



**PRIVATAKADEMIE FÜR
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

Einführung

Studienheft 1

**Autor: Thomas Schnura
Psychologe M.A., Heilpraktiker, Dozent, Fachbuchautor**



Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung

Oleg Haak

Oberstrasse 3

47829 Krefeld



1 Inhaltsverzeichnis

2	IHR DOZENT STELLT SICH VOR	4
3	EINFÜHRUNG	6
3.1	UNSERE ZUKÜNFTIGEN ARBEITSBEREICHE	8
3.2	DIE STRUKTUR	9
3.3	WEITERE THEMEN	13
4	LERNEN	15
4.1	PRINZIPIEN I	18
4.2	PRINZIPIEN II	21
4.3	PRINZIPIEN III	21
4.4	DIGITALES LERNEN	23
4.5	DIE GRAPHISCHEN ELEMENTE	27
5	SELBSTERFAHRUNG UND SUPERVISION	29
5.1	SELBSTERFAHRUNG	29
5.2	SUPERVISION	30
6	MEDIEN	33
7	LITERATUREMPFEHLUNGEN	36
7.1	PRAXISTIPP	37
7.2	VIDEOS	38
8	ANTWORTEN AUF DIE WIEDERHOLUNGSFRAGEN	40
9	DIE PRÜFUNG	41
9.1	GESUNDHEITSAMT	41
9.2	BEISPIELFRAGEN BEIM GESUNDHEITSAMT	43
10	TABELLENVERZEICHNIS	47
11	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	47
12	PFLICHLITERATUR FÜR DEN GESAMTEN LEHRGANG	47



2 Ihr Dozent stellt sich vor

Ich heiße Thomas Schnura, geboren im Oktober 1956.

Ich bin verheiratet und habe vier eigene und drei angeheiratete Kinder: ein Einzelkind von 22 Jahren und einmal Zwillinge von heute 20 Jahren, zwei eigene Shne und zwei eigene Töchter. Kinder aller Altersstufen sind mir wohlvertraut.

Ich habe von 1976 bis 1982 Psychologie, Philosophie und Sprachwissenschaften studiert und meinen Abschluss als M.A., Magister Artium, 1982 mit Auszeichnung bestanden. In dieser Zeit habe ich auch meine erste Therapieausbildung gemacht, von 1978 bis 1982.

Danach habe ich, von 1986 bis 1988, eine Heilpraktiker-Ausbildung gemacht und sie 1989 bestanden.

Ich bin seit November 1988 Dozent für Heilpraktiker für Psychotherapie und kurz darauf auch für den so genannten Großen Heilpraktiker.

Meine zweite große Therapieausbildung, neben einer Reihe kleinerer, fand statt von 2011 bis 2013 in Hamburg, 2 ½ Jahre zertifizierte Ausbildung in moderner Hypnose am Milton-Erickson-Institut.

Ich habe Fachbücher über Akupunktur und Psychologie bei zwei großen Medizinverlagen geschrieben und veröffentlicht und darüber hinaus noch einiges in kleineren Privatverlagen, Tante Google hilft da weiter. Ich bin regelmäßiger, fester Autor bei einer Heilpraktiker-Zeitschrift, in der es von mir Veröffentlichungen unter anderem über Verhaltenstherapien und Systemische Therapieverfahren gibt, sowie eine regelmäßige Glosse.

Schreiben ist eine meiner drei Passionen.

Darüber hinaus die Musik: seit meinem 6. Lebensjahr singe ich in verschiedenen Chören, vom Kinderchor in der nahen Grundschule über den Knabenchor Hannover bis heute im Madrigalchor berlingen, habe 12 Jahre Klavierunterricht gehabt, in jüngeren Jahren war ich Mitglied in verschiedenen Bands und mache seit Jahren meine eigene Musik in meinem eigenen Heimstudio.

Die Musik ist also eine andere meiner großen Passionen. Daher schreibe ich auch meine Texte alle selbst.



Ihre Notizen:

Studienheft 1. Einführung

Meine größte Passion aber ist das Verständnis des Menschen. Da haben mir meine Ausbildungen sehr viel weitergeholfen, das war und ist ein langer und spannender, um nicht zu sagen: endloser Weg. Da bin ich aber froh.

Auf diesen Weg haben Sie sich jetzt auch begeben, und wir werden uns gegenseitig eine Weile begleiten.

Ihr Thomas Schnura

Pädagogische Leitung



3 Einführung

Herzlich willkommen auf diesem Weg. Für mich persönlich war und ist er das Abenteuer meines Lebens. Ich habe aus ganz egoistischen Gründen 1976 mit dem Psychologiestudium begonnen, weil ich dachte, wenn ich Psychologie studiere, kann ich meine Probleme lösen. Und mit 19 Jahren hatte ich davon einige. Das hat zwar nicht funktioniert mit dem Probleme lösen, aber es hat enorm geholfen und mir ein weites Feld eröffnet.

Es stehen Ihnen neue Einsichten, Kenntnisse, Erfahrungen bevor sowie Veränderungen Ihrer Sicht auf die Welt.

Diese Veränderungen werden auch Ihre Mitmenschen, die Familie, Freunde, Kollegen und Nachbarn mit in eine Bewegung des Wachstums einbeziehen, aber es ist wie immer bei neuen Einsichten: wichtig ist es, angemessen damit umzugehen. Die beste Haltung ist die des stillen Beobachters. Wenn Sie anfangen, Erklärungen für ein als störend empfundenen Verhalten zu finden, erzeugen Sie häufig mehr Widerspruch, als Ihnen recht sein kann. Und Sie machen sich keine Freunde damit. Lassen Sie die Menschen Ihrer Umgebung zu Ihnen kommen, gehen Sie nicht ungefragt und von selber hin. Wenn ein Mensch etwas wissen will, dann wird er schon fragen. Erinnern wir uns an unsere Kinder. Einfacher gesagt:

UNGEFRAGT RATE NIEMANDEM.

Verderben wir es uns nicht, indem wir uns uneingeladen einmischen, selbst wenn wir denken, dass wir es besser könnten. Wir machen uns nicht nur unbeliebt, sondern wir erzeugen auch einen Widerstand, der weitere Veränderungen schwieriger macht.

Woran wir erkennen, dass ein Hilfeversuch nach hinten losgegangen ist? An der Antwort unseres Gegenübers. Sie beginnt mit „Ja, aber...“ oder mit „Nein, aber...“. Mit „aber“ antwortet der Verstand, der bringt Argumente oder Gründe, das bedeutet, der Gesprächspartner ist der Meinung, wir hätten nicht alle seine Argumente berücksichtigt, ihn nicht gesehen und wenn doch, dann nicht richtig verstanden.

Wenn allerdings Argumente, Einsichten oder Gründe uns helfen würden, dann wäre uns geholfen. Darüber verfügt unser Verstand.



