

## Weiterbildungsgang ASP Integral, Vertiefungsrichtung «Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie - körperorientiert»

### 1 Einleitung

Gemeinsam mit der Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP haben acht Weiterbildungsinstitutionen ein gemeinsames Rahmencurriculum Psychotherapie entwickelt: ASP Integral. Damit sind mehrere Psychotherapieweiterbildungen mit unterschiedlichen Ansätzen erstmals in der Schweiz in einem einheitlichen, eidgenössisch anerkannten Lehrgang zusammengefasst.

Allgemeine Inhalte in Psychotherapiewissenschaft und zu den Rahmenbedingungen, in denen Psychotherapie stattfindet, werden unter dem Begriff „generische Module“ schulenübergreifend von der ASP vermittelt.

Im Folgenden wird die Vertiefungsrichtung in «Personzentrierter Psychotherapie - experienziell und körperorientiert GFK» ausführlicher beschrieben.

### 2 Menschenbild

Der Weiterbildungsgang GFK basiert auf dem humanistischen Ansatz der Psychotherapie. Die drei Buchstaben stehen für:

- G Gesprächspsychotherapie, (personzentrierte/personzentrierte) Psychotherapie und Beratung nach Carl R. Rogers
- F Focusing nach Eugene T. Gendlin
- K personzentrierte Körpertherapie

**Gesprächspsychotherapie** ist die Bezeichnung für ein Verfahren, das, inzwischen mehrheitlich unter dem Namen „klientenzentrierte“ oder „personzentrierte“ Psychotherapie bekannt, seit 1940 von Carl R. Rogers und seinen NachfolgerInnen entwickelt wurde.

Die personzentrierte Konzeptbildung geht davon aus, dass innerhalb einer Beziehung Bedingungen geschaffen werden können, die für den Entwicklungsprozess einer Person förderlich sind. Als hilfreich haben sich folgende Haltungen der Begleitperson erwiesen:

Empathie: Fähigkeit, sich in die Anliegen des Gegenübers und in seinen speziellen Bezugsrahmen einzufühlen und dies auch adäquat kommunizieren zu können.

Akzeptanz: Fähigkeit, die ratsuchende Person mit all ihren Eigenheiten und ihrem gesamten Erleben bedingungslos wertschätzen zu können.

Kongruenz: Fähigkeit, in Bezug auf die Beziehung zur anderen Person mit sich selber und seinem Erleben so im Kontakt zu sein, dass es präzise wahrgenommen und bei Bedarf in der Beziehung zur Verfügung gestellt werden kann.

Eine differenzierte Schulung im Zuhören, Beantworten und Erfragen der Welt der KlientInnen, im Wahrnehmen und Erstellen der eigenen Präsenz und des gemeinsamen Beziehungsfeldes ist erforderlich. Die Wirksamkeit der personzentrierten Therapie beruht in erster Linie auf dieser professionellen Fähigkeit, als Person präsent und dialogisch in Beziehung zu sein.

**Focusing** geht auf den Österreicher-Amerikaner Eugene T. Gendlin zurück, der im Zuge seiner Untersuchung von Psychotherapieverläufen feststellte, dass Menschen mit einem guten Zugang zu sich selber eine besondere Art und Weise aufwiesen, mit ihrem Innern Kontakt aufzunehmen. Dieser Effekt war unabhängig von der verwendeten Therapiemethode oder -technik. Auf der Grundlage dieser erlernbaren, differenzierten körperbezogenen Selbstwahrnehmung wird es möglich, in einer inneren Vorwärtsbewegung, statt des Verharrens in erstarrten („strukturegebundenen“) Formen neue Resonanzen und Bedeutungsbildungen zur Entfaltung kommen zu lassen.

**Körperpsychotherapie:** Die humanistische und systemische Sichtweise ist immer ganzheitlich konzipiert, und aus GFK-Sicht ist die gesamte leibseelische Anwesenheit der an der Begegnung beteiligten Menschen selbstverständlich. Deshalb wurde trotz des im personzentrierten Ansatz üblichen ausschliesslich verbalen

Verfahrens Methoden entwickelt, mit Menschen in einem direkten körperlichen Dialog zu arbeiten. Vertieftes Wissen über die „Energieverwaltung“, die Atmung, Haltung, Beweglichkeit und Lebendigkeit der Menschen, das wir vor allem Wilhelm Reich und seinen NachfolgerInnen verdanken, ist Voraussetzung dafür, dass sich Veränderungen auch wirklich „verkörpern“ können.

