

# netzwerke 01/24

## Schwerpunktthema: Selbsterfahrung

Selbsterfahrung in der Ausbildung: Wenn es ekelhaft ist, ist es am wichtigsten

Psychotherapeutische Selbsterfahrung mit Pferden

Zwei Kilogramm Selbsterfahrung mit der Hündin Rosie

Interview mit Michaela Huber: Selbsterfahrung und Trauma

ELSE – „Ehrliches. Lustvolles. Schützendes. Erleben.“

### Zu Wort gekommen

Märchen und ihre Einsatzmöglichkeiten in der Psychotherapie

### Berichte

Über die Konferenz „Blended Intensive Program (BIP) in Systematic Family Therapy“ in Oslo

Aus der ÖAS Ambulanz

### Personelles, Rezensionen, Jour Fixe Termine, Hinweise



**ÖAS**  
Österreichische  
Arbeitsgemeinschaft  
für systemische Therapie  
und systemische Studien



**PurePrint®**  
innovated by gugler® DruckSinn  
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.  
drucksinn.at

## Impressum

Medieninhaber:in und Herausgeber:in: ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Systemische Studien, 1010 Wien, Eßlinggasse 17/2  
Obfrau: Mag.<sup>a</sup> Diana Karabinova; Obfrau-Stellvertreterin: Mag.<sup>a</sup> Birgit Dietl  
Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Maria Asenbaum, Dr.<sup>in</sup> Nanina Freund, Mag.<sup>a</sup> Barbara Höllrigl, MSc.,  
Mag.<sup>a</sup> Anita Kohlheimer-Dörflinger, Mag.<sup>a</sup> Milena Mazanec-Mitmasser, Mag.<sup>a</sup> Evtimiya  
Radeva Kulnigg, Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Ritter-Venier, MMag.<sup>a</sup> Cornelia Schallhart  
Layout: Tanja Pichler; Druck: gugler\* print, Melk/Donau  
ZVR: 204223903, DVR: 595161, UID-Nr.: ATU66226504

Diese Zeitschrift ist eine kostenlose und parteipolitisch unabhängige Mitgliederzeitschrift, die halbjährlich erscheint und über Vorgänge im Verein berichtet. Kommentare und Beiträge müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

Liebe Leser:innen,

in der vorliegenden Ausgabe der **netzwerke** haben wir uns für Selbsterfahrung als Schwerpunkt entschieden. Dieses Thema ist für die Ausbildung wie für die Praxis wichtig und wird von verschiedenen Seiten beleuchtet. Details gleich weiter unten.

Den Auftakt macht aber zunächst wie immer der **bericht aus dem vorstand**.

In **zu wort gekommen** nimmt uns Barbara Wegenschimmel mit in die Welt der Märchen und erläutert deren Einsatzmöglichkeiten in vielfältigen Kontexten, wie der Trauerbegleitung, bei der Arbeit mit Kindern und bei anderen Interventionen.

Wer Interesse an der Arbeit mit Gruppen hat, dem sei das in Kürze startende Curriculum zur Gruppentherapie in einer Kooperation zwischen IST und ÖAS ans Herz gelegt. Carmen Unterholzer beantwortet dazu einige Fragen.

Im **schwerpunkt** Selbsterfahrung beleuchtet zuerst Sabine Klar in ihrem Artikel „Wenn es ekelhaft ist, ist es am wichtigsten“ das Thema Selbsterfahrung im Rahmen der Ausbildung, dann beantwortet Corina Ahlers Fragen dazu. Cornelia Schallhart führte ein Interview mit Michaela Huber zum Thema Selbsterfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Sehr eindrücklich beschreibt sie, wie Empathie für Betroffene, aber auch Selbstfürsorge der Therapierenden, in Einklang gebracht werden können. Robert Koch bringt uns die Feinfühligkeit von Pferden näher und wie diese im Rahmen von Selbsterfahrung genutzt werden kann. Milena Mazanec-Mitmasser berichtet über „Zwei Kilogramm Selbsterfahrung“ und welche Erfahrungen sie mit ihrer Hündin Rosie bei der Ausbildung zum Therapiebegleit-

hunde-Team gemacht hat. Abgeschlossen wird der Schwerpunkt durch einen Beitrag von Isabella Kössner zum Thema „ELSE“, in ihrer Definition „Ehrliches. Lustvolles. Schützendes. Erleben.“

In der Rubrik **berichte** lesen wir von Gerda Mehta und dem Besuch der Konferenz „Blended Intensive Program (BIP) in Systematic Family Therapy“, die im Herbst 2023 in Oslo stattgefunden hat.

Petra Laimer-Schroll und Barbara Höllrigl stellen sich in der Rubrik **personelles** als neue Lehrtherapeutinnen vor.

Gelesen haben wir wieder sehr viel für Sie: Sechs **rezensionen** sollen Lust auf diverse Bücher machen. Wir bedanken uns dafür bei Barbara Höllrigl, Sabine Klar (zwei Beiträge), Anita Kohlheimer, Evtimiya Radeva Kulnigg und Ferdinand Wolf.

Schauen Sie doch bitte auch gerne auf unsere Termininformationen zu den **Jour Fixe** Terminen in den Bundesländern und noch vorhandenen Restplätzen bei Seminaren.

Die oftmals angekündigte Reform der Psychotherapiegesetzes scheint nun sehr nahe. Das bringt möglicherweise große Veränderungen ebenso viele Fragen mit sich. Ein ausführlicher Bericht hierzu erwartet Sie in der nächsten Ausgabe der **netzwerke**.

Die nächste Ausgabe, so viel wird schon einmal verraten, wird als Schwerpunkt „Psychotherapie mit alten Menschen“ haben. Wer sich beteiligen möchte, schreibt bitte an **netzwerke@oeas.at**. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

*Nanina Freund  
(für das netzwerke Redaktionsteam)*

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir können auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurückblicken!

Aus diesem Grund möchte ich dieses Mal etwas ausholen und einen Überblick darüber geben, was aktuell geschieht und was in den letzten Monaten gelungen ist.

Die Lehre für die systemische Fachausbildung hat einen Höhepunkt seit der Gründung des Vereins erreicht. Aktuell studieren 515 Personen, 2023 starteten österreichweit sechs Lehrgänge, die Kooperation mit der Sigmund Freud PrivatUniversität ist weiterhin erfolgreich und hat sich als fixer Bestandteil bewährt. Neu hinzugekommen ist ein Universitätslehrgang am Postgraduate Center der Universität Wien – viele Studierende schenken der ÖAS ihr Vertrauen. Dank gebührt unseren kompetenten Lehrtherapeut:innen! Österreichweit bereiten sich Lehrtherapeut:innen mit nächsten Ausbildungsschritten auf ihre Rollen vor und werden in Zukunft selbst spezifische Akzente in der Ausbildung setzen. Durch die Größe des Vereins können wir eine Ausbildung anbieten, die eine Bandbreite an verschiedenen Schwerpunkten und die nötige methodische Vielfalt abdeckt.

Es gibt – nach langem Warten und Bangen – einen offiziellen Entwurf für das neue Psychotherapiegesetz. Geplant ist – laut Entwurf –, dass das neue Gesetz 2026 in Kraft tritt. Im Entwurf sind lange Übergangsfristen geplant, aber eines ist klar: Die Akademisierung unseres Berufs ist Realität. Ebenso offensichtlich ist die Entwicklung in Richtung „Unifizierung“ der Ausbildung als Merger aller psychotherapeutischen Schulen. Hierzu möchten wir als Vorstand der ÖAS und als überzeugte Systemiker:innen weiter an der Aufrechterhaltung der Identität unserer therapeutischen Schule und unseres Psychotherapieverständnisses, aber auch am Zusammenhalt der systemisch ausgebildeten und arbeitenden Kolleginnen und Kollegen, arbeiten.

Für bereits eingetragene Kolleg:innen und für unsere Studierenden ändert sich jetzt einmal gar nichts – die Ausbildungen gestalten sich in den nächsten Jahren weiter wie bisher. Im Rahmen des neuen Psychotherapiegesetzes wird die zuständige Fachgesellschaft (jetzt Fachspezifikum) voraussichtlich v.a. für den dritten Ausbildungsteil (nach Bachelor- und Masterstudium an Unis oder in ULGs) verantwortlich sein und dort die eigentlich systemische Methodik und Haltung vermitteln. Die Gesamtausbildung wird in Zukunft mit einer umfassenden Approbationsprüfung abgeschlossen. Lt. Berufsverband soll es keine Unterschiede zwischen akademisch ausgebildeten und aktuell nach dem alten PthG ausgebildeten Psychotherapeut:innen geben. Mit dem neuen Gesetz ist auch die Psychotherapie als letzter Gesundheitsberuf akademisiert worden – das war offenbar vielen daran Beteiligten wichtig und schafft vielleicht endlich die Möglichkeit auf einen Gesamtvertrag mit den Krankenkassen. Eine Zulassung ohne Matura/ Studienberechtigung wird es ab Inkrafttreten nicht mehr geben. Fortbildungsverpflichtungen sind zumindest im Ausmaß von 6 ECTS-Anrechnungspunkten innerhalb eines Zeitraumes von jeweils fünf Jahren zu erfüllen. Innerhalb der ersten fünf Jahre nach Eintragung in die Berufsliste haben Berufsberechtigte in Erfüllung der Fortbildungspflicht regelmäßig begleitende Fallsupervision im Ausmaß von zumindest 60 Einheiten zu absolvieren.

Die ÖAS Arbeitsgruppe Akademisierung, die sich seit 3 Jahren regelmäßig trifft, wird eine Stellungnahme zum Gesetz verfassen und ist weiterhin aktiv. Auch persönliche Stellungnahmen können abgegeben werden:

*<https://www.parlament.gv.at/gegenstand/XXVII/ME/309>*

Vielen herzlichen Dank an alle Teilnehmer:innen der Akademisierungsgruppe und ganz besonders an Sabine Klar für ihr unermüdliches Engagement! Wir werden Sie jedenfalls zeitgerecht über die weiteren berufspolitischen Entwicklungen informieren.

Der letztes Jahr eingerichtete Solidaritätsfonds hat bereits den ersten Kolleg:innen in schwierigen Situationen eine Unterstützung ermöglicht, ebenso der Rita Vogel Stipendiumsfonds. Das Jour Fixe Team hat im Jahr 2023 insgesamt 24 Jours Fixes aus sieben Bundesländern veranstaltet, durch das Online-Format haben wir eine große Reichweite erreicht. Die Präsenzveranstaltungen finden nach zwei Jahren Pandemie langsam ins Vereinsleben zurück; es gab 2023 Mitgliederfeste in Innsbruck, Salzburg und Wien; auch in Graz, Feldkirch und Klagenfurt fanden Präsenzveranstaltungen statt. Vielen Dank an das engagierte Jour Fixe Team und an die Lehrtherapeut:innen, die die Feste organisierten!

Arbeitsgruppen zu verschiedenen Vereinsthemen, wie Akademisierung, Queerfem AG, Weiterbildung, aber auch viele andere waren im Jahr 2023 ebenso aktiv.

Als Vorausschau für 2024 hier einige Themen: Ab diesem Jahr planen wir einen jährlichen Mitgliedertag zur Fortbildung aller Mitglieder. Im Jahr 2026 feiert die ÖAS ihren 40. Geburtstag mit einem Jubiläumskongress. Alle Mitglieder werden die

Möglichkeit haben, ihre ehemaligen Ausbildungskolleg:innen in einem „Klassentreffen“ wieder zu sehen! Bereits jetzt wird geplant und wir freuen uns, wenn engagierte Kolleg:innen ihre Ideen einbringen wollen und mitarbeiten möchten!

Die nächste Generalversammlung unseres Vereins findet am 21. April 2024 zum vierten Mal in hybrider Form statt. Damit möchte ich alle Mitglieder einladen, live oder online teilzunehmen. Wichtig: Heuer findet in diesem Rahmen auch wieder die Neuwahl des Vorstandes statt. Für den Vorstand wird daher ein neues Vorstandsteam gesucht. Falls Sie /Dich das anspricht, freue ich mich über Kontaktaufnahme über [diana.karabinova@oeas.at](mailto:diana.karabinova@oeas.at) Ein großes Dankeschön an alle Mitglieder für ihr Vertrauen und Engagement! Das Team im Sekretariat des ÖAS wird von uns allen sehr geschätzt, Dank an dieser Stelle! Ebenso an die Kolleg:innen im Vorstand für ihr Engagement!

Einen guten Start in ein bewegtes 2024!

*Diana Karabinova*

**STILL WANTED** – Beiträge in „systeme“  
und „netzwerke“ weiterhin sehr erwünscht!

## Von Feuermagiern, fabelhaften Wesen und magischen Gegenständen

### Über den Zauber individualisierter Märchen in der Psychotherapie

*Barbara Wegenschimmel*

Märchen, Geschichten, Sagen und Erzählungen begleiten nahezu alle von uns durch die Kindergarten- und Schulzeit. So begegnen wir Held:innen, zauberhaften Wesen, Magier:innen, Feen, Hexe:rn, Ritter:innen aber auch Gegner:innen in Geschichten, die wir von unterschiedlichen Bezugspersonen erzählt bekommen. Sie sind Weggefährt:innen in der Welt der Fantasie, sind uns Identifikationsfiguren oder (heimliche) Freund:innen. Die Hauptfiguren der erzählten Geschichten sind uns oft sehr vertraute, lieb gewonnene Wesen, weisen in ihren Eigenschaften Parallelen zu unserer Lebenswelt auf, vertreten ersehnte Fähigkeiten oder Bedürfnisse oder spiegeln in Form von gefürchteten Widersacher:innen unsere Problemsysteme, Sorgen und Ängste wider. Über unterschiedliche Kulturen und auch Altersspannen hinweg, begegnen uns (märchenhafte) Geschichten in verschiedenen Kontexten unseres Lebens und bleiben oft ein wichtiger Bestandteil unserer Identität. Indem sie in Form von Metaphern und Redewendungen Eingang in unseren Sprachgebrauch finden, sind sie mehr oder weniger offenkundige Begleiterinnen unserer Lebensrealität. So überliefern sie altes Wissen, versuchen Wert- und Glaubenssysteme zu vermitteln, sind Schatzkisten für Ressourcen wie auch geheimnisvolle Botschaften und können eine sehr reiche Quelle für neue Lösungswege darstellen (Wirl, 2020). Als Psychotherapeut:in Zugang zu dieser märchenhaften Schatzkiste zu finden, kann im therapeutischen Tun einen neuen Möglichkeits- und Erfahrungsraum eröffnen. Mit dem Einsatz von Märchen, Sagen und Fabeln in Form von Briefen, maßgeschneiderten Geschichten oder einer gezielten Auswahl von bereits bekannten Märchen kann eine sehr sanfte, wertschätzende und dadurch sehr wirkungsvolle therapeutische Begegnung entstehen. Das individualisierte Schreiben von Geschichten spiegelt

wesentliche systemische Grundhaltungen wider, indem diese Geschichten einerseits der Ressourcenaktivierung dienen, gleichzeitig aber auch Belastungen der Klient:innen als solche benennen, würdigen und diesen im Verlauf der Geschichte im Sinn eines Reframings eine neue, positive Bedeutung zukommen lassen. Problemstellungen, Symptome oder Systemkonstellationen in Form einer Geschichte aufzubereiten, ihnen dadurch ein neues Gewand zu verleihen, ermöglicht eine sehr behutsame und gleichermaßen sehr wirkungsvolle Externalisierung belastender Erlebniszustände. Durch die Utilisierung mythischer Gegenstände, Symbole oder Märchenfiguren als Stellvertreter:innen für leidvolle Zustände oder Aspekte eines Problemsystems wird ein anderer Blick auf ebensolche Erfahrungen möglich, neue Perspektiven eröffnen sich, die den Weg zu neuen Lösungsansätzen ebnen können.

#### **Bereiche, in denen Märchen neue Erlebniswelten, Hypothesen oder Lösungswege ermöglichen können**

In der Arbeit mit Klient:innen sind mir Märchen und Geschichten vor allem dann als sehr hilfreich erschienen, wenn ich das Gefühl hatte, mit den mir bekannten und gelernten Methoden und Techniken anzustehen, mir Hypothesen als unzureichend erschienen sind, ich das Gefühl hatte Zugang zu neuen Ideen oder Perspektiven finden zu müssen. Gerade zu jenen Zeitpunkten, in denen sich im Verlauf der Therapie durch die aufkommenden Themen, die Komplexität der Problemsysteme oder sich auch durch die entstehende Atmosphäre eine Schwere einschlich oder breit machte, vermochten es kreative Ansätze eine sehr wertschätzende Leichtigkeit in die Stunden einfließen zu lassen. Neben der Leichtigkeit kann durch die Aufbereitung leidvoller Zustände in Form einer Geschichte das „Schwere“ in ein neues Licht gerückt und da-

durch aus neuen Perspektiven beleuchtet werden. In meiner persönlichen Arbeitsweise als Therapeutin drängt sich daher das Schreiben von Geschichten in jenen Themenbereichen auf, die sich mit traumatischen Erfahrungen wie Verlusten von wichtigen Bezugssystemen und Personen oder auch aus der Komplexität eines Familiensystems ergeben können.

## Märchen als Begegnungsraum in der Trauerbegleitung

Als persönlich sehr wertvoll sind mir Märchen und Geschichten in der Trauerarbeit begegnet. Herkömmliche Ansätze in der Trauerarbeit, die das Loslassen Verstorbener zum Ziel eines Verarbeitungsprozesses machen, sind mit meiner Wahrnehmung und dem ganzheitlichen Erleben von Verlusten völlig in Kontrast gestanden. Der Akt des Loslassens bildet die Komplexität eines Trauerprozesses völlig unzureichend und ungenügend ab. Dem Unwillen, die emotionale Verbundenheit zu nahen Menschen loszulassen, begegnete ein wunderbarer Ansatz zur Trauerarbeit. So spricht Roland Kachler nicht von loslassen, sondern von einer Neugestaltung der Beziehung zum Verstorbenen (2015, 2019). Lässt man Kachlers Ansatz in diese Überlegungen einfließen, dann kann das Schreiben von Geschichten eine wunderbare Möglichkeit bieten, eine Beziehung zu verstorbenen Personen, neu entstehen zu lassen und sie neu zu gestalten. Nämlich eine Beziehung, die nicht im Außen, sondern in der inneren Erlebniswelt der Klient:innen stattfinden kann. So kann in Märchen eine Begegnung mit der verstorbenen Person stattfinden, diese kann immer wieder die Position eines inneren Gegenübers einnehmen und zu unterschiedlichen Lebensphasen begleiten. Auf theoretischer Ebene können über diese Form der Trauerbegleitung zwei Ebenen berücksichtigt werden: Zum einen geht es um die Realisierung des Verlustes der verstorbenen Person in der gegenwärtigen Außenwelt, gleichzeitig aber um die Gestaltung einer inneren Beziehung zu der verstorbenen Person. Als Metapher für den Wechsel zwischen Trauer und Beziehungsgestaltung zum Verstorbenen nutzt Kachler das schöne Bild

eines Flusses mit zwei Ufern. Nach seinem Verständnis geht es darum, diesen Prozess zwischen der Trauer um den Verlust und der Liebe zum Verstorbenen, in Form einer inneren Beziehung im Fluss zu halten und zwischen diesen beiden Ufern zu schwingen. Im Schreiben entsprechender Geschichten werden biografische Details mit der erzählten Geschichte verwebt, wodurch genau dieser Pendelprozess gut beispielbar wird.

Diesen Überlegungen folgend, können Geschichten, die Details unserer Klient:innen berücksichtigen, eine sehr reiche, tröstliche Quelle für Ressourcen, Begleiter:innen im Sinn eines inneren Teams oder auch für neue Lösungsmöglichkeiten wie Sichtweisen darstellen.

## Geschichten für Kinder, die in sehr turbulenten, sich ändernden Lebenswelten aufwachsen

Bei der Gestaltung von Geschichten für Menschen, die in ihren Kinder- und Jugendjahren immer wieder ihre sozialen Umgebungen wechseln müssen, erscheint mir vor allem die Würdigung der Herausforderungen, des individuellen Situationserlebens und auch des möglichen Verlustes der gewohnten (lieb gewonnenen) Lebenswelten entscheidend. Genau diese Würdigung kann als ein erster Schritt der Selbststärkung verstanden werden. Er kann einen Wendepunkt in der Art und Weise darstellen, wie wir diesen Kindern und Jugendlichen begegnen: Indem nicht das im Alltag auffällige Verhalten in den Fokus rückt, sondern jenes Ereignis angesprochen wird, das zu den Problemkonstellationen geführt hat, wird gewürdigt, was dem Menschen widerfahren ist. Im Sinn eines lösungs- und ressourcenorientierten Ansatzes erfolgt eine Neuinterpretation der störenden Verhaltensweisen, indem dieses Verhalten als positive Eigenschaft formuliert wird. Märchen, Geschichten und Erzählungen als Möglichkeiten zu nutzen, um das innere Erleben sichtbar zu machen und auszudrücken, scheinen sehr behutsame und anschlussfähige Techniken zu sein, um mit leidvollen Erfahrungen gut in Kontakt treten zu können.

Basierend auf diesen Überlegungen entstand die nachfolgende Geschichte. Sie entstand für einen Klienten, der in sehr turbulenten Familienverhältnissen mit wiederholten Wechseln der Lebensumwelten aufwuchs. Die Idee, eine Geschichte zu schreiben, entstand zu einem Zeitpunkt einer akuten sozialen Krise, in der kaum Zugang zu dem Jugendlichen möglich war, jede gewählte Intervention gegen eine Mauer der Ablehnung stieß. Basierend auf dieser Erfahrung und auch jener in der Arbeit mit anderen Kindern und Jugendlichen, die in Wohngemeinschaften aufwachsen, Pflegefamilien oder andere soziale Systeme wiederholt wechseln, entstand die Idee, eine Geschichte für Menschen zu schreiben, die ob ihrer familiären Situation schon früh als Reisende durchs Leben ziehen und sich mehr oder weniger stark anpassen (müssen).

Mit dem Erzählen der Geschichte über den Feuermagier eröffnete sich plötzlich ein Erfahrungs- und Erlebnisraum, der einen Wendepunkt im therapeutischen Prozess ermöglichte. Die Geschichte ermöglichte ein sehr schönes und persönliches Gespräch über Verbindungen und Unterschiede, über Wertschätzung und eigene Wünsche. Die Geschichte schien für diesen Klienten trotz ihrer Kürze eine derartige Dichtheit an Identifikationsmöglichkeiten aufzuweisen, dass sie als sehr anschlussfähig wahrgenommen wurde und den Blick auf Ressourcen wie neue Perspektiven ermöglichte. Die Arbeit mit Geschichten schien ein Tor zum inneren Erleben des Jugendlichen zu eröffnen – mit kaum einer anderen Methode waren indirekt oder direkt geäußerte Gefühle so sehr spürbar wie über diese Geschichten.