Nur: haben Sie schon einmal erlebt, dass Einsicht funktioniert hätte? Selbst bei unseren Kindern nicht! Es geht in unserer therapeutischen Arbeit niemals um Argumente, es geht um die Gefühle, und mit denen haben wir in einer Welt des medialen Überangebots und Phrasen wie „weil doch nicht!“ unsere Schwierigkeiten. Sie kennen das genauso gut wie ich.

Wir können einen Blickwinkel verändern, aber der bezieht sich so gut wie immer auf die eigene Befindlichkeit: „Betrachte das doch einmal einen Tag lang so: ...“. Ein Vorschlag. Kann einer machen, kann es aber auch sein lassen, dann war der Vorschlag nicht gut.

Wir haben andere Werkzeuge, und die werden Sie kennen lernen. Kommunikation findet statt 1. mit uns selbst, 2. mit unseren Mitmenschen oder 3. mit dem Zeitgeist der Welt, in der wir leben. Das ist keine Geheimwissenschaft mehr, sondern Gegenstand der Systemischen Therapieverfahren.

Nun überlegen Sie einmal, welche Regeln der Kommunikation Ihnen bekannt sind. Sagen Ihnen die folgenden zehn Gesetzmäßigkeiten der Kommunikation etwas?

Eigenschaften offener Systeme

1. Ganzheit
2. Übersummation
3. Rückkopplung
4. Eskalation
5. Äquifinalität
6. Einschränkung Wirkung von Kommunikation
7. Beziehungsregeln
8. Gruppenhomöostase
9. Regeln + Homöostase = Stabilität
10. Kalibrierung und Stufenfunktion



Ich vermute, dass Ihnen diese Begriffe im Rahmen der Kommunikationswissenschaften neu sind und noch keinen Inhalt für Sie haben. Und was offene Systeme sind, ist Ihnen vermutlich auch noch nicht bekannt.

Diese Kenntnis aber hat zur Folge, dass wir bis zu einem gewissen Grad voraussagen können, was innerhalb einer Kommunikation, innerhalb einer Partnerschaft, innerhalb der nächsten Minuten und dann Tage und Monate als nächstes geschehen wird. Mit ein wenig Übung gelingt das, und das ist keine Hellseherei, das ist die Folge von guter Beobachtung.

Wenn wir eine Entwicklung aber vorhersagen können, dann können wir es auch anders machen, falls wir eine Pleite voraussagen. Nur: wie geht das: anders? Und wieder haben wir eine Frage, an deren Beantwortung kluge Menschen gearbeitet haben.

Wie gesagt, eine Geheimwissenschaft ist das alles nicht mehr, aber die Regeln, die mittlerweile gut erforscht sind, sind kaum einem

Laien, der sich ja auch zwangsläufig per Kommunikation mitteilt, bekannt. Jeder der oben genannten Begriffe ist inzwischen präzise definiert, die Forschungsergebnisse dazu gehen unter anderem auf die Forschung von Paul Watzlawick und Mitarbeitern in Palo-Alto-Institut am Mental Research Institute (MRI) in Kalifornien zurück und gehören zum Interessantesten, was mir persönlich in den letzten 30 Jahren begegnen ist. Watzlawick, Menschliche Kommunikation: hochinteressant, aber sehr anspruchsvoll. Ich konnte vor allem die Eigenschaften offener Systeme inzwischen sehr viel verständlicher darstellen.

Das Verständnis davon hat meinen Blick auf Prozesse verändert und mein persönliches Leben enorm bereichert und am Ende auch erleichtert. Das war mein größter Gewinn.

3.1 Unsere zukünftigen Arbeitsbereiche

Dass Menschen aus unterschiedlichen Gründen und auf sehr verschiedene Art und Weise seelisch krank werden können, ist seit alter Zeit bekannt und die Fälle sind beschrieben; die Namen der Erkrankungen haben sich verändert, aus Melancholie wurde Depression, aus seherischen Fähigkeiten wurde leider auch schon mal die Schizophrenie, auch wenn sie es gar nicht war, und einige bekannte Schauspieler oder Musiker weisen eine Borderline-



Persönlichkeitsstörung oder eine Bipolare Störung auf, die sie allerdings fabelhaft für ihre Berufung zum Einsatz bringen können; der Musiker Robbie Williams ist einer von ihnen, der Schauspieler Robin Williams, nicht miteinander verwandt, ein anderer.

Die Arbeitsbereiche sind also anspruchsvoll, und das ganze Gebiet wirkt seltsam unstrukturiert. Es ist aber nicht unstrukturiert.

3.2 Die Struktur

Die Strukturierung der Psychopathologie hat eine Geschichte, die der Tatsache zu verdanken ist, dass sie immer unübersichtlicher wurde. Sie begann mit dem sogenannten Triadischen System von Kraepelin, Kretschmer und Jaspers und endet bisher in der ICD-11¹. Dazwischen liegen etwa 100 Jahre. Die 12. Revision wird es vielleicht in 25 Jahren wieder geben.

Es gibt heute diese eine Struktur, die von den tausenden von Ärzten, die für die WHO arbeiten, erstellt worden ist. Das ist die sogenannte ICD, die International Classification of Diseases, Kapitel F, 10. Auflage, die 11. Auflage ist zur Zeit (September 2022) in Arbeit, aber noch nicht in ihrer vollständigen Form auf deutsch erhältlich: es ist eine anspruchsvolle Übersetzungsarbeit. Das Kapitel F, Psychische Störungen, unterscheidet 10 Störungsbereiche, die von F0 bis F9 durchnummeriert sind. Die Nummerierungen haben ihre eigenen Regeln, und es beginnt mit einem Störungsbereich, in dem Körper, Seele und Geist sich überschneiden, enthält hirnorganisch, hormonell, vegetativ oder psychosozial bedingte Störungsbereiche wie auch Störungen, bei denen die Ätiologie, das ist die Ursachenforschung, bis heute unklar ist, und die Fachärzte wissen das auch.

Daneben, mit international minimal geringerer Bedeutung, existiert das DSM 5, das diagnostisch-statistische Manual, herausgegeben

¹ ICD = International Classification of Diseases: es wird noch in weiten Teilen der Welt mit der ICD-10 gearbeitet, weil die Übersetzung noch nicht fertig ist. Klingt komisch? Die Übersetzung, eher eine Übertragung aus einer Sprache in eine andere muss aber extrem sorgfältig sein, ein digitaler Übersetzer kann das nicht leisten.



und ebenfalls regelmäßig überarbeitet von der APA, der American Psychiatric Association.

Wir werden Ihnen diese drei Klassifizierungen: Triadisches System, ICD und DSM vorstellen.

Die Reihenfolge und die Nummerierungen unserer Beschreibung der Krankheitsbereiche folgen dieser international gültigen, aktuellen ICD-10-Reihenfolge. Das sind im folgende 10 Bereiche:

ICD-10	Bereich
F0	Organisch bedingte psychische Störungen
F1	Drogenbedingte psychische Störungen
F2	Schizophrenien
F3	Affektive Störungen: Manie, Zylothymie, Depression
F4	Neurotische und belastungsbedingte Störungen
F5	Ess-, Schlaf- und Sexualstörungen
F6	Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
F7	Intelligenzstörungen
F8	Entwicklungsstörungen
F9	Störungen mit Beginn in der Kindheit

Tabelle 1, Die Störungsbereiche



Diese Reihenfolge ist nicht notwendigerweise die Reihenfolge, in der Sie die Skripten durchstudieren müssen, auch wenn es einiges erleichtert. In den ersten Skripten werden schon ein paar grundlegende Informationen erläutert.

