherapeut*in. Analog dazu erweist sich die Arbeit mit Klient*innen häufig anstrengender als anfänglich erwartet.

Gerade zu Beginn wurde erwartet, dass problemlos zehn Klient*innen pro Tag im Einzelsetting betreut werden können. Die Erfahrungen bezogen sich auf diverse Praktika diesbezüglich, in denen es keine Schwierigkeiten gab, einen 13-Stunden-Dienst mit regelmäßigem Kontakt zu Patient*innen zu absolvieren. Allerdings stellte sich mit der Zeit heraus, dass die Arbeit im Einzelsetting eine intensivere inhaltliche Auseinandersetzung erfordert und somit die Betreuung von mehr als vier Klient*innen pro Tag vor allem zu Beginn als schwierig empfunden wird. Die Erkenntnis, dass aber eine höhere Klient*innen Anzahl erforderlich wäre, um die finanzielle Lebensgrundlage zu sichern, steht im Kontrast zu den anfänglichen Annahmen.



*Abbildung 8: Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision – im Außen – Enttäuschungen im Ausbildungskontext*

Der Ausbildungsweg zur Psychotherapeut*in erfordert laut österreichischem Psychotherapiegesetz (ÖBVP, 2024) eine bestimmte Anzahl an praktischen Tätigkeiten und dokumentierten Therapieprotokollen. Obwohl der intensive Ausbildungsweg den Studierenden bekannt ist, wird von Enttäuschungen in diesem Kontext berichtet, die sich vor allem auf das Prozedere, den Umfang und die Dauer dieses Weges beziehen.

Vor allem während der Corona-Pandemie gestaltete sich die Suche nach Praktikumsplätzen als große Herausforderung, da strenge Sicherheitsvorschriften viele Institutionen dazu zwangen, die Anzahl der verfügbaren Plätze zu reduzieren oder gar keine anzubieten. Dies führte zu Enttäuschungen unter den Therapeut*innen, da auch zugesicherte Plätze oft Wochen oder Monate nach hinten verschoben wurden und in den meisten Institutionen Covid-Impfungen vorausgesetzt wurden. Viele Praktikant*innen berichteten von unzureichender Anleitung und mangelnder Führung in ihren Einsatzorten und so entstanden Gefühle der ungenutzten eigenen Arbeitskraft sowie das Fehlen von praktischen Kenntnissen. Diese Erfahrungen stellen in der Reflexion des Praktikums, so berichteten Supervisor*innen, ein gängiges Problem dar und wirken sich negativ auf die Ausbildungszeit und das Lernkurve der angehenden Therapeut*innen aus.

Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision im Kontext ihrer therapeutischen Arbeit mit Klient*innen

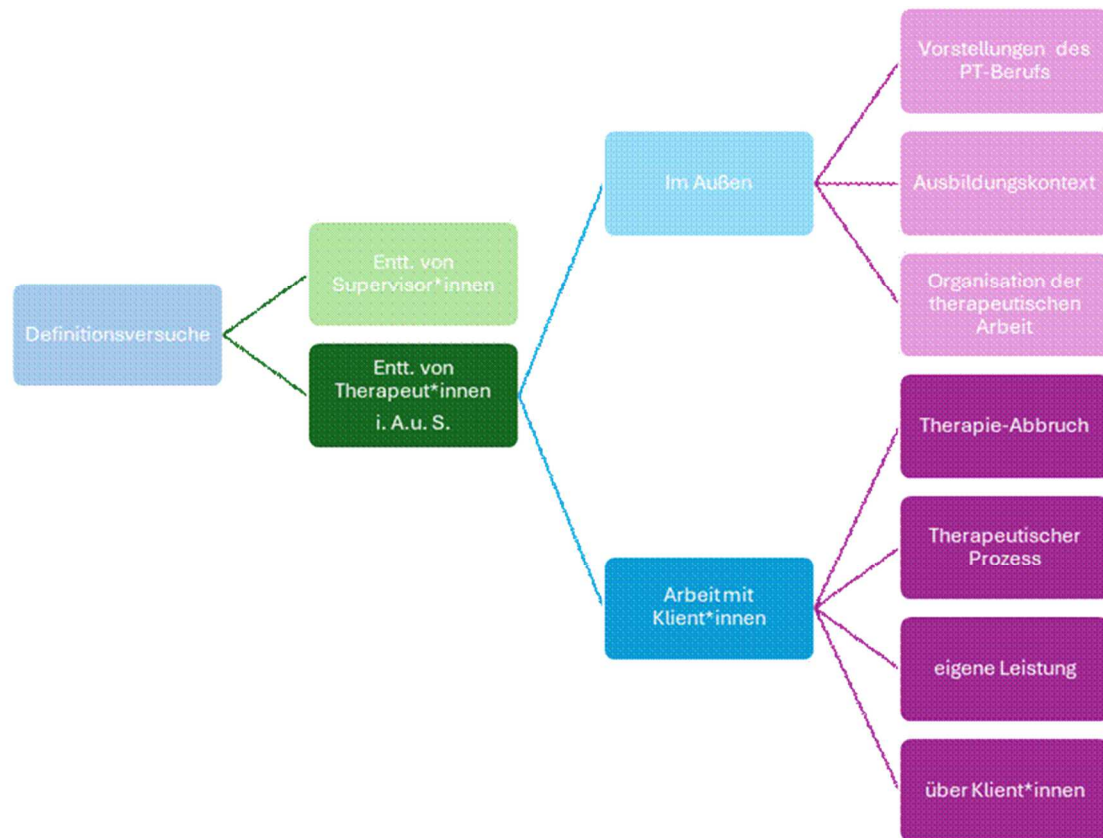
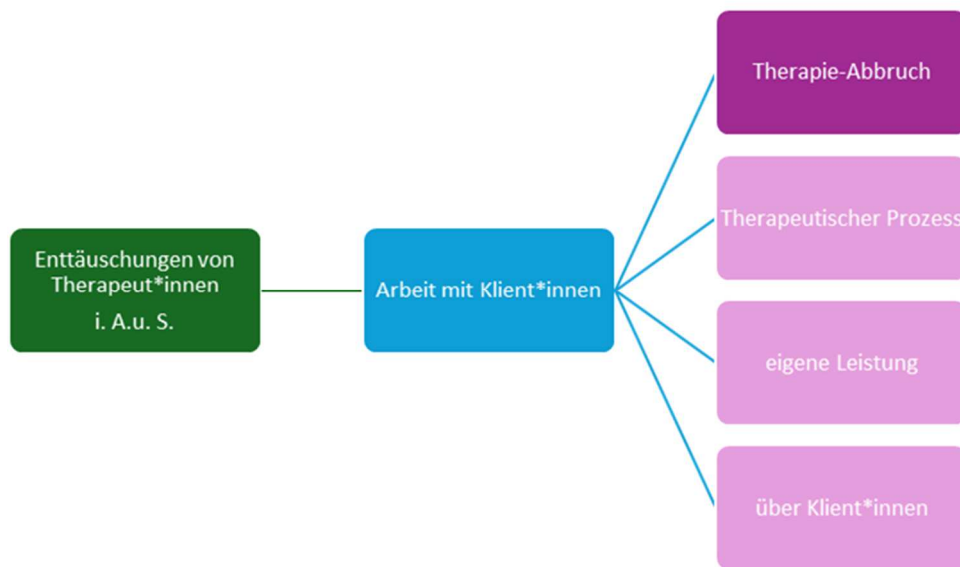