## Der Feuermagier

Es war einmal ein junger, aber kraftvoller Magier. Dieser Magier lebte auf einer Insel, die umgeben von einem wunderschönen türkisfarbenen Meer war. Der Magier lebte gemeinsam mit seinem Clan in einem wunderschönen Wald, mit vielen kleinen Wegen, die der Magier gerne zu Fuß oder mit seinem Feuerrad erkundete. Auf der Insel lebten mehrere Clans, er selbst war Mitglied des Feuer-

clans. Wenn er gerade nichts zu tun hatte, pflegte der Magier kleine Bäumchen, die er vor der Kälte gerettet hatte und die ein neues Zuhause auf der Sonnenseite seiner Zauberhütte gefunden hatten. Doch plötzlich war alles nicht mehr so gut. Ein Sturm fegte über das Land und so manches Feuer erlosch. Und obwohl der Magier alles richtig gemacht hatte, musste er von seinem Feuer-Clan, der sein Zuhause war, weg und eine Zeit lang beim Wind-Clan leben, außerhalb des Waldes. Und so konnte er seine Freunde nur aus der Ferne beobachten.

Da dachte sich der Magier leider: „Ich bin dumm, ich mache alles falsch“

Leider, leider kann das passieren, sogar so großartigen Magiern auf ihrer wunderschönen Insel.

Der Magier streifte weiter auf den nun unbekanntesten Wegen, er fuhr oft viele Stunden in der Freiheit über die weiten Felder neben den Wäldern. Er traf dabei viele unterschiedliche Clans und freundete sich mit diesen an, denn er war freundlich, hilfsbereit und konnte spannende Geschichten erzählen. Eines Tages gelangte er auf einem seiner Streifzüge auf eine Waldlichtung. Dort passierte etwas Merkwürdiges, und er hielt inne. Er sah ein strahlendes Licht mit vielen bunten Lichtspiegelungen. Inmitten einer solchen erkannte er eine Waldelfe, und irgendwie sah ihm die ähnlich, nur wirkte sie etwas älter und auch konnte er nicht sagen, ob sie männlich oder weiblich war. Er beobachtete diese Elfe eine Zeit lang und irgendwann sagte diese mit weicher, zuversichtlicher Stimme: „Du hast auf deinen vielen Streifzügen so viele unterschiedliche Menschen getroffen und so viele Freundschaften geknüpft. Was sagt das über dich?“

Und plötzlich – so als wäre ein Zauber ausgesprochen – dachte sich der Magier: „Eigentlich muss ich recht klug sein, wenn ich mich so geschickt durch die unterschiedlichen Clans bewegen kann. Ich habe so viele neue Freundschaften geknüpft und in meinem neuen Clan ein wunderbares Zuhause gefunden. Und nun gehöre ich eben zu beiden Clans, zu dem alten und dem neuen.“

So lebte der Magier, der früher nur den Feuerclan kannte, als Reisender auf der Insel, besuchte seine Freunde, sammelte das Wissen aus beiden Welten und hatte im Wind-Clan ein neues zweites Zuhause gefunden. So lebte er viele hundert Jahre lang und wurde zu einem sehr geschätzten, weisen Magier.

## Mein persönlicher Zugang zu Märchen als haltungsbetonter Intervention

Märchen und Geschichten haben mich immer schon verzaubert – allzu gern habe ich mich als Kind in den wunderbaren Märchenwelten versteckt, meine Fantasie walten lassen und ab und an Trost, Rat oder Kompliz:innen in der Märchenwelt gesucht. Die kreative Auseinandersetzung mit emotionalen, dementsprechend auch konfliktgeladenen Themen, ist allerdings über die Jahre einer kognitiven Auseinandersetzung gewichen und mir so lange Zeit abhandengekommen. Durch die Geburt meiner Kinder und die damit verbundene spielerische Annäherung an das innere Erleben und dessen unterschiedliche Ausdrucksformen, hat sich recht rasch die Möglichkeit geboten, wieder in die Welt der Fantasie einzutauchen. Unangenehme Gefühle über Phantasiewesen, verzauberte Gegenstände oder konkrete Märchenfiguren zu beschreiben, stellt im Umgang mit Kindern aber auch Erwachsenen eine unglaublich niederschwellige Möglichkeit dar, um über schambesetzte, angstbesetzte, traurige oder auch lustige Themen mit einer Leichtigkeit zu sprechen, die einem sonst oft verwehrt bleibt. Über diese Instanzen ist es dann auch leichter möglich, Lösungsmöglichkeiten zu etablieren oder einfach ins Spüren und Erleben zu gehen, sodass letzteres eine Erleichterung darstellt, ohne explizite Lösungen als solche benennen zu müssen. Das gemeinsame Lachen, Teilen und/oder Spüren über die Externalisierung unangenehmer Gefühle in Form von Phantasiewesen oder -gegenständen erlaubt einerseits eine Distanzierung, die zu einer Entmachtung der Gefühls-gewalt führen kann; gleichzeitig werden Gefühle dadurch benannt und Klient:innen in ihrem Erleben wertfrei wahrgenommen. Das gemeinsame

Lesen von Märchen und Geschichten birgt die Möglichkeit, Parallelen zu erkennen oder Gespräche über ähnliche oder alternative Empfindungen, Lösungsmöglichkeiten oder Hilfestellungen, wie sie die Protagonist:innen der Geschichten gewählt haben, zu eröffnen. Genauso unterstützen sie dabei, sich eine Meinung zu einem Thema zu bilden oder können zu ganz wunderbaren Gesprächen führen, die neue Perspektiven eröffnen.

Im Verlauf meiner Ausbildung und Arbeit als Psychotherapeutin rückten Märchen und Geschichten als wunderbare kreative Elemente eines therapeutischen Prozesses in den Fokus meiner Arbeitsweise. Mit dem Schreiben von Geschichten, die die Herausforderungen, Probleme oder Fragestellungen meiner Klient:innen berücksichtigen, begegne ich einer kreativen Herangehensweise in Bezug auf unterschiedliche Probleme und Fragestellungen. Zwar folgt die Konstruktion der Geschichten einem gewissen strukturellen Rahmenwerk, jedoch ist sie keine rein technische Intervention, sondern ein sehr haltungsbetontes Instrument, das einer sehr systemischen Haltung entspringt. Jede einzelne Geschichte entsteht aus einer Haltung der Wertschätzung von Ressourcen, aber auch Herausforderungen, denen Klient\*innen begegnen. Jede einzelne Geschichte erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit der jeweiligen Person, da sie nur dann einen Effekt erzielt, wenn sie berührt. Dies wiederum ist allerdings nur möglich, wenn das Verweben persönlicher Elemente, Märchenfiguren und einer märchenhaften Geschichte die Problemkonstellationen in einem neuen Kleid erscheinen lassen, das im besten Fall auch neue Lösungsmöglichkeiten oder zumindest einen Funken Zuversicht verankert. Insofern ist das gemeinsame Lesen dieser Geschichten ein sehr berührendes Element, das in meinem Erleben wiederholt zu sehr besonderen Momenten im Rahmen des therapeutischen Prozesses geführt hat. Für mich persönlich ist das Schreiben ein sehr kreativer Prozess, in dem ich Elemente meiner Persönlichkeit einfließen lasse. In der Arbeit mit meinen Klient:innen macht dies auch einen Teil meiner Haltung aus, mich wohlüberlegt als Mensch zu zeigen.

*Mag. Barbara Wegenschimmel  
Psychotherapeutin, Klinische und  
Gesundheitspsychologin*

*Fortbildungen im Bereich der Klinischen  
Hypnose, therapeutisches Zaubern  
Psychotherapeutin an der Klinik Hietzing  
(1. Psychiatrische Abteilung) sowie Tätigkeit in  
freier Praxis*

*Tätigkeitsschwerpunkte liegen in der Arbeit mit  
Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen  
und älteren Menschen. Im Rahmen meiner lang-  
jährigen Tätigkeit mit Kindern, Jugendlichen  
und deren Bezugssystemen haben sich Schwer-  
punktthemen wie der Umgang mit Verlusterleb-  
nissen, Bindungsthemen, Fremdunterbindungen  
sowie die Auseinandersetzung mit „systemspre-  
chenden“ Verhaltensweisen wie Reaktionen er-  
geben. In den letzten Jahren kamen durch die  
Arbeit mit älteren Menschen im psychiatrischen  
Kontext Themenbereiche hinzu, die die sich mit  
biografischen Aspekten (Rückblicke, Leben mit  
psychischen Erkrankungen, Blick auf Lebens-  
ressourcen) ebenso beschäftigen wie mit den  
Auswirkungen wiederkehrender psychischer  
Erkrankungen (Suchterkrankungen, affektive  
Zustandsbilder, selbst- und fremdgefährdendes  
Verhalten) auf die Lebensrealität von Menschen  
und ihre Bezugssysteme.*

*Meine therapeutische Arbeit wird immer wieder  
durch Vortragstätigkeiten, mit Schwerpunkt im  
Kinder- und Jugendbereich, ergänzt.*



**Kontaktmöglichkeit:**

praxis@barbara-wegenschimmel.at  
Praxisadresse: 1050 Wien, Stolberggasse 27

## Interview mit Carmen Unterholzer zum Curriculum „Systemische Gruppentherapie“

Das Interview führte Barbara Höllrigl

Diesen April startet bereits das 4. Curriculum „Systemische Gruppentherapie“, diesmal in einer Kooperation zwischen dem Institut für systemische Therapie (IST) und der ÖAS. Für alle, die dazu gerne mehr Detailinformationen wollen, haben wir Carmen Unterholzer gebeten, Fragen zu beantworten.

**BH: In eurem Infoblatt zum Curriculum Systemische Gruppentherapie wird die Nutzung der Unterschiede, die einen Unterschied machen, angesprochen. Kannst du bitte ein oder mehrere Beispiele geben, was wir uns darunter vorstellen können?**

**CU: Unterschiede, die Unterschiede machen:**

In der Einzeltherapie sind Klient:innen im Dialog mit ihrer Therapeut:in, in der Gruppentherapie wird aus dem Dialog ein Multilog, Gruppenteilnehmer:innen profitieren nicht nur von der Therapeut:in, sondern auch von den Erfahrungen und Wissen der anderen. Das Bild des „Kompetenztreibhauses“ finde ich sehr passend – ich glaube es stammt von Cornelia Tsirigotis.

Damit die Kompetenzen der Gruppe sich entwickeln können, bzw. damit sie genutzt werden können, braucht es gute Rahmenbedingungen: ein gutes Gruppenklima, respektvollen Umgang, Begegnung auf Augenhöhe.

**BH: Welche Vorteile, aber auch Herausforderungen bietet die Gruppentherapie im Vergleich zur Einzeltherapie?**

**CU: Vorteile der Gruppentherapie**

- *Die Gruppe ist ein Pool mit ähnlichen Anliegen und Zielen:* Jede:r hat Probleme, man ist nicht die:der Einzige mit Schwächen. Das ist eine gute Voraussetzung, sich zu öffnen, eine gute Voraussetzung für Veränderung. Niemand muss sich vorstellen, eine gute Option zu lernen.

- *Die Gruppe ist ein „sozialer Mikrokosmos“:* Durch die Gruppe treten Verhaltens- und Erlebnisweisen auf, die in der Einzeltherapie nicht zugänglich sind. In der Gruppe erhalten Teilnehmer:innen präzise Rückmeldungen auf ihr soziales Verhalten. Die Gruppe fungiert als Korrektiv, Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie können in der Gruppe neu erlebt und verarbeitet werden.

- *Die Gruppe ist ein Pool mit vielen unterschiedlichen Perspektiven:* Neue Ideen ermöglichen es, Problemen unterschiedliche Bedeutungen zuzuschreiben. Sie weisen über Bekanntes hinaus. Dazu ist es notwendig, systemische Grundprinzipien wie die subjektive Konstruktion von Wirklichkeit immer wieder in Erinnerung zu rufen. Es geht nicht um das einzig Wahre, es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um unterschiedliche Wirklichkeiten und um das, was für die Betroffenen passt.

- *Die Gruppe als Pool mit vielen Erfahrungen in Richtung Veränderung:* Die Gruppe unterstützt durch vielfältige Veränderungserfahrungen die Erkenntnisprozesse Einzelner. Einzelne sind durch eigene Bewältigungsstrategien Expert:innen, dadurch sind sie als Ko-Therapeut:innen hilfreich. Sie bilden Hypothesen, zeigen Verständnis für Problemmuster, erzählen von eigenen Erfahrungen, davon, was ihnen geholfen hat. Gruppenteilnehmer:innen profitieren dadurch, dass andere im Lösungsdenken weiter fortgeschritten sind.

- *Einige systemische Techniken lassen sich in der Gruppentherapie leicht umsetzen:* Durch die Anzahl der Mitglieder lassen sich Interventionsformen wie das Reflecting Team, Skulpturarbeit, Aufstellungen oder Zeug:innenarbeit leicht und wenig aufwändig umsetzen.

- *Wirtschaftlichkeit:* Mit Gruppentherapie erreichen wir wesentlich mehr Klient:innen. Für Teil-

nehmer:innen ist es eine wesentlich kostengünstigere Variante als die Einzeltherapie.

- Gruppe wirkt *gegen Vereinsamung* von Menschen.

## **Nachteile der Gruppentherapie**

- *Angst*: Viele haben oft negative Erfahrungen mit Gruppen gemacht. Die Selbstöffnung birgt ein hohes Risiko. Die Gefahr verletzt zu werden, ist groß. Deshalb ist die Schaffung und Wahrung eines konstruktiven Gruppenklimas von immenser Wichtigkeit.
- *Destruktive Dynamiken*: Zwischen Teilnehmer:innen kommt es aufgrund unterschiedlicher Lebenssituationen, Temperamente, Interessen oft zu Konflikten. Konflikte sind nicht zu vermeiden, wir können sie jedoch gut nutzen als Möglichkeit der Selbsterkundung und als Entwicklungspotenzial. Der Prozess muss aber gut strukturiert werden und erfordert hohe Aufmerksamkeit. Die Konflikte sind häufig Anstoß für Veränderung. Gelöste Konflikte stärken die Gruppe.
- *Zu wenig Raum für sehr „bedürftige“ Klient:innen*: Einzelne erhalten wenig Raum, zu wenig Aufmerksamkeit. Für besonders „bedürftige“ Klient:innen ist die Gruppentherapie oft nicht die optimale Variante, sie sind in einer Einzeltherapie oft besser aufgehoben.

**BH: Was konkret kann ich mir erwarten, dass ich in diesem Lehrgang erfahre bzw. was kann ich danach?**

**CU:** Im Lehrgang erfahre ich, was wichtige Rahmenbedingungen sind, damit Gruppen gut laufen, worauf ich als Gruppentherapeut:in achten soll, welche verschiedenen Rollen ich als Gruppentherapeut:in einnehme, wie ich mit destruktiven oder negativen Dynamiken umgehen kann, wie ich Konflikte für den Gruppenprozess gut nutzen kann. Optimalerweise löst sich im Laufe des Lehrgangs die Angst vor Gruppen und sie wandelt sich in Lust auf Gruppen.

**BH: Für wen ist der Lehrgang gemacht? Wann sollte ich ihn besuchen? Wann eher nicht? Warum sollte ich den Lehrgang besuchen? Macht es Sinn, bereits eine Gruppe anzubieten, während ich den Lehrgang besuche, oder ist es klüger danach zu starten?**

**CU:** Der Lehrgang ist für alle Kolleg:innen, die ihr Setting in Richtung Gruppe erweitern wollen, für alle, die bereits mit Gruppen arbeiten aber ihr Repertoire an Theorie und praktischen Umsetzungen erweitern wollen. Es kann das gesamte Curriculum, es können aber auch nur einzelne Module, gebucht werden, die maximale Teilnehmer:innenzahl ist 15.

(siehe Inserat auf S. 11)

# Institut für Systemische Therapie

Am Heumarkt 9/2/22

A – 1030 Wien

Tel/Fax: 01-714 38 00

www.ist.or.at



**ÖAS**

Österreichische  
Arbeitsgemeinschaft  
für systemische Therapie  
und systemische Studien

## Unterschiede, die Unterschiede machen Curriculum Systemische Gruppentherapie

Wie gehen wir mit Unterschieden, die in Gruppen aufeinandertreffen, sinnvoll und für Gruppenmitglieder hilfreich um? Wie können wir mit den vorhandenen Unterschieden zielführend arbeiten? Wie können wir die unterschiedlichen Wirklichkeitskonstruktionen nutzen, damit die Gruppe sie als Bereicherung erlebt und damit sie sich nicht konkurrenzierend im Wege stehen?

Frage wie diese und viele mehr begleiten uns beim 4. Curriculum „**Systemische Gruppentherapie**“. Unsere jahrelange Expertise – seit vielen Jahren organisieren wir Curricula zur systemischen Gruppentherapie, seit kurzem ist unser „Handbuch zur Systemischen Gruppentherapie“ auf dem Markt, unsere zahlreichen Erfahrungen mit Gruppentherapie ermöglichen es uns, 2024 ein weiteres Curriculum zur systemischen Gruppentherapie zu gestalten. Es ist uns gelungen, die **ÖAS (Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Studien)** als Kooperationspartnerin zu gewinnen.

Das fünfteilige Curriculum kann entweder im Gesamten, es können auch einzelne Module gebucht werden.

### 1. Modul: **Systemische Gruppentherapie: Einführung, Refresher und erste Anregungen zum Umgang mit Unterschieden**

**Carmen C. Unterholzer (IST, ÖAS), Herbert Gröger**  
20.–21. April 2024

2. Modul: **Aufmerksamkeitsfokussierung erzeugt Unterschiede.** Zum Umgang mit Themen wie Aufmerksamkeitsfokussierung, Achtsamkeit und Trance in der hypno-systemischen Gruppentherapie  
**Regina Reeb-Faller, sysTelios Klinik, Siedelsbrunn (D)**  
1.–2. Juni 2024

3. Modul: **Unterschiedliches Wahrnehmen, Fühlen und Denken.** Systemische Gruppentherapie mit Kindern, die „anders“ sind: schüchtern, zurückgezogen oder introvertiert und sozial eingeschränkt.  
**Kornelia Kofler (Zentr. f. Entwicklungsförderung), Jenny Kernreiter (IST)**  
21.–22. September 2024

4. Modul: **Schwerpunkt Gruppentherapie Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Multifamilientherapie** – ein simultanes Gruppentherapiekonzept  
**Theodor Haberhauer (IST)**  
19.–20. Oktober

5. Modul: **Methoden, die einen Unterschied machen**  
**Carmen C. Unterholzer (IST, ÖAS), Roland Scherabon (IST)**  
30. November – 1. Dezember 2024

### **Rückblick, Supervision, Abschluss und feierliche Zertifikatsverleihung**

**Carmen C. Unterholzer (IST, ÖAS), Roland Scherabon (IST)**

1. Dezember 2024 (von 14.30–18.00)

### **Module jeweils Samstag (10.00–18.00) und Sonntag (10.00–13.00)**

Organisation und Durchführung: Roland Scherabon und Carmen C. Unterholzer (IST) in Kooperation mit der **ÖAS**

### **Kosten**

€ 1 650 für das gesamte Curriculum

€ 1 550 reduziert – gesamtes Curriculum für ÖAS-Mitglieder

€ 370 für einzelne Seminare

€ 340 reduziert – einzelne Seminare für ÖAS-Mitglieder

### **Kontakt:**

Dr.<sup>in</sup> Carmen Unterholzer, Roland Scherabon  
Institut für Systemische Therapie,  
Am Heumarkt 9/2/22  
1030 Wien, Tel. 01/714 38 00,  
**www.ist.or.at, office@ist.or.at**

### **Anmeldung:**

www.ist.or.at/curriculum-systemische-gruppentherapie/

## Wenn es ekelhaft ist, ist es am wichtigsten

Sabine Klar

*„Wissen Sie, es ist mir klar, dass es schwierig ist, richtig über Gewissheit, Wahrscheinlichkeit, Wahrnehmung usw. zu denken. Aber es ist womöglich noch schwerer, wirklich ehrlich über Ihr Leben oder das anderer Leute nachzudenken oder zu versuchen nachzudenken. Und das Unglück ist, dass das Nachdenken über diese Dinge nicht erregend ist, sondern oft einfach ekelhaft. Und wenn es ekelhaft ist, ist es am wichtigsten.“*  
(Ludwig Wittgenstein; Brief an Malcolm; zit. in: Macho 1996, 22f.)

### Zu den Zielsetzungen der Selbsterfahrung in der Ausbildung

Psychotherapeut:innen sollen sich nicht damit beschäftigen, eigene Konzepte zu bestätigen oder sich zu profilieren, sondern sich für das Erleben und die Perspektive der Klient:innen interessieren. Selbsterfahrung im Rahmen der Psychotherapieausbildung ist deshalb nicht primär dazu da, persönliche Vorhaben zu erreichen – auch wenn sie in manchen Phasen einen solchen therapieähnlichen Charakter bekommen kann. Studierende werden dazu angeregt, sich der eigenen Perspektiven, Gefühle, Gedanken und Vorannahmen bewusst zu werden und sie als subjektiv und vorläufig zu erkennen, um sie im Klient:inneninteresse verwenden bzw. beiseite lassen zu können. Sie sollen wahrnehmen können, wenn das eigene Verstehen nicht dem Selbstverstehen der Klient:innen oder deren Interessen entspricht. Sie dürfen sich aber auch nicht vollständig mit dem Erleben der Klient:innen identifizieren, um andere Möglichkeiten als Option im Blick zu behalten.

### Ein Plädoyer für Direktheit

Die von Systemiker:innen vermittelte therapeutische Haltung wird immer wieder als „wohlwollend-wertschätzend“ beschrieben. Leider kann diese Formulierung auch als Position verstanden werden, die undifferenziert alles, was der oder die

andere sagt oder tut, positiv konnotiert und entgegenkommend behandelt. Reibungen, Widersprüche und Konflikte werden bei so einem „Schongang“ manchmal vermieden – man weicht vorauseilend Formen der Auseinandersetzung aus, die in der Selbsterfahrung wie in der Therapie nötig sind, um sich weiterentwickeln zu können. Eine besonders sanfte und vorsichtige Sprechweise stellt außerdem eine Form der Verletzlichkeit des Gegenübers in den Raum, die aus meiner Sicht eher schwächt. Der Respekt voreinander ist für mich durchaus vereinbar mit einer deutlichen, direkten und ehrlichen Sprache, sofern diese die Stabilität der professionellen Beziehung und den Zugang zum:zur anderen nicht beeinträchtigt. Sie auch in der Selbsterfahrung zu erleben, hilft bei der Vorbereitung auf Klient:innen, die sich nicht so „wohlwollend-wertschätzend“ ausdrücken können bzw. wollen. Und sie hilft, auf eine sehr authentische Weise mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Während ich hier früher den Fokus auf einen behütenden bzw. verwöhnenden Selbstumgang legte – so als würde sich ein Elternteil um ein kleines Kind zärtlich bemühen – empfehle ich jetzt eher ein freundschaftliches Selbstverhältnis, in dem man sich wie ein guter Kumpel, auch durch die Verwendung einer klaren und manchmal vielleicht auch gröberen Sprache, weiterhelfen kann. Anders gesagt: Wenn ich mir für den Prozess der Selbstreflexion bloß Gegenüber suche, die mich bestätigen, werde ich nicht in die Lage kommen, anhand der Erfahrung der Verwirrung und Dissonanz zu lernen. Eine Wellness-Landschaft ermöglicht zwar mit ihren getönten Lampen, sich in der eigenen Haut wohlzufühlen – die Arbeit an Unreinheiten braucht aber viel Licht und eine präzise Wahrnehmung. Der Spiegel, mittels dessen ich mir sage: „Du bist die Schönste im ganzen Land“ zeigt mir etwas anderes als jener, der mir auch das deutlich erkennen lässt, was ich eigentlich gar nicht so gern sehen wollte.

