

Angewandte Forschung und Anwendungspraxis in der psychologischen Aus- und Fortbildung

Am Beispiel des Erwerbs psychologischer Basiskompetenzen im Bereich systematischer Entspannungsmethoden

Günter Krampen

Zusammenfassung

In einem Erfahrungsbericht werden die Grundlagen eines didaktischen Konzepts für die Aus- und Fortbildung von Diplom-Psychologen/innen in systematischen Entspannungsmethoden reflektiert. Die Aus- und Fortbildung in einer solchen Interventionsmethode wird als eine Möglichkeit für den Erwerb psychologischer Basiskompetenzen in allen Aufgabenbereichen der Angewandten Psychologie verstanden. Ein entsprechendes Ausbildungskonzept, das neben Selbsterfahrungen mit der Methode, theoretischer Grundlagenarbeit und supervidierten Anwendungen der Methode auch die interventionsorientierte Diagnostik und Evaluation sowie die angewandte Forschungsarbeit umfaßt, wird beschrieben.

Bei Forderungen nach einer Verstärkung der Anwendungsorientierung in der Hauptdiplomausbildung von Psychologen und Psychologinnen wird ebenso wie bei postgradualen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen von den meisten an den Erwerb von Handlungskompetenzen in unterschiedlichsten psychologischen Interventionsmethoden gedacht. Allenfalls sekundär werden der Erwerb von psychodiagnostischen Kompetenzen, zumeist überhaupt nicht der Erwerb von Forschungskompetenzen thematisiert. Dahinter verbirgt sich ein Verständnis, nach dem Diagnostik und Forschungsmethoden hinreichend im Psychologiestudium verankert seien, daß es aber an Lehrveranstaltungen zu Interventionsmethoden mangle, die allzu vorschnell

mit der Anwendung von Psychologie und psychologischer Praxis gleichgesetzt werden.

Angewandte Psychologie umfaßt jedoch nicht nur den Bereich der psychologischen Intervention, sondern natürlich auch die Bereiche der Diagnostik und der angewandten Forschung. Genauso wie die alleinige Ausbildung in Diagnostik und Forschungsmethoden in der Gefahr steht, inhaltsarm, handlungsfern und abstrakt zu bleiben, ist eine allein auf Interventionsmethoden orientierte Aus- und Weiterbildung wissenschaftlich unfundiert, gerät in die Gefahr der Anwendung idiosynkratischer Beliebigkeiten und ist damit lediglich durch das Kriterium der Konkretheit im Handeln bestimmt, das aber selbst fraglich - da nicht »hinterfragt« - bleibt. Überdies ist zu betonen, daß eine an konkreten Beispielen und vor allem auch an Selbsterfahrungen und -reflexionen ausgerichtete Aus- und Weiterbildung in diagnostischen und evaluativen Ansätzen sowie Forschungsmethoden ebenfalls das Niveau abstrakter Wissensvermittlung verläßt und für Lernende anschaulich, persönlich relevant und damit konkret wird.

Exemplarisch für die Aus- und Fortbildung in systematischen Entspannungsmethoden (Entspannungstrainings, ET, wie etwa die Grundstufe des Autogenen Trainings, die Progressive Muskelrelaxation, die Tiefenentspannung, das emotionale Konditionieren oder »Phantasiereisen«) wird im folgenden die a priori gegebene Vernetzung von Interventionsmethodik, Forschungs-

methodik sowie Diagnostik und Evaluation unter Einbezug normativer und prognostischer Fragen im Rahmen der Aufgabenstellungen der Angewandten Psychologie skizziert. Die Aus- oder Fortbildung in einer solchen Interventionsmethode wird damit als eine Möglichkeit für den Erwerb psychologischer Basiskompetenzen in allen Bereichen der Angewandten Psychologie verstanden. Ein entsprechendes Ausbildungskonzept, das neben den Selbsterfahrungen mit der Methode, theoretischer Grundlagenarbeit und Anwendungen der Methode auch die interventionsorientierte Diagnostik und Evaluation sowie die angewandte Forschung beinhaltet, wird im Anschluß kurz beschrieben.