Abbildung 9: Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision – Enttäuschungen in der Arbeit mit Klient*innen

Therapieabbrüche: Unerwartete Therapiebeendigung seitens der Patient*innen setzt Fragen hinsichtlich der eigenen Kompetenz in Gang, begleitet von Fantasien und Hilflosigkeit bezüglich fehlendem Wissen.

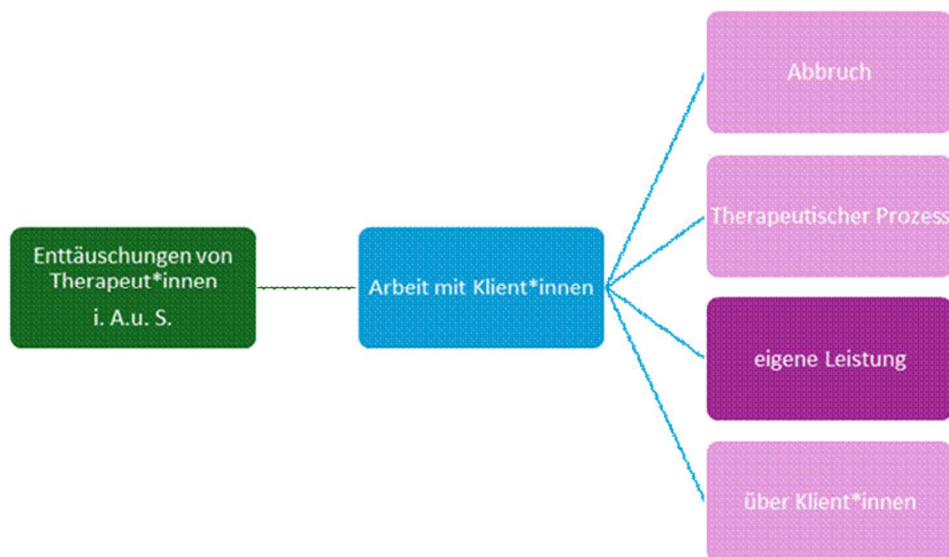


*Abbildung 10: Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision – Enttäuschungen in der Arbeit mit Klient*innen – Therapieabbrüche*

Insbesondere in der Anfangsphase der beruflichen Laufbahn von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision stellt der Abbruch einer Therapie eine herausfordernde und belastende Erfahrung dar. Dieser Prozess ist nicht nur mit einem Verlust von Patientenkontakt verbunden, sondern wirkt auch Fragen zur Qualität von Kompetenz und Wirksamkeit der eigenen psychotherapeutischen Arbeit auf.

Als besonders enttäuschend wurden unerwartete Therapieabbrüche wahrgenommen, die nach mehr als zehn Sitzungen, einer bereits gut etablierten therapeutischen Beziehungen und großer Bedürftigkeit seitens der Klient*innen erfolgten. Therapeut*innen erleben Abbrüche von Therapieprozessen häufig als unerwartet und nicht ausreichend oder gar nicht kommuniziert. Dies äußert sich in Form von unbeantworteten Nachrichten, Terminabsagen oder dem Nichterscheinen zum Termin ohne vorherige Mitteilung.

Eigene Leistung: Permanente Ent-Täuschung über das eigene Selbst im phasenhaften Erwerbsprozess der psychotherapeutischen Rolle bei hohen Ansprüchen an sich selbst.



*Abbildung 11: Enttäuschungen von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision - Enttäuschungen in der Arbeit mit Klient*innen – Enttäuschungen bezüglich der eigenen Leistung*

Im Folgenden werden Enttäuschungen beleuchtet die, die Psychotherapeut*innen in Ausbildung in Bezug auf ihre eigene Leistung und der damit verbundenen Erfahrungen, Analysen und Reflexionen erleben. Ein zentraler Aspekt ist die persönliche Wahrnehmung von Erfolg und Misserfolg, die stark von individuellen Faktoren abhängt und ihre berufliche Identität wie auch die Beziehungen zu ihren Klient*innen stark beeinflussen kann.

Im Zuge der Untersuchungen stellte sich heraus, dass die therapeutische Haltung, die Neutralität sowie Professionalität, die von den Therapeut*innen verlangt wird, ein zentrales Thema in der Entstehung von Enttäuschungen hinsichtlich der Beurteilung ihrer eigenen beruflichen Leistung darstellt. Obwohl in der theoretischen Ausbildung

viel diesbezüglich gelehrt wurde, stehen viele Berufsanfänger*innen vor der Herausforderung, authentisch auf ihre Klient*innen zu reagieren. Während sie lernen, persönliche Informationen zurückzuhalten, sind sie sich dennoch der Bedeutung sowie der Utilisation ihrer Emotionen im therapeutischen Prozess bewusst. Diese Diskrepanz führt nicht selten zur Enttäuschung, da sie sich manchmal in ihrer Authentizität eingeschränkt fühlen.

Gerade zu Beginn der praktischen Berufserfahrung sind die Vorstellungen der psychotherapeutischen Arbeit vor allem durch die theoretischen Inhalte aus dem Ausbildungskontext geprägt.

Diese Diskrepanz zwischen den Vorstellungen, die während der Ausbildung entstehen, und der Realität des therapeutischen Alltags kann besonders frustrierend sein. Gerade was die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild als Therapeut*in betrifft, wird von Schwierigkeiten berichtet, diesen Erwartungen nicht gerecht werden zu können. Dazu betonen Supervisor*innen in ihren Berichten, dass die Reflexion über das enttäuschte Selbstbild eine wichtige Rolle im persönlichen Wachstumsprozess der Therapeut*innen spielt.