Die Spiegel, die mich persönlich als Systemikerin weitergebracht haben, werfen jedenfalls immer wieder Bilder von mir zurück, die mich befremden,

mir aber auch etwas sichtbar werden lassen, das letztlich sehr wichtig für mich ist. Die Konfrontation mit solchen Spiegeln gab mir den Mut, direkter mit meinen Klient:innen zu reden und ehrlicher mit mir selbst zu sein. Dadurch bin ich ihnen und auch mir nähergekommen. Mir wurde dadurch klar, dass Zugang zu Menschen oft etwas ganz anderes bedeutet als soziale Wärme und Geschmeidigkeit.

## Zu meiner Zusammenarbeit mit einem Philosophen

Meine eigene Form, im systemischen Umfeld tätig zu sein, hat sich durch die langjährige Zusammenarbeit mit dem Philosophen F. Reithmayr deutlich verändert. Ich achte seitdem genauer auf meinen eigenen Verstehenshintergrund, bin aufmerksamer geworden für Formulierungen und versuche, unter die Oberfläche der Erzählungen zu gehen – ein Gespür für die möglicherweise „hinter“ dem Erzählten und Gezeigten liegenden Anschauungen und Erlebensweisen eines Menschen zu bekommen.

Bei dem Zugang zur Philosophie, den er mir eröffnet hat, geht es um die Beschäftigung mit dem geistigen bzw. sozialen Horizont, der mit Beschreibungen über Probleme, Ziele, Erwartungen und Befürchtungen im Zusammenhang steht. Das, was ein Mensch über sich und seine Situation sagt, wird in Richtung seiner existenziellen Befindlichkeit weitergedacht, unter dem Titel: „Wie lebt es sich, so zu denken?“ oder: „Wie muss es einem Menschen gehen, der in dieser Umgebung aufwächst?“ oder: „In welchem geistigen oder sozialen Umfeld entsteht ein solcher Selbst-, Menschen- und Weltzugang?“ Während ich selbst oft in Richtung eines „besseren“ Lebenszugs bzw. adäquaterer Umgangsformen intervenieren möchte, geht er nicht davon aus, dass es unter allen Umständen möglich ist, sich mittels seines Wahrnehmens, Denkens oder Verhaltens ein glücklicheres Dasein zu verschaffen. Der Respekt vor der konkreten Lebensgeschichte und Lage, der davon absieht, diese im Interesse des Therapieerfolgs, um jeden Preis verändern zu wollen, ermöglicht, sich auch in traurige Stimmungen,

Ängste und Ärgernisse eines Menschen hineinzusetzen. Er befreit von gängigen Machbarkeits- und Leistungsdiskursen und trägt letztlich zu mehr Verständnis für sich selbst bei.

Philosophieren hat hier also nichts mit hochgeistigen Spekulationen oder einer theoretisierenden, komplizierten Sprechweise zu tun, sondern mit dem konkreten Leben. Es geht um die Suche nach einem Verstehen des Wesentlichen und nach einer wirklich geeigneten begrifflichen Fassung des Gemeinten oder Beschriebenen. Wir pflegen in unserer gemeinsamen Arbeit einen sehr ehrlichen Umgang mit unseren diversen Klient:innen und laden sie immer wieder dazu ein, uns gegenüber genauso deutlich zu werden. Wenn wir mit unseren Äußerungen bzw. Umgangsformen Missfallen erregen, dann achten wir darauf, dass das Gespräch weitergeht und die entstandene Spannung in der professionellen Beziehung Raum bekommt. Gerade das ermöglicht meiner Erfahrung nach immer wieder Momente, die völlig Neues eröffnen.

## Zusammenfassung wesentlicher Aspekte systemischer Selbsterfahrung

### **Immer wieder neu beginnen ...**

Bei der zu entwickelnden Reflexionsbereitschaft geht es nicht darum, verzweifelt „ichend“ um sich zu kreisen oder verbissen an sich zu nagen, sondern Sinne und Geist zu öffnen, um vorurteilsfreier auf Menschen mit diversen Eigenarten zugehen und sie in ihren Suchprozessen begleiten zu können. Im Raum der Selbsterfahrung wächst die Fähigkeit, sich nicht zu ärgern bzw. zu kränken, wenn etwas Befremdliches oder Widersprüchliches auftaucht – sondern sich an der eigenen Verwirrung und Verunsicherung zu freuen, weil das dazu anregt, etwas anders zu begreifen. Immer wieder auch eigene Probleme zu haben, scheint eher förderlich für Therapeut:innen zu sein. Es hilft dabei, bescheiden zu bleiben – zu wissen, dass sich manches nicht so leicht lösen lässt, wie die einen oder anderen methodischen Konzepte und therapeutischen Ideen, die den Handwerkskoffer füllen, es sich vielleicht vorstellen. Es ist gut, im Leben wie

in jeder einzelnen Therapie noch nicht ganz angekommen, sondern eine dauerhaft Lernende zu sein. Das hält innerlich jung und bewahrt davor, sich auf lange Sicht überreif und ausgebrannt zu fühlen, bzw. überheblich zu werden.

### **Auf sich achten ...**

Systemische Therapie erfordert die ständige Neugier auf Menschen in schwierigen Situationen, die nicht zum privaten Umfeld gehören. Wenn die Konzentration auf ihre Belange nicht auf Dauer zu Erschöpfung und Überdruß führen soll, braucht es Aufmerksamkeit für persönliche Bedürfnisse und die Rahmenbedingungen der eigenen Arbeitsfähigkeit. Die Steigerung der Lebensqualität kann deshalb auch in der ausbildungsbezogenen Selbsterfahrung wichtig sein. Hier sind es oft sehr einfache Dinge, die gut tun – genügend innere Distanz zu den Klient:innen halten, ausreichend Zeit für sich haben, sich Gestaltungsraum zugestehen und zu Machbarkeits- und Leistungsansprüchen Abstand gewinnen.

### **Bei sich daheim sein ...**

Außerdem ist es bei allem Zweifel an der eigenen Wahrnehmung wichtig, sich von Grund auf zu akzeptieren und sich zu vertrauen – so wie einem alten Freund eben, den man trotz seiner Eigenheiten und Schwächen von Herzen mag. Ein solches Selbstverhältnis eröffnet Gelassenheit und Humor. Dann kann man schmunzelnd den Kopf schütteln, wenn wieder einmal Schuppen von den Augen fallen und wunde Punkte getroffen werden; wenn man sich wegen der immer gleichen Dinge aufregt und in altbekannte Muster gerät oder plötzlich kindliche, jugendliche bzw. animalische Anteile mit all ihren Bedürfnissen und Impulsen auftauchen. Da man sich in vielen seiner Facetten kennt und trotzdem immer wieder auf Neues stößt, erschrickt man bei Konfrontationen mit Unerwartetem weniger und wundert sich nicht mehr so darüber, wie man zuweilen auf andere wirkt. Man ist weniger mit sich beschäftigt und kann das Gerede im Kopf leichter auf Abstand halten bzw. offener sein für das, was Klient:innen, Ausbildungskolleg:innen und Lehrtherapeut:innen vielleicht auch Kritisches oder Andersartiges zu sagen haben.

### **Interessant ist, was gerade auftaucht ...**

Systemiker:innen sind neugierig auf das, was sich kommunikativ zwischen und in Menschen ereignet. Das, was gesagt wird, hat vielleicht eine noch unbekannte Funktion, weist auf etwas hin, lässt etwas anders begreifbar werden, hat eine spannende Eigendynamik, bewegt sich bereits auf Lösungen zu, eröffnet Möglichkeitsräume. Insofern ist systemische Therapie grundsätzlich inklusiv – sie bezieht eher ein, als dass sie ausschließt. Was in der jeweiligen Situation auftaucht, gehört zum therapeutischen Kommunikationssystem – gleichgültig, ob es sich um Impulse, Empfindungen, Gedanken oder Worte von Therapeut:innen oder von Klient:innen handelt. Es ist im Klient:inneninteresse nutzbar, wenn Therapeut:innen sich nicht damit identifizieren, sondern es als Resonanzphänomen wahrnehmen. Eine gewisse skeptische Distanz zu eigenen Interpretationen und Perspektiven ermöglicht, sie in einer externalisierten Weise einzubringen, um die Reaktionen der Klient:innen darauf zu erleben und daraus zu lernen.

### **Alles gehört dazu ...**

Die systemische Ausbildung bietet eine Umgebung, die mit Versuch und Irrtum experimentiert – in der es nicht primär darum geht, dass jemand etwas richtig oder falsch macht oder irgendwelchen Vorstellungen entspricht. Sie vermittelt dadurch die Gewissheit, mit allen Eigenheiten dazugehören zu dürfen. Diese Beziehungssicherheit scheint für Studierende und Lehrende gleichermaßen wichtig zu sein – auch Lehrtherapeut:innen sind in ihren unterschiedlichen Rollen auf das Vertrauen ihrer Gegenüber angewiesen. Dann brauchen sie den Erwartungen Studierender nicht zu entsprechen und müssen sich nicht sorgen, wenn diese sich phasenweise über sie ärgern oder unzufrieden mit ihnen sind. Sie können klar und deutlich vermitteln, was immer sie zu sagen haben – und dann schauen, wie es auf ihre Gegenüber wirkt.

### **Aus der Reibung lernen ...**

Diese Sicherheit in der Zugehörigkeit könnte eigentlich auch ermöglichen, dass Studierende wie Lehrende sich Blicken aussetzen, die Befremdliches wahrnehmen und Unerwartetes sagen. Und

dass beide gerade dort weiter miteinander reden, wo sie vom anderen erschüttert worden sind. Vielleicht fehlt in unseren Ausbildungsgruppen, aber auch in der Einzelselbsterfahrung trotzdem manchmal die Gewissheit, mit allen wunden Punkten und Brettern vor dem Kopf als einzigartiges Wesen willkommen zu sein. Das frage ich mich immer wieder, wenn ich merke, wie kränkbar wir immer noch sind und wie übervorsichtig in unserem Sprechen und Tun. So, als hätten wir etwas zu verlieren. Dabei suchen und lernen wir doch alle voneinander – gleichgültig, in welchen Rollen wir uns gerade befinden.

### **Es braucht Zeit ...**

Die Entwicklung von Vertrauen und Beziehungssicherheit braucht in der Selbsterfahrung wie auch in der sonstigen Ausbildung Zeit. Viele Studierende bringen gerade zu Beginn trotz ihres Interesses an systemischer Therapie eine Menge fixer Vorannahmen und Erwartungen mit, an denen sie ihre Kolleg:innen und die Lehrenden messen. Enttäuschungen, Unsicherheiten, Konflikte und Kränkungen gehören zu diesem Prozess dazu – sie sind eine besonders intensive Gelegenheit, den eigenen wunden Punkten nachzuspüren und diversen Konzepten und Vorstellungen auf den Grund zu gehen. Solche Ärgernisse und Missverständnisse zu vermeiden, damit sich nur ja jeder zu jedem Zeitpunkt wohlwollend wertgeschätzt und verstanden fühlt, wäre aus meiner Sicht ein Widerspruch in sich. Dann würde man wieder versuchen, alles richtig zu machen, statt auf die lebendige Dynamik des tastenden, experimentierenden, verspielten, sich reibenden oder erschreckenden Lernens zu vertrauen.

Ich habe als Lehrtherapeutin dabei immer die Idee im Hintergrund, dass ich „Systemisches“ nur vermitteln kann, wenn ich mit einem dauerhaften Anfängergeist immer wieder zu lernen beginne und das auch sichtbar mache.

Literatur:

Macho, Thomas H. (1996): *Wittgenstein*, München: Diederichs

## Interview mit Corina Ahlers

Die Fragen stellte Evtimiya Radeva Kulnigg

### **Wie hoch ist, Ihrer Ansicht nach, der Stellenwert der Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung?**

Für mich hat sie in der therapeutischen Ausbildung die höchste Priorität, was nicht heißen soll, dass man nichts zu lesen braucht!

### **Wie gestaltet sich, Ihrer Erfahrung nach, die Gewichtung sogenannter „privater“ und supervisorischer/ausbildungsbezogener Inhalte in den SE Prozessen?**

Im ersten Abschnitt steht das private, biografische Selbst automatisch im Vordergrund, manchmal auch das Ausbildungsgruppenbezogene. Im zweiten Abschnitt rückt das Supervisorische mehr hervor, es ist aber individuell, welchen Stellenwert es einnimmt.

### **Gibt es von Ihrer Seite bestimmte Erwartungen an den SE Prozess, oder ist das ganz offen?**

Ich bevorzuge den Prozess und schaue sehr darauf, dass sich einer entwickelt, meistens, nicht immer, ist es möglich. Ohne Prozess kann ich auch schwer Methoden einbringen, und das sage ich den Studierenden auch immer.

### **Wie ist das für Sie, hier etwas über Selbsterfahrung zu schreiben? Da ist Verschwiegenheit ja ein ganz wichtiges Thema. Ist es ungewöhnlich, darüber öffentlich zu schreiben?**

Man kann gut über Selbsterfahrung schreiben, ohne die Verschwiegenheit zu brechen. Ich habe schon mehrere Artikel dazu verfasst (in Systeme mit Gerald Binter, im Psychotherapieforum etc.). Heute interessiert mich in der Forschung das autoethnografische Konzept, welches sehr nahe an der Selbsterfahrung ist.

### **Wie ist das, in der Rolle der:s SE Therapeut:in:en Studierende dann in unterschiedlichen (Ausbildungs-) Kontexten zu erleben?**

Das ist immer ganz anders!

### **Gibt es bestimmte Fragen, die für Sie auf jeden Fall in der SE gestellt werden sollten, „must haves“?**

Es soll der Raum für alles mögliche Sagbare geöffnet werden. Indem ich die Fragen vorschlage, öffne ich den Raum nicht. Ich kann das Ungesagte ansprechen, aber nur indirekt, einladend.

## Psychotherapeutische Selbsterfahrung mit Pferden

*Robert Koch*

Bevor ich mich dem eigentlichen Punkt dieses Artikels, der Einzel- und Gruppenselbsterfahrung mit Pferden, widme, stelle ich einige grundsätzliche Theorien bzw. Überlegungen zum Pferd und zum Nutzen des Pferdes in der Psychotherapie vor.

Ein Teil des Textes stammt aus meiner Masterarbeit aus dem Jahr 2011: „Der Mensch-Tier-Kontakt als Teil der systemischen Psychotherapie – welchen Nutzen haben KlientInnen durch die Einbeziehung von Pferden?“ Diese ist entstanden, da ich, als ich mit der Arbeit mit Klient:innen und Pferden, ungefähr im Jahre 2000 (zuvor hatte ich einige Ausbildungen im Bereich Bodenarbeit mit Pferden absolviert) begann, innerhalb unserer Community belächelt und kaum ernst genommen wurde. Diese Haltung habe ich als wenig systemisch empfunden, aber sie hat mich inspiriert, der Forschungsfrage über zwei Jahre lang nachzugehen.

Über Pferde und deren therapeutische Wirkung wurde viel geschrieben, jedoch liegen so gut wie keine wissenschaftlichen Arbeiten vor. Das sogenannte „Spiegeln“ der Pferde ist bis heute nicht bewiesen (obwohl man davon ausgehen kann, dass es das gibt). Eine Studie über das „Spiegeln“, bei der ich mitgewirkt habe, ist im Entstehen, und selbst begann ich mir die Fähigkeiten der Pferde therapeutisch zu Nutzen zu machen, als meine Tochter vor mehr als 20 Jahren zu reiten begann und ich bemerkte, dass es in der Pferdeherde ähnlich zugeht wie in Familientherapien: Aufregung, Beruhigung, Herstellung einer Struktur, das machte mich neugierig.

Während des Verfassens dieses Artikels für die netzwerke war es spannend zu reflektieren, was sich in den 12 Jahren seit meiner (vermutlich ersten im Bereich Psychotherapie und Pferde überhaupt) wissenschaftlichen Arbeit in Praxis und Theorie verändert hat.

Nach langer Kooperationsuche für ein Fortbildungscurriculum für Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Ärzt:innen, die mit Pferden arbeiten (das Konzept war nicht nur in meinem Kopf, sondern auch auf Papier – aber niemand wollte uns zu Anfang), stehen wir (mein Expert:innen-Team und ich) nun bei Curriculum 4 in Zusammenarbeit mit der Österr. Vereinigung von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VÖPP), die damals auf den Zug aufgesprungen ist. Im Laufe der Jahre entstand hier eine hochprofessionelle Zusammenarbeit, sowohl in inhaltlicher als auch in finanzieller Hinsicht. Wir haben mehr als 40 Kolleg:innen, Pferdebesitzer:innen, über ganz Österreich verteilt, ausgebildet und unsere Erfahrungsschatzkiste gemeinsam mit den Teilnehmer:innen immens gefüllt.

Pferde begleiten den Menschen seit Jahrtausenden und sind nach wie vor Bestandteil des Lebens, auch in diesem Teil der Erde. In den letzten Jahrzehnten gewann das Pferd mehr Bedeutung im therapeutischen Feld, als Gebrauchstier ist es nur mehr selten im Einsatz.

Es wird in den Bereichen der Hippotherapie, der heilpädagogischen Förderung mit dem Pferd (früher Voltigieren) und zunehmend auch in den psychotherapeutischen Heilverfahren eingesetzt. Monty Roberts (2000) legte mit seinem Werk „Das Wissen der Pferde“ einen Grundstein für das pferdegestützte Mitarbeiter:innen-Coaching und die Unternehmensberatung. Der „Pferdeflüsterer“, ein Hollywood-Highlight, verfilmt nach dem Roman von Nicholas Evans (2004), mit Robert Redford in der Hauptrolle, ist vielen Menschen, nicht nur Pferdeliebhaber:innen, bekannt.

### Warum gerade das Pferd?

Das Pferd ist ein Fluchttier, es reagiert mit Davonlaufen. Pferde fordern uns auf, echt, lebendig und authentisch zu sein. Sie sind in jeder Sekunde ehrlich und ursprünglich. Sie reagieren auf das, was

gerade, was in diesem Moment, ist. Sie fördern so unsere innere Zentrierung. Wir bemerken dies auch immer sehr bald in der Arbeit mit unseren Klient:innen, aber sehr oft auch an uns selbst. Das Pferd reagiert sensibel auf Unsicherheit, es wird ebenso sehr unruhig, ja zappelig, lässt sich zum Beispiel schwer führen. Wir unterstützen hier die Weiterentwicklung des Menschen hin zur Verfeinerung seiner Wahrnehmung und Stärkung seines Selbstvertrauens.

Werden Pferde in der Psychotherapie eingesetzt, besteht die Möglichkeit, die Selbst- und Fremdwahrnehmung sichtbar und besprechbar zu machen. Klient:innen verlassen für die Arbeit mit den Pferden die Komfortzone der psychotherapeutischen Praxis, das Setting (Klient:in/Klient:innen-system – Therapeut:in) wird verändert, und durch die Pferde erweitert (Grote 2011). In diesem veränderten Setting und durch die Erweiterung der Optionen besteht die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und eventuell zu anderen, hilfreicherer Lösungen zu kommen.

Im Unterschied zu tiergestützten Therapien oder Therapieformen, bei denen Tiere zum Einsatz gebracht werden, um bestehende Therapien zu festigen oder den Therapieprozess zu erweitern (Lehrgang der veterinärmedizinischen Universität zur akademisch geprüften Fachkraft für tiergestützte Therapie) – findet bei der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Pferd die Psychotherapie (Einzel- oder Gruppensetting) im therapeutischen Dreieck – Klient:in-Therapeut:in-Pferd – statt.

Das heißt, die Psychotherapeut:innen arbeiten in ihrem Berufsbereich in diesem Dreieck auch mit den neuen Erkenntnissen, die spontan aus dem Tun mit dem Pferd gewonnen werden, aber nicht nur. Klient:innen lernen sich besser kennen, sie nehmen sich anders wahr, die Emotionsregulation wird verändert, die sozialen Fähigkeiten werden erweitert.

Auch Therapeut:innen nehmen neue Aspekte wahr. Nicht selten hat eine „Pferdesupervision“ den therapeutischen Prozess verändert und bereichert.

Eine Kollegin kommt zur Supervision, steht außerhalb der Arena (der Bereich, wo wir mit den Pfer-

den arbeiten – Halle, Viereck, Round-Pen) und gibt mir gemeinsam mit ihrer Klientin an, woran wir mit dem Pferd arbeiten könnten. Dann geht sie auf ihren Beobachtungsposten, und ich arbeite mit der Klientin und dem Pferd. Immer werden hilfreiche neue Erkenntnisse für den therapeutischen Prozess seitens Therapeutin und Klientin gewonnen. Ich selbst filme zumeist die Arbeit in der Arena und bespreche „unique outcomes“ direkt, aber auch in der bald darauffolgenden Stunde indoor sehen wir uns den Film unter dem Aspekt „Veränderung und Ressourcenbildung sowie Alltagstransfer“ an, und die Pferdestunde wird erneut sinnvollerweise Thema.



