

Wer bin ich – und wer möchte ich sein?

Die Therapeut*Innenrolle im Psychologiestudium

Ansprechpartner/in:	Fach/Fachgebiet:	Zentrale Lehr-Themen:
<i>Friedrich, Anja</i> anja.friedrich@uni-bielefeld.de	<i>Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft / Abteilung für Psychologie / Arbeitseinheit 07</i>	<i>Verbindung von Theorie und Praxis Überfachliche Kompetenzen, Schlüsselkompetenzen</i>

Zusammenfassung des Lehrprojekts

Generell birgt das Psychologiestudium nur einen geringen Anteil an Selbstreflexion. Die Erkundung und Reflexion der Therapeut*Innenrolle ist ein neues Gebiet für die Studierenden, das oftmals erst im Masterstudium an Bedeutung gewinnt. Dennoch ist es wichtig, sich bereits zu Beginn des Studiums mit der eigenen Therapeut*Innenrolle auseinanderzusetzen und sich der Erwartungen an einen selbst und an etwaige Patient*Innen bewusst zu werden.

In diesem Lehrprojekt wird erforscht, ob sich die Wahrnehmung der Therapeut*Innenrolle im Rahmen eines Seminars erkunden und reflektieren lässt. Gerade in der Psychologie existieren in der Praxis verschiedene therapeutische Grundkonzepte, die sich teilweise diametral entgegenstehen (z.B. die direktive Art der Psychoanalytiker vs. die nicht direktive Art der Systemiker).

Die Studierenden organisieren in Tandems Übungseinheiten aus einem Therapiemanual für Schlafstörungen bei Studierenden. Diese führen sie im Seminar in zwei getrennten Kleingruppen durch. Im Anschluss reflektieren sie ihr Vorgehen schriftlich.

Durch das praktische Erproben in einem sicheren Rahmen kommen viele der Studierenden erstmals in Kontakt mit ihrer Therapeut*Innenrolle. Die schriftliche Selbstreflexion als Teilnehmende und als Therapeut*In soll ihnen bei der beginnenden Auseinandersetzung mit ihrer Therapeut*Innenrolle behilflich sein.

1. Übergeordnete Fragestellung des Lehrprojekts

Lassen sich abstrakte Konzepte (z.B. die Therapeut*Innenrolle) im Rahmen eines Seminars erarbeiten?

Sind die Studierenden bereit, sich auf diese Selbsterfahrung einzulassen?

2. Rahmenbedingungen / Besondere Herausforderungen

1. Da die Selbstreflexion für viele Studierende neu und ungewohnt ist, könnte es sein, dass sich zunächst eine gewisse Reaktanz aufbaut (Hinterfragen der Sinnhaftigkeit, sich nicht vor der Gruppe öffnen wollen).
2. Um eine Veränderung in der Wahrnehmung der eigenen Therapeut*Innenpersönlichkeit zu messen, werden zu Beginn und zum Ende des Seminars Erhebungsinstrumente eingesetzt. Allerdings ist bislang unklar, welche das sein werden. Ich erhoffe mir von der Teilnahme am nächsten Workshop, mögliche Erhebungsinstrumente zu beurteilen oder selbst zu entwickeln.

3. Lehr- und Lernziele, Aktivitäten und Überprüfung

Für dieses Lehrprojekt sind besonders die Lernziele in den Bereichen „Menschliche Dimension“ und „Werte“ von Bedeutung. Diese werden durch die praktische Durchführung der Übungen und die schriftliche Reflexion verwirklicht. Überprüfungen finden durch Mailkontakte, Feedback und Rückmeldungen auf die schriftliche Reflexion statt. Zusätzlich beantworten die Studierenden zu Beginn und am Ende des Seminars den selbst konstruierten „Fragebogen zur Therapeut*Innenrolle“.