So können sie die angehenden Therapeut*innen dabei unterstützen, ihre Gefühle und Enttäuschungen während der Supervision anzusprechen. Dabei kann eine transparente Kommunikation über Enttäuschungen dazu beitragen, Missverständnisse zu klären und die individuelle und professionelle Weiterentwicklung zu fördern. Als wesentlich erachten sie dabei, die verschiedenen Wahrnehmungen von Enttäuschungen zu reflektieren, um herauszufinden, ob sie auf den eigenen Erfahrungen, der Situation oder dem Verhalten der Klient*innen basieren. Diese Differenzierung ist entscheidend, um emotionale Überforderung zu vermeiden und die therapeutische Beziehung zu stärken. Weiters wird betont, dass das Teilen ihrer Erfahrungen in den Supervisionen zu neuen Perspektiven führen kann und Enttäuschungen so als Teil des beruflichen Werdegangs durch Reflexion überwunden werden. So können die Therapeut*innen in Ausbildung erkennen, dass sich durch das Einbringen ihrer persönlichen enttäuschenden Erlebnissen neue Chancen für sie selbst und ihre Kolleg*innen eröffnen.

(Scheiner, 2025)

3.2 Enttäuschungen als Tabu: das Ansprechen von Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision

Der Core Code besagt, dass Enttäuschungen ein immanenter Bestandteil von Psychotherapien sind, dennoch werden diese oft nicht besprochen oder nur selektiv angesprochen. Folglich werden Enttäuschungen in therapeutischen Situationen als Tabu behandelt, was die Diskrepanz zwischen ihrer Bedeutung und deren Anerkennung verdeutlicht.

Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision:

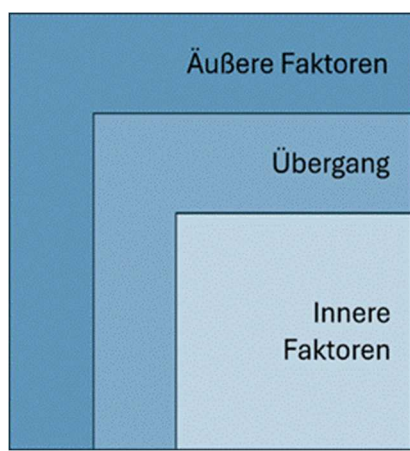


Abbildung 12: Modell der Ergebnisse zu „Enttäuschungen an- und aussprechen“ bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision

Die Ergebnisse zeigen, dass es innere, sowie äußere Faktoren gibt, die dazu beitragen ob und wenn ja, wie Enttäuschungen von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision angesprochen werden können. Darüber hinaus gibt es auch einen Übergangsbereich zwischen den beiden Faktoren. Die inneren Faktoren können auch als persönliche Faktoren bezeichnet werden, die äußeren Faktoren hingegen sind Faktoren wie das Umfeld beziehungsweise die eigene Umwelt. Der Übergang beschreibt die Faktoren der Enttäuschung selbst und stellt den Zwischenraum zwischen innen und außen dar. Mit diesem Hintergrund beziehungsweise diesem Grundgerüst können die Ergebnisse der Interviews mit den Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision in Bezug auf das Ansprechen

der Enttäuschungen auch wie folgt eingeteilt werden. Ob und wie Enttäuschungen angesprochen werden, hängt mitunter von folgenden Faktoren ab:

INNERE FAKTOREN	ÜBERGANG	ÄUSSERE FAKTOREN
=	=	=
PERSON	ENTTÄUSCHUNG	UMFELD / UMWELT
Persönlichkeit	Definition	Gesellschaft
Erwartungen	Andere Emotionen	Andere Berufsgruppen
Erfahrungen	Arten	Ort
Selbstbild		

Abbildung 13: Tabelle zu den Kategorien des Ansprechens von Enttäuschungen

Es wird ersichtlich, dass die jeweiligen Faktoren das Ansprechen insofern beeinflussen, als dass beispielsweise die eigene Persönlichkeit (innerer Faktor) dazu beiträgt, wie und ob Enttäuschungen angesprochen werden können. Ebenso kann der Aufbau der Supervisionen (äußerer Faktor) als auch die eigene Definition von Enttäuschung (Übergang) ausschlaggebend dafür sein, wie und ob Enttäuschungen mitgeteilt werden. Um dies zu verdeutlichen, werden zu den jeweiligen Faktoren je ein Zitat aus den Interviews angeführt.

Beispiel „Innere Faktoren“: „Natürlich wollte ich meine Gefühle nicht teilen [...]. Denn das würde auch bedeuten, zu akzeptieren, dass ich nicht mit jedem zusammenarbeiten kann und das würde ehrlich gesagt nur mein Ego verletzen“ (Interview 16).

Beispiel „Übergang“: „[...] das Sprechen für mich war gar nicht so einfach, weil ich auch gemerkt hab, eben zuerst einmal am Anfang ok was heißt das, was ist jetzt für mich überhaupt eine Enttäuschung?“ (Interview 13)

Beispiel „Äußere Faktoren“: „Das ist vor allem mit Corona spürbar geworden, wie wenig

Kompetenz man uns teilweise zuschreibt, also auch von anderen Professionen“ (Interview 6).

Supervisor*innen:

Im Unterschied zu den Ergebnissen der befragten Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision, haben die Supervisor*innen einen Prozess bezüglich des Ansprechens der Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision wahrgenommen. Dabei sind die Ursachen für die Entstehung einer Enttäuschung, das Erleben dieser, sowie der Umgang, als auch die Folgen der Enttäuschung ausschlaggebend dafür ob und wie die entsprechenden Enttäuschungen angesprochen werden.



*Abbildung 14: Ergebnisse der befragten Supervisor*innen: Prozess der Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision*

Werden beispielweise Enttäuschungen in einem angenehmen Setting mit offener Atmosphäre angesprochen und wird den Enttäuschungen Raum gegeben, werden in weiterer Folge eher wieder jene Erfahrungen gesprochen. Supervisor*innen haben ebenfalls wahrgenommen, dass auch Klient*innen eher Enttäuschungen aussprechen können, wenn Therapeut*innen sich selbst erlauben enttäuscht zu

sein. Durch die eigene Erlaubnis können auch Prozess im therapeutischen Miteinander ermöglicht werden und das Tabu wird durchbrochen.

Dabei sind viele Faktoren ausschlaggebend dafür, ob und wie Enttäuschungen von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision angesprochen werden. Um dies zu verdeutlichen, werden zu allen Kategorien Beispiele aus den Interviews genannt.

Beispiel Ursachen: „[...] ich glaub enttäuscht ist man dann, wenn man seine eigene bescheidene Rolle als Wegbegleiter*in in einer Therapie überschätzt“ (Interview 1).

Beispiel Erleben: „[...] da gibt's vielleicht noch viel Scham, die Enttäuschungen einzugestehen und zu sagen, also zu veröffentlichen“ (Interview 4).