*Das Pferd (600 kg) soll am losen Seil, später dann ohne Führstrick, der Klientin (50 kg) folgen. Diese bestimmt Tempo und Weg (das klare Ziel vor Augen). Es ist ein sich Ausprobieren (reagiert das Tier auf meine Hand, auf meinen Körper, auf meine Bewegungen und wie?), Erfahrungen sammeln, ohne Belehrung oder etwas „richtig machen“ zu müssen. Jeder Schritt wird später ausführlich nachbesprochen und in den Alltag transferiert (woher kennen Sie das noch?)*

Carl Gustav Jung (1999) glaubte, dass Pferde im Mythos unsere magische Seite symbolisieren, „die Mutter in uns“, die intuitiv und verständnisvoll ist. In vielen Teilen der Welt, in denen Pferde einen festen Platz haben, gibt es solche Mythen. Es wurde und wird dem Pferd auch heute noch heilende Kraft zugeschrieben. Otterstedt (2003, Seite 60 f) spricht von einem „äußeren Heiler“, wie dem Arzt oder Therapeuten, und dem „inneren Heiler“, die miteinander in Kooperation treten müssen, wenn Gesundung stattfinden soll. Otterstedt betont

in Bezug auf die tiergestützten Maßnahmen, dass der „heilende Prozess“ in der Mensch-Tier-Interaktion nicht allein durch die Begegnung von Tier und Mensch passiert, sondern als ganzheitliche Entwicklung zu verstehen ist. Die durch den Tierkontakt entstehenden Impulse entfalten auf physischer, psychischer und interaktioneller Ebene ihre Wirkung. Dies ist am ehesten möglich, wenn von einem Tier bereits eine „heilende Wirkung“ angenommen wird. Und da ist auch mein Ansatzpunkt in unserer Arbeit mit Pferden und Menschen.

Pferde reagieren auf Respekt, Vertrauen, Distanz und Nähe – all die Eigenschaften, die Beziehungen prägen. Sie verlangen aber auch eine Achtsamkeit im „Hier und Jetzt“ in der Interaktion, sowie Klarheit und Führungskompetenz.

In Einzel- oder Gruppenübungen wird schnell sichtbar, welche Fähigkeiten, Stärken und Schwächen Menschen haben. Verhaltensveränderungen auf der nonverbalen, körperlichen Ebene können in der Arbeit mit den Pferden erprobt und geübt werden. So sind die Tiere die Lehrmeister:innen und eine möglicherweise negative Sichtweise der Klient:innen von „belehrt werden“ wird hintangehalten.

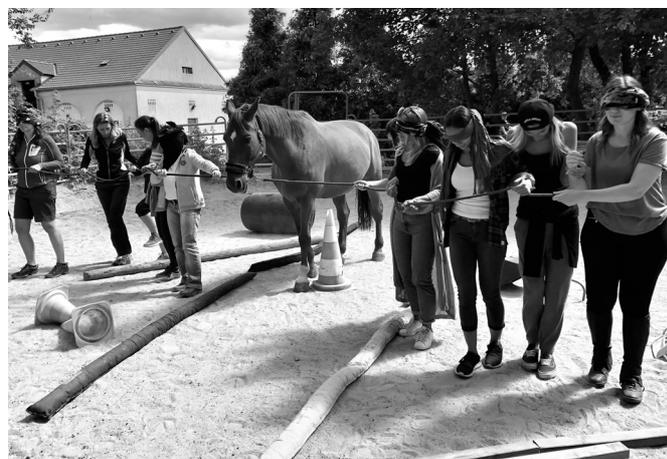
Wenn man das sogenannte „Problemsystem“ nach Ludewig (1991) betrachtet, muss man, um eine Theorie des Heilens aufzustellen, den Gegenstand abgrenzen und definieren, aber auch eine passende Methodologie entwerfen. In der systemischen Perspektive liegt der Fokus auf der Betrachtung von Mehr-Personen-Systemen, in der Arbeit mit den Pferden erweitert sich diese Konstellation um ein oder mehrere Tiere. Damit haben wir also immer ein sich durch äußere, sehr oft initiierte Einwirkungen bzw. Interventionen veränderndes System vor uns.

Therapie muss also Kommunikation sein, die das „Problemsystem“ auflöst oder Möglichkeiten aufzeigt, dies zu tun. In der humanistischen Theorie steht die Inkongruenz zwischen dem aktuellen Selbst und den neuen Erfahrungen im Mittelpunkt, was für das fallweise Einbeziehen von Pferden spricht. Es können neue Erkenntnisse über sich selbst gewonnen und neue Erfahrungen erlebt werden. Im Problemsystem geht man davon aus, dass

nicht soziale Strukturen Probleme haben, sondern dass Probleme soziale Strukturen erzeugen.

Der Auslöser zur Bildung von Problemsystemen sind negative Emotionen. Spannung und Druck beim Menschen lösen auch negative Reaktionen bei den Pferden, später bei den Klient:innen, aus und diese werden rasch sichtbar und damit auch besprechbar. Der erste Schritt in der Arbeit mit den Tieren wird von uns daher so gesteuert, dass positive Emotionen in den Vordergrund treten.

Dies ist schon durch das Verlassen der Komfortzone Praxis – hinaus in die Natur (Bewegung, frische Luft, Pflanzen, Tiere) – und das Berühren des Wesens Pferd gegeben. Das Wahrnehmen von Sicherheit, Entspannung und innerer Stärke ist bei unserer Arbeit sehr bedeutend. Ich arbeite derzeit auf einem Erlebnisbauernhof, wo auch mein eigenes Pferd untergebracht ist. Dort gibt es Schweine, Esel, Alpakas, Hasen, Katzen, Schafe und was nicht noch alles zu bestaunen und zu streicheln. Die Herzen der Teilnehmer:innen werden geöffnet.



**Beispiel 1:** Die Gruppe teilt sich und hat die Aufgabe, gemeinsam das Tier durch den Parcours zu führen. Zuvor gab es eine Sensibilitätsübung in der Gruppe, damit das Pferd sanft und achtsam geführt werden kann. Beobachtung: Wie teilt sich die Gruppe, wer geht näher zum Pferd, wer ist am hinteren Ende? Erster Durchgang: Das Pferd durch den Parcours führen und es darf gesprochen werden, alle müssen wenden und das Pferd zurückführen, es darf nicht gesprochen werden, dann Positionen wechseln – Positionen (näher, weiter weg vom Pferd) werden ausprobiert. Wo

*fühle ich mich wohler, warum, will ich mehr gestalten oder genügt es dabei zu sein? Wie geht es mir in meiner Gruppe? Nehme ich die anderen überhaupt wahr? Dann kann man die Augen verbinden und die Teilnehmer:innen müssen auf das Pferd und auf ihre „blinden“ Kolleg:innen achten. Der Output in dieser ungefähr 15 Minuten langen Übung ist, was den Alltagstransfer betrifft, enorm hoch, (aus welchen Situationen, beruflich oder privat kennen sie das?) Es gibt im Anschluss ausreichend Zeit, meist in Kleingruppen, zur Reflexion, diese Nachbesprechungszeit ist großzügig bemessen und wird immer genutzt.*



**Beispiel 2:** *Diese Übungen sind, leicht modifiziert, auch für Paare gut geeignet. Pferde symbolisieren nicht selten die gemeinsamen Kinder oder die gemeinsamen „Probleme“. Wer führt bzw. gibt bei der Übung den Ton an? Was passiert im non-verbalen Bereich? Für den Alltagstransfer und die Reflexion des „Erkennens“ gibt es schnell viele Themen für den Austausch. Zumeist beschleunigt und vertieft die tiergestützte Psychotherapie die Lösungsprozesse, fünf Minuten Videoaufnahmen der Pferdearbeit zeigen oftmals mehr als fünf Therapiestunden in der Praxis.*

Die erlebnisorientierte Methode ermöglicht es den Teilnehmer:innen, Ergebnisse ihrer Arbeit unmittelbar in den Alltag zu transferieren (Gehart, Karrer, Koch, 2010). Dieser Alltagstransfer wird in der Arbeit mit den Pferden von uns auch stets gefördert.

Die Teilnehmer:innen (Selbsterfahrung, Therapie, Coaching, Supervision) kommen gerne, neugierig und freiwillig, sie bezahlen auch mehr im Vergleich zur Praxis indoor und nehmen noch dazu oft einen weiten Anfahrtsweg mit Übernachtung (mehrtägige Seminare) in Kauf.

Oft buchen Teams aus dem Non-Profit-Bereich einen Coaching- oder Supervisionstag mit den Pferden. Im Rahmen der Gruppenselbsterfahrung ist es mir gelungen, die Seminare auch auf den offiziellen Stundenplan zu bringen – geradezu revolutionär für Österreich. Die Einbeziehung der Tiere beeinflusst die positive Gruppendynamik, ist kommunikationsfördernd durch kreative positive Kommunikation im verbalen und nonverbalen Bereich. Durch das aktive Tun mit den Pferden wird relativ schnell klar, dass neue, kreative Lösungen gebraucht und konstruiert werden können, denn es geht nicht um richtig oder falsch, wenn eine Aufgabe mit viel Handlungsspielraum, den es zu nutzen gilt, angesagt wird. Die Aufgaben, die wir stellen, vermeiden stets Frustration, weil es immer einen positiven Lösungsweg, der jedoch nicht immer leicht zu finden ist, gibt. Es geht um Kooperation in der Gruppe und ums Querdenken („bringt das Pferd, ohne es zu berühren oder zu locken oder zu verschrecken in eine Ecke, die Gruppe darf nicht sprechen“).

Klient:innen in Einzel-, Paar- oder Familientherapien, Gruppen im Coaching, Supervision und Selbsterfahrung sind mit einem anderen, erlebnisorientierten Umgang in Aktivität konfrontiert. Nicht die „Störung“ bei den Teilnehmer:innen bzw. Klient:innen wird angesprochen, sondern ein etwaiges Unwohlsein bei den Tieren, die Pferde zeigen uns sehr schnell durch Mimik und Gestik, dass etwas nicht passt. Dann wird die Arbeit mit den Tieren unterbrochen, und die Gruppe beginnt sich mit der möglichen Störung auseinanderzusetzen. Durch meine Co-Therapeutinnen ist meist ein „Reflecting-Team“ möglich, und sehr oft sprechen wir nur darüber, welche Interaktionen und Verhaltensweisen wir bei den Pferden beobachtet haben. Das gibt auch bei den Zweibeinern viel her. In der Sonne unter den Bäumen oder im Besprechungsstüberl erfolgt ein lustvoller Austausch und der Transfer des Erfahrenen in den Alltag. Hilfreich

und nötig ist, dass hier zumindest auch zwei Therapeut:innen mit den Gruppen oder Familien arbeiten. Das ist auch unser Standard, um Sicherheit zu gewährleisten, denn eine Person beobachtet nur die Menschen, die andere nur die Pferde und diese Beobachterin darf jederzeit unterbrechen, falls ein Pferd Anzeichen von Stress zeigt. Dann ziehen wir uns in die Besprechung zurück und entlasten das Tier. Immer zeigt das Pferd als erstes an, dass etwas unstimmig ist.

Über das von mir vor Jahren gegründete Institut für pferdegestützte Kommunikation ist es möglich, auch mit pferdeaffinen Praktikant:innen zu arbeiten, denn das Institut ist eine Praktikumsstelle für das Propädeutikum und das Fachspezifikum.

### **Ergebnisse meiner Studie von 2011:**

Die Teilnehmerinnen bekamen nach 6 Wochen einen Kurzfilm per E-Mail übermittelt und wurden von mir während des Betrachtens mit einem qualitativen emotionsbasierten Interview-Fragebogen, nach Merton und Kendall, interviewt. Folgende Kategorien konnten gebildet werden:

- Veränderungen der Selbstwahrnehmung
- Emotionale Selbstreflexion
- Innere Ressourcen
- Positive Emotionalität
- Lösungsfokussierung
- Selbstwertsteigerung

Besonders die innere Ressourcenstärkung ist von Bedeutung, sowohl in der Einzel- und auch Mehrpersonarbeit. Aussagen wie: Vertrauen trägt Vieles, Sicherheit stärkt Vertrauen in eine:n selbst, Konfrontationen helfen sich stärker zu fühlen und machen sicherer.

### **In weiteren Beobachtungen stellte ich fest (derzeit noch nicht ausreichend evaluiert):**

- Körper und Körpersprache bewusst nutzen
- Sicherheit und Entspannung in neuen Situationen finden
- Grenzen besser wahrnehmen, Abgrenzung erfolgt klarer
- Achtsamkeit (auf Mensch und Tier)
- Lustvolle Erfahrung, auch bei schwierigen Themen, ist unterstützend für Teams

Das Pferd als Co-Therapeut bleibt bildhaft und metaphorisch für Klient:innen von Bedeutung und auch noch nach längerer Zeit abrufbar, als Ressource erinnerbar.

Das Pferd führt zu positiven Emotionen, zu „guten“ Gefühlen, die für manche Patient:innen schon lange weder implizit noch explizit erlebbar waren. Das erlebnisorientierte Arbeiten, das Pferd als sich einprägendes Bild, ist anhaltend und hilfreich für den Transfer gesundheitsfördernder, ressourcenstärkender Erkenntnisse für den Alltag. Es darf gesagt werden, dass eine pferdegestützte Therapie bereichert, Reflexionen über innere Vorgänge stärkt und sich nachhaltig auf die psychische Gesundheit auswirkt (Koch, 2011, Der Mensch-Tier-Kontakt)

### Literaturverzeichnis

Beetz, Andrea, (2003). *Bindung als Basis sozialer und emotionaler Kompetenzen*. In Olbrich, Erhard, (Otterstedt, Carola), (2003).

*Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Therapie und Pädagogik*. (S. 76 ff). Stuttgart: Kosmos

Ciampi, Luc (1997). *Zu den affektiven Grundlagen des Denkens*. Fraktale Affektlogik und Evans, Nicholas, (2004). *Der Pferdeflüsterer*. München: Goldmann

Gehart, Annette, Karrer, Christine & Koch, Robert (2010). *Das Pferd im systemischen Kontext*. Systeme, Jg. 24 (1), S.55 – 76

Grote, Bettina (2011). *Was ist systemische Erlebnispädagogik?* systeme, Jg. 25 (1), S.5-49.

Jung, Carl-Gustav (1999). *Der Mensch und seine Symbole*. Mannheim: Walter

Jung, Hildegard (2003). *Assistenzhunde*. In Olbrich, Erhard, (Otterstedt, Carola), (2003). *Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Therapie*

Koch, Robert (2011). *Der Mensch-Tier-Kontakt als Teil der systemischen Therapie: Welchen Nutzen haben KlientInnen durch die Einbeziehung von Pferden?* Taschenbuch 2012, Grin Verlag

Ludewig K: *Das Problemsystem*. Eine Alternative zu den Konzepten medizinischer Psychopathologie und sozialwissenschaftlicher Devianz. In: Standpunkt: sozial, Heft 1: 23-28, 1991.

Olbrich, Erhard, (Otterstedt, Carola), (2003). *Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Therapie und Pädagogik*. Stuttgart: Kosmos

Roberts, Monty (2000). *Das Wissen der Pferde und was wir Menschen von ihnen lernen können*. Köln: Bastei Lübbe

## Zwei Kilogramm Selbsterfahrung, oder: Wie Rosie mich Klarheit lehrte

Milena Mazanec-Mitmasser

Als Psychotherapeut:innen sind wir mit dem Begriff Selbsterfahrung ja vertraut. Sie begleitet uns in der Ausbildung und hat einen wichtigen Stellenwert darin. Doch nicht nur die 80 Einheiten verpflichtende Selbsterfahrung mit Lehrtherapeut:innen im Zuge unseres Hineinwachsens in diesen Beruf bringen uns Erkenntnisse über uns selbst und leiten uns durch die Auseinandersetzung mit uns selbst – manchmal kommt Selbsterfahrung auch völlig unerwartet aus einer ganz anderen Richtung! Zu mir kamen wertvolle Selbsterfahrungsmomente in Gestalt meiner äußerlich kleinen, aber innerlich sehr großen Yorkshireterrier-Hündin Rosie.

Auf der Website der Uni Hamburg findet man z.B. folgende Definition: „*Selbsterfahrung meint den bewussten Prozess der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, der eigenen Fähigkeiten auf kognitivem, emotionalem und sozialem Gebiet, der eigenen Vorurteile, der persönlichen Wertvorstellungen und damit auch der individuellen Entwicklungsmöglichkeiten [...] Da Menschen sich vor allem in anderen Personen (wie in einem Spiegel) wahrnehmen, gehört zur Selbsterfahrung auch immer die Wahrnehmung der Bedürfnisse, Fähigkeiten und Wertvorstellungen der Kommunikationspartner.*“

(<https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/projekte/slex/seitendvd/konzepte/l53/l5369.htm>)

Meine Kommunikationspartnerin in meinem intensiven Selbsterfahrungsprozess im Jahr 2022 war klein, flauschig, süß, etwa zwei Kilogramm schwer und mit einer starken Persönlichkeit ausgestattet. Mit Rosie absolvierte ich von März 2022 bis März 2023 die Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam bei Sabine Oberhauser und ihrem „Team Herzenshunde“. Eigentlich hatte ich vorrangig das Ziel im Blick, die Prüfung des Messerli Forschungsinstituts zu bestehen und mit Rosie hin



und wieder auch tiergestützte Therapie anbieten zu können. Bekommen habe ich aber noch viel mehr als gedacht. Von Sabine und Rosie konnte ich in dieser Zeit viel über Beziehung, Kommunikation, Klarheit und dadurch letztlich viel über mich selbst lernen.

Rosie ist ein Terrier, ein kleiner zwar, aber dennoch ausgestattet mit vielen typischen Eigenschaften dieser Hunderasse: Intelligenz, Mut, Lernbereitschaft, Selbstbewusstsein und – nennen wir es – „Beharrlichkeit“. „*Terrier sind draufgängerisch, reaktionsschnell, selbstbewusst und gelehrig. Und manchmal auch ein bisschen starrsinnig. Sie ordnen sich nicht leicht unter!*“ ([www.purina.at/anschaffung/artikel/hunderassen/rassegruppe/terrier-hunderassen](http://www.purina.at/anschaffung/artikel/hunderassen/rassegruppe/terrier-hunderassen))

Im Zuge der Fortbildung war es nun also meine Aufgabe, diesem kleinen selbstbewussten Flauschwesen mit klaren eigenen Ideen und Vorstellungen beizubringen, dass wir zwar ein Team sind, aber in diesem ICH die Teamleiterin bin – auf jeden

Fall und ganz besonders im therapeutischen Kontext und Einsatz. Rosie hatte es in dieser Zeit nicht leicht, würde sie selbst wohl erzählen. Plötzlich sollte sie nicht mehr ständig auf meinem Schoß sitzen, sondern – wie alle anderen Hunde?! – neben mir auf dem Boden! Geradezu absurd in ihren Augen. Leckerlis waren mit einem Mal an ganz bestimmte Bedingungen geknüpft, und während Sabine mit Rosie trainierte, durfte ich auf Rosies empörtes „Petzen“ (Ja, Rosie konnte zu mir laufen und mit verzweifelmtem Blick ausdrücken: „Schau mal, diese Frau will ernsthaft, dass ich da drüben auf der Decke sitzen bleibe!!!“) nicht reagieren. Eine Herausforderung für mich, für Rosie und eine Veränderung unserer Beziehung, die letztlich allerdings für sie und mich ein großer Gewinn war. Denn die neue Klarheit hat uns beide gestärkt und noch einmal anders verbunden.

Hunde sind äußerst empathische und schlaue Wesen. Sie sind Meister darin, uns durch unsere Mimik, Gestik und Körperhaltung zu lesen. Daher wissen sie sofort, ob wir hinter dem, was wir sagen, auch tatsächlich stehen oder ob es da Verhandlungsspielraum gibt. Sie decken Unsicherheiten, innere Konflikte und Unklarheiten in ihren menschlichen Bezugspersonen und Trainingspartner:innen ganz einfach dadurch auf, dass sie nicht digital kommunizieren, also nicht auf den Inhalt unserer Worte reagieren, sondern viel mehr analoge Informationen wahrnehmen, also primär auf unsere Haltung, Mimik, Gestik antworten.

In der Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam lernt man viel über Kommunikation und auch über Bedürfnisse. In der tiergestützten Arbeit sind nicht nur die Befindlichkeiten und Anliegen der Klient:innen zu beachten, sondern unbedingt auch die Bedürfnisse, das Wohlbefinden und die Grenzen der arbeitenden Hunde. Sich mit Rosies Bedürfnissen und Grenzen – die sie vorbildlich gut zeigen kann – auseinanderzusetzen, schulte nicht nur mein empathisches Gespür, meine Beobachtungsgabe und Sensibilität, sondern brachte auch mit sich, dass ich mich auch mit dem Erspüren, Erfahren und Wahrnehmen meiner eigenen Grenzen auseinandersetzen musste. Rosie ist eine Hündin, die in ihrem Tun sehr klar ist. Sie weiß, was sie will und was sie nicht will,

sorgt für sich – indem sie sich z.B. zurückzieht, wenn sie müde ist und genug „geleistet“ hat – und kann all das sehr klar und dabei vollkommen in sich ruhend zeigen: Was für ein Vorbild! Verlässlich zeigte sie mir außerdem, wenn ich unklare Signale sendete, weil in mir eine Unsicherheit bezüglich einer Übung oder einer Anweisung war, indem sie diese einfach ignorierte und erst bzw. nur dann anstandslos reagierte, wenn ich meine innere Klarheit gefunden und sie nach außen gezeigt hatte. Rosie war und ist ein fantastischer Spiegel für mich. Ich erlebte zudem, dass eine liebevolle Zugewandtheit und klare Grenzen in keiner Weise in einem Widerspruch stehen. Ich bin meiner kleinen Hündin genauso verbunden und zugewandt, wenn ich sie mit einem klaren „Bleib“ auf ihrer Decke ablege und von ihr erwarte, dass sie dort sitzen oder liegen bleibt, wenn ich mich entferne und ihr den Rücken zuwende, wie wenn wir im freien Spiel und kuschelnd Zeit miteinander verbringen. Ich liebe meine Hündin nicht weniger, wenn sie auf dem Boden sitzen muss, statt sich auf meinem Schoß auszubreiten, und sie liebt ihren Menschen deshalb auch nicht weniger (auch wenn ich den anfänglichen fassungslosen Blick noch gut vor mir sehe...), sondern kann sich auf mich und eine klare Führung verlassen, was allen Beteiligten Sicherheit gibt, ein verlässliches und damit entspanntes Miteinander ermöglicht und das Vertrauen in die Beziehung stärkt.

*„Als Selbsterfahrung bezeichnet man das Kennenlernen und Reflektieren über das eigene Erleben und Agieren in Interaktion mit anderen Menschen.“*

([www.psyonline.at/fachgebiet/2/selbsterfahrung](http://www.psyonline.at/fachgebiet/2/selbsterfahrung))

Im Zuge der Ausbildung hat sich für mich diese Definition verändert in „...in Interaktion mit anderen Lebewesen.“ Ich habe auch gelernt, welche Rahmenbedingungen für Rosie und für mich wichtig sind, um gut arbeiten zu können. So haben wir beide in diesem Jahr etwas dazugewonnen und mit und voneinander gelernt, indem wir uns viel miteinander beschäftigt haben, und ich habe wieder ein Stück weit mehr über mich selbst erfahren. Unverhofft kommt eben oft – auch in Ausbildungen.