### **3 Lernen in der Gruppe**

Nach GFK-Ansatz sind die Studierenden und die AusbilderInnen immer auch als Personen angesprochen, ihr eigener Wachstums- und Entwicklungsprozess wird immer wieder Thema und kann, korrespondierend mit Veränderungsprozessen in der Gruppe, angeschaut werden. Persönliches Erleben und Lernen gehen so fließend ineinander über. Einerseits wird die persönliche Lernbiographie der Teilnehmenden berücksichtigt, auf neuen Lern- und Erfahrungswegen werden sie individuell begleitet. Andererseits findet gemeinsames Lernen in einem „Klassenverband“ statt. Professionelle Zunahme an Wissen und Erfahrung verschränken sich also immer mit persönlicher Entwicklung. Wer psychotherapeutisches Arbeiten mit anderen Menschen lernen will, lernt in erster Linie viel über sich selber. Dieses Lernen findet aber nicht isoliert statt, sondern in ständiger Auseinandersetzung mit den anderen Menschen in der Gruppe. Durch die Bezugnahme aufeinander und deren Reflexion lernen die Studierenden viel über das grundsätzliche Anders-Sein und Ähnlich-Sein der Mitmenschen und die daraus entstehende Auseinandersetzung im Beziehungsfeld. So kann die Weiterbildungsgruppe durchaus im Laufe der Jahre auch ein unterstützendes soziales Netz werden.

Lernen kann nach GFK-Auffassung nicht additiv sein. Jeder neue Lerninhalt soll sich mit den vorhergehenden verknüpfen, dadurch wird das früher Gelernte beeinflusst, es verändert sich und kann aus einem neuen Blickwinkel angeschaut werden. Die individuellen „Wirklichkeitskonstruktionen“ der Studierenden und AusbilderInnen müssen respektiert und einander sorgfältig gegenübergestellt werden. Diese Haltung wiederum ist zutiefst personenzentriert. Lebendiges Lernen folgt den kreisförmigen Verläufen von Verstehen und Veränderung und betont, dass Lernen immer ein interaktiver Prozess ist. Die Studierenden werden ermutigt und darin unterstützt, mit Hilfe des Weiterbildungsangebots durch diesen individuellen und sozialen Bildungsprozess einen eigenen therapeutischen Stil zu finden.

### **4 Aufbau der Weiterbildung**

#### **4.1 Basisweiterbildung**

Die erste Weiterbildungsphase dauert drei Jahre und findet weitgehend in einer konstanten Gruppe statt. Die Blockkurse (pro Jahr vier dreitägige Kurse und ein fünftägiger) werden jeweils von ein bis zwei AusbilderInnen geleitet und finden in einem Tagungshaus statt. Alle anderen Veranstaltungen (u.a. Studientage) werden regional durchgeführt.

Vermittelt werden grundlegende Inhalte, Haltungen und Verfahren des personenzentrierten und körperbezogenen Ansatzes des GFK:

- Gesprächsführung nach Rogers
- Focusing
- Personenzentrierte dialogische Körperarbeit
- Charakterstrukturen
- Bindungsarten
- Modellbildungen über Entwicklungsphasen und Veränderungstheorien
- Energetische Betrachtungsweise
- Systemischer Blickwinkel
- Erkenntnistheorie
- Verschiedene Begleitformen in der Körperpsychotherapie
- Zyklisches Denken

#### **4.2 Vertiefungsphase**

Die zweite Weiterbildungsphase dauert maximal 2 Jahre und dient der Vertiefung, Differenzierung und Integration des in der Basisweiterbildung Erworbenen. Mehr und mehr steht die Anwendung der erworbenen theoretischen und praktischen Inhalte im Vordergrund und befähigt die Studierenden unter Supervision zur selbständigen praktischen Berufsausübung.

## 5 Weiterbildungsinhalte der Vertiefungsrichtung GFK

Die Basis der Weiterbildungs- und Lerntradition des GFK ist eine zyklische Vermittlung der Lerninhalte. Das heisst, die Module werden nicht isoliert und sequentiell vermittelt sondern sind verwoben ineinander und die Inhalte werden wiederholt thematisiert. In einem ersten Durchgang werden die Inhalte vermittelt und geübt, in einem zweiten Durchgang wird die praktische Umsetzung in die jeweilige Arbeitssituation thematisiert und supervidiert. In einem dritten Durchgang werden die theoretischen Modelle und die praktische Umsetzung auf eine Weise vertieft und erarbeitet, dass die TeilnehmerInnen sich kompetent und sicher fühlen und auch geprüft werden können. Dies geschieht auf eine personenzentrierte und prozesshafte Weise, die dem Ansatz des GFK entspricht.