Beispiel Umgang: „Ob Studierende von deren Enttäuschungen erzählen hängt auch davon ab, wer noch in den Supervisionen sitzt“ (Interview 2).

Beispiel Folgen: „Enttäuschungen sind ein Phänomen, das da sein darf und wenn Therapeut*innen enttäuscht sein dürfen, dann auch Klient*innen“ (Interview 3).

(Bernroitner, 2024)

3.3 Tabuthema/Stigma Enttäuschungen (in der Ausbildung)

Enttäuschung auf der Seite der Therapeut*innen kann ein Tabuthema sein, weil es direkt mit der professionellen Identität, den hohen Erwartungen an sich selbst und den ethischen Standards der therapeutischen Praxis kollidiert. Gründe, warum dieses Thema tabuisiert wird sind zum Beispiel Glaubenssätze seitens der Therapeut*innen, dass Enttäuschungen jeglicher Art zu vermeiden sind, da sie Gefühle von Angst hervorrufen. Im genaueren hier die Angst, beruflichen Misserfolg zu erleiden. Die Therapeut*innen die befragt wurden, hatten das Gefühl, dass sie als Psychotherapeut*innen eine allwissende Rolle innehaben, die durch das Gefühl der Enttäuschung negativ beeinflusst wird. Zusätzlich kann dies zu einer Unsicherheit im Beruf führen und sie werden mit beruflichem Versagen konfrontiert. Dieses Phänomen wird auch mit einer Ratlosigkeit oder Hilfslosigkeit in Zusammenhang gebracht. Einer

der größten Gründe, warum Enttäuschung als Tabuthema gesehen wird, ist, dass dies in der Ausbildung wenig bis kaum thematisiert wird. Die befragten Therapeut*innen waren jedoch auch der Meinung, dass es wichtig ist über Enttäuschungen zu sprechen und dieses Thema zu enttabuisieren, demnach dadurch zu lernen. Bei fehlendem Raum Fehler anzusprechen neigt man zur Abwehr oder Verleugnung, was das therapeutische Arbeiten negativ beeinflussen kann. Enttäuschungen können auch ein Prozess sein, indem man die negativen Gefühle dazu analysiert und dies für künftiges Arbeiten adaptiert. Der Umgang mit diesem Phänomen wird mit dem Fortschreiten der Ausbildung einfacher. Die interviewten Personen gaben auch an, dass dieses Gefühl am Anfang stärker war und immer mehr abnahm. In Supervisionen und Intervisionen werden Enttäuschungen teilweise angesprochen, wobei hier auch andere Wörter als „Enttäuschung“ verwendet werden. Essenziell für das Aufbrechen des Tabuthemas ist, dass Enttäuschungen transparenter gemacht werden und dazu auch unsere Emotionen offener angesprochen werden. Eine möglichst scham- und schuldfreie Atmosphäre ist den befragten Personen besonders wichtig, denn es bedarf Mut und Vertrauen um über das Thema zu sprechen.

(Urban, 2025)

3.4 Strategien von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision im Umgang mit Enttäuschungen in der Psychotherapie

Der nachfolgende Abschnitt beschäftigt sich mit den Ergebnissen, die aus den durchgeführten Interviews mit Supervisor*innen sowie Psychotherapeut*innen i.A.u.S. an der Sigmund Freud PrivatUniversität zum Thema „Umgang mit Enttäuschungen in der Psychotherapie“ gewonnen wurden. Die befragten Psychotherapeut*innen i.A.u.S. schildern darin ihre persönlichen Strategien und Erfahrungen im Umgang mit Enttäuschungen, die im Rahmen ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit auftreten. Auch die Supervisor*innen wurden befragt, wie sie den Umgang mit Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen i.A.u.S. wahrnehmen.

Die Auswertung der Interviews zeigt, dass sich sowohl bei den Supervisor*innen als auch bei den angehenden Psychotherapeut*innen i.A.u.S. zwei zentrale Kategorien im Umgang mit Enttäuschungserfahrungen identifizieren lassen:

- Umgang mit Enttäuschungen anhand eigener Verhaltensweisen
- Umgang mit Enttäuschungen durch die Zuhilfenahme von äußeren Hilfsmitteln

Die Kategorie „Umgang mit Enttäuschungen anhand eigener Verhaltensweisen“ kann bei beiden Gruppen – sowohl bei den Supervisor*innen als auch bei den Psychotherapeut*innen in Ausbildung – nochmals in zwei spezifische Unterkategorien gegliedert werden:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Enttäuschung
- Distanzierung von der eigenen Enttäuschung

In Bezug auf die zweite Hauptkategorie, den „Umgang mit Enttäuschungen durch die Zuhilfenahme von äußeren Hilfsmitteln“ ergaben sich ausschließlich Inhalte in Bezug auf die Auseinandersetzung mit Enttäuschungen.



*Abbildung 15: Unterteilung des Umgangs mit Enttäuschungen anhand der Rückmeldungen der interviewten Supervisor*innen und Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision.*

Rückmeldungen hinsichtlich des Umgangs mit Enttäuschungen anhand eigener Verhaltensweisen

Die Auswertung der im Rahmen dieser Arbeit geführten Interviews mit Supervisor*innen und Psychotherapeut*innen i.A.u.S. der Sigmund Freud

PrivatUniversität verdeutlicht, dass Psychotherapeutinnen Enttäuschungen im Rahmen ihrer beruflichen Entwicklung auf unterschiedliche Weise begegnen. Insbesondere im Hinblick auf eigene Verhaltensstrategien lassen sich zwei grundlegende Formen des Umgangs unterscheiden:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Enttäuschung
- Distanzierung von der eigenen Enttäuschung

Auseinandersetzung mit der eigenen Enttäuschung

Durch die geführten Interviews mit den Supervisor*innen, die an der Sigmund Freud PrivatUniversität tätig sind und Psychotherapeut*innen i.A.u.S. konnten folgende vier Formen des Umgangs mit Enttäuschungen herausgearbeitet werden, die sich auf die Auseinandersetzung mit Enttäuschungen beziehen:

- Enttäuschungen zulassen,
- über Enttäuschungen reflektieren,
- Enttäuschungen als Lernerfahrungen nutzen und
- Enttäuschungen niederschreiben.