Wenn Sie aber in einem Bereich schon persönliche Erfahrungen gesammelt haben, dann fangen Sie unbedingt damit an. Unbedingt! verlieren Sie nur nicht den Überblick. Ich würde es auf jeden Fall so machen und nebenbei eine Strichliste führen: erledigt, noch nicht erledigt. Ich weiß von Menschen, die hässliche Erfahrungen mit drogenabhängigen Eltern machen mussten. Das wäre ein guter Einstieg, um diese Erfahrungen mindestens erst einmal zu strukturieren. Wenn es dann zwischendurch „ach so war das!“ in Ihnen sagt, dann ist es umso besser.

Ebenfalls gibt es Erklärungen dazu, wo Heilpraktiker für Psychotherapie „berufs- oder gewerbsmäßig“ (Heilpraktikergesetz, HPG) arbeiten dürfen und wo nicht.

- Im Bereich von F0, organisch bedingte Störungen, dürfen und können Heilpraktiker **nicht** behandeln
- Im Bereich von F1, Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen, dürfen Heilpraktiker **begleitend** behandeln
- Im Bereich F2, Schizophrene, schizotype und wahnhaftige Störungen, dürfen Heilpraktiker allenfalls **begleitend** behandeln
- Im Bereich von F3, Affektive Psychosen, dürfen Heilpraktiker allenfalls **begleitend** behandeln
- Im Bereich von F5, Ess- Schlaf- und Sexualstörungen, dürfen Heilpraktiker **begleitend** behandeln
- Im Bereich von F6, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, dürfen Heilpraktiker **alles** behandeln
- Im Bereich von F7, Intelligenzstörungen, dürfen Heilpraktiker **nicht** behandeln
- Im Bereich von F8, Entwicklungsstörungen, dürfen Heilpraktiker **begleitend** behandeln



- Im Bereich von F9, Störungen mit Beginn in der Kindheit, dürfen Heilpraktiker **begleitend** behandeln

„Standardisierung“ bedeutet, dass es Therapieempfehlungen gibt. Das klingt nach dem Abarbeiten einer Liste, ist es aber nicht. Es gehört enorm viel Feingefühl in den Ablauf von Therapieprozessen, und der verfrühte Einsatz eines probaten Mittels kann die Chance, die in diesem therapeutischen Weg liegt, verderben. Ein verspäteter Einsatz dagegen ist nur überflüssig und hat zur Folge, dass die Klienten denken, der Therapeut hätte nicht alle Tassen im Schrank.

Das ist die eine Richtung: was die ICD den HP und HPPsy im Namen der Sorgfaltspflicht erlaubt.

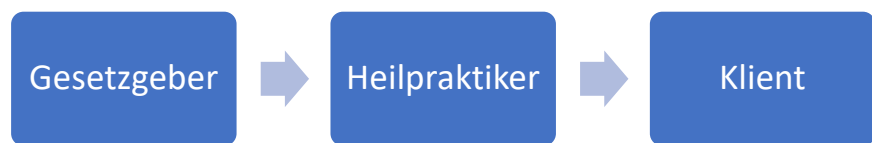


Abbildung 1: eine Richtung

Andererseits steht es jedem Menschen frei, sich seinen Therapeuten auszusuchen, die größtenteils² freie Wahl der Therapeuten ist im Sozialgesetzbuch SGB festgeschrieben, er darf sich also auch von Schamanen-Tänzern umgeben lassen; er wird sich allerdings darauf verlassen können, dass der Therapeut mit Heilerlaubnis seine Grenzen kennt und weiß, wann es nicht mehr weiter geht, vielleicht weil Suizidgefahr besteht, wie das bei der Depression der Fall sein kann, oder eventuell, weil die Störung zu einer Gefahr für die Mitmenschen werden kann, wie in der Manie. Oder woran er erkennen kann, dass eine nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) behandlungspflichtige Erkrankung vorliegt (meistens am Fieber).

² Ausnahme: Infektionskrankheiten, die im Infektionsschutzgesetz (IfSG) genannt sind. Hier *muss* sich ein Patient, allerdings immer noch vom Arzt seiner Wahl, behandeln lassen.



Abbildung 2, die andere Richtung

Tja, „nicht alle Tassen im Schrank“: viele Zeitgenossen denken ja, dass wir Psychologen noch bekloppter sind als unsere Patienten; das ist an sich kein Geheimnis. Was sie nur nicht wissen, ist folgendes: wir haben uns ein umfassenderes Menschenbild erarbeitet als das der simplen Pawlow’schen Reiz-Reaktions-Maschine aus den Kinderjahren der Verhaltenstherapien; das sind Apparate, der Mensch ist aber kein Apparat, sondern ein hochkomplexes System. Dadurch werden viele Dinge komplexer, als sie unser Zeitgenosse versteht. Seine Art, sich gegen die gefühlte und unverstandene Komplexität zu wehren, ist: „Du bist ja noch bekloppter ...“. Macht nichts, diese Reaktion ist okay für mich. Ich weiß ja, dass es nicht stimmt.

3.3 Weitere Themen

Das ist natürlich noch nicht alles, was Sie lernen und am Ende wissen müssen.

Es gibt eine Reihe von Gesetzen, die für die Ausübung unseres Berufes relevant sind: das Heilpraktiker-Gesetz HPG (§§1-5 auswendig und verstanden!), das 5. Sozialgesetzbuch SGB-5, das Psychotherapeutengesetz PsychThG; das Hebammengesetz betrifft uns auch, das Strafgesetzbuch StGB versagt uns die Möglichkeit, im Rahmen von Strafprozessen aktiv zu werden, beispielsweise als Gutachter; das Infektionsschutzgesetz IfSG betrifft uns nur am Rande, verschiedene Steuergesetze besagen, dass wir zu den selbstständigen Berufen gehören und nicht der Umsatzsteuer-Pflicht unterliegen,; das Bürgerliche Gesetzbuch BGB unterwirft uns der Schweigepflicht, und dann all die anderen Regeln und Verordnungen, die bei der Gründung einer Praxis zu beachten sind wie z. B. die Dokumentationspflicht, Hygienemaßnahmen, Rechnungsstellungen, Abrechnungsmodalitäten nach GeBüH und GOÄ usw. Das sind alles Dinge, die prüfungsrelevant sind und die Sie im Rahmen dieser Ausbildung lernen werden. Allerdings gibt es hierzu wenig Literaturempfehlungen, weil Sie den Text, den Sie auswendig können müssen, von uns bekommen, der passt auf eineinhalb Seiten.