Sechs-Lernebenen-Checkliste

LERNEBENE	LERNZIELE	LEHN- UND STUDIENAKTIVITÄTEN	RÜCKMELDUNGEN UND PRÜFUNGEN
1. Fachwissen	Sie erwerben Grundwissen zur Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen an.	Impulsvorträge Gruppenarbeiten (z.B. zur Effektivität verschiedener Therapieformen) -> Segeberger Kreis	Mini-Quiz Wiederholungen der letzten Stunde
2. Anwendung	1 Sie erlernen, eine Übungseinheit auf Basis eines Manuals (SwiS) zu organisieren. 2 Sie sind in der Lage, ihre Erfahrungen angemessen zu reflektieren.	Gruppenarbeit im Seminar (Durchführung)	teilw. Sitzungsgestaltung + Feedback Kurzbericht + Feedback
3. Verknüpfung	Sie verstehen (Schlaf-) Störungen im Kontext aller möglichen psychischen Störungen und können somit zwischen der (Schlaf-)Störung als Primärerkrankung und	Impulsvorträge Mindmaps / Fachlandkarten Plakate	Vorstellung der Mindmaps / Fachlandkarten / Plakate

	der (Schlaf-) Störung als Komorbidität differenzieren.		
4. Menschliche Dimension	Sie erproben therapeutische Basiskompetenzen in einem sicheren Umfeld.	Anleiten der praktischen Übungen	Feedback im Seminar
5. Werte	1 Sie nehmen eine ganzheitliche Betrachtung bei der Diagnostik ein (z.B. Berücksichtigung körperlicher Erkrankungen). 2 Sie erkunden Ihre persönliche Therapeut*Innenrolle. 3 Sie üben eine wertschätzende therapeutische Grundhaltung.	praktische Durchführung schriftliche Selbstreflexion	Prä-Post-Messung der therapeutischen Haltung schriftliche Selbstreflexion
6. Lernen, wie man lernt	Sie erlernen, eine Übungseinheit auf Basis eines Manuals (SwiS) zu organisieren (s. Lernziel 2).	angeleitetes Selbststudium (Mailkontakte)	Feedback durch Mails und im Seminar durch Teilnehmende

4. Evaluation

Die Bewertung des Erfolgs orientiert sich an der Fragestellung des Lehrprojekts. Zur Beantwortung werden Informationen aus dem Fragebogen zur Therapeut*Innenrolle und den Selbstreflexionen der Studierenden verwendet.

1. Lassen sich abstrakte Konzepte (z.B. die Therapeut*Innenrolle) im Rahmen eines Seminars erarbeiten?

- **Fragebogen:** Bzgl. der generellen Einschätzung wichtiger Therapeut*Inneneigenschaften schätzten die Studierenden nach dem Seminar die Bedeutung eines direktiven Vorgehens geringer ein. Ebenso schätzten sie die Wichtigkeit der Ähnlichkeit zwischen Therapeut*In und Patient*In als weniger wichtig ein. Die quantitative Auswertung ergab außerdem, dass die Studierenden den Kurs als eher hilfreich beurteilten, was die Weiterentwicklung ihrer Therapeut*Innenrolle betraf (M = 6.00, SD = 2.82 auf einer Skala von 1 (nicht hilfreich) bis 10 (sehr hilfreich)).