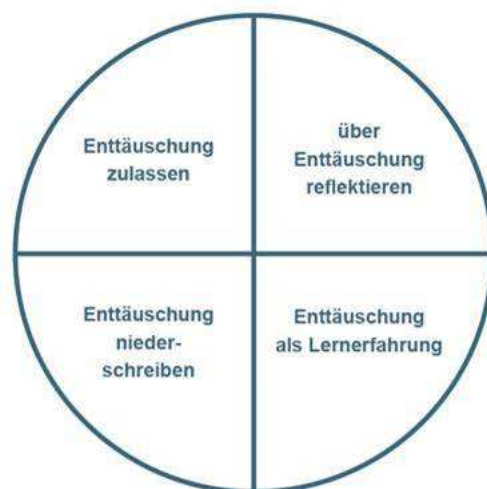


Abbildung 16: Die vier Formen der Auseinandersetzung mit Enttäuschungen

Die genannten Formen lassen sich nicht strikt voneinander trennen, da sie häufig ineinandergreifen oder aufeinander aufbauen. Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse lässt sich die Hypothese aufstellen, dass es zunächst erforderlich ist, eine Enttäuschung bewusst zuzulassen, bevor ein tiefergehender Reflexionsprozess oder etwa das schriftliche Festhalten der Erfahrung erfolgen kann. Ebenso erscheint es plausibel, dass eine gewisse Reflexion durch die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision vorausgeht, ehe die erlebten Enttäuschungen als potenzielle Lernchancen verstanden und genutzt werden können.

Im Folgenden soll auf die vier Formen des Auseinandersetzens eingegangen werden:

Enttäuschungen zulassen:

Die Mehrheit der befragten Supervisor*innen betont, wie bedeutsam es ist, Enttäuschungen bewusst zuzulassen und ihnen Raum zu geben. Erst durch diese Akzeptanz wird es möglich, das eigene therapeutische Handeln zu reflektieren. Das Zulassen erfordert häufig Mut und Zeit, kann jedoch entlastend wirken, neue Perspektiven eröffnen und zu einer konstruktiveren Haltung gegenüber der therapeutischen Situation beitragen – etwa auch im Erkennen, dass eine andere Therapieform für den*die Klient*in passender sein könnte.

Über Enttäuschung reflektieren:

Laut den befragten Supervisor*innen stellt die Reflexion über Enttäuschungen eine zentrale Auseinandersetzungsform dar. Dabei ist es wichtig, sich Fragen zu stellen wie: Wer ist enttäuscht und warum? Betrifft die Enttäuschung die eigene Person oder das Verhalten der Klientinnen? Auch frühere Erfahrungen mit Enttäuschungen spielen eine Rolle. Voraussetzung für die Reflexion ist die bewusste Auseinandersetzung mit der Enttäuschung selbst. Ziel ist es, die eigenen

Erwartungen an die Therapie zu hinterfragen, was letztlich den therapeutischen Prozess fördern kann.

Enttäuschung als Lernerfahrung nutzen:

Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision betrachten Enttäuschungen oft als wertvolle Lernprozesse. Diese Erfahrungen liefern wichtige Informationen, die in zukünftigen Therapiesitzungen hilfreich sein können. Enttäuschungen ermöglichen es, neue Ansätze zu erkennen und den Therapieprozess zu verbessern. In den Interviews wurde die Idee vorgeschlagen, Seminare anzubieten, in denen nicht nur erfolgreiche, sondern auch misslungene Therapieansätze thematisiert werden, um aus Enttäuschungen Erkenntnisse für die Weiterentwicklung der therapeutischen Praxis zu gewinnen.

Enttäuschungen niederschreiben:

In den Interviews berichteten die Supervisor*innen, dass es im Umgang mit Enttäuschungen hilfreich sein kann, diese zu dokumentieren, sei es in digitaler Form oder handschriftlich. Das Niederschreiben ermöglicht es, die Auswirkungen auf die eigene Person besser zu verstehen und den Enttäuschungsprozess detaillierter zu reflektieren.

Distanzierung von der eigenen Enttäuschung

Anhand der Interviews ließen sich auch andere Formen des Umgangs der Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision mit Enttäuschung feststellen, nämlich die der Distanzierung. Die fünf herausgearbeiteten Formen sind:

- Die Abwehr von Enttäuschungen,
- die Enttäuschungen auf eine fachliche Ebene bringen,
- das Nutzen von psychotherapeutischen Ansichten,
- die Selbstoptimierung und
- der Prozess des emotionalen Gewöhnens.

- Etwas für sich tun
- Abgrenzungen



Abbildung 17: Formen des Distanzierens von Enttäuschungen aus Sicht der Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision



Abbildung 18: Formen des Distanzierens von Enttäuschungen aus Sicht der Supervisor*innen (links) und Psychotherapeut*innen i.A.u.S.

Abwehr von Enttäuschungen:

Enttäuschungen werden in Supervisionen selten direkt benannt, oft werden andere Begriffe verwendet, um sie zu vermeiden. Ein sicherer supervisorischer Raum ist wichtig, damit Supervisand*innen ihre Enttäuschungen offen ansprechen können. Fehlt diese Offenheit, können Enttäuschungen abgewehrt oder verleugnet werden. Die Supervisor*innen betonen, dass eine klare Definition von Enttäuschung und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst helfen, diese in den therapeutischen Prozess zu integrieren.

Enttäuschungen auf eine fachliche Ebene bringen

Ein Ansatz, der wahrgenommen wurde, ist es, Enttäuschungen auf eine fachliche Ebene zu bringen, um sie besser zu verarbeiten. Dazu gehört, die therapeutische Beziehung zu reflektieren, den Blickwinkel auf den Therapieprozess zu verändern oder die eigenen Einstellungen zu hinterfragen. Enttäuschungen werden als ein Konstrukt betrachtet, das oft mehr über die Therapeut*innen als über die Klient*innen aussagt. Zudem kann die Dynamik innerhalb der Therapie oder auch gesellschaftliche Umstände als mögliche Ursachen für Enttäuschungen gesehen werden. Psychotherapie ist nicht immer die alleinige Lösung, und Psychotherapeut*innen sind nur ein Teil des größeren Systems.

Nutzen von psychotherapeutischen Ansichten und Vorgehensweisen

Der Umgang mit Enttäuschungen kann durch psychotherapeutische Ansichten und Vorgehensweisen unterstützt werden, wie das systemische Denken, das Therapeut*innen vor Enttäuschungen schützen kann. Eine Methode dabei ist das „Reframing“, bei dem Enttäuschungen als Möglichkeit zum Wissensgewinn umgedeutet werden. Zudem können Enttäuschungen als Hinweis auf die psychotherapeutische Dynamik genutzt werden. Ritualisierungen und das Einkleiden in „Rollen“ helfen sowohl Klient*innen als auch Therapeut*innen, besser mit Enttäuschungen umzugehen. Eine wichtige Haltung im Umgang mit Enttäuschungen

ist die Erkenntnis, dass Therapeut*innen sich weniger enttäuscht fühlen, wenn sie sich selbst weniger wichtig nehmen und erkennen, dass sie nicht allen Klient*innen helfen können.