Darüber hinaus sollten Sie mindestens Grundkenntnisse in den wichtigsten Therapieformen haben, vor allem in den Verhaltenstherapien mit ihren Variationen und in den Systemischen Verfahren, die sich in den letzten dreißig bis vierzig Jahren deutlich etabliert haben. Auch das kann in den Prüfungen erfragt werden, allerdings *nicht* im Detail. Und es ist Gegenstand unserer Lehrskripten. Das gleiche gilt für die Psychopharmaka: Sie sollten ansatzweise erklären können, was Neuroleptika bewirken, welche Wirkung Antidepressiva haben, auch wenn der Name das schon sagt, und Sie sollten wissen, dass man als Phasenprophylaxe bei der Zylothymie oder ihrer übleren Schwester, der Bipolaren Störung Lithium-Präparate einsetzt.

Das kommt Ihnen aber spanisch vor? Dafür haben Sie ja diesen Kurs gebucht, damit das am Ende nicht mehr so ist. Es gilt das Gleiche, was ich am Ende auch über die Nutzung von Medien schreibe: lesen Sie es am Ende noch einmal, dann werden Sie sagen: Ach, so war das gemeint, jetzt verstehe ich das!



4 Lernen

Seit ich unnütze Belastungen identifiziert und sie mir vom Hals geschafft habe – seit ich also beispielsweise einen Steuerberater be- zahle, der Finanzen viel besser kann als ich, und einen Kfz-Mecha- niker, der im Gegensatz zu mir Zündkerzen wechseln kann – komme ich bei dem, was mich wirklich interessiert, wesentlich besser und schneller voran. Dieser „Egoismus“ war nicht nur mir, sondern al- len, die mit mir sind, dienlich. Sie alle können meine Freude an neuen Einsichten teilen. Und was mich wirklich interessiert? Follow your curiosity - Folge deiner Neugier (Albert Einstein)³. Einstein ist in unserem Zusammenhang empfehlenswert, nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für diese Fußnote. Drucken Sie sich die aus und pinnen Sie sie an die Wand über Ihrem Arbeitsplatz, es lohnt sich.

³ Die anderen Regeln nach Albert Einstein:

- 1 **Folge Deiner Neugier:** „Ich habe kein besonderes Talent. Ich bin nur leidenschaftlich neugierig.“
- 2 **Ausdauer ist unbezahlbar:** „Es ist nicht so, dass ich so schlau bin; es ist nur so, dass ich länger bei Problemen bleibe.“
- 3 **Konzentriere dich auf die Gegenwart:** „Jeder Mann, der sicher Auto fahren kann, während er ein hübsches Mädchen küsst, schenkt dem Kuss einfach nicht die Aufmerksamkeit, die er verdient.“
- 4 **Vorstellungskraft ist mächtig:** „Fantasie ist alles. Es ist die Vorschau auf die kommenden Attraktionen des Lebens. Fantasie ist wichtiger als Wissen.“
- 5 **Fehler machen:** „Eine Person, die nie einen Fehler gemacht hat, hat nie etwas Neues ausprobiert.“
- 6 **Lebe im Moment:** „Ich denke nie an die Zukunft – sie kommt früh genug.“
- 7 **Werte schaffen:** „Streben Sie nicht danach, erfolgreich zu sein, sondern von Wert zu sein.“
- 8 **Sei nicht repetitiv:** „Wahnsinn: immer wieder dasselbe tun und andere Ergebnisse erwarten.“
- 9 **Wissen kommt aus Erfahrung:** „Information ist kein Wissen. Die einzige Quelle des Wissens ist Erfahrung.“
- 10 **Lerne die Regeln und spiele dann besser:** „Du musst die Spielregeln lernen. Und dann musst du besser spielen als alle anderen.“



Wirkliches Lernen ist *nicht* identisch mit Büffeln und Pauken. Das ist nicht einmal für Anfänger gut, egal, was unsere Lehrer damals sagten. Wollen Sie Chinesisch lernen? Dann lernen Sie als Erstes, wie man eine Nudelsuppe bestellt. Der Rest kommt dann schon, „Danke“ und „bis morgen“ sagen und so weiter. Seit meinem Tauch-Urlaub in Hurghada weiß ich, wie man „nein danke“ auf ägyptisch sagt. Daraus konnte ich ableiten, dass „shukra“ Danke heißt.

Untersuchungen aus der Lernpsychologie haben ergeben, dass das Lernen für die Vokabelarbeiten, die wir noch aus der Schulzeit kennen, die Mehrzahl der Schüler schon zwei Stunden später nicht mehr in die Lage versetzt, mit den gelernten Vokabeln auch nur einen sinnvollen Satz zu bilden. Das war dann Büffeln und Pauken. Mein Hirnchen klein sagte mir stumpf: Annahme verweigert. Funktioniert also nicht. Das ging auch fast allen meinen Mitschülern nicht anders. Songtexte aus den Siebzigern dagegen gingen immer, und zwar ganz von selbst. Die kann ich teilweise 50 Jahre später noch auswendig, ohne sie je gelernt zu haben. Wie kommt das?

Wir haben damals Englisch mit Begeisterung gelernt durch das Songbook der Beatles und die Neuerscheinungen unserer Lieblingsmusiker. Wir haben sie nachgesungen, oft ohne anfangs zu verstehen, was wir da eigentlich gesungen haben. Später haben wir's von selbst verstanden. Ohne jede Mühe, und das sitzt bis heute im Gedächtnis und ist jederzeit verwendbar. Mühelos.

Auf die Weise, wie man es uns in der Schule beibringen wollte, haben wir Englisch jedenfalls nicht wirklich gelernt, und „wirklich“ bedeutet: so, dass wir auch wirksam etwas damit anfangen konnte. Dass es wirksam werden konnte, als wir in London waren. Wir jedenfalls haben in New York 1981 nicht einmal ein Spiegelei bekommen, weil uns nie jemand „sunny side up“ erklärt hatte und weil es auch in keinem der uns bekannten Song vorkommt. Und unsere hilflosen „roasted eggs“ erweckten erst ungläubiges Staunen, dann heftige Heiterkeit und am Ende die Annahme, dass wir Deutschen nicht mehr alle Latten am Zaun haben.

Auch das stumpfe Lesen von Fachbüchern trifft vorwiegend auf die Bereitschaft unseres Gehirns, mangels Verständnis einfach zu vergessen. Funktioniert also auch nicht. Eine altbekannte Standardklage meiner Studenten lautet: ich lese es mir durch, kann es mir aber nicht merken. Frustration ist die Folge, und die hat noch selten



jemandem geholfen. Da denken sie eher, dass sie minderbegabt sind, als dass sie ihre altbekannte Lernmethode in Frage zu stellen.

Fachbücher sind etwas für Fachleute.

Was aber funktioniert denn dann?

