

Eine Frage und meine Antwort

von Mona Kino

Es gibt eine Frage, die mir seit dem Abschluss der Ausbildung der Erlebnisorientierten Familientherapie und seit Beginn des Empathietrainings hin und wieder gestellt wurde und die auch mich bewegt. Es ist die Frage, ob man die beiden Programme nicht in einer Aus- oder Weiterbildung zusammenfassen kann?

Und weil mir ein klares Ja oder ein ebenso klares Nein so schwer fielen, untersuchte ich die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede näher. Denn es gibt vieles, was die beiden Programme verbindet, was unterscheidet sie also?

Grundsätzlich verbindet aus meiner Sicht das humanistische Menschenbild die beiden Ausbildungs- bzw. Weiterbildungsprogramme. Und das Setting. Es sind beides Gruppenausbildungen und es wird darüber hinaus in Kleingruppen gearbeitet. Sie wenden sich beide an interessierte Menschen, die mit Kindern und Familien leben und arbeiten. Und beide legen ihren Fokus auf die Förderung/Entwicklung der Beziehungskompetenz.

Und beides sind Programme für die Selbstentfaltung.

Aber, und hier beginnen die Unterschiede, die Ziele sind nicht identisch.

Legt die Ausbildung der Erlebnisorientierten Familientherapie ein größeres Gewicht auf die „Geschichte“ der Teilnehmer, die für die Arbeit als Therapeut/Berater notwendig ist, fokussiert sich das Empathietraining mehr auf das „Bewusstwerden eigener Prozesse“ in Einzel- und Partnerübungen, die dann im Dialog ausgetauscht werden.

Das Ziel der Erlebnisorientierten Familientherapie ist es, die eigene Beziehungskompetenz zu erkennen und die des anderen. Auf dieser Basis kann der/die Berater/in dann die Kompetenzen der Klienten bereichern.

Das Ziel des Empathietrainings ist es, die Beziehung zu anderen zu vertiefen und zu erweitern. Was aber nur geht, wenn man die Beziehung zu sich und seinen Prozessen vertieft und erweitert.

Ein weiterer Unterschied ist, dass das Empathietraining im Gegensatz zur Ausbildung zur Erlebnisorientierten Familientherapie kein in sich abgeschlossenes Berufsbild bietet.

Die Familientherapie am ddif ist direkt angelehnt an die Arbeitsweise, wie sie Walter Kempler in den 1960er Jahren aus der Gestalttherapie heraus entwickelt hat. Für Walter Kempler war die Gestalttherapie zu sehr auf eine Person/ einen Klienten fokussiert, denn er erlebte immer wieder den starken therapeutischen Effekt, wenn alle Familienmitglieder zusammen zu einer Beratung kamen. Wenn einer etwas nicht hört, sagte er, so hören es alle anderen. Ein bisschen wie der Welleneffekt, der entsteht, wenn man einen Stein ins Wasser wirft.

In der Ausbildung der Erlebnisorientierten Familientherapie habe ich in den vier Jahren gelernt, mich in genau diesem Setting zu bewegen. Teil der Ausbildung war es, mir meiner eigenen Beziehungskompetenz bewusst zu werden, meiner eigenen Muster und Symptome in Beziehungen. Und auch eine eigene Therapie zu beginnen. Ich war zum Beispiel aufgrund vieler Heim- und Internatserfahrungen in meiner Kindheit gut darin, für eine „Gruppe“ zu sorgen, übersah und überhörte jedoch häufig die einzelnen Gruppenmitglieder. Ich richtete nach dem zweiten Ausbildungsjahr meinen Fokus auf die „Zweierbeziehung“, in der ich ziemlich ungeübt war. Ich lernte, die Dinge, die

für mich früher in Beziehungen notwendig waren, auf ihre heutige Relevanz für mich zu prüfen. Was davon steht mir im Weg und was davon kann ich noch nutzen?

Jesper Juul, der bei Walter Kempler lernte und mit ihm das Kempler Institut of Scandinavia leitete, schrieb einmal: „Die Muster und Verhaltensweisen, die wir uns in unserer Kindheit aneignen mussten, waren lebensnotwendig, heute machen sie uns das Zusammenleben eher schwer.“

Das Empathietraining, welches Helle Jensen, auch eine Schülerin von Walter Kempler, mit anderen zusammen entwickelt hat, hat eine andere Zielsetzung, eine andere Motivation. Es ist keine Modifizierung der Arbeitsweise von Walter Kempler. Es ist eher eine Fokussierung auf die Fähigkeit zur Empathie. Denn obwohl alle Menschen mit dieser Fähigkeit geboren werden, kennen nur wenige authentische Erlebnisse mit Empathie, da sie häufig mit Mitleid, Trost und Mitgefühl verwechselt wird.