PSYCHOLOGISCHES DENKEN UND HANDELN IN DER ANWENDUNGS- UND FORSCHUNGSPRAXIS

Bereits in einem einfachen Ablaufschema für problembezogenes psychologisches Denken und Handeln (vgl. Schneewind, 1973; Krampen, 1993; siehe Abbildung 1) wird die Integration psychologischer Interventionen - seien sie präventiv oder korrektiv-therapeutisch ausgerichtet - in die Aufgabenstellungen der Psychologie deutlich. Interventionen

- basieren (1.) stets auf einer Beschreibung und Erklärung des menschlichen Handelns und Erlebens (Diagnostik und Bedingungsanalyse des Ist-Zustandes),
- implizieren (2.) Bestimmungen individueller Interventionsziele (Sollwerte) und zielführender Interventionsstrategien (Zielanalyse und Indikationsstellung) und
- bedürfen (3.) der Effektkontrolle im Sinne der formativen (interventionsbegleitenden) und summativen Evaluation.

Diese einfache Heuristik gilt selbstverständlich auch für die psychologische Aus-, Fort- und Weiterbildung selbst (sie stellt ja ebenfalls eine Intervention dar) sowie für den anwendungsorientierten, inhaltskritischen und selbstreflexiven Erwerb psy-

chologischer Kompetenzen auf der Seite der Lernenden.

Die alleinige Konzentration auf die Aufgabenstellung der Intervention und die Vernachlässigung der anderen, durchaus auch konkreten und handlungsnahen psychologischen Aufgabenstellungen der Beschreibung, Erklärung, Normanalyse, Prognose und Veränderungskontrolle (= Evaluation) führt in einen Interventionsaktionismus, der weder wissenschaftlichen Kriterien noch dem Kriterium der Plausibilität des Handelns genügen kann. Psychodiagnostik und Evaluation, theoriegeleitete Explikation und Prognose (Indikation) sowie Zielanalysen und -bestimmungen sind somit integrative Teilbereiche der psychologischen Interventionspraxis (vgl. hierzu auch Kaminski, 1970), als solche in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Psychologen und Psychologinnen zu behandeln sowie für den Lehr- und Lernprozeß selbst relevant.

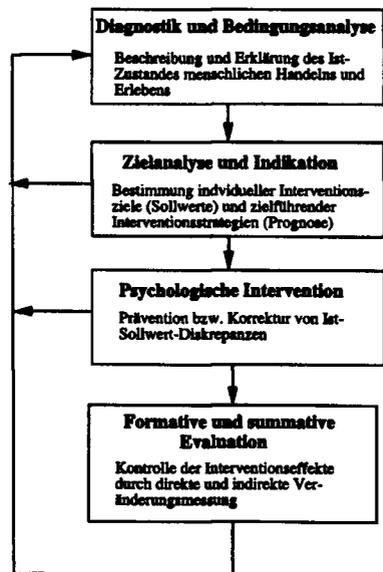


Abbildung 1
Allgemeines Ablaufschema für problembezogenes psychologisches Denken und Handeln in der Anwendungs- und Forschungspraxis (modifiziert nach Schneewind, 1973, S. 239; aus Krampen, 1993, S. 112)

Die Vermittlung (in Aus- und Weiterbildung) und die Anwendung psychologischer Interventionsmethoden ohne Berücksichtigung dieser diagnostischen, explikativen, prognostischen, normativen und evaluativen Aufgabenstellungen ist nicht nur als Interventionsaktionismus zu kennzeichnen, sondern widerspricht auch den ethischen Grundsätzen psychologischer Berufstätigkeit (vgl. hierzu etwa Berufsverband Deutscher Psychologen, 1980). »Im Blindflug« wird dabei nämlich ohne Abklärung der Symptomatik/des Bedarfs, der Ätiologie/der Biographie und Lebenssituation, der Interventionsziele und der Indikations- sowie Kontraindikationsstellung eine verfügbare Interventionstechnologie appliziert, deren Effekte nicht oder allenfalls nach dem Zufallsprinzip überprüft werden. Im Vordergrund des Interventionsaktionismus steht damit im Grunde nicht der Klient, sondern vielmehr das (ggf. wenige), was der Psychologe/die Psychologin an »Psychotechnik kann«, wobei zudem auch noch häufig in »Guru-artiger« Manier allein auf die positive Wirkung und Ausstrahlung der eigenen Person gesetzt wird. Analoges gilt für eine allein auf die Interventionstechnologie abgestellte Vermittlung »psychotechnischer skills« in der Aus-, Fort- und Weiterbildung (auf der Seite der Lehrenden) sowie für einen vor allem passiv-rezeptiven Erwerb technischer Fertigkeiten (auf der Seite der Lernenden).