Die Module sind thematisch geordnet und bestehen je aus einer unterschiedlichen Anzahl von Kursen. Da die einzelnen Themen im Laufe der Weiterbildung, wie oben beschrieben, mehrmals thematisiert werden, hat der Ablauf der einzelnen Kurse eine spezielle Reihenfolge (siehe Punkt 5).

### 5.1 Basisweiterbildung

**Modul 1:** Personenzentrierte experienzielle Psychotherapie

Lernziele: Die Studierenden sind befähigt, allgemeine Aspekte der personenzentrierten, experienziellen Psychotherapie zu erörtern, die Theorien verschiedener psychotherapeutischer Schulen vergleichend zu diskutieren und therapeutische Prozesse zielorientiert zu beschreiben.

**Modul 2:** Körperorientierte Theorie und Praxis

Lernziele: Die Studierenden erklären die Bedeutung der Körperarbeit und beziehen diese in ihre therapeutische Arbeit ein. Sie erläutern die Wechselwirkung von körperlichem Ausdruck und psychischer Befindlichkeit und entwickeln angemessene Interventionen und Hilfestellungen zur Begleitung von körperlichen Prozessen.

**Modul 3:** Soziale Systeme

Lernziele: Die Studierenden stützen sich in der Beziehungsgestaltung auf entwicklungspsychologische und bindungstheoretische Überlegungen, reagieren auf Beziehungsmuster mit angemessenen Interventionen und sehen sich sowohl im Zweiersetting als auch in Gruppenprozessen als Bestandteil eines sozialen Gefüges. Sie beurteilen therapeutische Veränderungsprozesse nach systemtheoretischen Gesichtspunkten.

Teile von Modul 6 „Studientage“, Modul 8 „Selbsterfahrung“ und Modul 9 „Supervision“ kommen bereits in der Basisausbildung zum Tragen.

### 5.2 Vertiefungsphase

**Modul 4:** Behandlungsstrategien & -techniken

Lernziele: Die Studierenden denken zyklisch und strukturieren den Therapieprozess nach zyklischen Gesichtspunkten. Sie beschreiben und erläutern die vier Grunddimensionen (personenzentrierter Ansatz und Charakterstrukturen; Gendlins Prozesstheorie und Focusingmethode; Theorie der sozialen Systeme und GFK-Bindungsarten; Systemtheorie, radikaler Konstruktivismus und körperorientierte Elemente) in ihrem „funktionalen“ Zusammenhang und benutzen sie fachgerecht als Basis für ihre therapeutischen Interventionen.

**Modul 5:** Diagnostik und diagnostische Verfahren

Lernziele: Die Studierenden benennen anhand der Grunddimensionen der GFK-Theorie wichtige Gegebenheiten für Gesundheit und für Störungen des menschlichen Organismus. Sie erstellen, unter Einbezug differentialdiagnostischer Überlegungen, die relevanten ICD-10 / DSM-5 Diagnosen und benennen Entsprechungen und Unterschiede zu den Modellen der Charakterstrukturen und der Bindungsarten. Sie verwenden die Fachsprache gegenüber dem Klienten, der Klientin in adäquater Weise.

**Modul 6:** Wahlstudientage (gelten für beide Weiterbildungsphasen)

Es werden Studientage zu verschiedenen psychotherapeutischen Themen angeboten wie beispielsweise:

- Therapeutische Arbeit mit Kindern
- Malen als Methode
- Focusing in Gruppen
- Bibliothherapie
- Stabilität und Übergänge
- Körperarbeit und Bewegung
- Kränkungsverletzung und Kränkungsschuld
- Welt der Gefühle
- Entwicklung der humanistischen Psychologie
- Arbeit mit dem Prozessmodell von Gendlin

Aus einem Kursangebot von etwa 10 Kurstagen pro Ausbildungsjahr müssen 2-3 Kurse besucht werden.

#### **Modul 7:** Prüfungsmodul

Lernziele: Die Studierenden zeigen anhand einer Falldarstellung auf, wie sie therapeutisch arbeiten und reflektieren unter Einbezug verschiedener theoretischer Aspekte den effektiv eingeschlagenen Weg. Sie führen eine fachliche Auseinandersetzung und stellen Beziehungen zwischen Praxis und Theorie auf der Ebene des Erkenntnisgewinns dar.

#### **Modul 8:** Selbsterfahrung

Lernziele: Die Studierenden stellen einen Bezug her zu den gelernten Modellen und den besprochenen Haltungen. Sie entwickeln ihre Persönlichkeit weiter, insbesondere in Bezug auf: Erkennen der eigenen Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen, reflektieren die eigene Art der Beziehungsgestaltung und erweitern ihr Verhaltensrepertoire.

#### **Modul 9:** Supervision

Lernziele: Die Studierenden evaluieren ihre psychotherapeutische Arbeit, setzen diese in Beziehung zum Gelernten und entwickeln so ihre Kompetenzen unter Supervision weiter.

(Selbsterfahrung und Supervision finden zum Teil in den Kursen im Gruppensetting statt. Die geforderten Stunden im Einzelsetting müssen ausserhalb der Kurse absolviert werden.)

## **6 Chronologischer Ablauf der Kurse (Module)**

### **6.1 Basisweiterbildung**

#### **Kurs 1/Modul 2.1:** Körperlicher Dialog

Inhalt: Geschichte der Körperpsychotherapie, Körperliche Übungen zur Schulung der Selbstwahrnehmung, Energieverwaltung, Atmung, Haltung, Beweglichkeit

#### **Kurs 2/Modul 1.1:** Experienzieller Ansatz, Focusing/Gendlin

Inhalt: Gendlins Prozessmodell, Gendlins Körperbegriff, Body in situation; Verschiedene experienzielle Ansätze: Gendlin, Weiser, Geiser; Felt sense/ Felt sensing; Innere Achtsamkeit; Resonanz, Freiraum; Primäre Sinnesmodalität / Focusing Modalitäten, Begriff Experiencing (Erleben) bei Rogers / Gendlin

#### **Kurs 3/Modul 1.2:** Personzentrierte Therapietheorie, Exploration & therapeutisches Interview

Inhalt: Basistheorie Rogers, Zuhören und Verständnis überprüfen, Konzepthaftes und authentisches Erleben, Exploration im Sinne Rogers, Therapeutisches Interview und Beziehungsgestaltung, Therapeutischer Umgang mit gefühlter Bedeutung, Klärung des therapeutischen Auftrags

#### **Kurs 4/Modul 1.3:** Charakterstrukturen I

Inhalt: Schwerpunkt mittlere Strukturen, Das Konzept der Strukturgebundenheit (Gendlin), Übereinstimmung und Unterschiede zum personzentrierten Modell des Selbstkonzepts, Psychische Strukturierung/ Musterbildung/ Wahrnehmungsschemata als Grundausstattung der Realitätsbewältigung, Diagnostik und diagnostische Verfahren, Beziehungsgestaltung

#### **Kurs 5/Modul 2.2:** Energetische Perspektive

Inhalt: Konzepte der energetischen Perspektive als Orientierungsmöglichkeit beim therapeutischen Arbeiten; Energiebegriff, Pulsation, Welle, Rhythmus, Zyklus, instroke -outstroke, turning point, Spannung - Entspannung, Speicher, Schieber, Stauung, Attraktor, Emergenz, Körpersegmente; Begleitung von körpertherapeutischen Prozessen und energetischen Phänomenen in der personzentrierten Haltung

#### **Kurs 6/Modul 3.1:** Bindungsarten, Klärung des therapeutischen Auftrags

Inhalt: Das GFK-Bindungsartenmodell, Interviewtechniken, Entwicklungsphasen, Beziehungsmuster, Interventionen

#### **Kurs 7/Module 2.3 und 3.3:** Autonome Prozesse

Inhalt: Stabilisierungs- und Veränderungsprozesse aus systemischer Sicht, Wechsel zwischen Alltagsbewusstsein und Haltung des sich Überlassens, Autonome Prozesse am eigenen Leib erfahren und begleiten lernen (Präsenz, Schutz und Sicherheit bei heftigen körperlichen oder emotionalen Reaktionen), Konzept der Emergenz, Stabilisierungs- und Veränderungsprozesse aus systemischer Sicht, Wechsel zwischen Alltagsbewusstsein und Haltung des sich Überlassens, Autonome Prozesse am eigenen Leib erfahren und begleiten lernen (Präsenz, Schutz und Sicherheit bei heftigen körperlichen oder emotionalen Reaktionen)

**Kurs 8/Modul 1.4:** Charakterstrukturen II

Inhalt: Die 3 Ebenen der CS/ Unterscheidung der Ebenen, Die einzelnen Strukturen in verschiedenen Modalitäten erkennen und kennenlernen (Bilder, Musik, Fallbeispiele, Literatur, prominente Persönlichkeiten), Auseinandersetzung mit eigenen Strukturen, Diagnostik und diagnostische Verfahren, Beziehungsgestaltung

