

Das Erleben von Schuld- und Schamgefühlen in psychotherapeutischen Prozessen: Warum Psychotherapeut*innen diese Emotionen für sich erkennen, einschätzen und einen flexiblen Umgang damit finden sollten.

Dr. Ines Riessen

*Wie beeinflussen die Emotionen Schuld- und Scham von Seiten der Therapeut*innen therapeutische Prozesse und welche Bedeutung haben sie im therapeutischen und selbsterfahrenden Alltag?*

Wann erzählen Therapeuti*innen von Schuldgefühlen in der Psychotherapie:

z.B.

- Nicht gelungener positiver Therapieverlauf
- Massive Selbstverletzung oder Suizid von Patientinnen
- Tatsächliche Fehleinschätzung oder Missachtung von Vorgehen
- Schuldzuweisung von Patientinnen, was schuldabwehrendes Verhalten auslösen kann
- Mögliche Schuldabwehr der Therapeut*in auf der Grundlage frustrierter Grundbedürfnisse
- Aktivierung eigener maladaptiver Schemata

Schuldgefühle werden von Patient*innen als auch Therapeut*innen häufig als Bestandteil erlebter Emotion in der therapeutischen Arbeit berichtet. Die eher auf emotionsfokussiertes Arbeiten ausgerichtete Empfehlung beinhaltet dabei folgende Aspekte:

- Herausarbeiten des Ursprungs der Emotionen
- Herausarbeiten der Sinnhaftigkeit
- Die 4 Phasen eines selbstvergebenden Prozesses erfahrbar werden lassen
- Stärkung des kollektiven Bewusstseins, d.h. die Einbettung in eine Gemeinschaft
- Stärkung des Gesunden Erwachsenen

Wie in Selbsterfahrung mit maladaptiven Schuldgefühlen und deren Einfluss in die therapeutische Beziehung arbeiten? Welche Grundannahmen therapeutischer Identität liegen dem zugrunde und sind sie veränderbar? Wie Durchstehvermögen als therapeutische Eigenschaft entwickeln, wenn das schlechte Gewissen nagt?

Der Workshop möchte emotionsfokussierte und kreative Anregungen bieten, die in Supervision und Selbsterfahrung eingesetzt werden können.

Lit: I. Riessen (2024). Schuldgefühle. Emotionsarbeit in der Psychotherapie. Beltz-Verlag