Die Vermittlung und Anwendung psychologischer Interventionsmethoden muß also stets alle Aufgabenstellungen der Psychologie - die Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Modifikation menschlichen Verhaltens und Erlebens sowie die damit verbundenen normativen Fragen - berücksichtigen. Geschieht dies in systematischer und standardisierter Form, so resultieren automatisch Datensätze, die als Einzelfallstudien oder - zusammengefaßt - als Stichproben der angewandten Forschung zur Verfügung stehen. Angewandte For-

schung tut gerade bei der empirischen Fundierung und Weiterentwicklung psychologischer Interventionsverfahren not (wie nicht erst seit der Publikation von Grawe, Donati & Bernauer, 1994, bekannt ist). Nach wie vor mangelt es an Studien, die jenseits der theoretischen Grundlegung und der laborexperimentellen Absicherung den spezifischen Wert solcher Interventionsmethoden in konkreten Anwendungsfeldern der Psychologie untersuchen. Hier sind die im Studium erworbenen spezifischen Forschungskompetenzen von Psychologen und Psychologinnen gefordert.

Zu bedenken ist, daß das Universitätsstudium der Psychologie in der Bundesrepublik Deutschland nicht primär auf die Anwendung psychologischen Wissens in bestimmten Arbeitsbereichen ausgerichtet ist (was einem Fachhochschulstudiengang entspräche), sondern auf die Vermittlung von psychologischem Grundwissen, von (exemplarischem) Spezialwissen in einigen Vertiefungsbereichen und - dies vor allem - auf den Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, psychologische Untersuchungsbefunde kritisch zu analysieren und selbst zu produzieren (vgl. hierzu auch Krampen, 1982). Psychologe/Psychologin in der Anwendungspraxis zu sein, heißt dann aber auch, dieses Wissen in aktiver Forschungsarbeit anzuwenden, also diese Spezialistenrolle bewußt zu übernehmen. Die forschungsbezogene Tätigkeit darf nicht mit der Diplomarbeit beendet werden, sondern sollte mit ihr beginnen, da Forschungskompetenzen ganz zentrale Lerninhalte eines Universitätsstudiums sind. Damit soll nicht behauptet werden, daß Psychologen und Psychologinnen nur forschen sollten; Forschungsaktivitäten, die in enger Beziehung zum Tätigkeitsfeld und den darin notwendigen psychologischen Arbeiten stehen, sollten jedoch verstärkt hinzutreten und einen wesentlichen Teil der beruflichen Identität und Tätigkeit ausmachen. Dies ist für die Weiterentwicklung der Psychologie,

ihre Anwendungsbezogenheit und die Entwicklung psychologischer Praxisfelder von zentraler Bedeutung. Anwendungsbezogenes Wissen basiert im wesentlichen auf angewandter Forschung, für die die in den verschiedenen Anwendungsbereichen der Psychologie Tätigen qualifiziert sind. Da dies im besonderen (aber nicht nur) für die Fundierung und empirische Prüfung psychologischer Interventionsmethoden gilt, sind sowohl typische Fragestellungen als auch in Anwendungskontexten praktikable Forschungsmethoden in der Aus-, Fort- und Weiterbildung zu vermitteln. Eine erlebnis- und handlungsnah - somit konkrete - Möglichkeit dafür ist mit der Selbsterfahrung bei der Vermittlung psychologischer Interventionsmethoden (wie etwa systematischer Entspannungstrainings) und der darauf bezogenen angewandten Forschungsarbeit gegeben. Damit soll bei Psychologen und Psychologinnen eine berufliche Identität forciert werden, nach der angewandte Forschung - ebenso wie die psychodiagnostischen, evaluativen, explikativen, prognostischen und normativen Aufgabenstellungen - ein integraler Bestandteil der psychologischen Berufspraxis ist.