Falls Sie Kinder haben: können Sie sich noch daran erinnern, wie Ihr Kind seine Sprache gelernt hat? Wie es Gehen, Laufen und Hüpfen gelernt hat? Am Anfang hielt es sich noch an den zwei Fingern von Mama oder Papa fest, heute macht es Urlaub in New York ☺. Wie das Kind am Ende über alle notwendigen Fähigkeiten verfügen konnte, um sein Leben entsprechend seiner Bedürfnisse zu gestalten, und einiges darüber hinaus?

Sie haben es nachgemacht! Ein jegliches in seinem Tempo und nach seinen Begabungen, in jeder Hinsicht: waren wir höflich zu unseren Kindern, so haben sie es imitiert; haben wir Danke zu ihnen gesagt, so wollten sie es auch, auch gegenüber der Fleischerei-Fachverkäuferin, die eine Scheibe Wurst über den Tresen reicht. Sind wir gelaufen und haben wir gehüpft mit ihnen, so wollten sie es auch und konnten es am Ende, bis sie gesehen haben, was für Kunststückchen man auf Inlinern alles erlernen kann. Das wollten sie dann auch, aber da haben dann wir nicht mehr mitgemacht. Heute kann ich einiges von meinen Kindern lernen. Es hat noch jeder das gelernt, was ihn wirklich interessiert. Irgendein Interesse ist allerdings eine Grundvoraussetzung, und zwar je privater, desto besser. Begabung ist dem gegenüber tatsächlich so gut wie immer zweitrangig. Nur Wolfgang Amadeus Mozart ist da eine von diesen ganz seltenen Ausnahmen.



Nehmen Sie sich ruhig einmal die gut zwei Stunden Zeit, diesen Vortrag von André Stern anzuschauen, es lohnt sich unbedingt; das ist wertvoll genutzte Zeit, auch psychotherapeutisch wertvoll.

https://www.youtube.com/watch?v=I5_x35E38bl&t=675s

André Stern ist der Sohn von Arno Stern, dem Schöpfer des Mal-Ortes für Kinder, die nach 1945 seelisch kriegsbeschädigt waren.

André ist nie zur Schule gegangen.

Sie haben Geld für diese Ausbildung ausgegeben, nun aber kann Sie diese Ausbildung nicht nur zur Ausübung eines Berufes befähigen, sondern auch ein Lernstück fürs Leben werden. Dann hat es sich auf jeden Fall gelohnt. Ich richte meine Unterrichte immer so aus, dass meine Studenten auf mehreren Ebenen profitieren, und das ich auch ganz wichtig: der gesunde Egoismus meiner Studenten.

Wenn Sie jemanden kennen, der mit Ihnen mitlernen will, dann ist es umso besser, viel hilfreicher als Dutzende von Büchern. Sie werden mit so vielen Theorien und Einsichten konfrontiert werden, dass Sie zwischendurch mal nicht mehr wissen werden, wie die eigentlich alle heißen, und wo Ihnen der Kopf steht, ist sowieso in Vergessenheit geraten. MACHT NICHTS.

Lehre, um zu lernen. Dieser Satz geht auf Aristoteles (* 384 v. Chr.; † 322 v. Chr.) zurück, und er stimmt noch immer. Bringen Sie sich gegenseitig die Themen bei, **auch und besonders dann**, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sie noch gar nicht richtig kennen.

Wir haben Ihnen hier einmal ein paar gut erforschte Grundprinzipien aus der psychologischen Lernforschung aufgeschrieben.

4.1 Prinzipien I

- Regelmäßig *gegenseitig erklären*: Lehren ist die beste Art, etwas zu lernen. Falls Sie jemanden haben, der sich für das



gleiche Gebiet interessiert: umso besser! Erklären Sie es ihm, gerne auch mit Moderationskarten (früher sagten wir Spickzettel dazu), Sie werden feststellen, dass das beste Ergebnisse zur Folge hat.

- *Alle Eingangskanäle* nutzen: Lesen, Sehen, Schreiben, aber auch das Reden und Erinnern ist ein Eingangskanal, eine neue Information zu formulieren und damit so zu festigen, dass Sie nicht mehr drüber nachdenken müssen, und Grübeln hilft meist da gar nicht.
- Nutzen Sie *verschiedene Medien*: Videos, Filme, Zeitungen, Graphiken, Texte, Tabellen: Sie werden feststellen, dass es anfangs zwar etwas langsamer geht, aber früher oder später nimmt die Menge dessen, was Sie sich merken, rapide zu. Sie sind auf einer Marathon-Strecke, da können Sie nicht anfangen wie ein Sprinter. Darüber hinaus werden Sie herausfinden, ob Sie lieber z. B. Fließtext oder tabellarische Aufzählungen haben und Ihren Vorlieben entsprechend Ihre Literatur auswählen. Bei mir hat sich das im Laufe der Jahre differenziert. Dass ich auch Videos von YouTube empfehle, hat mit der Beschaffenheit unseres Unterbewusstseins zu tun: das merkt sich Bilder einfacher als Worte, und wenn eine Information erst einmal im Unterbewusstsein angekommen ist, dann bleibt sie da auch. Sie werden diese Erfahrung auch schon gemacht haben: erinnern Sie sich an diese eine Szene vom letzten Geburtstag, als Onkel Otto sich auf den Stuhl mit dem Stück Torte drauf gesetzt hat? So etwas bleibt in der Erinnerung hängen, und Sie haben Dutzende solcher Erinnerungen parat. Mühelos.
- *Assoziationen und Eselsbrücken beachten*. Es gibt ein ganzes, kleines Büchlein aus dem de Gruyter Medizinverlag und anderen über Eselsbrücken in der Medizin. Da steht z. B.:

Ein Schiffchen fuhr im Mondenschein
dreieckig um das Erbsenbein;
viel ist groß, viel ist klein,
der Kopf, der muss am Haken sein.

Klingt sinnlos? Ja, sicher. Aber da sind die acht Handwurzelknochen der menschlichen Hand drin versteckt.

Mir persönlich hat so etwas immer geholfen, weil ich weiß, dass ich ein gutes Gedächtnis für Gedichte habe. Mein



Freund konnte sich deutlich besser Akkorde, Noten und Melodien merken, der hat so etwas gesungen.

- *Frustrationen* sind kaum zu vermeiden. Wenn nichts mehr geht, hören Sie auf! Es gibt solche Tage, und ich kenne sie auch; ich höre rechtzeitig auf, und wenn's nicht geht, dann geht's eben nicht. Morgen ist auch noch ein Tag. Besser jetzt eine Pause mit Freunden im Garten machen als Abends frustriert über einen vermasselten Tag klagen.
- Auch ich betreibe *Prokrastination*⁴: bei Dingen, die mich nicht interessieren, die mich langweilen oder die mir sogar auf die Nerven gehen. Für so etwas gibt es Steuerberater, Kfz-Mechaniker oder Handwerker. Einstein sagte: *follow your curiosity*, folge deiner Neugier. Meine Neugier gehört zu meinen besten Wegweisern und Lehrern. Ein Thema oder ein Buch muss mich ansprechen, sonst lasse ich es sein.

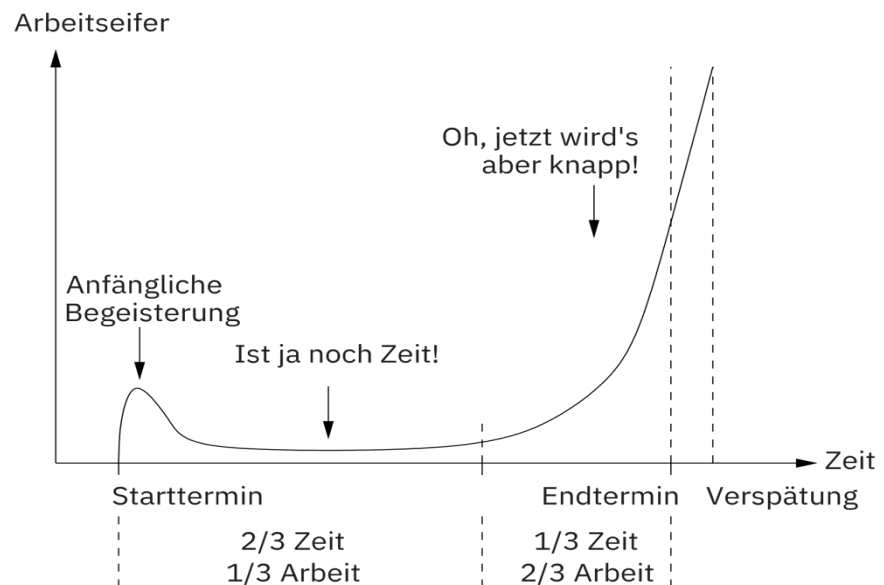


Abbildung 3, Prokrastination⁵

⁴ Prokrastination: das vor sich herschieben.

⁵ Kowarschick - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=71456723>



„Da machst du es dir aber bequem“, sagte einmal jemand zu mir und meinte es als Vorwurf. „Ja klar“ war meine Antwort, und: „unbequem wird es schon von selber.“

Beim Schreiben dieser Skripten, in denen Sie gerade lesen, hatte ich keine Verzögerung. Weil ich gerne schreibe. Andere tun das nicht, ihre Stärken liegen an anderer Stelle. Ganz im Ernst: lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten, die Fragen kommen dann schon von allein.

4.2 Prinzipien II

- Vom Bekannten zum Unbekannten: fangen Sie mit dem an, was Sie schon ansatzweise kennen. Physiotherapeuten beginnen ihre Lernphase am besten mit dem Bewegungsapparat. Kinderpsychologen beginnen am besten bei ihren Kindern.
- Vom Leichten zum Schwierigen: haben Sie berufliche Vorerfahrung? Dann wissen Sie, was ich meine: machen Sie erst einmal das, womit Sie schon Erfahrungen haben. Dann informieren Sie von den Randgebieten ausgehend weiter.
- Vom Knappen zum Umfangreichen: erst einmal die Grundstruktur, wenn's mich danach noch interessiert, dann kaufe ich mir mehr Fachliteratur. Heute sind meine 14 Billy-Regale, die großen á 2,05 Meter, gestopft voll und die Bücher darin teilweise mehrfach gelesen.
- Vom Einfachen zum Komplexen: wir fangen in der Struktur der Lehrskripten damit an, soweit das vom Thema her möglich ist.
- Entscheiden Sie selbst, wann Sie mit dem Lernen für die Prüfung beginnen. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Sie können es am Anfang getrost ruhig angehen, man versteht noch nicht so viel und plagt sich häufig mit dem Verständnis von Vokabeln. Was z. B. ist eine Eosinophilie? Bevor ich das 1986 herausgefunden hatte, habe ich die Frage schon wieder vergessen. 1987 wusste ich es von selbst.

4.3 Prinzipien III

- Wann wollen Sie die Prüfung bestehen? Im Oktober? Dann nehmen Sie die Prüfung, die ein halbes Jahr später



stattfindet. Seien Sie großzügig mit sich selbst. Selten sind wir unter einem existenziellen Zeitdruck, sind wir's aber doch, dann sind wir möglicherweise zur Zeit noch am falschen Thema dran und müssen zuvor noch etwas anderes klären.

- Setzen Sie sich in der Prüfungsvorbereitungszeit ein Arbeitspensum. Priorität haben: 1. Thema beenden 2. Maximale Lernzeit:
 - 5 Stunden am Tag, aber das ist schon das absolute Maximum. Die Marathonläufer der Weltklasse sind alle über 30 Jahre alt, und der derzeitige Weltrekord wird von einem 37-jährigen gehalten; und Sie wollen doch Ihr Ziel erreichen, oder?
 - 5 Tage pro Woche. Mehr hilft nicht mehr.
 - Pausen sind wichtig, erlauben Sie sich Ihre Intervalle. Machen Sie eine Pause, wenn Sie feststellen, dass es nicht weiter geht. Das Gehirn muss auch verdauen. Mich erleben Sie eigentlich den ganzen Tag über nicht untätig, ich lege nur viele kleine Pausen ein, wechsele dann zu meinem Computer-Spiel, bis mir plötzlich ein neuer Gedanke kommt. Dann muss ich schnell wieder zurückwechseln, und plötzlich steht ein neuer Absatz da, zum Beispiel dieser hier.
 - Fast alles, was diesen Zeitrahmen überschreitet, ist verplemperte Zeit. Nur die Wenigsten sind Marathon-Läufer. Dass ich teilweise 10 Stunden am Tag arbeiten kann, liegt daran, dass ich über die Jahrzehnte unbeabsichtigt meine Ausdauer trainiert habe. Die Weltklasse-Marathonläufer sind nicht 18 Jahre alt, solche gibt es gar nicht, sondern sie sind wie gesagt älter: sie erreichen die Weltklasse erst mit 30 bis 35 Jahren.
- Wenn das Pensum erledigt ist, dann ist Schluss, d.h. erarbeitete Freizeit wird nicht mit anderen Themen gefüllt. Versuchen wir nicht, uns selbst vorauszuweilen, wir stolpern sonst. Erst, wenn ein Thema nicht beendet ist, das aber beendet sein muss, dann gibt es eventuell Überstunden. Oder viel



eher eine Umorganisation des Lernplanes. Bei Fragen dazu stehe ich gerne zur Verfügung.

4.4 Digitales Lernen

Ich habe auf meinem Computer schätzungsweise 50.000 selbsterstellte Dateien und Dokumente. Keine würde ich je wiederfinden, wenn ich nicht von Anfang an eine Struktur in die Ablageorte geschaffen hätte. Sie befinden sich alle im Apple-Finder, bei Windows ist es der Explorer oder die Bibliothek, daran erinnere ich mich nicht mehr. War mir nicht wichtig, wie das Ding heißt, Hauptsache ich weiß, wo es ist und wie es funktioniert.

Ich kann nur dringend empfehlen, dass Sie das auch so handhaben. Ich kenne Rechner-Bildschirme, bei Apple der Schreibtisch, die sind von Dokumenten übersät. Da würde ich bei meinen 50.000 Dateien nichts wiederfinden.

