



„Lag es an mir?“ – Allgemeine Wirkfaktoren im Format Einzel-Supervision und Coaching

**Abschlussarbeit der Weiterbildung zum/r Supervisor*in/Coach
(DGSv zertifiziert) am Institut für Soziale Interaktion,
Bei der Christuskirche 4, 20259 Hamburg
Kurs 7, 2015-2018**

**Kursleitung: Karin Heming und Bodo Guse
Begleitender Lehrsupervisor: Dr. Andreas Krebs**

**Autor:
Fritz Schultz, Erlenhorst 2, 24111 Kiel
www.supervision-kiel-schultz.de**

Kolloquium am 22.06.2018

Zusammenfassung

Im theoretischen Teil der Abschlussarbeit wird zunächst das Thema „allgemeine Wirkfaktoren“ im Format Psychotherapie beleuchtet. Hier wird deutlich, dass sich allgemeine Wirkfaktoren und methodisches Vorgehen gegenseitig beeinflussen. Gemeinsam tragen sie dazu bei, dass Psychotherapie wirkt.

Diese Verflechtung gilt auch für die Wirksamkeit der Formate Supervision und Coaching, die auf verschiedenen Ebenen Gemeinsamkeiten mit der Psychotherapie aufweisen. Bei der Untersuchung schriftlicher Rückmeldungen von Supervisandinnen werden im Praxisteil Teilprozesse aus der Praxis von Supervision und Coaching untersucht. Zur Bewertung werden dabei insbesondere die Wirkprinzipien des Schweizer Forschers Klaus Grawe herangezogen.

An Hand der Rückmeldungen wird deutlich, wodurch Wirkfaktoren mobilisiert werden konnten. Einen besonderen Stellenwert fällt der Beziehungsgestaltung in den Prozessen zu. Da der Fokus dieser Abschlussarbeit auf der individuellen Ebene liegt, lautet die Antwort auf die Frage des Supervisors „Lag es an mir?“: Ja und an einer Reihe weiterer Faktoren, darunter der Bereitschaft der Supervisandinnen, die Prozesse aktiv mitzugestalten und an der Wirkkraft szenisch-kreativen Arbeitens.

Die therapeutischen Wirkprinzipien nach Klaus Grawe

Pfammatter et al weisen darauf hin, dass allgemeine Wirkfaktoren in der Psychotherapieforschung bereits in den 1930er Jahren von Saul Rosenzweig thematisiert wurden¹. Spätere Forschungen, die auf den Erkenntnissen von Rosenzweig aufbauten und diese weiterentwickelten, führten zu einer Reihe weiterer Klassifikationsschemata.

Die Forschung im Bereich Psychotherapie wurde 1994 durch eine Veröffentlichung des Schweizer Klaus Grawe stark beeinflusst. Für sein Buch „Psychotherapie im Wandel“ beschäftigte er sich mit den damals vorhandenen 897 Studien zu allen

¹ Pfammatter, M. et al: Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie (S. 20) in: Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 1, CIP Medien, München

relevanten Psychotherapieformen und ihrer jeweiligen Wirksamkeit. In Folge der Auswertung seiner Forschungsergebnisse beschrieb er vier therapeutische Wirkprinzipien, die therapieübergreifend notwendige Voraussetzungen für das Gelingen von Psychotherapie sind. Bis zu seinem Tod 2005 arbeitete Grawe am Nachweis der Gültigkeit dieser Wirkfaktoren².

In Anlehnung an Grawe habe ich die Beschreibung dieser Wirkfaktoren auf die Formate Supervision und Coaching übertragen³:

Ressourcenaktivierung beinhaltet die gezielte Berücksichtigung der positiven Seiten, Stärken, Eigenarten, Fähigkeiten und Motivationen der Klientinnen und Klienten. Im Gegensatz zu anderen Modellen fasst Grawe auch die Qualität der Beziehung im therapeutischen, hier also im supervisorischen Prozess unter diesen Punkt. Eine „gute“ Beziehung zwischen den Akteuren im supervisorischen Prozess bzw. im Coaching stellt sich jedoch nur ein, wenn das Setting individuell auf die Möglichkeiten und Voraussetzungen der Klientinnen / der Klienten zugeschnitten ist.

Problemaktualisierung oder das „**Prinzip der realen Erfahrung**“ bedeutet, die Sachverhalte, Fragen, Problemstellungen, Konflikte etc. im Prozess erfahrbar werden zu lassen. „Reden ist Silber, real erfahren ist Gold. ... Die Annahme, dass es für eine erfolgreiche Veränderung darauf ankommt, dass der Patient tatsächlich erlebt, worum es geht, stellt ein zentrales Element fast aller therapeutischen Konzeptionen dar.“⁴ Gleiches gilt auch für die Formate Supervision und Coaching. Elemente des Psychodramas sind in besonderer Weise geeignet, „die Seele ins Handeln zu bringen“⁵, wie Karin Heming es formulierte:

- „Das Setzen auf die Kraft der Phantasie, der Imagination, der Einbildungskraft lässt kreative Lösungen aufsteigen (Emergenz).
- Durch die Reinszenierung der eingebrachten Geschichten in konkreten Aktionen werden die Fälle in einen umfassenden Handlungszusammenhang

² Psychiatrie to go: Die 5 Wirkfaktoren der Psychotherapie: www.psychiatrietogo.de/2012/02/04/die-5-wirkfaktoren-der-psychotherapie-nach-cls-grawe - aufgerufen am 23.12.2017

³ Vgl. Pfammatter, M. et al: Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie (S. 21) in: Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 1, CIP Medien, München

⁴ <http://klaus.psychotherapie.org/ref-grawe-1.html>, im Internet nicht mehr einsehbar, s. Anlage S. 3

⁵ Zitat: Heming, Karin, Institut für Soziale Interaktion, Kursleiterin Kurs 7, Einstiegsseminar am 09.10.2015

gestellt, werden die Akteure aktiviert und werden handlungsrelevante Fort-Schritte erarbeitet“⁶.

Die **aktive Hilfe zur Problembewältigung** unterstützt die Klientin / den Klienten darin, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit den eingebrachten Anliegen, Problemen oder Konflikten zu machen. Auch hier kann der Einsatz psychodramatischer Elemente Hilfestellung bieten. So ermöglicht das Modell der sogenannten Surplusrealität, herkömmliche Grenzen im Denken und Handeln beispielsweise im Rollenspiel zu überwinden. Die Protagonistin / der Protagonist kann verschiedene Rollen übernehmen und kann in den Rollen wechseln, um sich jeweils in Handlungsvarianten auszuprobieren. Erprobtes Rollenhandeln kann im Anschluss „in situ, also im Leben selbst“⁷ angewandt werden.

Klärungsarbeit bedeutet, dass die Klientin / der Klient unterstützt wird, sich über die Bedeutungen ihres oder seines Erlebens und Verhaltens im Hinblick auf seine bewussten oder unbewussten Ziele und Werte klarer wird. Die Situation, die in die Supervision oder das Coaching eingebracht wird, wird erforscht: Warum erlebt die Klientin / der Klient etwas in einer bestimmten Weise oder was steht hinter ihrem / seinem Verhalten? Sich über sich selber klarer zu werden und sich besser annehmen zu können, stellt nicht nur einen nachgewiesenen therapeutischen Wirkfaktor dar⁸. Den Wunsch nach Klärung habe ich immer wieder auch in meiner bisher knapp einjährigen Tätigkeit als Supervisor und Coach wahrgenommen.

⁶ Buer, Ferdinand: Einführung in die Psychodramatische Supervision, in Praxis der Psychodramatischen Supervision, 2. Auflage, 2004, Seite 23

⁷ Universität Hannover: Methoden der Fallbearbeitung, Skript des Kontaktstudiums Supervision / Praxisberatung, 21.-25.06.2004, Seite 16

⁸ Vgl. <http://klaus.psychotherapie.org/ref-grawe-1.html>, s. Anlage S. 5-6

Literaturverzeichnis

1. Buer, Ferdinand: Praxis der Psychodramatischen Supervision, VS Verlag, 2. Auflage, 2004
2. Grawe, Klaus: Die vier therapeutischen Wirkprinzipien, <http://klaus.psychotherapie.org/ref-graw-1.html>
3. Hutter, Christoph: Skript „Psychodynamische Diagnostik in Supervision und Coaching“, 09.-10.09.2016, ISI Hamburg
4. Pfammatter, Mario / Junghan, Ulrich Martin / Tschacher, Wolfgang: Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie in: Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 1, CIP Medien, München
5. Psychiatrie to go: Die 5 Wirkfaktoren der Psychotherapie nach Klaus Grawe: www.psychiatrietogo.de/2012/02/04/die-5-wirkfaktoren-der-psychotherapie-nach-cls-grawe - aufgerufen am 23.12.2017
6. Rauen, Christopher, in: Organisationsberatung-Supervision-Coaching, Heft 3/2003
7. Schigl, Brigitte: Risiken von Supervision: Perspektiven in ein Dunkelfeld, Psychotherapie Forum 21, 2016
8. Universität Hannover: Methoden der Fallbearbeitung, Skript des Kontaktstudiums Supervision / Praxisberatung, , 21.-25.06.2004
9. Robert Waldl, Coaching und Psychotherapie – Gemeinsamkeiten und Unterschiede, in: Zeitschrift PERSON 2/2004. Internationale Zeitschrift für Personenzentrierte und Experimentelle Psychotherapie und Beratung, www.waldl.com/downloads/coaching_pub2.pdf, aufgerufen am 22.12.2017
10. Yalom, Irvin D.: Der Panama-Hut oder was einen guten Therapeuten ausmacht, btb Verlag, 2010