## Die Bedeutsamkeit von Selbsterfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Das Interview mit Michaela Huber (MH) führte Cornelia Schallhart (CS).

**CS: Neben deinem Engagement für traumatisierte Menschen ist dir auch das Wohl der Therapeut:innen dieser Klient:innen ein Anliegen. Wo siehst du hier Ansatzpunkte? Wieso sollten auch wir gut auf uns achten?**



*Michaela Huber* mit und unterstützen sie, dass sie damit weiterkommen und vieles davon verarbeiten. Diesbezüglich sind wir auch ein Resonanzboden für diese Art von Kummer, und da müssen wir gut für uns sorgen, dass wir auch das, was unsere Klient:innen uns übertragen und was unsere Gegenübertragungsreaktionen sind, möglichst gut verarbeiten.

**CS: Welche Rolle spielt hier der Aspekt der Selbsterfahrung für Therapeut:innen?**

**MH:** Selbsterfahrung machen wir oft zu wenig. Wir kommen selbst alleine oder auch in der Supervision nicht weit genug. Wir brauchen also Räume und gute, erfahrene Anleitung und Begleitung, um uns wirklich nochmal tiefer einzulassen auf das, was unter den Dingen liegt, unter dem, was wir schon alles wissen und können.

**CS: Wann sollten Therapeut:innen darauf achten, dass sie sich selbst gut kennen und für sich Selbsterfahrung in Anspruch nehmen? Was sind**

**die Warnsignale in der Arbeit mit traumatisierten Menschen?**

**MH:** Wann? Immer. Immer darauf achten und möglichst regelmäßig dafür sorgen, egal, ob wir es gerade im Vordergrund empfinden oder nicht. Es gilt, uns Zeiträume zu nehmen dafür, uns den Dingen zu widmen, die in uns etwas weiter hinten verborgen sind und nicht so sehr in unserer Funktionstüchtigkeit und im Alltag gelebt werden können. Gerade mit den traumatisierten Menschen ist es wichtig, dass wir – weil diese selbst sehr abgespaltene Selbstzustände haben – sorgsam sind, weil wir manchmal das zu spüren kriegen, was unsere Klient:innen selbst noch gar nicht spüren können. Wenn wir da nicht mit großer Aufmerksamkeit hinspüren und hinschauen, können wir zum Beispiel Symptome entwickeln, ähnlich wie Klient:innen sie haben, insbesondere wenn wir ähnlichen Traumahintergrund haben. Also zum Beispiel, wenn jemand, der:die sexuelle Gewalterfahrung hat, mit jemandem arbeitet, der:die sexuelle Gewalterfahrung gemacht hat. Da kann es sehr starke und intensive Prozesse geben. Oder jemand hat eine vernachlässigende, kalte Mutter gehabt und arbeitet mit jemandem mit genauso einer Mutterstruktur, dann kann es sein, dass der:die Klient:in selber noch über ganz andere Dinge nachdenkt und spricht und fühlt, aber plötzlich bei der:dem Therapeut:in sehr viel losgeht. Deshalb sollte spätestens, wenn der:die Therapeut:in deutliche Symptome bekommt, wie chronische Müdigkeit, immer wieder Kopfschmerzen, Unlust bei der Arbeit, Angstzustände, sehr schnell ärgerlich ist und seine Impulse nicht mehr gut unter Kontrolle hat, er:sie unbedingt etwas für sich tun.

**CS: Was ist bei der Begleitung von Menschen in der Selbsterfahrung zu beachten?**

**MH:** Die Begleitung von Kolleg:innen erfordert auf jeden Fall eine gute und sorgsame Bindung und Beziehung. Es ist darauf zu achten, ob ein Konkurrenzverhältnis existiert, also ob jemand sich nicht anvertrauen kann, weil er:sie eine andere Therapierichtung hat oder weil er:sie das Gefühl hat, er:sie weiß es besser, oder kann sich jemandem vom gleichen Fach oder jemandem aus derselben örtlichen Region nicht gut anvertrauen, er:sie Angst davor hat, dass geredet wird, usw. Das sind also ganz besondere Bedingungen, die die Menschen mitbringen, wenn sie als Kolleg:innen zu uns kommen. Sie müssen auch spüren können, dass du sie aushältst und dass du ihnen gewachsen bist. Wenn sie dieses Gefühl nicht haben können, dann wird es nicht gut gehen.

**CS: Welchen Therapeut:innen rätst du eher von der Arbeit mit traumatisierten Menschen ab? Oder ist es sogar hilfreich, selbst viele schwierige Erfahrungen im Leben gemacht zu haben, um mit traumatisierten Menschen zu arbeiten?**

**MH:** Grundsätzlich ist es nicht notwendig, aber hilfreich, wenn man einiges von dem kennt, was jemand als Erfahrungshintergrund mitbringt. Nur sollte man mindestens eine Nasenlänge weiter sein (lacht). Das heißt, es ist schon wichtig, dass man selber schon ein kleines Stück mehr für sich getan hat in diese Richtung, dass man spürt, es haut einen nicht um, was der:die andere sagt, oder man ist nicht ständig nur damit beschäftigt, sich selbst und seine eigenen Reaktionen im Griff zu behalten. Wenn letzteres der Fall ist, dann ist es nicht gut, so eine Arbeit zu machen. Dann muss man sich erst selber um sich kümmern, vielleicht mit einfacheren, leichteren oder entfernteren Themen zu tun haben, bis man sich stark genug fühlt, auch mit diesen schwierigeren oder für einen näheren Themen umgehen zu können.

**CS: Was hat dich motiviert, dich diesem Aspekt der psychologischen Arbeit zu widmen?**

**MH:** Überhaupt mit traumatisierten Menschen zu arbeiten? Das hat sehr lange Wurzeln, natürlich auch autobiographische. Zwischen Abitur und Studium habe ich gejobbt und habe unter ande-

rem mit einer jungen Frau in einem Büro gearbeitet, die sehr große seelische Probleme hatte und viele Drogen genommen hat, und die mich hilfesuchend aufgesucht hat. Ich wusste nicht gut, wie ich ihr helfen könnte. Ich wusste, dass ich aufgesucht wurde, weil ich in ihren Augen offenbar eine starke Persönlichkeit bin, aber ich hatte das Know how nicht dafür. Mir war das bewusst: Ich möchte sie unterstützen, aber ich weiß nicht wie. Das hat mich sehr in die Richtung des Psychologiestudiums motiviert.

**CS: Und die Spezialisierung auf traumatisierte Menschen, was war dafür ausschlaggebend?**

**MH:** Die Spezialisierung dafür kommt natürlich daraus, dass ich selber aus einer eher ärmeren Familie, was die gesellschaftliche Hierarchie angeht, komme, aus einer Familie, in der Scheidung, Armutserfahrung, Krieg und Hungersnöte eine Rolle gespielt haben. Ich hatte mir nie vorstellen können, irgendwelche Neurosen der Reichen zu behandeln. Es war mir immer klar, wenn ich mich anstrengen und lernen und arbeiten will, dann muss ich das für und mit Menschen machen, um die es sich wirklich auch enorm lohnt, weil diese Menschen echtes Leid haben, wo es auch wirklich guter Qualität bedarf. So jemandem Unterstützung geben zu können, die wirklich einen Unterschied macht, weil sie etwas bedeutet und eine Veränderung für ihr Leben in Gang setzen kann. Diesen Anspruch hatte ich schon für meinen Beruf. Ja, und da kommst du natürlich auf das Thema von Gewalterfahrung. Ich bin sehr froh, dass ich selber keine sexuelle Gewalt erfahren habe, das war sehr hilfreich für mich. Nicht auf derselben Ebene mitschwingen zu müssen, das war schon mal gut, um das aushalten zu können.

Und da gab es noch eine entscheidende Erfahrung, nämlich dass ich schon gegen Ende meines Studiums nicht nur Praktika, sondern eine selbständige praktische Arbeit gemacht habe, an einer Drogenberatungsstelle mit einer Gruppe von tablettensabhängigen Frauen, zusammen mit einer Sozialarbeiterin. Und wir hörten sowohl von der Jüngsten, die war, glaube ich, knapp 18 Jahre alt,

bis zur Ältesten, die war an die 70, dass alle von sexueller Gewalterfahrung, meist in bzw. seit der Kindheit, betroffen waren. Das hat mich damals wirklich so geschockt, dass ich gesagt habe, ich fühle mich ein wenig ähnlich wie Margaret Mead bei den Pygmäen: Was ist das denn hier für eine Gesellschaft? In diesem Fall: Wie kann das sein, dass so viele Frauen so niedergemacht werden? Dass sie so lange leiden müssen unter diesen Attacken im sexualisierten Bereich? Wo wären Frauen, wenn sie nicht durch diese Form der Gewalt mit Schmerzen und seelischer Not beschäftigt gehalten werden? Das hat mich regelrecht durchgerüttelt, gerade weil ich persönlich sexuelle Gewalt nicht erlebt hatte. Und so habe ich mich sehr intensiv nochmal da reingekniet, auch weil ich gesehen habe, dass sexualisierte Gewalt neben allen anderen Formen von Unterdrückung ein besonderes Leid verursacht.

**CS: Wie schaffst du es, über eine so lange Zeit gut auf dich zu achten, obwohl du laufend mit schwierigen Themen konfrontiert wirst?**

**MH:** Manchmal bin ich auch traurig oder wütend und muss mich zurückziehen, oder fühle mich erschöpft und bekümmert. Aber die entscheidende Lernerfahrung, die auch viele Kolleg:innen machen, ist, sich klarzumachen: Es ist die Geschichte des:der jeweils anderen, die wir begleiten. Es ist nicht meine Geschichte. Diesen Unterschied immer wahrzunehmen, bei aller Empathie, bei allem Mitgefühl, bei aller sorgsamem Nähe. Immer zu wissen: Ich begleite die Geschichte und das persönliche Wachstum dieser anderen Person. Und eigentlich habe ich die bessere Seite erwischt, beruflich betrachtet. Denn ich muss nicht einen Notfalleinsatz machen mit völlig ungewissem Ausgang. Sondern diese Leute kommen ja zu mir, weil sie das Schlimmste hinter sich haben und davon genesen wollen. Von daher finde ich es einen sehr bereichernden Beruf, einen sehr anspruchsvollen natürlich, aber auch einen sehr geliebten nach wie vor und einen wundervollen Beruf. Ich kann mir keinen schöneren wünschen. Selbstverständlich habe ich mir, wie viele andere Kolleg:innen auch, im Laufe der Zeit angewöhnt, nicht nur fünf Tage die Woche von morgens bis

abends mit schwersttraumatisierten Menschen zu arbeiten, sondern diese sehr fordernde Arbeit zu mischen mit Supervisionen, mit Fortbildungen, mit Schreiben, mit Workshops halten usw. In meinem Fall auch mit Öffentlichkeitsarbeit, sozialpolitischem Engagement, mit Interviews geben, in der Öffentlichkeit den Rücken breit machen für die Betroffenen. Durch diese Mischung ist das sehr gut machbar.

**CS: Welche anderen wichtigen Faktoren gibt es, die Traumatherapeut:innen beachten sollten, um gut in ihrer Kraft zu bleiben?**

**MH:** Sehr wichtig ist, sich nicht zu überlasten, auch wenn das ökonomisch oder auch von der Institution – wenn man z.B. in der Klinik arbeitet – sehr häufig versucht wird. Also erstens: Unser Schreibtisch ist nie leer, unsere Klient:innen werden uferlos draußen vor der Tür Schlange stehen, und die Arbeitgeber:innen, wenn es denn solche gibt, werden uns immer noch mehr und noch mehr aufbürden, wenn wir nicht Grenzen setzen. Das vielleicht Wichtigste, was wir lernen müssen, ist ‚Nein‘ zu sagen. Auch zu unserem eigenen guten Herzen, wenn wir sehen, da ist noch so eine große Not und da musst du doch noch ... ‚Nein‘, das geht nur bis zu einem gewissen Grad. Und mir hilft es sehr, dass ich inzwischen außen herum Leute habe, die mir das auch abnehmen, das ‚Nein‘ sagen, so dass ich das weite offene Herz und die Begegnung und das mit den Menschen sein leben kann, und für das Außenrum habe ich lauter kleine Zerberusse, die sagen: Nein, das kann die Frau Huber jetzt nicht machen (lacht). Und manchmal ist es gut, in einer Einrichtung auch Sekretariat oder andere Filter vorzuschalten und sich das gut zu überlegen, dass man nicht für jeden Menschen sofort, der von außen irgendwie kommt und irgendetwas will, zugänglich sein darf. Denn wenn wir mit unserer guten Qualität in der Welt sind, werden wir mit Anfragen überflutet. Das würde uns auf Dauer krank machen.

**CS: Ist Selbsterfahrung ein Teil der Selbstfürsorge?**

**MH:** Auf jeden Fall. Ich sage auch allen Kolleg:innen, ich kann dir eine Supervisionsbescheini-

gung für die Stunden, die du bei mir Selbsterfahrung machst, geben, denn das, was du für dich persönlich hier für dich lernst, das wirkt sich unmittelbar auf deine beruflichen Handlungen aus, auch wenn wir im Moment dieser Stunde keine Fallbesprechung gemacht haben. Denn wir schauen achtsam auf dein Leben, auf deine berufliche und persönliche Geschichte, und dadurch bist du immer auch mit deiner Fachlichkeit dabei. Das ist nicht voneinander zu trennen.

**CS: Du bietest ja gemeinsam mit Kolleginnen Retreats für Menschen an, die mit Traumatisierten arbeiten. Was war ausschlaggebend dafür, sich in deiner Arbeit auch den Helfer:innen zu widmen?**

**MH:** Ausschlaggebend war für diese Angebote, dass wir gemerkt haben – und das betrifft mein ganzes Team – wie viele Kolleg:innen vom Ausbrennen bedroht sind oder es tatsächlich auch nicht mehr schaffen, diese Arbeit weiter zu machen. Leute, die aufgeben, die krank werden, auch ernsthaft krank werden oder die große Therapiefehler begehen. Angefangen damit, dass sie vor Erschöpfung während der Therapiestunde einschlafen, bis hin dazu, dass sie emotionalen oder sogar sexuellen Missbrauch mit Klient:innen betrieben haben. Und die Frage ist immer, wie verhindern wir das, dass es so dramatische Verläufe gibt. Es ist auch immer ein Schutz für die Klient:innen darin, dass wir, wenn wir die Kolleg:innen gut und sorgfältig aufbauen, in ihrer Art wieder festigen, dann hilft das den Klient:innen, aber es ist auch dazu da, dass die gut ausgebildeten Leute in unserem Feld, von denen es viel zu wenige gibt, uns nicht wegbrechen.

**CS: Was ist aus deiner Sicht noch ein wichtiger Aspekt der Selbsterfahrung?**

**MH:** Es ist glaube ich ebenfalls wichtig, dass wir in unseren privaten Räumen, auch in unseren mentalen privaten Räumen, als in diesem Feld Berufstätige sehr sorgfältig daraufhin anschauen, ob wir umgeben sind von guten Menschen. Wenn man einen Borderliner zum Mann hat oder eine Psychoterikerin zur Frau oder intensivst mit der

Pflege von nahen Angehörigen beschäftigt ist, gerade ein Kind verloren hat, etc., dann sind das so gravierende Ereignisse, dass sie auch in unser berufliches Sein hineinspielen. Deswegen schaue ich immer gerne, wenn ich mit Menschen supervisorisch oder in der Selbsterfahrung arbeite, wie deren persönliche Verhältnisse sind. Darauf zu achten, ist wichtig. Wir haben schon manche Kolleg:innen aus schrecklichen Partnerschaften begleiten müssen, bevor sie erneut in der Lage waren, wieder mit Schwertraumatisierten zu arbeiten, weil das sonst zu anstrengend gewesen wäre. Daher dieser Satz, den ich oft empfehle: ‚Auf meine Terrasse kommen nur loyale Menschen.‘ Das hat etwas damit zu tun, was wir für unsere persönliche und berufliche Integrität brauchen: eine Unzweideutigkeit in der Unterstützung durch unsere private Umgebung. Es darf im Privatleben nicht zu anstrengend sein, sonst schaffst du diese Arbeit nicht. Und du darfst auch nicht mutterseelenallein leben und niemanden haben außer deiner Arbeit, weil dann die Gefahr, dass du Menschen emotional missbrauchst, sehr groß ist, indem du z.B. anfängst, zu sehr über dein Persönlichstes auch mit den Patient:innen zu reden. Das verbietet sich zum Beispiel. Es ist wichtig, die persönlichen Verhältnisse gut geklärt zu haben und immer wieder gut zu klären, damit man diese Arbeit tun kann.

**CS: ... und auch laufend Selbsterfahrung zu machen, weil sich die Verhältnisse ja immer wieder ändern?**

**MH:** Ja, und es ist, glaube ich, für jeden in unserem Feld wichtig, jemanden zu haben, zu dem man gehen kann. Das kann ein:e Supervisor:in sein, das kann ein:e Therapeut:in sein, das können Menschen sein, wo man sich extra jemanden sucht, der weit genug weg ist, um einen anderen Blick zu haben und wirklich als Supervision von oben drauf zu schauen. Das können ganz unterschiedliche Persönlichkeiten sein. Aber es sollte jemand sein, dem:der man sich wirklich anvertrauen kann, auch mit dem, wofür man sich schämt. Denn das ist so in unserem Beruf, da müssen wir immer so tun, als wären wir souverän, und manchmal sind wir aber klein und kläglich und

hilflos und voller Schuldgefühle. Es muss eine Person sein, der wir uns damit anvertrauen können. Das generell ist der Hintergrund für die Wichtigkeit der Selbsterfahrung.

## **Vielen Dank!**

*Michaela Huber ist Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin, Ausbilderin und vor allem eine renommierte Traumatherapeutin, die in ihren zahlreichen Veröffentlichungen, Vorträgen und Seminaren ihr fundiertes Wissen über die Arbeit mit traumatisierten Menschen weitergibt.*

*Viele Jahre setzte sie sich für die Verbesserung von Lebensumständen für Frauen auf nationaler und internationaler Ebene ein. Am 19. Dezember 2008 wurde Michaela Huber das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Sie erhielt diese Auszeichnung für ihr Engagement für schwer traumatisierte Menschen, für den Mitaufbau von Psycho-trauma-Zentren und für die Vernetzung von Kolleg:innen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten. Überdies erhielt sie u.a. den Papenheim-Preis, den Mental Health Award, den Healthcare and Pharmaceutical Award und 2023 den Women's World Award.*

## **ELSE – Ehrliches. Lustvolles. Schützendes. Erleben.**

Wenn aus Pflicht Vergnügen wird.

*Isabella Kösner*

Ich bin mir nicht sicher, ob es mir überhaupt annähernd gelingen kann, in Worte zu fassen, wie viel besondere Bereicherung und wohltuende Begegnung Selbsterfahrung für Menschen bedeuten kann. In der glücklichen Position, dabei in sehr achtsamen Händen gelandet zu sein, traue ich mich, nach vier intensiven Jahren der Begleitung durch meine ELSE-Therapeutin, aus vollem Herzen zu sagen: Es hätte mir für meinen therapeutischen und persönlichen Weg nichts Besseres passieren können! Umso schwerer fiel mir der Abschied...

...da Dinge aber äußerst selten am Ende beginnen, widme auch ich mich in dieser kurzen und persönlichen Selbsterfahrungsreise zunächst einem Anfang – vielleicht jener Stelle, an der 80 vorgegebene Stunden noch einschüchternd wirken und die Pflicht viel schwerer wiegt als die Idee, die Zeit wahrhaftig für sich nutzen zu können; oder jenem Zeitpunkt, zu dem zahlreiche Gedanken und lebhaftes Kopfkino über dieses Element der Ausbildung einen beschäftigen und viel schwerer wiegen als die Idee, sich auf den

Prozess mit sich selbst einlassen zu wollen; oder aber jenem Moment, in dem die eigenen vermeintlichen Fehlbarkeiten noch sehr im Fokus stehen und viel schwerer wiegen als die Idee, aus persönlichen Erfahrungen und prägenden Erlebnissen etwas Gutes und Gelingendes zu machen.

Als Mensch, der grundsätzlich so manche Gedanken vorsichtshalber eine Runde mehr als zu wenig im Kreis dreht, beschäftigten auch mich viele Fragen und ein Stück Unsicherheit ganz am Beginn meines Prozesses: Fühlte ich mich denn auch wirklich so verstanden, wie ich mir das für mich wünschte? Traute ich mich, so manche Sache anzusprechen, von der ich relativ genau wusste, dass sie mich mitunter sehr an meine Grenzen bringen konnte? Durfte ich ganz ehrlich sein und mich in großen Krisen in denselben Raum wie meine Lehrtherapeutin setzen, ohne dabei zu riskieren, als Studierende und zukünftige Kollegin ungeeignet zu wirken? Was würde passieren, wenn persönliche Themen größer würden und es somit tiefer ginge als gedacht? Mit diesen und noch anderen Fragen im Kopf näherte ich mich also meiner allerersten Selbsterfahrungsstunde im Fachspezifikum. Gehörten Nicht-Wissen, Neu-

gierde und wertfreier Umgang mit Klient:innen als Haltungen bereits zum guten Ton meiner ersten systemischen Ausbildungsschritte, so blieb es dennoch spannend, was eben diese Haltungen in Bezug auf die eigene Person bedeuten könnten. Wie so häufig in unterschiedlichen Situationen im Leben erfuhr eine Seite der berühmten Medaille zu diesem Zeitpunkt noch weitaus mehr Beachtung als ihre ergänzende Rückseite. Theorie-seminaren, unzähligen Praktikumsstunden, Supervision und zahlreichen Büchern sei Dank, schimmerte der vordere Teil der systemischen Kompetenzmedaille jede Woche ein klein wenig mehr. Vertrauter wurden Settings und Methoden, selbstsicherer der Blick aufs eigene Tun. Achtsam und empathisch mit meinen Klient:innen umgehen. Die Grenzen dieser Menschen behutsam wahren. Mich sorgsam und schrittweise ihren Themen und Belastungen nähern. Gelingendes und Ressourcen mit auf die Bühne bitten. So manches ihrer vertrauten Muster wahrnehmen, den möglichen Rückgriff darauf würdigen und zur Unterbrechung ermutigen. Zirkularität ins Spiel bringen und das große Ganze im Blick haben. So weit, so gut?

*...so weit, so gut – könnte man an dieser Stelle meinen, Zweifel an der Entscheidung gabs wahrhaft nicht mal einen.*

*Zeit für einen intensiven Blick hinter die eigenen Kulissen, keinen davon möcht' ich für mich jemals missen:*

*Was gab's denn eigentlich so für eigene Themen? Die, die einen manchmal dann doch irgendwie beschämen.*

*Konnte ich es wagen, wirklich alles zu sagen und somit so manches bewusst zu hinterfragen? Wie ging's denn eigentlich dem Blick auf die eigene Grenze?*

*Die, die verlockend war, zu übersehen, und das oftmals fast zur Gänze.*

*Sollte ich es mir trauen, dort genauer hinzuschauen und somit meine persönlichen Limits etwas umzubauen?*

*Wo war'n denn eigentlich all die unliebsamen Kapitel und Zeilen? Die, die noch still und lauernd, zwischen allen anderen verweilen.*

*Müsste ich sie nicht doch noch einmal lesen ganz genau und somit mich selbst: als Tochter,*

*als Freundin, als Schwester, als Frau?*

*Wie verhielt sich's denn eigentlich mit den berühmten wunden Punkten?*

*Die, die oftmals so ungefragt und plötzlich dazwischenfunkten.*

*Wollte ich sie wirklich alle erkennen und als solche benennen und somit im Innen die Spreu vom Weizen trennen?*

*Vielleicht ging's nicht um können, um sollen, müssen oder wollen, sondern darum, mir und meinem eigenen Leben genügend Respekt zu zollen.*

*Bevor ich dich therapeutisch begleite, hilfreich bin im Dialog mit dir, beginnt die Reise doch anfangs eindeutig mal bei mir!*

Da war sie nun, die spannende, unumgängliche, zweite Seite der Medaille. Ob gereimt oder unge-reimt, direkt kommuniziert oder doch nur am Rande erwähnt: Sie wird sich zeigen – vielleicht in Gedanken, vielleicht nach unseren Gesprächen mit Klient:innen, vielleicht aber auch mittendrin. Und wahrscheinlich sind es genau diese Momente, in denen wir als Therapeut:innen uns dazu entscheiden können, sie zu beachten, ihr gebührend Aufmerksamkeit zu schenken und sie in einer Weise nutzbar zu machen, die sich mitunter sogar hilfreich für Therapieprozesse herausstellen könnte. Denn: Wir haben so vieles mehr als nur Theorie und vermeintliches Wissen mit im Therapieraum, so vieles mehr, welches sich an so mancher Stelle gar nicht „draußen“ halten lässt. Sind wir doch alle auch die Kinder unserer Eltern, Geschwister, Partner:innen, Freund:innen, Kolleg:innen, und noch so viele mehr. Sind wir doch alle Teil von Beziehungen unterschiedlicher Art, aufgewachsen in bestimmten Kontexten und umgeben von zahlreichen dominanten Diskursen, kulturellen Werten, Vorstellungen und Überzeugungen. Welch einzigartige Gelegenheit also, eine gute Portion Selbsterfahrung mit auf die ganz persönliche (systemische) Reise zu nehmen und sich den Geschichten des eigenen Lebens in völlig neuer Form zu widmen. Eine einmalige Chance, sich von jemandem dabei unterstützen zu lassen, auch an den schwierigeren Kapiteln nicht einfach vorbeizublättern, sondern sie in einem geschützten Rahmen sehr bewusst und langsam vor-

zulesen. Eine besondere Möglichkeit, sich so manchen Zeilen nicht allein stellen zu müssen, sondern dabei begleitet zu werden, wenn das Eigene vielleicht in mancher Stunde mit Klient:innen zu groß wird und mehr als gedacht seinen berühmten Senf dazuzugeben vermag.

Und während man so redet und vorliest, erzählt und beschreibt, kann er passieren: Der Moment, in dem aus Pflicht sogar Vergnügen wird! Der Moment, der es uns als (angehenden) Therapeut:innen erlaubt, sichtbar und berührbar zu werden. Sichtbar in all jenen Facetten, Ecken, Kreisen und Kanten, die unsere vielfältigen Leben nun mal ausmachen. Berührbar vielleicht auch an jenen Punkten, denen wir bisher weniger Aufmerksamkeit geschenkt haben und die sich – erst einmal entdeckt und hervorgeholt – im persönlichen Möglichkeitsraum gar nicht so schlecht machen. Denn wir müssen sie gar nicht immer ruhigstellen, diejenigen, die wir sind; wir müssen sie nicht ständig vor der Praxistüre lassen, um sie nach dem Ende eines Tages dort wieder abzuholen und mit nach Hause zu nehmen; wir müssen nicht dauernd darauf verzichten, auch als wir selbst Teil des Therapiegeschehens zu sein. Erleichternd, auf eine Weise. Doch was wir tun sollten ist, in den richtigen Momenten gut in uns hineinzuhören und uns selbst die eigenen, sich vielleicht aufdrängenden, mitunter schwierig auszuhaltenden Themen und Dynamiken zur Verfügung zu stellen. Geschichten von Menschen können ähnlich sein und sind doch niemals genau dieselben; Gedanken von Einzelnen können auch für andere passen und sind doch individuell und besonders; Gefühle von unserem Gegenüber können vertraut anmuten und sind doch in erster Linie Ausdruck ihres eigenen Erlebens.

Vielleicht muss es mir gar nicht gelingen, in Worte zu fassen, wie viel besondere Bereicherung und wohlthuende Begegnung Selbsterfahrung für Menschen bedeuten kann. Ich gebe mich an dieser Stelle vollends mit meiner eigenen großen Dankbarkeit zufrieden, Teil eines ELSE-Prozesses gewesen zu sein, der es mir ermöglicht hat, der eigenen Lebensmelodie aufrichtig und mit beiden Ohren lauschen zu wollen.

*Sich selbst erfahren ist nötig und schön und auch gut, verlangt dennoch an mancher Stelle gar nicht so wenig Mut.*

*Begleitet, beschützt und behutsam befragt, sich widmend den Dingen, die bis dahin vielleicht ungesagt.*

*Woher kennst du's? – Vielleicht von mir.*

*Wann merkst du's? – Meist im Gespräch mit ihr.*

*Dann lass' uns hinschauen, nicht wegschauen, schon gar nicht verdrängen, haben doch alle mehr davon, wenn uns Dinge nicht so beengen.*

*Ich helf' dir und komm mit, soweit du mich lässt, wenn du dich verlierst, im zu tiefen Geäst.*

*Achtsam, respektvoll – da spricht Herz mit Herz, wohl dosiert provokant, so manche Antwort leichter im Scherz.*

*Stunde um Stunde, mal tiefer, mal seichter, manche Welle schwer, die nächste wieder leichter.*

*Ob wild rudern, ruhig schwimmend oder einfach nur treibend, der gemeinsame Blick ist in jedem Fall bleibend.*

*Ob man's glaubt oder nicht, am Ende bringt's sogar Spaß, ja, fast Freude beim Sagen:*

*Du, ich hab da schon wieder was.*

*Das Gegenüber geduldig, bei jeder Sache dabei, egal, was da steht, auf Medaille Seite zwei.*

*Und so will man gewarnt sein, am Ende und vor dem Gehen, denn viel Nähe und Beziehung kann dabei entstehen.*

*Darum ging ich ganz langsam und nur Stück für Stück, so einen Platz finden, dazu gehören Bereitschaft, Schicksal und Glück!*

## **Kontaktmöglichkeit:**

Mag.<sup>a</sup> Isabella Kösner

Josefstädter Straße 73/10

1080 Wien

+43 (0)681 847 47 160

praxis@isabella-koesner.at

## Blended Intensive Program (BIP) in Systemic Family Therapy, Practice and Mediation in Oslo, September 2023

*Gerda Mehta*

Ein Jahr Vorbereitung erlaubte ein wahrlich blended systemic learning vom 18. bis 22.9.2023 in Oslo. Fast 50 Student:innen aus Malta, Italien, Frankreich, Norwegen und Österreich hatten ein intensives Programm in englischer Sprache im VID (VID VITENSKAPELIGE HOGSKOLE AS, OSLO), einem systemischen Institut in Norwegen. In zehn Treffen über ein Jahr lang fanden die Präsentator:innen zueinander, fünf Online-Veranstaltungen mit den Student:innen ermöglichten eine langsame Annäherung an das Einhören in die verschiedenen Akzente, Anschauungen, Lehren, Didaktiken und beruflichen Hintergründe der Student:innen aus den verschiedenen Ländern. Das Einstellen auf die bereits online bekannt gewordenen Gesichter und Stimmen erlaubte ein schnelles Zueinanderfinden über Sprachbarrieren und Nationalitäten hinweg. Übungen, die in eigener Sprache angesetzt waren, waren für viele Student:innen im Austausch mit Student:innen aus anderen Ländern anregender.

Theorievermittlung über Liebe und Paardynamik, die Bedeutung von Attachment und Neurowissenschaftsansätzen für das Sicherfühlen der Klient:innen und Psychotherapeut:innen, wie auch der Polyvagaltheorie, dem Überblick über theoretische Verankerungen des Systemischen über die Entwicklungen hinweg und den „floating objects“ im therapeutischen Prozess. Ebenso Einblicke in den familienmediativen Prozess, der in Frankreich zu einer neuen Berufsbezeichnung und einem neuen Beruf, der staatlich durch Zertifizierung anerkannt wird und zu Anstellungen (öffentlich zur Verfügung gestelltes Service) geführt hat, waren große Highlights des Programms. Das seit zwei Jahren existierende Munchmuseum nahe der Osloer Oper bot Anstoß für Selbsterfahrungsprozesse, wobei die Bilder von Munch in ihrer Vielzahl niemanden der Schwere des Lebendigen entkommen ließen.



Die (über die Nationen hinweg) gemischten Gruppen gaben nicht nur Einblicke in die Varianten institutioneller Organisierung von Hilfe, sondern erlaubten Einsichten in systemische Expertisen – hier konnten Brücken zueinander am leichtesten gefunden werden. Die Nähe zur konkreten Sprache von Klient:innen ging offensichtlich ohne viel theoretischen Überbau leichter von der Hand, der auf viele Schattierungen und Traditionen in den verschiedenen Ländern und Publikationen verweist. Eine gute Atmosphäre vermittelten die jeweils gelenkten und auch spontan gesuchten Begegnungen, sodass sich das Auseinandergelangen am Ende der Woche wie ein künstlicher Schnitt anfühlte. Denn in diesen Tagen entwickelten wir viele Brücken und Interesse füreinander. Wir wurden neugierig, mehr und mehr Anregungen zu bekommen, die uns persönlich, freundschaftlich und professionell näher- und weiterbrachten und auch noch weiterbringen könnten.

Die Wiener Gruppe fiel positiv auf – die Diversität in Muttersprachen, Ländern des Aufwachsens, Alter, Überzeugungen, wie auch Brücken schlagen zueinander und Respekt vor der Diversität neben intensivem Austausch miteinander beeindruckte. Die SFUler:innen glänzten als eine zu-



sammengewachsene Buntheit; und diese Woche hat dazu wiederum beigetragen.

Insgesamt ein Experiment, das so natürlich Alltag wurde und doch ein Wunder an Verständigung und Sinnproduktion zu sein schien. Wir danken vor allem den Lehrer:innen von VID, an der Spitze Nicoletta Businaro, für die Idee und das Dranbleiben, sodass es eine wunderbare shared activity wurde. Das Programm war eines der vielen neuen Teams in VID, ein anderes sind die beiden neu erschienenen Bücher über „New Horizons in Systemic Work with Adults“ und über Kinder und deren Familien. Vor zwei Jahren gab das Team einen interessanten Sammelband über Supervision heraus – alles wichtige Produkte eines lebendigen Teams der nächsten Generation in VID.

Das nächste internationale Projekt ist bereits in Planung: **„FAMILY(THERAPY) IN TRANSITION“ 6.-8.2024**. Die Tagung wird, vorwiegend in englischer Sprache, an der SFU Wien und hybrid zu besuchen sein.

*Bericht von Gerda Mehta, consented by the 9 members joining: Marija Bakhmatiuk, Kate Kodra, Livia Kohlhofer, Elisabeth Lazarenko, Christina Ciuculsecu, Elena Sergeeva, Yichen Song, Serge Telychkun Svetlana Ovsyannokova.*

### Fußnote: Course Content

The course is based on the subject „Personal and Professional Development“ in the master’s program „Family therapy and systemic practice“. The course is addressed to international students and students at VID who are enrolled in the master's program, and it encourages multinational teaching. The main objective of the course is to give a deepened and scientific knowledge about theoretical, clinical and ethical aspects related to systemic perspectives and research in the field of family therapy and mediation. The course aims at contributing to the development of students’ practical and clinical skills with an emphasis on sensitivity and self-reflection.

The course assumes that the students already have a basic knowledge of systemic perspectives and some practical/clinical experience with families, individuals, couples and children. The course format combines collaborative international online learning with intensive on-campus programs at VID. The partners of the BIP have jointly developed the content and learning outcomes of the course.

Main Subjects: resource perspective: how students draw upon their own feelings, thoughts and experiences to enhance the therapeutic process; how students look for resources in the meetings with the clients; current relevant topics in the field, in regard to society’s needs and changes; recent research in the field.

## Berichte aus der Ambulanz

*Džemal Šibljakovi MA. B.Ed.  
Student C45  
ÖAS Wien*

*„Ein Lehrer, ein Sozialarbeiter und ein Seelsorger kommen in eine Lehrambulanz...“ – Zum Umgang mit unterschiedlichen professionellen Haltungen und der Suche nach einem therapeutischen Selbstverständnis*

Dieser Artikel ist als eine Reflexion der ersten Erfahrungen in der Lern- und Lehrambulanz der ÖAS zu verstehen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Spannungsverhältnis verschiedener professioneller Zugänge, die der eigenen Berufs- und Studienbiografie zuzuordnen sind. Die Entstehung und der Umgang mit diesem Spannungsverhältnis sind hier von besonderem Interesse. Anschließend wird auch die mögliche Einbettung der verschiedenen Ansätze in ein systemisch – therapeutisches Handeln angesprochen.

### Zuerst ein wenig Kontext:

„Die psychotherapeutische Ambulanz der ÖAS Wien bietet einerseits Menschen jeder Altersstufe mit psychischen Problemen, sowie Familien und Paaren mit psychisch erkrankten Angehörigen/ Partner:innen ein qualitativ hochwertiges, psychotherapeutisches Angebot und ermöglicht andererseits in Ausbildung befindlichen Psychotherapeut:innen in Zusammenarbeit mit erfahrenen Lehrpsychotherapeut:innen einen praxisbezogenen Einstieg ins Berufsleben im Sinne einer Lehrambulanz.“ (ÖAS, 2024)

In dieser Lehrambulanz habe ich bis Dezember 2023 etwa 35 Stunden verbracht und dabei zahlreiche interessante Erfahrungen gemacht. Die eigene Erwartungshaltung an die Lehrambulanz war das Lernen am Beispiel. Beobachten, abspeichern und übertragen. Ein besonderes erfreulicher Bonus, dessen Bedeutung von Mal zu Mal zunimmt, ist die Möglichkeit, das Beobachtete mit einer Gruppe von Studierenden mit unterschied-

lichem Vorwissen zu reflektieren, und das unterstützt durch die Lehrtherapeut:innen der ÖAS. Das Lernen am Modell und Reflektieren mit Peers und erfahrenen Expert:innen ist auf unterschiedlichen Ebenen wertvoll. Die Tatsache, dass es die Möglichkeit gibt, bei unterschiedlichen Lehrtherapeut:innen zu beobachten und zu lernen, lässt Vergleiche zu, die besonders ergiebig sind für die eigenen Lernprozesse. Aber auch der Austausch mit den anderen Studierenden, die aus ihren Praktikumseinrichtungen und ihren Seminaren berichten, sind stets bereichernd und eine nützliche Ergänzung zu den eigenen Erfahrungen. Es wird also sowohl die theoretische Ebene, durch die Inputs der Lehrtherapeut:innen, als auch die praktische Ebene, zum Beispiel durch hilfreiches Vernetzungswissen, abgedeckt.

Die Erfahrung in der Lehrambulanz speist sich also vor allem aus dem Lernen am Modell, das uns die Lehrtherapeut:innen durch die Beobachtung von Therapieeinheiten zur Verfügung stellen, und andererseits aus dem begleiteten Austausch mit den Studierenden aus unterschiedlichen Lehrgängen. In diesem Prozess kommt eine Vielzahl an unterschiedlichen Themen auf: Depressionen, Essstörungen, Angststörungen, die Suche nach Ressourcen, gescheiterte und erfolgreiche Lösungsversuche und vieles mehr. Rückblickend waren allerdings weniger störungsspezifisches Wissen oder therapeutische Methoden im Fokus meiner Beobachtung. Es gab vielmehr eine Frage, die sich durch so gut wie alle Praxisstunden und unterschiedlichen Themen der Klient:innen wie ein roter Faden hindurch zog, und zwar die Reflexion eigener Überzeugungen, Haltungen und Handlungen aus meinen bisherigen Tätigkeiten als Lehrer, Sozialarbeiter und Gefängnisseelsorger. Damit zusammenhängend wurden auch vorgeschlagene Interventionen oder Gedanken in den Reflexionen nicht selten als „nicht systemisch (genug)“ kategorisiert.

Die Erkenntnis, dass die eigenen professionellen Denkweisen wiederholt in einen scheinbaren

Widerspruch zum, zugegebenermaßen noch im Frühstadium befindlichen, Therapieverständnis gerieten, war ein ständiger Begleiter. Dieses (noch ausbaufähige) Verständnis setzt sich grundsätzlich aus den zahlreichen Stunden der ausbildungsbegleitenden Selbsterfahrung, der Literaturrecherche und den aktiv erworbenen Ausbildungsinhalten aus Propädeutikum und Fachspezifikum zusammen. Zusammengefasst wäre das aus heutiger Sicht die Erkenntnis der heilsamen Wirkung positiv erlebter Beziehung, die, speziell auf das systemische Verständnis heruntergebrochen, Ressourcen aufdeckt, welche die Klient:innen zur Problembewältigung oder Linderung befähigen. Die Erfahrungen in der Lehrambulanz geben dem noch sehr allgemeinen Verständnis eine konkrete Prägung, da zum einen das unmittelbare Erleben der Klient:innen, aber auch das Erleben der Lehrtherapeut:innen lehrreich und wertvoll ist, um ein therapeutisches Selbstverständnis zu entwickeln. Um diesem therapeutischen Selbstverständnis näher zu kommen, braucht es eine offene und gezielte Auseinandersetzung mit der Berufsbiografie und den daraus erwachsenen Verhaltensmustern. Diese langjährigen und gut eingeübten Rollen als ehemaliger Lehrer, aber vor allem als ehemaliger Seelsorger und Sozialarbeiter, gerieten einige Male in Konflikt und wurden darüber hinaus vom Geschehen in der Ambulanz zusätzlich irritiert. Um das Dilemma noch ein wenig verdeutlichen, hier ein kurzes Beispiel:

Eine Klientin berichtet über Schwierigkeiten, eine wichtige Arbeit in ihrer Ausbildung zu schreiben. Die zeitgerechte Abgabe und den positiven Abschluss beschreibt sie als „überlebensnotwendig“. Nichtsdestotrotz kann sie sich nicht dazu durchringen, die Arbeit zu schreiben.

### Nun die besagten Rollen und ihre Interventionsideen:

**Lehrer:** „Kannst du dir vielleicht Unterstützung holen? Wenn nicht, dann schick mir einfach, was auch immer du hast, und ich gebe dir ein Feedback, aber bedenke, dass ich nach dem Abgabedatum nichts mehr für dich tun kann.“

**Sozialarbeiter:** „Lass uns einen Lernplan erstellen und dann einen Lernvertrag abschließen, und ich

erinnere dich am vereinbarten Termin daran, dass wir uns was ausgemacht haben. Wenn das nicht klappt, versuchen wir was anderes.“

**Seelsorger:** „Ich erlebe dich als einen unglaublich klugen Menschen, der sicher viele interessante Sachen zu diesem Thema zu sagen hätte. Und da ich ziemlich sicher bin, dass du keine Angst vor Stift und Papier oder dem Computer hast, frage ich mich, was es sonst sein könnte, dass dich aufhält.“

Diese Überlegungen könnten in einem multiprofessionellen Team eine äußerst sinnvolle Kombination an komplementären Maßnahmen ergeben, aber das Feedback der Peergruppe bzw. der Lehrtherapeut:innen enthielt immer wieder den Verweis auf die Notwendigkeit „saubereren therapeutischen bzw. systemischen Arbeitens“ und die Frage, ob ich der Meinung wäre, dass das bei meinen Überlegungen der Fall sei.

Ganz im Sinne der Erfahrung aus der Lehrambulanz bietet es sich an, diesen Rollen ein Feedback in Form eines leicht abgewandelten Reflecting Teams zu geben. In diesem Reflecting Team gebe ich den in mir aufkommenden Stimmen des Lehrers, des Sozialarbeiters und des Seelsorgers ein Feedback über ihre Meldungen zu der beobachteten Therapiestunde. Auch wenn das womöglich nicht ganz im Sinne Andersens war, aber für unser Beispiel dürfte es funktionieren und gleichzeitig bleibe ich beim vermeintlichen „nicht saubereren therapeutischen Arbeiten“.

### Inneres Reflecting Team

Während ich den drei inneren Rollen zuhörte, beobachtete ich zwei Eindrücke. Der erste bezieht sich auf die Beziehung zwischen den drei Rollen und der Klientin und die zweite auf das eigene therapeutische Selbstverständnis. Nach den Wortmeldungen des Lehrers, des Sozialarbeiters und des Seelsorgers wurde mir die Vielfalt an Möglichkeiten klar, die die Klientin in diesem Fall ausprobieren könnte, die sich aus den unterschiedlichen Perspektiven der drei Rollen ergibt.

Gleichzeitig sah ich das Bild eines Töpfers, der, um einen Krug nach seinen Vorstellungen zu gestalten nach und nach Teile von dem großen Tonklumpen

am Anfang abtragen muss, damit der Krug Form annehmen kann. Dabei darf nicht alles abgetragen werden, weil sonst nichts entstehen kann. Und sogar der abgetragene Ton hat noch seinen Wert, denn er wird für die Verzierungen, den Henkel und alle anderen Feinheiten angefeuchtet und wieder gezielt dort angebracht, wo sie den Krug nach den eigenen Vorstellungen vervollständigen und zu einem einzigartigen, funktionierenden und wunderschönen Kunstwerk machen.

### Was bedeutet dieses Bild?

Dieses Bild symbolisiert, dass ich an einem Punkt bin, wo ich noch richtig „kleckern und klotzen“ kann, wo ich ausprobieren kann und auch mal einen größeren Klumpen Ton ab- und wieder auftragen kann, um irgendwann zu einem Krug bzw. zu einem Selbstverständnis zu kommen, das mir Halt bietet und es mir ermöglicht, passende Ergänzungen und Veränderungen vorzunehmen, die im Einklang mit eben diesem Selbstverständnis sind. Nach einer recht intensiven Reflexion und mehreren Besprechungen in der äußerst wertvollen Selbsterfahrung kann ich den Prozess, den es braucht, nicht nur zulassen, sondern ihm noch etwas abgewinnen, und zwar die Möglichkeit von Vorhandenem zu profitieren und etwas Eigenes zu gestalten.