AUS- UND WEITERBILDUNG IN SYSTEMATISCHEN ENTSPANNUNGSMETHODEN ALS BEISPIEL

Die Aus-, Fort- und Weiterbildung in einer systematischen Entspannungsmethode ist für die Integration aller Aufgabenstellungen der Psychologie und der angewandten Forschung als Beispiel besonders geeignet, da diese Interventionsmethoden

- (1) für die Lernenden handlungs- und erlebnisnah sind,
- (2) dabei sowohl genuin psychologische als auch biopsychologische Aspekte umfassen,
- (3) eine breite Anwendungspalette in ambulanten und stationären Kontexten aufweisen,
- (4) sowohl über präventive als auch über

therapeutisch-korrektive Indikationsstellungen verfügen sowie

- (5) - zumindest zum Teil - als Basispsychotherapeutika Beziehungen zu einer Fülle elaborierter psychotherapeutischer Ansätze aufweisen und Bestandteile einer Reihe kombinierter Interventionsprogramme sind. Den Ausgangspunkt einer solchen Aus-, Fort- oder Weiterbildung in systematischen Entspannungsmethoden bilden dabei die Selbsterfahrungen der Lernenden, die sich nicht nur auf eine Interventionsmethode - etwa die Grundstufe des Autogenen Trainings oder die Progressive Relaxation - sondern auch auf die interventionsbezogene Diagnostik und Evaluation, Zielanalyse und Prognose sowie angewandte Forschung beziehen. Mit der Abfolge von fünf curricularen Elementen wird eine schrittweise Annäherung an die selbständige Kursleitung, die alle Aufgabenstellung der Psychologie und auch die angewandte Forschung umfaßt, vollzogen. In Abbildung 2 ist der Ablauf einer so strukturierten Aus-, Fort- und Weiterbildung mit ihren fünf Bestandteilen schematisch dargestellt.

Das erste Element der Aus- und Weiterbildung (siehe I. Kurs A in Abb. 2) besteht aus der Teilnahme an einem regulären Einführungskurs in eine ausgewählte systematische Entspannungsmethode (etwa ein Kurs zur Grundstufe des Autogenen Trainings, der in acht Doppelstunden im wöchentlichen Abstand mit maximal 15 Teilnehmern durchgeführt wird; vgl. hierzu Krampen, 1992, 1996). Dazu gehören Selbsterfahrungen der Teilnehmer in (1) der interventionsorientierten Diagnostik, (2) der damit verbundenen Bedingungs- und Zielanalyse sowie Indikation, (3) der Prozeß- und kurzfristigen Produktevaluation sowie (4) der angewandten Forschung (durch die Integration einer empirischen Studie in die Ausbildung). Für eine standardisierte, jedoch in hohem Maße interventionsbezogene Psychodiagnostik und Evaluation wird bei AT-Einführungen hier