Selbstoptimierung

Ein möglicher Umgang von Psychotherapeut*innen in Ausbildung mit Enttäuschungen ist, sich durch Selbstoptimierung und Weiterbildung weiterzuentwickeln, um Enttäuschungen zu minimieren oder zu bekämpfen. Dies erfordert oft die Inanspruchnahme von Unterstützung. Die Supervisor*innen berichten von zwei Gruppen: Eine experimentiert vermehrt in Sitzungen, während die andere sich vor allem durch Fachliteratur fortbildet. Viele Therapeut*innen hoffen auf neue Impulse aus der Supervision und betrachten andere Psychotherapieschulen als potenzielle Ergänzung ihrer Arbeit.

Emotionales Gewöhnen

Die befragten Psychotherapeut*innen berichten, dass Berufsanfänger*innen in der Anfangsphase ihrer Ausbildung vulnerabler sind und Enttäuschungen weniger offen ansprechen. Mit zunehmender Erfahrung wird der Umgang mit Enttäuschungen klarer und expliziter. Langjährige Therapeut*innen berichten, dass sie seltener von Enttäuschung betroffen sind, da dieses Phänomen mit der Zeit normalisiert wird. Es wird betont, dass Enttäuschungen nicht verhindert werden können und dass ihre Akzeptanz zur persönlichen Weiterentwicklung genutzt werden sollte, wobei ein emotionales Distanzieren helfen kann, Enttäuschungen zu verringern.

Sich von Enttäuschungen abgrenzen:

Ein Teil der befragten Psychotherapeut*innen sieht es als sinnvoll an, sich von Enttäuschungen abzugrenzen. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist, die Rolle des Therapeuten von der der privaten Person zu trennen. Eine weitere Möglichkeit ist, eine defensive Haltung einzunehmen, die mit Skepsis unterstützt wird, um die nächsten Schritte in der Therapie zu planen. Der Umgang mit Enttäuschungen kann darin

bestehen, zu entscheiden, wann man sich darauf einlässt und wann man sich abgrenzt, wobei auch „diplomatische Floskeln“ hilfreich sein können.

Etwas für sich tun:

Ein möglicher Umgang mit Enttäuschungen, der in den Interviews genannt wurde, ist, sich selbst etwas Gutes zu tun. Bei Ereignissen wie Terminabsagen durch Klient*innen kann die gewonnene Zeit produktiv genutzt werden, zum Beispiel für bewusste Entspannung. Dies hilft, das anfänglich negative Ereignis in eine positive Erfahrung zu verwandeln und Zufriedenheit zu erlangen. Ein gutes Zureden kann diesen Prozess unterstützen.

Rückmeldungen der Supervisor*innen zum Umgang mit Enttäuschungen unter Zuhilfenahme äußerer Hilfsmittel

Die im Rahmen dieser Arbeit geführten Interviews zeigen, dass sich Psychotherapeut*innen verstärkt mit ihren eigenen Enttäuschungen auseinandersetzen, wenn sie auf äußere Hilfsmittel zurückgreifen. Aus den Gesprächen konnten vier zentrale Formen solcher Hilfsmittel identifiziert werden, die im Zusammenhang mit dem Umgang mit Enttäuschungen stehen:

- die Nutzung von Supervision,
- die Nutzung von Intervention,
- die Nutzung von Lehrtherapie
- das Gespräch mit Klient*innen sowie mit Freund*innen.

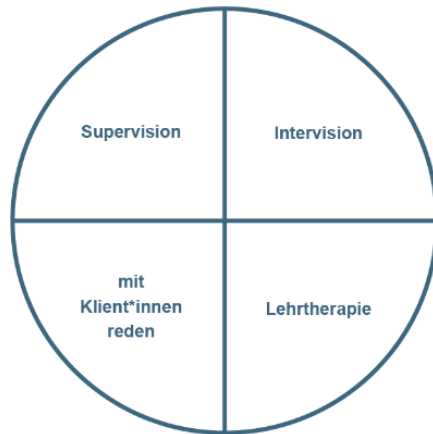


Abbildung 19: Formen der Auseinandersetzung mit Enttäuschungen durch das Nutzen von äußeren Hilfsmitteln aus Sicht der Supervisor*innen

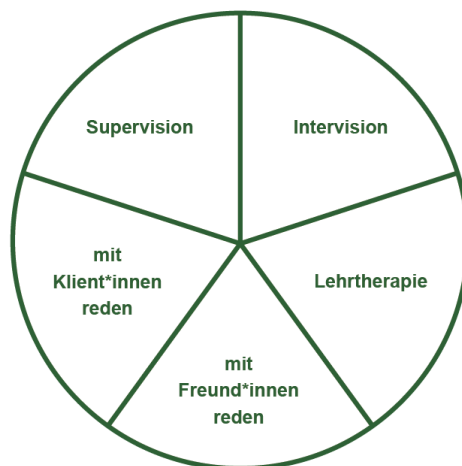


Abbildung 20: Formen der Auseinandersetzung mit Enttäuschungen durch das Nutzen von äußeren Hilfsmitteln aus Sicht der Psychotherapeut*innen i.A.u.S..

Inanspruchnahme von Supervision

Die befragten Supervisor*innen berichten, dass das Besprechen eigener Fälle in der Supervision entlastend wirkt und zur Verarbeitung von Enttäuschungen beiträgt. Das explizite Ausdrücken von Gedanken und Gefühlen sowie der kollegiale Austausch

fördern die Einordnung der Erfahrungen und ermutigen auch andere, ihre Emotionen zu teilen. Entscheidend für den Erfolg dieses Prozesses sind die Zusammensetzung der Supervisionsgruppe und die Anschlussfähigkeit des Themas für die Beteiligten.

Inanspruchnahme von Intervision:

Auch in der Intervision empfinden es Psychotherapeut*innen *in Ausbildung laut den Supervisor*innen* als entlastend, über Enttäuschungen zu sprechen. Es wird angenommen, dass das Öffnen gegenüber einer vertrauten Peer Group oft leichter fällt als im formelleren Supervisionsrahmen. Daher wird empfohlen, eine Intervisionsgruppe mit vertrauensvollen Kolleg*innen aufzubauen, um einen geschützten Raum für emotionalen Austausch zu schaffen.

Inanspruchnahme von Lehrtherapie:

In den Interviews gaben die Supervisor*innen an, dass *Enttäuschungen nicht unabhängig von den eigenen Themen des/der Therapeutin* betrachtet werden können. Es wird empfohlen, in solchen Fällen Unterstützung durch eine Lehrtherapie zu suchen, da dort oft die Möglichkeit besteht, Gefühle wie Enttäuschung anzusprechen. In der Lehrtherapie kann zudem ausreichend Zeit und Raum geschaffen werden, um zu reflektieren, wie die Psychotherapeut*in in Ausbildung generell mit Enttäuschungen umgeht, was in Gruppensupervisionen aufgrund der geringeren Bereitschaft zur persönlichen Offenbarung schwieriger sein kann.