Dennoch bleibt das Feedback von der methodischen und inhaltlichen Abweichung vom „sauberen therapeutischen bzw. systemischen Arbeiten“, bestehen und das auch zurecht. Dieses Feedback wirft in vielen Situationen die wichtige Frage auf, was denn wirklich wahrlich systemisch bzw. therapeutisches Arbeiten ist. Diese Debatten zu führen ist sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Profession selbst von vitalem Interesse. Therapeutisches Handeln steht immer wieder vor neuen Herausforderungen, die Selbstreflexion unabdingbar macht. Dies hat sich nicht zuletzt im Kontext der Pandemie wieder eindrucksvoll herausgestellt, als Themen wie Onlinetherapie und andere Formen viele erfahrene Therapeut:innen vor neue Herausforderungen gestellt haben.

Die zentrale Erkenntnis daraus lautet für mich, dass es Sinn macht, auch innerhalb der systemischen Denkweise eine Offenheit für die Zugänge

zu kultivieren, die auf den ersten Blick unkonventionell wirken, zumal es auch zum therapeutischen Alltag gehört, Methoden aus anderen therapeutischen Richtungen zu nutzen, wenn sie in der Therapie sinnvoll eingesetzt werden können. Dieser Gedanke ließe sich theoretisch auch in einem überprofessionellen Verständnis weiterführen. Interventionen können trotz unterschiedlichen professionellen Ursprungs für Klient:innen zielführend und hilfreich sein.

Falls nun der Eindruck erweckt wurde, dass es keinen Unterschied zwischen beispielsweise pädagogischen und therapeutischen Ansätzen gäbe, dann soll das hier dezidiert nochmal aufgegriffen werden. Es handelt sich hierbei um ein Plädoyer für eine zielführende und für Therapeut:innen sowie Klient:innen bereichernde Integration zwischen unterschiedlichen professionellen Arbeitsweisen, ohne sie jedoch undifferenziert zu vereinheitlichen.

### Conclusio

Die Erfahrungen des Lehrers, des Sozialarbeiters und des Seelsorgers sind wichtige Ressourcen für mein künftiges therapeutisches Handeln. Die unterschiedlichen professionellen Perspektiven stellen ganz bestimmte Potentiale der Klient:innen in den Fokus, was bei der gemeinsamen Suche nach hilfreichen Ressourcen sehr wertvoll sein kann. Die Herausforderung liegt darin, die Beziehung zwischen Therapeut:innen und Klient:innen dem Kontext entsprechend zu gestalten. Im oben erwähnten Beispiel könnte sich dies wie folgt ausdrücken:

**Lehrer:** Weckt das Lernpotential der Klientin und weist ihr Wege auf, um ihre Prüfung zu bestehen.

**Sozialarbeiter:** Arbeitet am Empowermentpotential, indem er mit der Klientin eine Struktur um sie herum aufbaut, die förderlich für die Erreichung der Ziele der Klientin ist, und diese unterstützend aufrecht hält.

**Seelsorger:** Weckt das Reflexionspotential und regt zum Nachdenken über die Ursachen für das Problem an, ausgehend von der Annahme, dass die Ursache einen tieferen Ursprung hat und somit auch der Ursprung weiterer Problemlagen ist.

All diese Perspektiven können unter den gegeb-

nen Umständen in einem therapeutischen Setting nützlich sein. Nichtsdestotrotz besteht auch ein wichtiger Teil der Ausbildung daraus zu verstehen, welche Zugänge im Widerspruch zur allgemeinen oder gängigen therapeutischen Praxis stehen, wie sie etwa im Berufskodex, dem Gesetz oder auch der breit anerkannten Lehre enthalten sind – und hier finden sich bereits die ersten Tonklumpen aus meinem Bild wieder, die abgetragen werden.

Der **Lehrer** muss verstehen, dass die Klient:innen die Expert:innen sind, und keine Schüler:innen, denen die Welt erklärt wird.

Der **Sozialarbeiter** muss die Begriffe der Eigenverantwortung und der Neutralität neu reflektieren.

Und der (Gefängnis)**Seelsorger** muss verstehen, dass nicht alle Klient:innen Gefängnisinsass:innen

sind und dementsprechend in der Regel auch mehr Ressourcen zur Verfügung haben dürften, als viele Menschen in Haft, und dass das eigene Rollenverständnis dementsprechend angepasst werden muss.

Professionsübergreifende Erfahrungswerte können einen wichtigen Mehrwert für therapeutisches Handeln haben. Das habe ich in der Ambulanz bereits jetzt gelernt. Der nächste Schritt wird es sein diese Elemente so zu konfigurieren, dass sich ein Therapeut an den Tisch zu dem Lehrer, dem Sozialarbeiter und dem Seelsorger setzt und in den passenden Momenten das Team von Experten wertschätzend anführt und sich mit ihnen berät, wenn nach Therapie verlangt wird.

## Vorstellung neuer Lehrtherapeutinnen



### Barbara Höllrigl

Retrospektiv war die Entscheidung für die systemische Familientherapie schon Jahre vor der eigentlichen Ausbildung gefallen. Als Jugendliche begeisterten mich die Bücher von Paul Watzlawick (wobei ich mich in erster Linie noch an meinen Ärger über mein Unverständnis mancher Inhalte erinnern kann), im Zuge der Trainings- und Coachingausbildung kam ich u.a. mit den Ideen von Virginia Satir, Steve de Shazer/Insoo Kim Berg, Milton Erickson, Gregory Bateson, und Niklas Luhmann in Kontakt. In meiner Abschlussarbeit beschäftigte ich mich damals mit der Umsetzung der „Spiral Dynamics“ von Clare W. Graves in Unternehmen. Dort wie da traf ich wiederholt auf den Begriff „systemisch“ und bemerkte, dass mir dieser Denkansatz guttat und ich mit den entsprechenden Techniken (Aufstellungsarbeit, Lösungs- und Ressourcenarbeit, Hypnosystemische Fragetechniken, etc.) in Resonanz ging. Dieser Prozess, in dem ich zunehmend systemischer zu denken beginne, mich vom Entweder-oder-Denken sowie Richtig und Falsch verabschiede: Das klang und klingt für mich spannend genug, um es

Jahrzehnte lang Teil meines Lebens werden zu lassen. Besondere Begeisterung löste dabei von Anfang an Heinz von Foerster bei mir aus. „Die Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ – das stand diametral zu dem, was ich zu Hause erfahren hatte. Überhaupt, dass die systemische Familientherapie so viele Begleiter:innen im nicht psychotherapeutischen Feld hat, das ist doch faszinierend: Eine Therapierichtung, die aus Vernetzung und über den Tellerrand schauen entstanden ist.

Als Psychotherapeutin empfinde ich es als großes Geschenk, so viele unterschiedliche Menschen in einer Weise kennenzulernen, die mir im Alltag sonst eher verwehrt bleibt: in die Tiefe gehen und unvoreingenommen und neugierig immer wieder zu bemerken: Wir sind alle anders und doch so verwandt. Mit Klient:innen das Schwere auszuhalten und ebenso miteinander lachen zu können, empfinde ich als eine meiner Stärken. Akzeptanz für sich selber und das anders sein/andere zu schaffen und immer wieder auf verbindende Elemente zu achten, das ist nicht nur für mich, sondern auch für viele Klient:innen wichtig, da treffen wir einander im Miteinander. Das Aufstellen von Systemen aller Art fasziniert mich nach wie vor. Die Freude

am gemeinsamen Reflektieren, In-Frage-Stellen und Nicht-Wissen will ich unbedingt beibehalten und haben meinen Wunsch, Lehrtherapeutin werden zu wollen, unterstützt. Das systemische Denken aus einer neuen Perspektive, als „Beiwager!“ bei verschiedenen Lehrtherapeut:innen, zu erleben, hat eine neue, interessante Ebene eingebracht und jetzt freue ich mich darauf, wieder eine andere Blickrichtung kennen zu lernen, in der direkten Arbeit mit Kolleg:innen.



### Petra Laimer-Schroll

„Psychotherapie ist Friedensarbeit“, schrieb eine liebe Kollegin in ihrem letzten Newsletter sinngemäß. Dem kann ich nur voll und ganz zustimmen. Ein Stück Freiheit von Belastungen und dadurch etwas mehr Ruhe im Einzelnen, ein freundlicheres Zusammenleben in Familien, mehr Zugewandtheit in Paarbeziehungen, ein respektvollerer Umgang in Arbeitskontexten – das sind die übergeordneten Ziele meiner psychotherapeutischen Arbeit. Und das ist es, was mich motiviert, Menschen psychotherapeutisch zu begleiten.

Ich durfte die systemische Grundhaltung bei vielen großartigen österreichischen Systemiker:innen lernen. Zuerst im klinischen Kontext bei Frau Ass. Prof. Dr. Brigitte Hackenberg, wo ich als Sozialarbeiterin erleben durfte, wie Kliniken systemisch geführt werden. Bei Prof. Mag. Dr. Elisabeth Brandhofer habe ich 2003 am Institut für Erziehungswissenschaften in Innsbruck wohl einen der

ersten Vorläufer universitärer Hochschullehrgänge abgeschlossen: „Beratung und Grundlagen der Psychotherapie“ mit Schwerpunkt Systemtheorie und systemische und hypnosystemische Konzepte. Schließlich absolvierte ich das Fachspezifikum bei der ÖAS, wo ich von Dr. Reinhold Bartl, Ingrid Egger MSc, Dr. Gerhard Walter und Rudi Kronbichler viel Theoretisches und Praktisches lernen durfte, was mich in meiner Arbeit immer noch täglich bereichert.

Seit meiner Eintragung als Psychotherapeutin 2014 habe ich mich insbesondere in Hypnotherapie und traumatherapeutische Zugänge vertieft. Ich arbeite als Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, bin Brainspotting Supervisorin und Trainerin für Ressource Therapy – eine faszinierende Teiletchnik.

Bei all dem über den Tellerrand schauen, lernen und verstehen wollen bleibt die hypnosystemische Haltung mein wertvolles Fundament, und ich freue mich sehr, mich Ihnen und Euch hier als Anwärtlerin zur Lehrtherapeutin der ÖAS vorstellen zu dürfen.

Ich lebe mit meinem Mann, unseren zwei Kindern und unseren vielen Haustieren – Meerschweinchen, gelegentlich Schnecken und Fischen, und natürlich Hund und Katz – in Mattsee, rund 20 Kilometer nordöstlich von Salzburg.

Alle, die noch mehr über mich wissen möchten, lade ich herzlich ein, sich auf meiner Website umzuschauen – [www.federleicht-loewenstark.com](http://www.federleicht-loewenstark.com). Ich freue mich auf die Begegnungen und den Austausch mit Ihnen und Euch!



### ÖAS-Forschungspreis

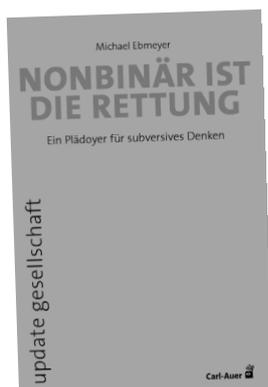
Der mittlerweile eingeführte Forschungspreis ging 2023 an **Dr. Rosita Ernst**, welche die systemische Adhärenzskala nach Hilzinger et al. (2016) auf psychotherapeutische Gesprächstexte mit Einzelnen und Paaren anwandte.

*Rosita Ernst nimmt den Preis von Corina Ahlers entgegen.*

Michael Ebmeyer

**Nonbinär ist die Rettung.  
Ein Plädoyer für subversives Denken.**

Carl-Auer Verlag, 2023  
ISBN 978-3-8497-0507-7



Selten hat mich etwas so sehr beschäftigt wie dieser Essay von Michael Ebmeyer. Zugegeben, einiges habe ich auch nach mehrmaligem Lesen nicht verstanden, aber vielleicht geht es auch darum, nicht (zu schnell) zu verstehen und neugierig zu bleiben. Diese Interpretation spendet mir ein wenig Trost, so wenig vom Aufbruch in die neue Welt (noch?) zu begreifen.

Auf nicht ganz 80 Seiten erörtert Michael Ebmeyer, wie wir uns in die Sackgasse des binären Denkens gebracht haben, heute in „der Dichotomie von Herrschaft und Unterordnung“ leben und warum das Nonbinäre selbst „Keine Herrschaft“ verkündet. Keine Herrschaft, das ist ein zentrales Thema dieses Büchleins. Ausgehend von der Idee, dass die Chance zur Veränderung aktuell gegeben ist (durch das Aufbrechen binärer Genderstrukturen, der durch die Bedrohungen der menschengemachten Zerstörung der Ökosysteme ausgelösten Notwendigkeit zur Aktion sowie der Festungsmentalität, die uns jede Freiheit nimmt) erklärt der Autor, warum nonbinäre Ansätze besser sind (und führt gleichzeitig aus, dass auch die Ausführung dieser Idee kritisch beobachtet bleiben sollte). Erst das Bewusstsein, dass es sich beim binären Schema um ein Konstrukt handelt, lässt uns frei entscheiden, wann und in welchem Ausmaß wir es anwenden wollen.

Michael Ebmeyer hantelt sich dann über die „Gespenster“ Dekonstruktion und den „strategischen Essentialismus“ zum Troublemaker Patriarchat und den aktuellen Entwicklungen der Genderdebatte bis hin zum „A-Wort“, dem Anarchismus. Es hat mir zu denken gegeben, wie meine erste Reaktion auf dieses Wort ausgefallen ist. Michael Ebmeyer erklärt das übliche Ungemach beim Hören dieses Wortes damit, dass „die Propaganda der Herrschenden ungleich wirksamer als die „Propaganda der Tat“, ausgefallen ist. Mit

Anarchie verband ich in erster Linie grausame Attentate, vielleicht eine etwas naive Idee mancher Punks, mit Sicherheit aber nicht die Idee „Alle für-einander“. Eigenartig auch, dass ich bei meiner darauffolgenden Recherche in der Hauptbücherei der Stadt Wien vielleicht 15 Bücher zum entsprechenden Thema fand: Der Anarchismus hat keine Lobby. Vielleicht ändert sich das gerade ein klein wenig mit diesem Essay. Ebmeyer schreibt: „Die Überwindung des Prinzips Herrschaft soll ein besseres und freieres, ein friedliches und solidarisches Miteinander ergeben, im Zeichen der gegenseitigen Hilfe.“ Da fühlen sich wahrscheinlich viele von uns Psychotherapeut:innen – in einem „helfenden“ Beruf – doch angesprochen. Ebenso wird es uns wohl ein Anliegen sein, uns diese Machtstrukturen bewusst(er) zu machen und an ihrem Aufbrechen mitzuwirken. Zum Selbstverständnis von Systemiker:innen gehört es doch auch, über ein Leben und Denken abseits von Dichotomien nachzudenken. Wer (universale) Antworten sucht, kann sich das Lesen dieses Buches sparen. Wer Freude an Fragen und Ideen hat, die uns nachdenken lassen, wird aber dafür umso fründiger werden.

Im Carl-Auer Podcast „Sounds of Science“ gibt es ein Gespräch mit Michael Ebmeyer zum rezensierten Buch.

Barbara Höllrigl

Helene Drexler

**Der große Erziehungsirrtum.  
Wie wir unsere Kinder zu Narzissten machen.**

Delta Verlag 2022.  
ISBN 3903229431

Die Autorin ist Existenzanalytikerin und seit mehr als dreißig Jahren einschlägig tätig. Im ersten Teil ihres Buches stellt sie in ironisch-pointierter Weise ihre Beobachtungen unter dem Titel „Sechs Zutaten für eine sichere Narzissmusentwicklung“ zur Verfügung. Die Leserin musste dabei immer wieder schmunzeln, weil sie sich und andere in ihren, manchmal eben übertriebenen, elterlichen Bemühungen um ihre Kinder



wiedererkennen konnte. Im zweiten Teil wird die psychotherapeutische Sichtweise auf die Auslöser einer narzisstischen Entwicklung, sowie deren Aufrechterhaltung durch Schutzmechanismen mit existenzanalytischem Schwerpunkt beschrieben. Im dritten Teil geht es um Merkmale einer gesunden Selbstwertentwicklung.

Ich denke, dass auch systemische Psychotherapeut:innen immer wieder mit Eltern zu tun bekommen, die im Umgang mit ihren Kindern an sich gut Gemeintes übertreiben, zu wenig auf eigene Bedürfnisse achten, sich von gängigen Diskursen treiben lassen, ihre Kinder im Dienst an eigenen narzisstischen Wünschen verwöhnen und überhören. Das tut weder Eltern noch Kindern gut. Das Buch ist deshalb sowohl für Psychotherapeut:innen und Angehörige sozialer Berufe geeignet, als auch für gestresste und durch ihre jeweiligen Ansprüche überforderte Eltern, denen man es durchaus auch empfehlen könnte.

Helene Drexler (Hg)

**Gründung einer psychotherapeutischen Praxis**

Facultas 2023  
ISBN 3708923316



Dieser Ratgeber bietet angehenden Psychotherapeut:innen Unterstützung bei der Klärung der Rahmenbedingungen ihrer therapeutischen Arbeit. Die einzelnen Themen erscheinen in der Reihenfolge, in der sie bei der Praxisgründung in der Regel vorkommen, sodass das Buch als Leitfaden verwendet werden kann. Es beginnt mit Überlegungen und Tätigkeiten, die noch vor der ersten Therapiestunde zu beachten sind und setzt fort mit Aspekten, die nach Beginn der Therapie im Fokus stehen. Die zwölf Autor:innen sind zwar alle Existenzanalytiker:innen – es wurde aber darauf geachtet, die Beiträge schulenübergreifend zu verfassen. Neben Themen, die bei der Praxisgründung relevant sind (u.a.: Praxiswahl, Werbung, Versicherungen, Steuern, Buchhaltung, Ausstat-

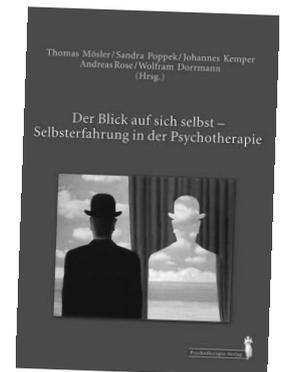
ung) beschäftigen sich die Beiträge mit ethischen Fragen, Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen, Psychohygiene, rechtlichen Aspekten in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, u.v.m. Im Beitrag „Besondere Situationen im psychotherapeutischen Alltag“ wird auch auf Vorgehensweisen bei Krisen, Suizidgefährdung oder aggressivem Verhalten eingegangen. Aus meiner Sicht sind die Inhalte der Beiträge sehr genau an der Rechtslage orientiert, was einigen Neugründer:innen Orientierung geben und andere bezüglich der praktischen Umsetzbarkeit verunsichern könnte. Bei offenen Fragen sollten Studierende zusätzlich mit der:den jeweiligen Supervisor:in oder erfahrenen Kolleg:innen sprechen. Trotzdem hielte ich es für gut, wenn auch fertige Psychotherapeut:innen das Buch zum Nachschlagen in ihrem Regal hätten. In Bibliotheken fachspezifischer Einrichtungen sollte es jedenfalls zu finden sein.

Sabine Klar

Thomas Möslers, Sandra Poppek et al.  
**Der Blick auf sich selbst –  
Selbsterfahrung in der Psychotherapie**

Psychotherapieverlag: Tübingen 2016.  
ISBN 978-3-86333-101-6

Eine interessante Sammlung von Artikeln zum Thema Selbsterfahrung von verschiedenen Autor:innen, die Auskunft über die Vorteile der Selbsterfahrung geben, aber auch über die Widerstände, die es dagegen gibt. Zum einen geht es in der Selbsterfahrung ja darum, sich selbst und seine eigene Struktur zu erkennen, um die Reflexion der eigenen Rolle als Therapeut:in, aber auch um das Erkennen der eigenen blinden Flecken. Verschiedene Studien werden zitiert, die allesamt zum Ergebnis kommen, wie wichtig Selbsterfahrung ist. Als problematisch wird die mögliche „Pathologisierung“ von Ausbildungskandidat:innen genannt, bzw. auch die Situation, dass Selbsterfahrung oft von Lehrenden



des Ausbildungsvereins angeboten wird, und es da zu unangenehmen Überschneidungen kommen kann.

Es findet sich auch ein spannender historischer Abriss über die Anfänge der Psychoanalyse mit der empfohlenen „psychoanalytischen Kur“, Encountergruppen, körperbezogene Selbsterfahrungsgruppen, etc. Achtsamkeit und die als Psychotherapeut:in so notwendige Selbstfürsorge sind ebenfalls Themen in einigen Beiträgen.

Das Werk bezieht sich allerdings vor allem auf die deutsche Therapielandschaft und dabei häufig auf die Verhaltenstherapie. Trotzdem bietet der Sammelband viele Anregungen und Ideen rund um das Thema Selbsterfahrung, „da der Zustand der persönlichen Psyche den Rahmen für die Anwendung aller psychotherapeutischen Interventionen darstellt“, wie Thomas Möslers und Sandra Poppeks treffend formulieren.

Anita Kohlheimer



Ben Furman  
**Hey, das kannst du!**  
 2023 Carl Auer Verlag  
 ISBN 3849705013

Die in diesem Buch vorgestellten Ideen sollen Eltern helfen, mit ihren Kindern so zu kommunizieren, dass es Hoffnung weckt: Probleme und Schwierigkeiten spielerisch und mit

mehr Leichtigkeit anzugehen, die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kindern zu fördern und vor allem die Kinder dazu zu bringen, sich aktiv an dem Prozess zu beteiligen, ihre Herausforderungen in Stärken umzuwandeln. Das Buch fängt mit einem Märchen an, das die Schritte des „Ich schaffs!“-Programm in weise Verse einer Zauberin verpackt:

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen  
 Drum merkt euch von nun an und sagt es allen  
 Wer mit dem Programm „Ich schaffs!“ vertraut ist,  
 kann aus theoretischer Sicht nicht viel Neues erwarten. Was das Buch allerdings bietet, sind die vielen praktischen Beispiele, auch alphabetisch geordnete Probleme und Herausforderungen im

Kinderleben von A bis Z. Das Buch ist für jede:n geschrieben. Statt in Problemen zu denken, sollte es möglich sein, in Fähigkeiten und Fertigkeiten zu denken. Und das in einer Sprache, die für möglichst viele Eltern und Bezugspersonen interessant sein kann. Es sind keine wissenschaftlichen Vorkenntnisse notwendig, jede:r kann gleich loslegen und auch einzelne Schritte ausprobieren.

„Kinder haben keine Probleme – sie haben nur einige Fähigkeiten noch nicht erlernt.“

Das Buch macht Hoffnung und Lust, sich Schwierigkeiten im Alltag mit Kindern zu stellen und Neues auszuprobieren.