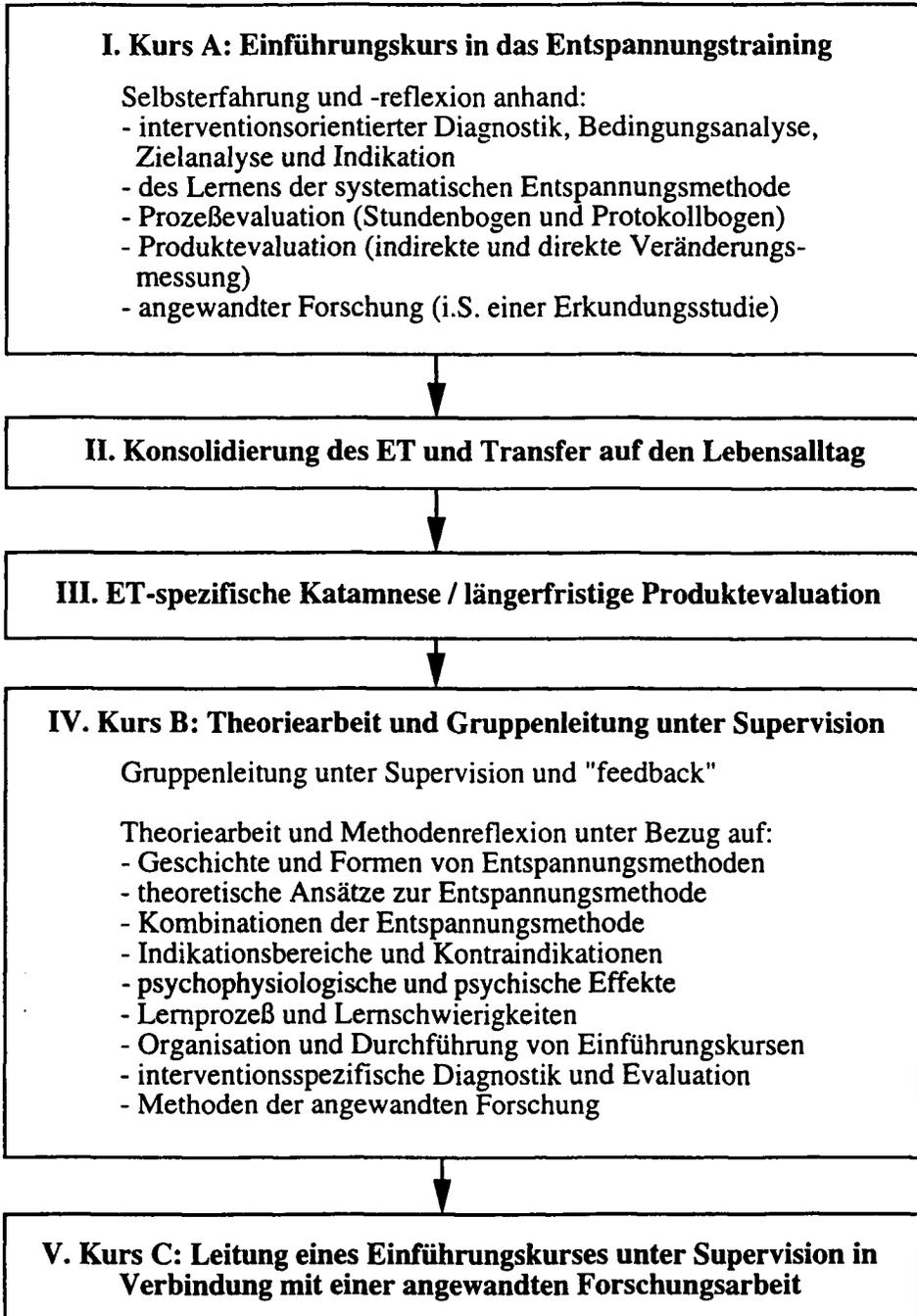


Abbildung 2

Ablauf der Aus- und Fortbildung (modifiziert nach Krampen, 1993, S. 116)

etwa das speziell für Einführungskurse zum Autogenen Training entwickelte »Diagnostische und Evaluative Instrumentarium zum Autogenen Training« (AT-EVA; Krampen, 1991 a) verwendet. AT-EVA umfaßt neben einem interventions-spezifischen und indikationsorientierten Anamnesebogen (AT-ANAM) eine änderungs-sensitive Symptomliste für das Autogene Training (AT-SYM), Instrumente zur Prozeßevaluation in den Gruppensitzungen (AT-STB) und der AT-Übungen außerhalb der Gruppe (AT-PROTO) sowie zur direkten (VFE) und indirekten Veränderungsmessung (AT-SYM; siehe hierzu Krampen, 1991a). Im Zusammenhang mit Gruppen- und ggfs. auch Einzelgesprächen werden auf der Basis dieser diagnostischen und prozeßevaluativen Daten die Aufgabenstellungen der Bedingungsanalyse, Zielanalyse, Indikationsstellung und Intervention realisiert. In den Einführungskurs integriert wird zudem eine wissenschaftliche Untersuchung (i.S. einer Erkundungsstudie), für deren Themen noch Beispiele gegeben werden (s.u.). Das erste Element der Aus-, Fort- oder Weiterbildung unterscheidet sich somit kaum von einem Einführungskurs wie er etwa in der offenen Erwachsenenbildung durchgeführt wird, betont aber neben der Selbsterfahrung der Lernenden mit der Interventionsmethode auch die Aspekte der Selbsterfahrung mit interventionsorientierter Diagnostik, Evaluation, angewandter Forschung etc., was Selbstreflexionen und die kritische Auseinandersetzung mit der Interventionsmethode, die damit den Status einer »Psychotechnik« verliert, fördert. Das zweite Element der Aus-, Fort- oder Weiterbildung (siehe II. in Abb. 2) bezieht sich auf die Konsolidierung des in Teil I Gelernten und den Transfer der Entspannungsübungen auf den Lebensalltag. Die Ausbildungsteilnehmer/innen lernen hier etwa persönlich die Schwierigkeiten kennen, die bei vielen Kursteilnehmern nicht nur bei der Realisierung der häuslichen Entspannungsübungen während der Kurslauf-