Mit dem*der betroffenen Klient*in darüber sprechen:

Eine weitere Möglichkeit, Enttäuschungen zu verarbeiten, besteht darin, dass *die betroffenen Klient*in* direkt darauf anzusprechen, um deren Perspektive zu erfahren. Dieser Austausch kann für den psychotherapeutischen Prozess wichtig sein, da er hilft, unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen und die Enttäuschung gemeinsam zu bearbeiten.

Mit Freundinnen reden

Laut den interviewten Personen können auch Freundinnen *beim Umgang mit Enttäuschungen helfen. Der Austausch mit ihnen bezieht sich eher auf das Reden über Gefühle als auf die Therapieerfahrung selbst, da Freundinnen* in der Regel keine

therapeutische Ausbildung haben. Sie können somit eine Unterstützung auf der emotionalen Ebene bieten.

(Weibold, 2024)

4. Diskussion - Systemische Aspekte von Enttäuschung im Kontext der Psychotherapieausbildung

In der Psychotherapie stellt der Umgang mit Enttäuschungen ein bislang wenig thematisiertes, jedoch zentral bedeutendes Thema dar. Enttäuschungen gelten häufig als tabuisiert und werden selten offen ausgesprochen, was sowohl für den therapeutischen Prozess als auch für die Ausbildung von Psychotherapeut*innen relevante Auswirkungen hat (Scheiner 2025; Bernroitner 2024; Weibold 2024). Das hier vorgestellte Forschungsprojekt hat hierzu einen wichtigen Beitrag geleistet, indem es einen Raum für Reflexion und Dialog geschaffen hat, der es ermöglichte, dieses Tabu zu brechen und Enttäuschungen explizit zu thematisieren. Diese dialogische Öffnung entspricht dem Selbstverständnis der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie (ÖAS) als Forum des Austauschs und der Reflexion.

Ein wesentlicher Aspekt systemischer Arbeit ist der bewusste Umgang mit Sprache, da Realität in dieser Perspektive konstruiert wird (Von Schlippe und Schweitzer, 2016). Dies zeigt sich auch daran, dass Enttäuschungen häufig durch andere Begriffe wie „Verunsicherung“ oder „Ratlosigkeit“ umschrieben werden, möglicherweise um unangenehme Emotionen zu vermeiden oder abzuschwächen. Hier wird deutlich, dass die sprachliche Gestaltung die Wahrnehmung und Bewertung von Erfahrungen prägt, was wiederum die professionelle Identitätsbildung von Therapeut*innen beeinflusst. Narrative und Begriffe können so dazu beitragen, Enttäuschungen nicht als individuelles Scheitern, sondern als Ausdruck komplexer systemischer Dynamiken zu verstehen – eine Haltung, die zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und Reduktion von Scham beiträgt.

Auch die Gestaltung von Supervisionen zeigt systemische Relevanz: Die Gruppenzusammensetzung, -größe und Atmosphäre beeinflussen maßgeblich, ob Enttäuschungen offen angesprochen werden können. Kleinere Gruppen sowie bestimmte Zusammensetzungen fördern Offenheit und vermeiden Konkurrenzdenken, das die Thematisierung erschwert. Supervisionen bieten den Raum, über eigene Erfahrungen zu sprechen, wobei die Supervisor*innen eine empathische Haltung einnehmen sollten, um Schamgefühle zu mindern und das Sprechen über Enttäuschungen zu erleichtern. Die Einladung zu direkter Reflexion – etwa durch zirkuläre oder dekonstruktive Fragen – ermöglicht es, das Tabu zu brechen

und die individuelle Erfahrung in einen kollektiven, kontextualisierten Zusammenhang zu stellen.

Die Konzepte der Neutralität und Allparteilichkeit unterstützen diesen Prozess zusätzlich, indem es sicherstellt, dass alle Sichtweisen und Positionen – sowohl von Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision als auch von Supervisor*innen – gleichwertig anerkannt werden (Seidelberger, 2010). So wird das Phänomen Enttäuschung aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet, was wiederum der Idee der systemischen Mehrdimensionalität entspricht: Enttäuschungen sind keine isolierten Phänomene, sondern Ausdruck komplexer Interaktionen innerhalb sozialer Systeme wie Therapie, Supervision und Institution (Stierlin, 1982).

Kybernetik zweiter Ordnung und der Konstruktivismus bilden eine weitere theoretische Grundlage dieses Verständnisses. Die Wahrnehmung von Enttäuschungen ist stets subjektiv konstruiert und hängt von der individuellen Bedeutungskonstruktion der Beobachter*innen ab. Offene Fragen im Forschungsprojekt dienten daher dazu, die persönliche Perspektive der Befragten einzufangen und zu verdeutlichen, dass das Erleben von Enttäuschungen nicht objektiv gegeben, sondern Ergebnis eines individuellen und zugleich sozialen Konstruktionsprozesses ist. Diese konstruktivistische Haltung verweist auch auf die Bedeutung von Reflexivität: Erst durch die bewusste Selbstbeobachtung und Beschreibung eigener Erwartungen und Kommunikationsmuster kann das therapeutische System (Therapeut*in und Klient*in) weiterentwickelt werden (Kriz, 2015).

Der systemische Fokus auf Ressourcen ergänzt diesen Prozess, indem er nicht nur Defizite und Problemlagen betrachtet, sondern vorhandene Fähigkeiten und Potenziale aktiviert. Gerade in Supervisionen kann der gezielte Wechsel zwischen Problem- und Ressourcenfokus dazu beitragen, eine Atmosphäre zu schaffen, die sowohl die Bearbeitung von Enttäuschungen ermöglicht als auch neue Handlungsoptionen eröffnet. Damit wird Enttäuschung zu einer Ressource des Lernens und der Weiterentwicklung (Sydow 2018).

In diesem Zusammenhang ist auch der Begriff der Autopoiese (Ludewig 2021, INeKO 2025) von Bedeutung: Systeme, wie Individuen oder Gruppen, treiben nach Selbstorganisation und Stabilität. Therapeutische Interventionen können dieses

Gleichgewicht gezielt irritieren und so Veränderungsprozesse initiieren, bleiben jedoch in ihrer Einflussnahme durch die Autonomie des Systems begrenzt. Dies zeigt sich auch im Lernprozess der Therapeut*innen selbst, die durch Supervision und Reflexion nicht nur Lösungen für aktuelle Probleme finden (single-loop learning), sondern grundlegende Annahmen und Muster hinterfragen können (double-loop learning) (Baecker 2020; Kröger 2025).