Evtimiya Radeva Kulnigg

Michael F. Hoyt & Flavio Cannistra  
**Brief Therapy Conversations. Exploring Efficient Intervention in Psychotherapy**

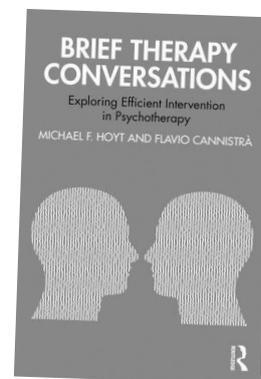
New York-London: Routledge (2023)  
 ISBN 9781000655469

Michael Hoyt und Flavio Cannistra, zwei Kurztherapeuten, haben einen interessanten Impuls gesetzt und versucht, Erfahrungen aus ihrer therapeutischen Praxis anhand eines persönlichen Zweiergesprächs mittels Transkript darzustellen.

Im ersten Teil des Buches werden wichtige Teilbereiche der therapeutischen Praxis diskutiert.

Im ersten Kapitel werden Gedanken der Autoren zur therapeutischen Beziehung reflektiert. Das Warming up, die respektvolle Haltung und die Funktion des „Widerstandes“ als Feedback werden ausgiebig dargestellt.

Das zweite Kapitel über „Diagnose und Kurztherapie“ widmet sich der Frage, wie Praktiker:innen der Kurzzeittherapie mit Diagnosen umgehen. Es werden die Standpunkte führender Pioniere der Kurztherapie, wie Steve de Shazer und John Weakland ins Treffen geführt, um zu zeigen, wo der Fokus der Kurztherapie liegt und welchen Stellenwert Diagnosen im therapeutischen Prozess haben.



Im dritten Kapitel wird das Mindset, mit dem Therapeut:innen an ihre Arbeit herangehen, behandelt und welchen Einfluss dies auf den Therapieprozess hat.

Das vierte Kapitel fokussiert auf spezifische Techniken und Logiken der Kurztherapie und ist mit vielen Fallbeispielen angereichert.

Das fünfte Kapitel, mit Schilderungen von persönlichen Begegnungen mit den Pionier:innen aus dem MRI wie Weakland und Fish, aber auch mit De Shazer, Kim Berg, Whitaker und den Gouldings, hat mich sehr bewegt. Die Beziehung zwischen Hoyt und den Gouldings hat mich stark an meine Freundschaft mit De Shazer und Kim Berg erinnert. Im zweiten Teil des Buches wird im sechsten Kapitel auf den Ansatz der Single Session Therapy von Hoyt eingegangen. Deren Vorgangsweisen werden anhand von zwei Fallbeispielen dargestellt.

Das siebente Kapitel befasst sich mit den von den Autoren entwickelten Logiken anhand von Quer-

verbindungen zu anderen kurztherapeutischen Vorgehensweisen.

Im Schlusskapitel werden häufige Fehler bei der Anwendung des Single Session Therapy Konzepts aufgezeigt, die es oft schwer machen, den Ansatz nutzbringend einzusetzen.

Anhand der lebendigen Dialoge, der übersichtlichen Zusammenfassungen der einzelnen Kapitel, des umfangreichen jeweiligen Literaturverzeichnisses zu den einzelnen Abschnitten, sowie der Kurzbiographien der im Buch behandelten Pionier:innen der Kurztherapie, liegt ein gut lesbares, informatives Werk zur Entwicklung und zum aktuellen Stand der Kurztherapie vor.

Möge dieses Buch bei den erfahrenen Praktiker:innen und den Studierenden der Psychotherapie als reicher Erfahrungsschatz zu vielen Fragen, wie etwa auch der historischen Entwicklung der Kurztherapie, entsprechende Verbreitung finden.

*Ferdinand Wolf*

bezahlte Anzeige

## Schreib-Retreat für Systemiker

**Schreibskills entwickeln & Inspiration gewinnen,  
mit professioneller Anleitung in kleiner Gruppe**

Wann: 27. Mai – 1. Juni 2024.

Wo: Landhaus in Bük/Ungarn

Mehr Infos: <https://www.familientherapie-kuchler.de/schreibcoaching>



Bei folgenden **Theorie-Seminaren**  
gibt es noch **Restplätze:**

22.–23.03.2024

**Transgenerationale Effekte auf Familien  
nach Zwangsmigration** – mit M. Borcsa

05.–06.04.2024

**Systemische Therapie mit Kindern und  
Eltern** – mit E. Radeva Kulnigg

12.–13.04.2024

**Menschen in Auflösung** – mit S. Klar

26.–27.04.2024

**Herausforderungen der therapeutischen  
Arbeit** – mit D. Arn-Stieger

Infos und Anmeldung über:

[https://oeas.at/  
ausbildung/offene-workshops](https://oeas.at/ausbildung/offene-workshops)

*Alle Seminare finden in der ÖAS Wien statt.*

## ÖAS Jours Fixes in Oberösterreich

Als Psychotherapeut und Sozialarbeiter habe ich in der Praxis immer wieder festgestellt, wie wichtig es ist, sich regelmäßig weiterzubilden und vernetzen zu können. Deshalb freue ich mich sehr darüber, dass ich die Organisation der Jours Fixes in Oberösterreich übernehmen durfte.

Jour Fixe Termine finden in hybrider Form und drei bis viermal pro Jahr statt. Ziel ist es, einen regelmäßigen Raum für Vernetzung und Kompetenzerweiterung zu schaffen. Für das Jahr 2023 und 2024 habe

ich für die meisten Veranstaltungen ein Überthema gesetzt: Sucht – ein Bereich, der bei vielen unserer Klient:innen eine bestimmende Rolle spielt und mit dem wir uns als Therapeut:innen des Öfteren auseinandersetzen.

Ich bin überzeugt davon, dass diese Jours fixes weiterhin viele Psychotherapeut:innen ansprechen wird und dazu beitragen werden, unsere Arbeit als Psychotherapeut:innen weiter verbessern zu können. Ich freue mich auf Ihre/deine Teilnahme an dieser spannenden Veranstaltungsreihe!

*Mag. (FH) Karl Grabner, MA*

## jour fixe termine

### SALZBURG

■ **Mittwoch, 06.03.2024 / 18.00 Uhr**

ONLINE via Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/81438386824?pwd=OHZZb1FvcXB0bnVXN0tpN3g2SEVvUT09>

Meeting-ID: 814 3838 6824 Kenncode: WkZ5xP

Dr. med. Emilie Frigowitsch

**Titel: „Mikrobiom und Psyche, die Darm-Hirn Connection“**

Emilie Frigowitsch lädt uns an diesem Abend ein, die spannenden Zusammenhänge zwischen dem Mikrobiom und der Psyche zu entdecken. Es ist ihr ein Anliegen, uns als Psychotherapeut:innen dafür zu sensibilisieren, dass u.a. Darmmikroben entscheidend für psychische Leidenszustände mitverantwortlich sein können und silent inflammations das psychische Geschehen stark beeinflussen. Viele Klienten leiden jahrelang trotz engagierter Therapie und medikamentöser Einstellung unter Erschöpfung, Leistungsabfall, Müdigkeit, Energieverlust, unerklärlichen neurologischen und psychiatrischen Beschwerden, wie Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Denk- und Wortfindungsstörungen, Brain fog, Missempfindungen der Haut, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressivität, Reizbarkeit, Ängstlichkeit und Nervosität, chronischen Infektionen, chronischen Schmerzen in Muskeln und Gelenken, mit scheinbar „unerklärlichen“ Symptomen und Unverträglichkeiten, Belastungen der Darm-Hirn-Achse, CFS (Chronic Fatigue Syndrom), Post-infektiöse Fatigue (Post-/Long-Covid), Postvaksin-Syndrom (PVS).

Dr. Frigowitsch wird uns Einblick geben, wie sie als ganzheitliche Ärztin und Trauma-Spezialistin die Beschwerden aus einem vielschichtigen, systemisch innovativen Blickwinkel angeht und die Punkte verbindet. Der Abend darf uns als Therapeut:innen anregen, das Paradigma der „neue Medizin“ in seiner Ganzheit ins Bewusstsein zu rücken. Als Psychotherapeut:innen sind wir ein Teil davon und können in einem guten Netzwerk mit ganzheitlich denkenden Ärzt:innen das leidvolle Erleben unserer Patient:innen zum Besseren wenden.

*Referentin:* Dr. med. Emilie Frigowitsch ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin mit dem Schwerpunkt Psychotraumatologie und Ganzheitliche Medizin; Tätigkeit in eigener Wahlarzt-Ordination

Frau Dr. Frigowitsch ist eine gefragte Referentin und unterrichtet u.a. im ZAP Wien (Zentrum für angewandte Psychotraumatologie) und gibt Vorträge zu Themen der ganzheitlichen Medizin und der Verbindung zwischen Körper und Psyche in Vereinen und Instituten im Traumakontext (z.B. UNUMinstitute e.V. Wien).

Für sie steht die ganzheitliche medizinische Sicht und das psychologische Verständnis eines Menschen mit allen Facetten im Fokus ihrer Arbeit.

Auf Ihrer Homepage sind interessante psychoedukative Angebote zu finden [www.dr-frigowitsch.at/](http://www.dr-frigowitsch.at/) Weiters betreibt sie einen eigenen Youtube Kanal [www.youtube.com/c/DrmedEmilieFrigowitsch](https://www.youtube.com/c/DrmedEmilieFrigowitsch)

## OBERÖSTERREICH

### ■ Donnerstag, 11.04.2024 / 19.30 Uhr / Hybrid

In Präsenz: Linzer Institut für Psychotherapie –  
Bockgasse 3/5. Stock, 4020 Linz

Für Präsenzteilnahme ist eine vorherige

Anmeldung per Mail ([info@karl-grabner.at](mailto:info@karl-grabner.at))

notwendig, da die Plätze begrenzt sind.

Online via Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/86974303866?pwd=cEsvQkpLV1FaU0ZGWGVzZzFKR0FNQT09>

Thomas Schwarzenbrunner, MA

#### **Titel: „Nikotin – Rauchen früher und heute“**

In diesem Jour Fixe wird Nikotin-Produkten in alten und neuen bzw. neueren Angeboten der Tabakindustrie Raum geschenkt. Die Teilnehmer des JF sind eingeladen, eigene Erfahrungen aus der Praxis zum Bereich Rauchen und Rauchentwöhnung einzubringen.

*Referent:* Thomas Schwarzenbrunner, MA, ist Sozialarbeiter und hat seine Ausbildung an der Akademie für Sozialarbeit absolviert. Seinen Master absolvierte er an der Pädagogischen Hochschule im Rahmen des Masterlehrgangs „Sucht- und Gewaltprävention“. Er ist Leiter der Gruppe „Sucht- und Drogenkoordination“ der Abteilung Gesundheit beim Amt der OÖ. Landesregierung. Seine Hauptaufgaben sind dabei die Koordination, Planung und Steuerung der Suchthilfe und Suchtprävention in OÖ.

## KÄRNTEN

### ■ Donnerstag, 23.05.2024 / 19.00 Uhr / Präsenz

KLP, Hoffmanngasse 12, Klagenfurt

Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hinteregger

#### **Titel: „Chronische Scham“**

Definition und Entstehung von Scham

Verschiedene Formen von Scham

Gesunde und toxische Scham

Was geht in Menschen vor, die beschämt werden oder sich schämen

Wie kann Scham in der Beratung/Psychotherapie ausgelöst werden

Psychologische/Psychotherapeutische Interventionen bei Scham

## STEIERMARK

### ■ Donnerstag, 26.03.2024 / 19.00 Uhr bis 21 Uhr

Beitreten Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/84293443279?pwd=NnNYbnBYQldGaW1CYVd6MDUxbTMzZz09>

Meeting-ID: 842 9344 3279

Kenncode: p6h1Fx

Referentin: Mimi Sagmeister, MSc BSc

#### **THEMA: Worte in Bewegung bringen - Connecting Stories & People und Leichtfüßig zu mehr Selbstvertrauen – wie Tanz das eigene Körpergefühl verbessert, und die persönliche Präsenz steigert.**

Der Ansatz von Mimi Sagmeister konzentriert sich darauf – mit Hilfe tänzerischer Elemente – Frauen zu einem besseren Körpergefühl zu verhelfen, was sich in weiterer Folge auf ihr Selbstvertrauen und somit auch auf ihren Außenauftritt auswirkt. Ziel ist – durch Freude an der Bewegung – die Teilnehmer:innen aus ihrer persönlichen Komfortzone zu locken. Innerhalb des Workshops werden nicht die nächsten Dancing Stars gesucht, sondern ein Raum geboten, um spielerisch mehr Selbstsicherheit zu erlangen.

Worte in Bewegung bringen kann helfen, durch Bewegung die Geschichte mit der Person zu verbinden, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen und sicherer in der Artikulation der eigenen Geschichte zu werden. Mimi Sagmeister gibt uns Einblicke in ihre Arbeit mit jungen Mädchen und Frauen. Auf Wunsch kann nach dem JF auch ein Kurzworkshop in Präsenz organisiert werden.

*Trainerin:* Mimi Sagmeister, BSc MSc. 5-fache österr. Meisterin Hip-Hop Solo. Grazerin des Jahres 2016 und 2022 Kategorie Sport.

*Mehr Infos:* [www.storytellersclub.at](http://www.storytellersclub.at)

## WIEN

### ■ Donnerstag, 21.03.24 / 18:30 Uhr / Hybrid

In Präsenz: ÖAS, Wien Erlinggasse 17, 1010 Wien

Online:

<https://us02web.zoom.us/j/89329011496?pwd=b05aYVM3MnZyM3FSRDRvSVRHTIpWZz09>

Mag.<sup>a</sup> Monika Stockinger, Mag.<sup>a</sup> Vera Baubin, Ariane Hötzer, MA

**Titel: Unterstützungsangebote für Angehörige als zusätzliche Ressource für**

**Psychotherapeut:innen/Klient:innen**

Die HPE in Wien ([www.hpe.at](http://www.hpe.at)) ist eine auf die Problematik von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen spezialisierte Beratungseinrichtung und kann von Angehörigen aus ganz Österreich kontaktiert werden. Monika Stockinger präsentiert einen Überblick über die vielfältigen Angebote der HPE. Schwerpunkt dieses Jour Fixe sind Unterstützungsangebote für Kinder/Jugendliche eines psychisch erkrankten Elternteils ([www.verrueckte-kindheit.at](http://www.verrueckte-kindheit.at) und [www.visible.co.at](http://www.visible.co.at)). Vera Baubin und Ariane Hötzer berichten aus Ihrer beraterischen Erfahrung und stellen die Themen, Angebote und Ziele der Projekte vor. Infomaterial wird vor Ort zur Verfügung gestellt (auch online abrufbar).

■ **Donnerstag, 18.04.2024 / 18.30 Uhr / Hybrid**

In Präsenz: ÖAS, Wien Eßlinggasse 17, 1010 Wien  
Online:

<https://us02web.zoom.us/j/83730951094?pwd=NTV4dHZqejRJZnR3RUNHTmZNU2dUZz09>

Mag.<sup>a</sup> Isabella Kösner

**Titel: Begin with the end in mind**

**Therapieende und Abschied in systemischer Therapie**

Das Thema des Abschiednehmens, des Sich-Trennens und etwas Abschließens ist eines, das uns auf vielfältigste Art und Weise im Alltag und auch in unserer Arbeit mit Klient:innen begegnet. Neben der Beschäftigung mit dem individuellen Erleben, das Menschen in Bezug auf Abschied, Trennung und Verlust mit in den Therapieraum bringen, gilt ein großer Teil meines Interesses jenen Möglichkeiten und Interventionen, die die systemische Psychotherapie uns für die Gestaltung des Abschlussprozesses bietet. Im Rahmen meines Beitrags soll nicht nur Abschied in der Therapie Bedeutung finden, sondern ein intensiver Blick auch dahin geworfen werden, inwieweit Abschied von der Therapie bereits von Beginn an bewusst gestaltet werden kann. Ich freue mich auf einen spannenden Austausch und darauf, der Thematik des Abschieds – die bei vielen Menschen überwiegend Schwere und Vermeidungsimpulse auslöst – gemeinsam mit viel Offenheit und Neugierde zu begegnen und einen Versuch zu wagen, die eigenen Abschieds- und Abschlussprozesse zu bereichern.

## INNSBRUCK

■ **Donnerstag, 13.06.2024 / 18.30 Uhr / Hybrid**

In Präsenz: start pro mente – Tageszentrum,  
Karmelitergasse 21, 6020 Innsbruck

Online via Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/86880764172?pwd=U1lwUURScXM5cDcwWjFEbkJTOExEZz09>

Dr. Philip Zindel

**Titel: „Hypnose, oder: Statt über Probleme reden, sie von innen erkunden“**

Das Potential der therapeutischen Arbeit mit Hypnose hat zahlreiche Aspekte. Einige wenig beachtete, aber durchaus bedeutende und vielfältig anwendbare Aspekte, werden in diesem Jour Fixe zuvorderst stehen: Hypnose als nicht-argumentativer Zustand (in der Trance hört das Diskutieren über die Probleme, das Erklären wollen, das Theoretisieren, das Rechtfertigen, das Gegenargumentieren usw. auf, und macht dem direkten Erleben dessen, worum es geht, in Bildern und Körperwahrnehmungen Platz); Hypnose als „Brutkasten“ (im Schutz einer ganz besonderen therapeutischen Beziehungsform wird eine Begegnung mit schwierigen Emotionen möglich); Hypnose als Explorieren des Unbewussten (der:die Patient:in wird hier nicht suggestiv nach einem vorgefassten Plan des:der Therapeuten:in zur einer möglichen Heilung geführt, sondern er:sie findet auf seiner Suche nach unentdeckten und noch nicht entfaltenen Ressourcen eine neugierige und empathische Begleitung). Unter diesem Gesichtspunkt lassen sich kurze, hypnotische Interventionen in jeder Form von Therapie mühelos einbauen.

Der Abend soll nicht nur Theorie vermitteln, sondern vor allem einen konkreten Einblick in die Anwendung geben, durch Kurzdemonstrationen, Gruppentrancen und Diskussion.

*Referent:* Dr.med. J. Philip Zindel ist Psychiater seit 1979 in eigener Praxis in Binningen bei Basel (CH), Mitgründer der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose SMSH, Dozent in verschiedenen deutsch- und französischsprachigen Fachgesellschaften.

[www.zindel-hypnose-texte.ch](http://www.zindel-hypnose-texte.ch)

## Zertifiziertes Weiterbildungscurriculum 3 -2024/2025 Hundegestützte Psychotherapie und Psychologie

**Ausbildung des Hundes zum Therapiebegleit-Hund,  
Anerkennung durch das Messerli-Institut. 6 Wochenend-Module.**



**Start: 7./8. Juni 2024**, 142 AE, 5 ECTS Punkte. Ihr Hund wird von geprüften Trainer:innen ausgebildet. Ferner werden Übungen für die psychotherapeutische Praxis gelehrt, um Ihren Hund gut einsetzen zu können. Damit ist auch die rechtliche Grundlage für die Anwesenheit des Tieres in der Praxis gegeben.

**Seminarort:** Neuberg an der Mürz, Hotelgasthof Urani

**Kosten:** Teilnahmegebühr € 3.820,-, VÖPP Mitglieder zahlen € 3.620,-

5 % Rabatt bei Bezahlung der Gesamtkosten bei Anmeldung.

Veranstaltung gilt als Fortbildung für Psychotherapeut:innen gem. den geltenden Richtlinien.

### **Organisatorische und inhaltliche Leitung:**

Robert Koch, MSc, Lehrtherapeut für SF und Anne van der Hulst.

Sämtliche weiteren Informationen finden Sie auf unserer Website: **psy-dogs.at**

# ÖAS weiterbildung

## Weiterbildungscurriculum für Säuglings-, Kinder und Jugendlichen-Psychotherapie

### Weiterbildung für Psychotherapeut\*innen und psychosoziale Fachkräfte

#### ZIELSETZUNGEN:

*Entwickeln Sie ein für die psychotherapeutische Vorgangsweise angemessenes Fallverständnis bei klinisch relevanten Störungen.*

*Lernen Sie die eigene Behandlungskompetenz und die Grenzen der Zuständigkeit für diese Altersgruppen einzuschätzen, sowie sich mit anderen Professionist\*innen zu vernetzen und zusammenzuarbeiten.*

*Vertiefen und reflektieren Sie das ressourcenorientierte Arbeiten im Sinne einer positiven Weiterentwicklung des Symptomträgers.*

*Erweitern Sie Ihre Kompetenzen unter Berücksichtigung der Verschwiegenheit, rechtlichen Zuständigkeiten, Kinderrechte und Kinderschutzbestimmungen.*

*Nach der Absolvierung der Weiterbildung können Psychotherapeut\*innen in die SKJ-Liste der ÖAS aufgenommen werden.*

#### DAUER:

durchschnittlich 3-4 Semester,  
individuelles Zeitbudget,  
berufsbegleitend

#### BEGINN:

ist jederzeit möglich

#### ORT:

online

#### SUPERVISIONSGRUPPEN:

regional

#### ZIELGRUPPEN:

Psychotherapeut\*innen  
klinische Psycholog\*innen  
Pädagog\*innen  
Sozialarbeiter\*innen  
Sozialpädagog\*innen



<https://www.o eas.at/fortbildung/kinder-u-jugendlichenpsychotherapie/weiterbildungscurriculum.html>  
Weitere Informationen unter: office@o eas.at bzw. 01/212 41 35



MILTON  
ERICKSON  
INSTITUT

für Hypnosystemische  
Kompetenzerweiterung  
INNSBRUCK

3. Hypnosystemische Tagung INNSBRUCK

# BEGEGNUNGEN AUF AUGENHÖHE

Tagungsthema: Sehnsucht



## Ort und Zeit

### Veranstaltungsort:

Austria Trend Hotel Innsbruck

Datum: 12. – 14. Juli 2024

## Kontakt

### Milton Erickson Institut Innsbruck

Roseggerstraße 2, 6020 Innsbruck

📞 +43 664 38 05 072

✉ office@mei-innsbruck.at

## Ihr Kommen zugesagt haben:

Gunther Schmidt, Reinhold Bartl, Ursula Buchner, Heidi Dejakum, Ingrid Egger, Elisabeth Freudenfeld, Stefan Geyerhofer, Martina Gross, Peter Hain, Stefan Hammel, Axel Hannemann, Agnes Kaiser-Rekkas, Petra Laimer-Schroll, Ortwin Meiss, Frauke Niehues, Tilman Peschke, uvm.

Die Anmeldung finden  
Sie auf unserer Webseite!

[www.mei-innsbruck.at](http://www.mei-innsbruck.at)



[www.oeas.at](http://www.oeas.at)

**Österreichische Arbeitsgemeinschaft  
für systemische Therapie und systemische Studien**