**Kurs 9/Modul 9.1:** Überprüfung Praxistransfer

Inhalt: Unterschiedliche Perspektiven der GFK-Therapie- und Praxistheorie, Bedeutung des Perspektivenwechsels für die psychotherapeutische Arbeit, Üben des Wechsels vom Gespräch ins innere Erleben oder in Körpererfahrungen

**Kurs 10/Modul 1.5):** Körpergeschichte und Selbstkonzept

Inhalt: Vertieftes Kennenlernen der eigenen Biographie und eine Sprache dazu finden, Lebenspanorama, Körpergeschichte, narrativer Ansatz, systemische Themen, Bezug zu Charakterstrukturen

**Kurs 11/Modul 9.3:** Supervision 1**Kurs 12/Modul 9.3:** Supervision 2**Kurs 13/Modul 9.3:** Supervision 3

Inhalt der drei Supervisionskurse: Anwendung der Methode GFK, Reflexion des Interaktionsgeschehens, Reflexion des Therapieprozesses und der Therapieausrichtung

**Kurs 14/Modul 3.2 ():** Gruppenprozesse

Inhalt: Theoretische Ansätze von Gruppentherapie, Gruppendynamik und Gruppenprozessen, Phasen eines Gruppenprozesses, Praktische Erfahrungen in einer Gruppe (Referat halten und Körperübung anleiten, dazu Rückmeldungen bekommen), Bohm'scher Dialog, Gruppe als "Lebewesen" (lebendiges System)

**Kurs 15/Modul 9.6:** Supervision - Standortbestimmung

Inhalt: Reflexion über den Wissensstand bezüglich der Kurs- und Lerninhalte, Fragestellungen zum Verständnis der Therapietheorie, Befindlichkeit in Bezug auf Komponenten der Ausbildung (zu den Kursleitern, zum eigenen Stand in der Ausbildungsgruppe)

## 6.2 Vertiefungsphase

**Kurs 1/Modul 4.1:** Diagnostik aus personenzentrierter Perspektive

Inhalt: Funktionaler Zusammenhang der Basisvariablen (Rogers), Differenzierung von Akzeptanz und Empathieprozessen, Dialogische Körperarbeit, Wahrnehmungsschulung, Vertiefung Charakterstrukturen

**Kurs 2/Modul 4.2:** Focusing und Gendlins Prozessperspektive

Inhalt: Gendlins Prozessmodell, Carrying Forward; Gendlins Körperbegriff; Bedeutungsbildung; Implizieren-Explizieren; Innere Achtsamkeit; Zyklifizieren; Freiraum; Primäre Sinnesmodalität/ Focusing Modalitäten; Begriff Experiencing (Erleben) bei Rogers/Gendlin

**Kurs 3/Modul 4.3:** Beziehungsgestaltung und soziale Systeme

Inhalt: Interventionen anhand des Bindungsartenmodells, Spezifische Interaktionsformen der Bindungsarten, Wahrnehmungsschulung sozialer Systeme, Beziehungsqualitäten und Kompetenzen, Individuelle und soziale Aspekte von Identität

**Kurs 4/Modul 4.4:** Körperorientierte und energetische Perspektive

Inhalt: Wahrnehmungsschulung körperlicher Prozesse, Dialogische Körperarbeit, Energetische Perspektive, Problematik/ Musterbildung und körperliches Erleben und körperliche Konstitutionen, Pulsation, Zyklisches Denken

**Kurs 5/Modul 5.1:** Indikation und Therapieplanung Diagnostik 1

Inhalt: Persönlichkeitszüge oder Störungen gemäss ICD-10; Angststörungen, Panikstörungen, Zwangsstörungen, Depression, hyperkinetische Störungen; Herausforderung: Fragestellungen zur Indikation, Diagnostik und Entwicklung / und Offenheit für einen Veränderungsprozess auf Basis der personenzentrierten Grundhaltung, Freiraumprozess

**Kurs 6/Modul 5.2:** Evaluation des Therapieverlaufs Diagnostik 2

Inhalt: Individuelle, interaktionelle und systemische Aspekte von Störungen; Einschätzung des Schweregrades einer Störung

## **7 Zertifizierungsphase**

- 500 Stunden eigene psychotherapeutische Arbeit, mindestens 10 behandelte oder in Behandlung stehende dokumentierte und supervidierte Fälle
- Eine schriftliche Prozessanalyse inkl. der Präsentation der Arbeit nach deren Abschluss vor mindestens 8 Personen.

Details zur Zertifizierungsphase siehe „Rahmenbedingungen Weiterbildung GFK“ und „Richtlinien zur Zertifikatsarbeit“.

Aktualisiert: 28. August 2018