Die Externalisierung von Erfahrungen, ein zentrales Element in der systemischen Praxis, kann helfen, Enttäuschungen aus der persönlichen Identität zu lösen und als bearbeitbare Phänomene zu betrachten (Von Schlippe und Schweitzer, 2016). Sowohl im therapeutischen Setting als auch in der Supervision. Das bewusste Sprechen über Enttäuschungen ermöglicht es, sie aus der „inneren“ Perspektive herauszulösen und neue Bedeutungen zu konstruieren. Etwa im Sinne eines Reframings, bei dem Enttäuschungen als Lernchancen und Entwicklungsschritte gedeutet werden.

Schließlich verdeutlicht die Diskussion um die Tabuisierung von Enttäuschungen als zirkuläres Phänomen, dass individuelle Hemmungen stets in soziale und institutionelle Kontexte eingebettet sind. Das professionelle Selbstbild von Therapeut*innen wird durch Ausbildungskulturen, Rollenerwartungen und kollegiale Rückmeldungen mitgeprägt. Eine explizite Metakommunikation über diese Zusammenhänge in Supervision und Intervision stärkt nicht nur die Beziehungskompetenz, sondern kann auch die Einzelnen entlasten, indem Enttäuschung als kollektives, normales und bearbeitbares Element des professionellen Handelns anerkannt wird.

Vor diesem Hintergrund ist es von besonderer Bedeutung, Ausbildungsstrukturen systemisch weiterzuentwickeln. Die Forschung weist darauf hin, dass das Wohlbefinden von Psychotherapeut*innen in Ausbildung nicht nur ihr eigenes psychisches Gleichgewicht sichert, sondern auch die Qualität der psychotherapeutischen Arbeit insgesamt beeinflusst. Das sollte durch die Anpassung von Lehrprogrammen und institutionellen Unterstützungsangeboten berücksichtigt werden.

Insgesamt zeigt sich, dass Enttäuschungen im systemischen Verständnis nichts „Negatives“, sondern ein integraler Bestandteil des Lern- und Entwicklungsprozesses sind, sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene. Sie eröffnen

Möglichkeiten für Reflexion, Veränderung und Neuorientierung innerhalb komplexer sozialer Systeme wie der therapeutischen Beziehung, Supervision und Ausbildungspraxis.

5. Literaturverzeichnis

- Baecker, D. (2020). Autopoiesis. Lexikon des systemischen Arbeitens Carl-Auer Verlag. URL: https://www.carl-auer.de/magazin/systemisches-lexikon/autopoiesis?srsId=AfmBOop6t77jnIIFv6-1HJliuS3RmdGOZ_8DXXVnLcAn7Z_APK9CfzFD. (Letzter Zugriff 17.07.2025).
- Bernroitner, J. (2024). Enttäuschungen als Tabu: das Ansprechen von Enttäuschungen bei Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision. (Diplomarbeit, Psychotherapiewissenschaft), Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien.
- Dourdouma, A., & Mörtl, K. (2012). The Creative Journey of Grounded Theory Analysis: A Guide to its Principles and Applications. *Research in Psychotherapy*, 2, 96-106.
- Freikamp, U. (2008). Bewertungskriterien für eine qualitative und kritisch emanzipatorische Sozialforschung. In: *Kritik mit Methode. Forschungsmethoden und Gesellschaftskritik*, 215–232. Berlin: Dietz Verlag.
- Genau, L. (2023). Die 3 Gütekriterien qualitativer Forschung erklärt mit Beispielen. Scribbr. Abgerufen am 12. März 2024, von <https://www.scribbr.at/methodik-at/guetekriterien-qualitativer-forschung/>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2010). *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.
- Hagg, U. P. (2011). Die Kunst des therapeutischen Scheiterns. *Systemische Notizen* 03/11.
- INeKO Institut an der Universität zu Köln. (2025). Autopoiese. URL: <https://ineko.de/glossar/autopoiese> (Letzter Zugriff 17.07.2025)

- Kriz, J. (2015). Die therapeutische Beziehung in der Systemischen Therapie. *Psychotherapie*, 20(2), 207-225.
- Kröger, F. (2025). Das Konzept der Autopoiese. DGSF. URL: <https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/was-heisst-systemisch-noch> (Letzter Zugriff: 17.07.2025).
- Ludewig, K. (2021). Einführung in die theoretischen Grundlagen der systemischen Therapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Mey, G., & Mruck, K. (2011). Grounded-Theory-Methodologie: Entwicklung, Stand, Perspektiven. *Grounded theory reader*, 11-48.
- Moenandar, S.-J., Basten, F., Taran, G., Panagoulia, A., Coughlan, G., & Duarte, J. (2024). The structured narrative interview. *Narrative Inquiry*. Advance online publication.
- Reimer C, & Jurkat, H.B. (2001). Lebensqualität von Psychiatern und Psychotherapeuten. *Schweizerische Ärztezeitung*; 92, 32/33, 1733–1738.
- Rufer, M. (2003). Wenn sich während psychotherapeutischen Behandlungen nichts verändert. Systemische Umwege über China. *Psychotherapeut*, 48, 264-266.
- Scheiner, B. (2025). Arten von Enttäuschungen die Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision am Beginn ihrer Berufslaufbahn erleben. (Diplomarbeit, Psychotherapiewissenschaft), Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien.
- Seidelberger, M. (2010). Auf den Spuren des systemischen Konstrukts der Neutralität. Befragung von eingetragenen Psychotherapeuten zu grundlegenden Werten, Positionen und Fähigkeiten im Zusammenhang mit Neutralität. *Systemische Notizen*, 4, 40-56.

- Sommerfeld, E. (2023). Patients' response to moments of disappointment with their therapist: the roles of disappointment experience, emotional abilities, and perceived alliance negotiation. *Psychotherapy Research*, 33(5), S. 566-580.
- Steinke, I. (2007). Qualitätssicherung in der qualitativen Forschung. In U. Kuckartz, H. Grunenberg. & T. Dresing (Hrsg.) *Qualitative Datenanalyse: computergestützt*, 176-187. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Stierlin, H. (1982). Dynamische Familientherapie. In: R. Bastine et al. (Hrsg.). *Grundbegriffe der Psychotherapie*, S. 98-103. Weinheim: Edition Psychologie.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N.K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*, 273-285. Sage Publications, Inc.
- Sydow, K. (2018). Systemische Therapie in der Praxis, In: K. von Sydow & U. Borst (Hrsg.). Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Weibold, S. (2024). Strategien von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision im Umgang mit Enttäuschungen in der Psychotherapie. (Diplomarbeit, Psychotherapiewissenschaft), Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien.