

### ... und was ist jetzt Psychotherapie ?

Der österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) beschreibt Psychotherapie als eine „... Behandlungsmethode, die umfassend ist - also den Menschen in seinem gesamten Kontext betrachtet. Dies betrifft die Biographie, die momentane Lebenssituation, das nahe und weitere Umfeld und auch die Gesellschaft, in der der Mensch sich befindet. Dementsprechend ist das Ziel einer psychotherapeutischen Behandlung auch umfassend und nicht nur auf ein einzelnes Symptom bezogen. ...“

Psychotherapie findet in einer Beziehung zwischen PatientInnen und PsychotherapeutInnen statt. Sie gestalten gemeinsam den psychotherapeutischen Prozess, einen Weg, der aus Sicht der PatientInnen und PsychotherapeutInnen unterschiedlichen beschrieben werden kann.

Für die KlientInnen beginnt eine Psychotherapie mit dem Wunsch nach der Minderung des Leidens: die Störungen im Erleben und im Verhalten sollen aufhören.

Psychotherapie ist ein Weg, einen Umgang mit den Störungen und den damit verknüpften Erlebnissen und Gefühlen zu finden.

Am Beginn steht die Angst vor der Wiederbelebung alter Verletzungen, vor dem neuerlichen Spüren dessen, was schon einmal nicht auszuhalten war. Psychotherapie bedeutet eine Annäherung an die Angst vor- und dem Einlassen auf das Risiko, etwas über den Hintergrund und über die Bedingungen des Leidens und der Störungen zu erfahren. Es braucht die Bereitschaft und den Mut, sich den oft schmerzenden oder belastenden Erfahrungen neu zu stellen. Die Wahrnehmung bisher vermiedener Erfahrungen und der damit verbundenen Gefühle begleiten den Prozess des Verstehens, warum ich bin wie ich bin. Die bedingungslose Wertschätzung des eigenen Lebens und Erlebens sind die Voraussetzung für eine Neubewertung des eigenen So seins. Die eigenen Krisen und belastenden Erfahrungen führen nicht mehr durch die eigene negative Beurteilung zu einer Abwertung des Selbst. Über Vertrauen in die neue Beziehung in der Psychotherapie, in eine wirkliche Begegnung, in der das gesagt wird, was wirklich ist, kann die eigene Angst und das Misstrauen in den Hintergrund treten. Die Neubewertung der Erfahrungen, die Suche nach dem tiefen Verstehen, der veränderte Umgang mit der Angst und der möglichen Scham sind notwendige Schritte für ein neues Konzept seiner Selbst. Ich erlebe und genieße die Erleichterung der Entlastung, der nachlassenden Schmerzen, der abnehmenden Aggression und der sich erübrigenden Angst. Ich verstehe meinen Gesamtzusammenhang von Erleben und Verhalten in meiner Geschichte und in der Gegenwart.

PsychotherapeutInnen schaffen in der Psychotherapie einen geschützten Rahmen, in dem KlientInnen unterstützt, ermutigt, erleichtert und begleitet werden. In diesem Prozess werden die Wahrnehmungen der PsychotherapeutInnen denen der KlientInnen gegenüber gestellt. Das führt dazu, dass die Wahrnehmung der PsychotherapeutInnen neben die der KlientInnen gestellt wird. So findet eine Prüfung zwischen der Eigenwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung statt, bei der auch Widersprüche seinen Berichten, oder zwischen seinem geschilderten Erleben und seinem gezeigten Verhalten sichtbar werden.

Psychotherapie ist ein Prozess, in dem es um das Verstehen der Bedingungen der wahrgenommenen Hindernisse und Symptome geht. Phänomene werden angesprochen und es beginnt eine achtsame Konfrontation mit der Störung, ihren Bedingungen und Ursachen, und mit ihren Begleitumständen und Folgen. Es wird daran gearbeitet, eine Distanz zu dem Erleben oder Erlebten herzustellen.

Psychotherapie ist eine Ermutigung, einen Weg der Veränderung auch dann zu gehen, wenn er mit Ängsten und Befürchtungen verbunden ist. Ängste und Bedrohungen werden nicht mehr unreflektiert vermieden; die Phänomene, die Gefühle und die damit verknüpften Bewertungen werden im geschützten Rahmen angesprochen. So findet auch eine Arbeit an der Beziehungsfähigkeit innerhalb der therapeutischen Beziehung statt.

Es geht um die Entdeckung und Förderung der Neugier, kennenlernen zu wollen, warum ich so bin wie ich bin.

### ... und was ist jetzt Supervision ?

Supervision weckt hohe Erwartungen, super und vision. Obwohl Supervision in der psychosozialen Arbeit ein eingeführter Begriff ist, wirkt er schnell auch ein wenig sperrig. Kurz gesagt : Supervision ist eine Beratungsform, die berufliche Zusammenhänge thematisiert. (Astrid Schreyögg)

Supervision hat sich in der Sozialarbeit in Amerika entwickelt. Im Zuge der Arbeit mit den Menschen, die in den großen Einwanderungszeiten im 19. und 20. Jahrhundert nach Amerika gekommen sind, entwickelten sich Wohlfahrtsorganisationen. Sie leisteten mit Hilfe von vielen Ehrenamtlichen für Einwanderer und andere hilfsbedürftige Personengruppen Unterstützung. Zur Koordination und fachlichen Begleitung der Ehrenamtlichen wurden Supervisoren engagiert. Aus diesen Zusammenhängen entwickelte sich die amerikanische - und die europäische Sozialarbeit, die bis heute eine entsprechende Supervisionspraxis in ihre Ausbildungsgänge integriert.

Supervision ist eine Beratungsform, die berufliche Zusammenhänge thematisiert. (Astrid Schreyögg)

Supervision hat eine persönlich bildende, eine prüfende und reflektierende, wie auch eine unterstützende Funktion.

Supervision im psychosozialen Bereich konzentriert sich auf die Handlungsvollzüge, auf die Interaktionen und Beziehungen zwischen den Menschen in den verschiedenen Handlungsfeldern. Supervision hat das Ziel, Interaktionen und Handlungen besser zu verstehen und förderlicher zu gestalten. Mit Hilfe einer Supervision werden berufsbezogene Problemkonstellationen mit dem Ziel bearbeitet, einen angemessenen Fortschritt zu finden.

Emotionale Entwicklungen, organisationsstrukturelles Verständnis, kreatives Denken und die Entwicklung von neuen Perspektiven für berufliches Handeln stehen im Vordergrund. Größere Zufriedenheit und Wohlbefinden in der Verbindung von Privatleben und Berufsleben können ebenso Gegenstand einer Supervision sein. Supervision ist darüber hinaus auch ein Modell für Lernprozesse, indem durch die Art und Weise, wie berufsbezogene Fragestellungen bearbeitet werden, Arten der Organisation von Denken und Lernen vorgestellt werden.