zeit, sondern insbesondere in der Zeit nach Kursabschluß bestehen. Günstig ist dafür eine Zeitspanne von drei bis vier Monaten (ohne Betreuung, aber mit Kontaktmöglichkeit).

Im Idealfall drei bis sechs Monate nach Abschluß des Einführungskurses wird eine interventionsorientierte Katamnese durchgeführt (siehe III. in Abb. 2), die der längerfristigen Produktevaluation dient und ggfs. um Datenerhebungen erweitert wird, die sich auf die in die Ausbildung integrierte wissenschaftliche Untersuchung beziehen. Routinemäßig kann dafür beim AT etwa der Katamnesebogen AT-KATAM aus AT-EVA (Krampen, 1991a), der mit der aktuellen Übungshäufigkeit, den subjektiven Formelwirkungen, den Einstellungen zum AT und dem aktuellen Befinden zentrale katamnestiche Variablen erfaßt, verwendet werden.

Im Anschluß an die Katamnese findet Kurs B (siehe IV. in Abb. 2) statt (für den bei maximal 15 Teilnehmern acht Sitzungen zu jeweils drei Stunden anzusetzen sind). Kurs B integriert die Vermittlung von Grundwissen über systematische Entspannungsmethoden und erste Erfahrungen der Teilnehmer/innen mit der Leitung einer Gruppe unter Supervision. Der Ablauf der Sitzungen umfaßt in der Regel nach (1.) einer ersten Entspannungsübung in der Gruppe, die - einschließlich des folgenden Gruppengesprächs - von einem Teilnehmer/einer Teilnehmerin geleitet wird, (2.) die Rückmeldung an den Übungsleiter/die Übungsleiterin durch die Gruppe, (3.) die Beschäftigung mit einem ausgewählten theoretischen oder methodischen Thema (siehe Abb. 2; etwa in Form eines Referats), (4.) (nach einer kurzen Pause) eine zweite Entspannungsübung, die von einem anderen Teilnehmer/einer anderen Teilnehmerin geleitet wird, (5.) die Rückmeldung an den Übungsleiter/die Übungsleiterin und (6.) die Beschäftigung mit einem weiteren theoretischen oder methodischen Thema. Die Themen, die bei der Vermittlung des

Grundwissens über eine systematische Entspannungsmethode auf jeden Fall abgehandelt werden sollten, sind in Abb. 2 (unter IV.) stichwortartig aufgeführt. Für das AT finden sich in dem Lehr- und Übungsbuch zum Autogenen Training (Krampen, 1992) Überblicksdarstellungen für alle Themenbereiche und Hinweise auf Vertiefungsliteratur, die in den Referaten behandelt und in der Gruppe diskutiert werden können. Zentraler Bestandteil von Kurs B ist zu den geeigneten Zeitpunkten die Rückgabe aller diagnostischen und evaluativen Daten (aus Kurs A und der Katamnese) an die Teilnehmer(innen). Durch die idiographische Auswertung werden Reflexionen des eigenen, nur relativ kurze Zeit zurückliegenden Lernprozesses beim Erwerb der Entspannungsmethode möglich, die die interventionsspezifische Diagnostik und Evaluation für die Teilnehmer/innen erlebnisnah, konkret und persönlich relevant machen. Ähnliches gilt für die Präsentation der Ergebnisse der den Kurs A begleitenden wissenschaftlichen Untersuchung. Die Darstellung der Fragestellung, des methodischen Zugangs und der Ergebnisse sollte thematisch integriert sein, um die theoretische und praktische Relevanz solcher angewandter Forschungsarbeiten zu verdeutlichen.