Es fragte mich mal einer meiner Studenten, ob ich bei ihm nicht auch mal so eine Ordnung machen könnte, gerne auch für Geld. Meine Antwort: nein, ich kenne ja deine Prioritäten nicht. Aber so können Sie nicht nur alles wiederfinden, sondern darüber hinaus auch eigene Ergänzungen, Beispiele, Erweiterungen und so weiter treffsicher und vor allem wiederfindbar unterbringen.

Das lässt sich mit einigermaßen geringem Aufwand nur dann machen, wenn wir von vornherein damit beginnen. Ich weiß ja auch, wo ich eines meiner 100.000 Bücher wiederfinde, weil ich sie nicht einfach auf ein Brett lege und hoffe, dass es dann schon geht. Erkennen Sie Ihre Ordnungsstruktur.

Mein Freund hat eine Streu- oder Haufenordnung, in der er alles genauso schnell wiederfindet wie ich; ich wäre mit seiner Ordnung verloren.



Meine persönliche Ordnerstruktur sieht so aus: am rechten Rand die Dokumente, die in Arbeit sind. Sind sie fertig, kommen sie zurück in den Ordner, der einen Themennamen trägt. So weiß ich von einzelnen Bildern und Fotos, die sich in sehr großen Dateien befinden, so wie stehen. Ich habe es eben überprüft, es dauerte 10 Sekunden, bis ich ein Foto von diesem einen Sportler wiedergefunden habe: im Dokument „Psychophysiognomik“.

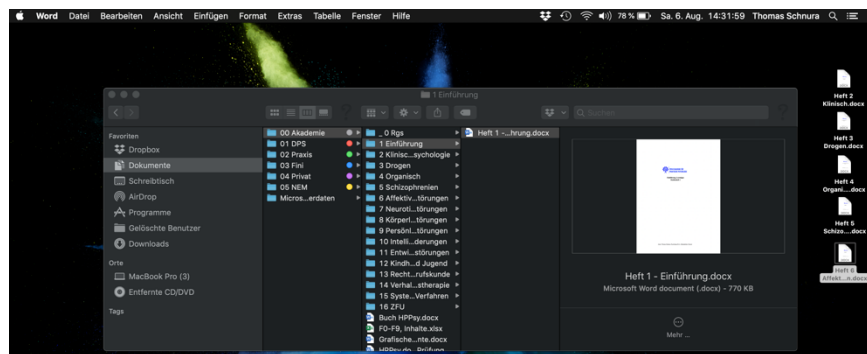


Abbildung 4, mein Desktop

Ich habe mich für diese Darstellung entschieden, weil sie mir die beste Übersicht ermöglicht. Hier kenne ich mich aus wie der kleine Junge, der ich einmal war, in seiner Hosentasche. Manches davon mag sein wie klebrige Bonbons, und ich werfe auch regelmäßig Dokumente weg, wenn sie mir nur noch an den Fingern kleben, aber keinen genießbaren Inhalt mehr haben oder völlig überholt sind. Das hat mir aber auch schon mal leidgetan, insofern... 😞



- **Dokumente**, links: hier stehen meine fünf Großordner, z. B.:
 - **00 Akademie**, neben anderen Großordnern; einer: 02 Praxis, ein anderer: 04 Privat, Unterordner oder 03 Fini = Finanzen mit dahinter dem jeweiligen Jahr
 - **0 Einführung**, (neben weiteren Skripten) und alle weiteren Ordner: 1 Klinische Psychologie, 2 Drogen, 3 usw.; dahinter kommen die Dokumente
 - Heft 1 – Einführung.docx, das ist dieses Dokument hier, in dem Sie gerade lesen
 - Kommentare usw.
 - Pics (hier kommen alle Bilder rein, ich will sie nicht immer mit den Textdokumenten vermischt haben und ich will sie schneller wiederfinden.)

Die vielen Nullen (00 Akademie) habe ich gesetzt, damit die von mir gewählte Reihenfolge erhalten bleibt und sich die Themen nicht selbstständig alphabetisch sortieren, was mein Finder eigentlich unaufgefordert tut, gegen meinen erklärten Willen. Den Tiefstrich als Strukturierungselement „_ Auge A/P“ habe ich nur dann, wenn die Reihenfolge egal ist, ich aber will, dass der Ordner oben im Finder, bei Windows heißt der Explorer, erscheint.

Auf dem „Schreibtisch“ rechts im Bild 5 liegen nur die Dokumente, die momentan in Arbeit sind. Sie sehen hier 5 Dokumente, die für Ihre Ausbildung in Arbeit sind. Sind sie fertig bearbeitet, kommen sie zurück in die Ordner im Finder/Explorer.

In meinem Ordner „04 Privat“ habe ich meine schätzungsweise 30.000 Fotos, ein anderer Ordner heißt „Bilder“ und stammt größtenteils aus dem Internet, einer heißt „Bücher“, das sind die, die ich geschrieben habe oder schreibe oder vielleicht auch einmal schreiben werde. Wenn nicht, dann ist das halt so. Auch die sind thematisch oder nach Datum geordnet. Da muss ich nicht mehr viel im Kopf behalten, der ist für andere Dinge reserviert. Die Ordnerstruktur reicht.



Da ich mittlerweile nahezu ausschließlich am Computer arbeite (und sich nebenbei meine Handschrift verschlechtert hat), musste ich das so regeln.



Abbildung 5, Desktop 2

P.S.: Falls Sie sich fragen, warum ich einen schwarzen Hintergrund habe: ich habe festgestellt, dass ich so besser arbeiten kann. Und es ist schließlich mein PC und niemand anders darf da daran arbeiten.

P.P.S.: Falls Sie sich wundern, dass ich so viel aus meinem Privatleben preisgebe: ich habe festgestellt, dass ich auf keine Weise kompromittierbar bin. Es hat auch noch nie einer versucht. Den Neugierigen unter Ihnen empfehle ich eine Lupe, sie kann viel Aufschluss geben. Falls Sie sich fragen sollten, warum ein Ordner „Fetisch“ heißt: ich bin mal von einer befreundeten Fotografin gefragt worden, ob ich Textbeiträge zu ihrem Buch schreiben kann, das so heißt. An sich ist ein Fetisch eine kleine Zauberfigur mit übernatürlichen Kräften.

P.P.P.S.: Das Bild, das Sie am rechten Rand sehen, ist von Frederick Leighton und heißt „Nausikaa“, sie ist eine der Figuren aus der Odyssee von Homer: gesucht, gefunden. Ich weiß genau, wo es liegt, 10 Sekunden und ich hab's. Jede Wette. Und ich hab's auf dem Rechner für mein Buch „Schwarze Schiffe“, das in Arbeit ist. Das Dokument heißt: _ Schwarze Schiffe, mit Tiefstrich vorne dran, so bleibt es immer oben in der Liste.