Für Mitleid und Empathie bedarf es jeweils die Fähigkeit des Mitfühlens, die jedoch differenziert werden kann: Einfühlen (Empathie) und Identifizieren (Mitleid).

Vereinfacht gesagt heißt das: Beim Empfinden von Empathie nehme ich meine *und* die Gefühle des anderen wahr und kann sie differenzieren. Beim Mitleid identifiziere ich mich mit dem anderen und seiner Situation und nehme meine eigenen Gefühle *nicht* mehr wahr.

Das eine ist nicht besser, als das andere. Wir benötigen beides. Zu seiner Zeit. Wenn ich jemandem, der zum Beispiel hinfällt, intuitiv die Hand reiche, um ihm aufzuhelfen, ist es unerlässlich, dass ich mich mit dem anderen identifiziere. Und wenn ich jemandem, der traurig ist, ein Taschentuch reiche, statt ihm zu sagen, dass schon wieder alles in Ordnung kommen wird, dann ist das Einfühlen unerlässlich. Da sich so die akute Traurigkeit für den anderen nicht falsch anfühlt, ist es also wichtig zu realisieren, dass es sich nicht um die eigene Situation handelt, sondern um die des anderen.

Das Üben des Dialogs, im Sinne von gegenseitigem Austausch anstatt vom Monologisieren, der in beiden Weiterbildungen einen großen Stellenwert hat, wird beim Empathietraining um Körperübungen aus dem Yoga und Tai-Chi, Spielen, Körperscans und verschiedenen Meditationsarten, wie Geh-, Steh-, Sitz-, Schreib-, oder Liegemediationen und einem Schweige-Retreat erweitert. Das Üben des Dialogs bereichert insofern die Selbstbesinnung, um aus dem inneren Rückzug heraus wieder in Kontakt gehen zu können.

Auch wenn die Unterschiede fließend und fein sind, rückblickend betrachtet, kann ich sagen, dass ich genau diese vier Jahre brauchte, um die Arbeitsweise von Walter Kempler so zu lernen, wie sie in der Ausbildung zur Erlebnisorientierten Familientherapie angeboten wird, damit ich als Familienberaterin arbeiten kann.

Das Empathietraining habe ich daran angeschlossen, weil es für mich die passende Fokussierung war, um das zu vertiefen, wovon ich im Laufe der vier Jahre ein Verständnis entwickelt habe: Das Differenzieren meines Mitgefühls.

Auf meine Arbeit als Familienberaterin übertragen kann ich sagen, dass ich gut ohne das Empathietraining arbeiten konnte, es erleichtert mir mittlerweile jedoch viele Momente, in denen Worte allein ein neues Erleben für die Klienten nicht spürbar machen. Und ich genieße es, Erleben zu vermitteln, auch jenseits von Worten.

In der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern erlebe ich sowohl die Ausbildung der Erlebnisorientierten Familientherapie als auch das Empathietraining als sehr effektiv. Keines von beidem ist für mich DIE eine Lösung für die Konflikte, die früher oder später entstehen, wenn mindestens zwei Menschen aufeinander treffen. Für mich sind sie beide Erweiterungen und Bereicherungen zu Therapieansätzen und Achtsamkeitsschulen, die es bereits gibt - und können das auch füreinander leisten.

Und auf meine Eingangsfrage, ob man die beiden Lehrgänge zusammenfassen kann, würde ich jetzt mit einem klaren Nein antworten.

Denn auch für meine Arbeit als Drehbuchautorin sind beide Programme für mich unerlässlich gewesen. Egal in welcher Reihenfolge. Ohne das Untersuchen meiner eigenen Beziehungskompetenz wäre es mir nicht möglich, friedvoll in meine Begegnungen mit denen zu gehen, die an der Entwicklung eines neuen Werkes beteiligt sind- und das gelingt mir wiederum nur, weil ich im Empathietraining die Beziehung zu mir und meinen Prozessen vertiefe und erweitere.

Lektorat: Kerstin Schöps