Den Abschluß der Aus- und Weiterbildung zum Autogenen Training bildet Kurs C (V. in Abb. 2), der idealiter in Kleingruppen mit fünf bis sechs Teilnehmern durchgeführt werden sollte. Neben der selbständigen Leitung eines Einführungskurses zur systematischen Entspannungsmethode mit regelmäßigen Vor- und Nachbesprechungen (also unter Supervision) wird dabei eine angewandte Forschungsarbeit durchgeführt, die an den in der Erkundungsstudie (Kurs A) gewonnenen Erkenntnissen ansetzt und etwa die externe Validität der Ergebnisse in konkreten Anwendungsbereichen überprüfen kann. Dazu bieten sich etwa zeitverschobene Kontrollgruppen-Versuchspläne oder auch quasiexperimentelle

Untersuchungsanlagen, die auch unter institutionellen und organisatorischen Restriktionen praktikabel sind, an. Exemplarisch für solche angewandte Forschungsarbeiten, die im Rahmen entsprechender Aus- und Weiterbildungskurse zum Autogenen Training bislang durchgeführt wurden, seien Untersuchungen zur indikativen Bedeutung generalisierter Kontrollüberzeugungen für das AT (Krampen & Ohm, 1985; Krampen, 1991b, S. 68ff.), zur Entwicklung interventionsspezifischer diagnostischer und evaluativer Verfahren für AT-Kurse (Krampen, 1991a), zum empirischen Vergleich eines massierten (Vermittlung der Grundstufen-Formeln in drei Sitzungen) versus verteilten Vorgehens (pro Sitzung Einführung einer AT-Formel) sowie zu den Effekten kurzer AT-Kurse und zur Optimierung des Lernprozesses durch Protokollbogen für die häuslichen Übungen bei solchen Kursen (Krampen, Main & Waelbroeck, 1991) genannt.

Literatur

- BERUFSVERBAND DEUTSCHER PSYCHOLOGEN** (Hrsg.) (1980): Ethischer Rahmen psychologischer Berufstätigkeit. *Report Psychologie*, 5 (4), 14-17
- GRAWE, K; DONATI, R; BERNAUER, F.** (1994): Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe
- KAMINSKI, G.** (1970): Verhaltenstheorie und Verhaltensmodifikation. Stuttgart: Klett
- KRAMPEN, G.** (1982): Optimierung psychologischer Praxis in der Heimerziehung durch Forschung. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 29, 229-238.
- KRAMPEN, G.** (1991a): Diagnostisches und evaluatives Instrumentarium zum Autogenen Training (AT-EVA). Göttingen: Hogrefe
- KRAMPEN, G.** (1991b): Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK). Göttingen: Hogrefe
- KRAMPEN, G.** (1992): Einführungskurse zum Autogenen Training: Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis. Stuttgart: Verlag für Angewandte Psychologie Hogrefe
- KRAMPEN, G.** (1993): Anwendungs- und forschungsorientierte Aus- und Weiterbildung in Au

togenem Training. In: Krampen, G.; Zayer, H. (Hg.): Psychologische Aus-, Fort- und Weiterbildung in den alten und neuen Ländern, 111-120. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag

KRAMPEN, G. (1996): Übungsheft zum Autogenen Training, 2. Aufl. Stuttgart: Verlag für Angewandte Psychologie Hogrefe

KRAMPEN, G.; OHM, D. (1985): Zur indikativen Bedeutung von Kontrollüberzeugungen für das Autogene Training. In: Hehl, F.-J.; Ebel, V.; Ruch, W. (Hg.): Diagnostik psychischer und psychophysiolo-

gischer Störungen, 231-252. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag

KRAMPEN, G.; MAIN, C; WAELEBROECK, O. (1991): Optimierung des Lernprozesses beim Autogenen Training bei kurzer Kurslaufzeit durch Übungsprotokolle. Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie, 39, 33-45

SCHNEEWIND, K. A. (1973): Zum Selbstverständnis der Psychologie als anwendungsorientierter Wissenschaft vom menschlichen Handeln und Erleben. Psychologische Rundschau, 14, 227-247