2. Sind die Studierenden bereit, sich auf diese Selbsterfahrung einzulassen?

- **Selbstreflexion:** Insgesamt zeigten die schriftlichen Selbstreflexionen, dass die Studierenden ihre Trainer*Innenrolle gut reflektiert haben. Einige positive und negative Effekte sind im Folgenden mit beispielhaften Zitaten belegt.
 - **Kompetenzerleben (1):** „Positiv fand ich vor allem, dass ich durch die Rückmeldungen der Teilnehmer gemerkt habe, dass es viele Informationen gab, die auch für die anderen Teilnehmer neu und wissenswert waren. Dies erfüllte mich doch mit Stolz und gab mir das Gefühl, das ich einen inhaltlich wertvollen Vortrag gehalten hatte.“
 - **Kompetenzerleben (2):** „Mir ist sehr gut gelungen den Teilnehmern das Gefühl von Herzlichkeit und Offenheit zu vermitteln. Auch den Austausch zwischen den Teilnehmern habe ich meines Erachtens sehr gut moderiert und auch angestoßen, wenn mal Pausen herrschten.“
 - **Spaß:** „Mir hat es Spaß gemacht den Leuten Wissen zu vermitteln und ihnen, auch wenn niemand eine pathologische Schlafstörung hatte, bei Problemen zu helfen.“
 - **Atmosphäre:** „Als ebenfalls sehr positiv bewerte ich die durchgehend gute Stimmung und den herzlichen Umgang innerhalb der Gruppe.“
 - **Transfer in die Praxis:** „Ich kann mir vorstellen, dass ich mich später im klinischen Kontext ähnlich verhalten werde und die Patienten eher anleite, als das Gespräch zu moderieren, da ich denke, dass Patienten in Gruppentherapien nicht unbedingt über die individuellen Probleme anderer diskutieren müssen, auch wenn ich schon Erfahrungen dahingehend gesammelt habe, dass die Unterstützung der Mitpatienten in Gruppentherapien sehr hilfreich sein kann. Ich kann mir aber vorstellen, dass ich als Therapeutin insgesamt immer die Kontrolle und Führung der Therapie oder des Gesprächs behalten werde.“
 - **Bestätigung:** „Die Rolle des Trainers hat mir also insgesamt sehr gut gefallen und mich darin bekräftigt, die Ausbildung zur Psychotherapeutin nach meinem Studium anzufangen.“
 - **zu wenig Interaktion:** „Ich hatte teilweise Schwierigkeiten dabei die Teilnehmer interaktiv zu fördern. Ich wollte zum einen das Training spannend und nicht eintönig wirken lassen. Die Teilnehmer sollten Spaß haben und sich in meinem Vortrag wiederfinden. Zum anderen habe ich versucht die Theorie richtig wiederzugeben und erst einmal eine klare Linie zu schaffen. Nächstes Mal würde ich folglich mehr Fragen stellen und Interaktion in den Theorieteil einbauen.“
 - **Nervosität:** „Generell fällt es mir schwer, meine anfängliche Nervosität zu bekämpfen und mich durch kritische Blicke nicht verunsichern zu lassen. Ob dies auch in einem echten Training so wäre, kann ich nicht beurteilen. Vermutlich ist dies eine Frage der Übung und Routine im Umgang mit Teilnehmern.“
 - **sich selbst zurücknehmen:** „Mir ist es schmerzlich gefallen, in der Moderator Funktion zu verharren. Ich habe mich immer wieder selbst eingebracht und von meinen Erfahrungen berichtet. Bei der Feedbackrunde meinte eine Teilnehmerin auch, dass es manchmal unvorteilhaft sein kann, als Trainer eigene Probleme zu schildern. Im Plenum wurde dann aber gesagt, dass mein persönliches Beispiel sehr gut war und das lediglich in Zukunft darauf geachtet werden muss, sich nicht zu sehr mit den

Teilnehmern auf eine Ebene zustellen, da man schließlich eine Trainerfunktion einnimmt.“

- Kollegiales Feedback:

- **Wer?** → Meine (Büro-)Kollegin, ebenfalls Psychologin, wissMA und Promovendin
- **Wann?** → am 28.06.2017, 10.15-11.45 Uhr
- **Wie?** → Jasmin hat als Teilnehmerin am Seminar teilgenommen, d.h. sie war in die Übungen involviert
- **Feedback:**
 - die Atmosphäre war sehr positiv
 - die Studierenden (Trainer*Innen) waren gut auf die Sitzung vorbereitet
 - anfangs war es durch die Aufteilung in zwei Gruppen im Raum zu laut. Nachdem sich die Trainer*Innen untereinander abgesprochen haben, war die Lautstärke angenehmer

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studierenden sich durchaus mit ihrer Therapeut*Innenrolle auseinandergesetzt haben. Eine Studierende hat es in ihrer Selbstreflexion sehr freundlich formuliert:

„Insgesamt sehe ich die Gestaltung des Seminars als sehr positiv, da wir im Studium sonst selten die Möglichkeit dazu bekommen, eine therapeutische Intervention nicht nur kennenzulernen, sondern sie auch in Teilen selbst anwenden können. Besonders ist an diesem Seminar auch, dass wir uns darin ausprobieren sollen, wie wir uns als Therapeut verhalten wollen. Dies bringt uns meiner Meinung nach sehr viel für unsere spätere Tätigkeit.“

Persönlich schätze ich die vorliegende Evidenz als ausreichend ein, um den Erfolg des Seminars positiv zu bewerten. Im Rahmen des Seminars ist es gelungen, ein abstraktes Konzept zu erarbeiten (Fragestellung 1). Zudem haben die Studierenden äußerst positiv auf die Möglichkeit zur Selbsterfahrung reagiert (Fragestellung 2).

5. Ergebnisse

Die wichtigste Erfahrung, die ich in diesem Lehrprojekt gemacht habe, ist zunächst eine positive: Die Studierenden und ich hatten Spaß daran und es hat größtenteils funktioniert (siehe Punkt 4. Evaluation).

Dennoch ergaben sich einige **Herausforderungen**:

- Es handelte sich bei den Übungen um Rollenspiele, d.h. die Studierenden mussten zu einem gewissen Grad **schauspieln**. Dies ist für einige ungewohnt gewesen, da sie sich nur schwer in die Rolle einer Person mit Schlafstörungen hineinversetzten konnten.
 - **Lösung:** Nächstes Mal würde ich Fallbeispiele verteilen und die Studierenden bitten, sich in diese Rollen hineinzusetzen. So hätten sie Anhaltspunkte, welche Probleme sie berichten könnten.
- Die Studierenden haben angemerkt, dass es schwierig war, von der Rolle der Kommilitonin / des Kommilitonen in die Rolle der Expertin / des Experten zu schlüpfen.

- Für diese Problematik habe ich keine praktikable Lösung gefunden. Theoretisch wäre es hilfreich, „echte“ Proband*Innen zu behandeln. Dies wäre jedoch in einem Bachelorseminar ethisch bedenklich, da die Studierenden überfordert werden könnten. Falls Sie eine Lösung haben, bin ich sehr daran interessiert.

Mein persönliches Highlight: Die Dankbarkeit und Motivation der Studierenden, u.a. in der schriftlichen Selbstreflexion (siehe Punkt 4. Evaluation) ☺

6. Perspektiven und Empfehlungen

Ich werde versuchen, die Ergebnisse des Lehrprojekts in einem wissenschaftlichen Artikel zu publizieren. Dazu habe ich parallel in den Seminaren meiner Kollegin Jasmin Faber die Fragebögen zur Therapeut*Innenrolle ausgeteilt. Diese dienen dort als Kontrollgruppe (da dort keine praktischen Übungen durchgeführt wurden).

Empfehlung an andere Lehrende: Die Selbstreflexion sollte nicht nur in mündlicher, sondern auch in schriftlicher Form eingefordert werden.

7. Rahmenbedingungen der vorgestellten Veranstaltung, Materialien und Literatur

7.1 Studiengang und -art, für den das Projekt geplant wurde

Psychologe, B.Sc. (fw.)

7.2 Lehrveranstaltungstyp und -dauer

Psychologie; wöchentliches Seminar (2 SWS), 3.-5. Semester B.Sc.

7.3 Gruppengröße

14 Teilnehmer*Innen (93% weiblich)

7.4 Beteiligte bei der Durchführung des Projekts

1 Dozentin (Anja Friedrich)

7.5 Materialien und Literatur

American Academy of Sleep Medicine. (2014). International Classification of Sleep Disorders, third edition. Darien, IL: AASM.

Schlarb, A.A. (2014). Studieren wie im Schlaf – Therapeutenmanual. Unveröffentlicht.