4.5 Die graphischen Elemente

Wir arbeiten mit einer Reihe graphischer Elemente, die sich in den Skripten wiederholen. Das sind:



Schlaglichter

Hier werden wir Ihnen besondere Überlegungen, bemerkenswerte Einsichten und gerne auch Überraschungen kennzeichnen. Was uns überrascht, bleibt leichter im Gedächtnis, weil eine unserer sieben Grund-Emotionen daran beteiligt ist: Ärger, Verachtung, Ekel, Angst, Freude, Trauer und Überraschung nach Paul Ekman, und die sorgen dafür, dass etwas hängen bleibt, so wie Onkel Ottos Torte von Seite 19.



Tipps

Die Tipps beziehen sich vor allem auf praktische Aktivitäten: was kann uns nicht alles begegnen, was ist zu beachten, und vor allem: was ist dann zu tun? Diese Tipps beziehen sich sowohl auf die Prüfung als auch auf die praktische Arbeit, da ich 35 Jahre Erfahrung damit habe, was und wie in der Prüfung gefragt wird.



Wiederholungsfragen

Die Wiederholungsfragen dienen der Überprüfung, ob Sie einen Text auch verstanden haben. Nutzen Sie die, um Ihr Wissen zu vertiefen. Durchgängig gilt: machen Sie sich Notizen! Wenn Sie Ihre neuesten Erkenntnisse jemandem vorstellen wollen („Stell dir mal vor, was ich gefunden habe“), dann nutzen Sie die Möglichkeiten der sogenannten Moderationskarten. In der Schulzeit hätten wir Spickzettel gesagt und hätten gefürchtet, dass uns ein Lehrer drauf kommt; heutzutage wissen wir das als Lernhilfe zu schätzen.



Selbsterfahrungsübungen

Jeder Mensch hat schon Erfahrungen gemacht, die es wert sind, reflektiert und noch einmal neu angeschaut zu werden. Tun wir das nicht, so sind sie verloren. Genau dafür sind die Selbsterfahrungsübungen gut. Tun Sie aber sich und Ihren lieben Mitmenschen einen Gefallen: gehen Sie ihnen damit nicht auf die Nerven; erfahrungsgemäß werden sie es uns nicht danken.



Fallbeispiele

Immer wieder werde ich Ihnen Fälle aus meiner über 40jährigen Praxiserfahrung vorstellen und ein paar Fragen dazu stellen. In der Mehrzahl der Fälle gibt es nicht eine richtige und viele falsche Antworten, nicht einmal unter Fachleuten für die Behandlung einer Erkrankung, selbst da sind die Meinungen verschieden, je nachdem, aus welcher Schule ein Therapeut kommt; aber es gibt Dinge, die zu beachten sind und Überlegungen, denen man sich stellen muss, wenn Sie erfolgreich arbeiten wollen.



Übungsaufgabe

Bei den Übungsaufgaben haben Sie die Gelegenheit, zu überprüfen, ob Sie sich das Gelesene auch gemerkt und es verstanden haben. Die Aufgaben orientieren sich an den Prüfungsaufgaben, die Ihnen später bei der Prüfung beim Gesundheitsamt gestellt werden. Unsere Empfehlung: versuchen Sie, die zu lösen, bevor Sie nachschauen, wie die korrekte Antwort ist.





5 Selbsterfahrung und Supervision

Selbsterfahrung und Supervision gelten heutzutage als echte Voraussetzungen einer verantwortlich durchgeführten psychosozialen Berufstätigkeit. Sie möchten sich als Psychologische Berater*innen etablieren. Also betrifft dies auch Sie. Dies sind zwei wichtige Elemente der Ausbildung und Arbeit von Therapeuten.

5.1 Selbsterfahrung

Sie werden in den Studienheften immer wieder Selbsterfahrungsübungen finden, dort, wo in der Regel die meisten Menschen schon Erfahrungen gesammelt haben oder manchmal sogar sammeln mussten: das Leben ist nicht immer ein lieblicher Lehrer für uns. Meist sind das konkrete Fragen an Sie persönlich. Sie sind dabei, sich auf einen Beruf vorzubereiten, bei dem der Kontakt zu uns selbst von enormer Wichtigkeit ist. Nicht nur, weil es darum geht, sich an alle Techniken zu erinnern, sondern vor allem darum, weil Empathie, also die Fähigkeit, uns in einen anderen Menschen hinein zu fühlen, hilfreich ist. Sollte die Empathie allerdings darin bestehen, dass wir seinen Schmerz fühlen und mitweinen, dann erinnere ich mich an einen Satz eines meiner Lehr-Therapeuten: „Der Patient hat nichts davon, wenn wir uns neben ihn legen und mitweinen.“ Wir müssen uns einfühlen und gleichzeitig die richtige Distanz einhalten können, ohne in Mit-Leiden zu verfallen.

Ich sage meinen Patienten regelmäßig, dass ich ihren Schmerz aus eigener Erfahrung nachfühlen kann, und das stimmt auch, sonst würde ich es nicht sagen, und ich habe von Patienten auch schon Geschichten gehört, die mir selbst die Tränen in die Augen getrieben haben; aber das macht nichts, ich kann damit umgehen. Anstatt es verheimlichen zu wollen mache ich es lieber öffentlich: „Oh, das klingt aber sehr schlimm...“ Die Menschen, die zu uns kommen, wissen das zu schätzen.

Das bedeutet: bei einer Selbsterfahrungsübung können schon einmal Gefühle hochkommen. Aber das ist der Bereich, in dem unsere Klient*innen Probleme haben, wie wir Menschen ganz allgemein. Sie kommen nicht zu uns, weil sie den ersten und zweiten Hauptsatz der Thermodynamik nicht verstehen, sondern weil sie mit ihren eigenen Gefühlen nicht gut klarkommen. Angst, Schmerz, Trauer,



Niederlagen und Verluste: es ist nicht einfach, damit umzugehen, vor allem dann, wenn uns jemand uneingeladen erklärt, für ihn sei das alles ganz einfach. Dann hat er eben Glück gehabt, schön für ihn, oder er belügt sich selbst. Pech für ihn.

Diese Übungen sind also enorm wichtig, sonst hätten wir sie rausgelassen. Daher die Bitte: nehmen Sie diese Übungen ernst, und nehmen Sie sich die Zeit dafür. Sie ist auf jeden Fall wertvoll genutzte Zeit und ein integraler Bestandteil von Lernprozessen.

Wir können lernen:

1. Wie sieht ein Lernprozess aus?
2. Was bleibt in der Erinnerung hängen?
3. Was konnte ich revidieren?
4. Wie verändert sich eine Fragestellung, wenn sich Wissen mit Erfahrung verbindet? Wie hat unser Kind seine Muttersprache gelernt? Durch Imitation und Wiederholungen.
5. Wie finden Lernprozesse statt?
6. Wie kann ich dieses Wissen in Zukunft nutzen?

Machen wir nicht selbst Erfahrungen, bleibt uns alles Wissen aus Papier. Machen wir selbst Erfahrungen, dann wissen wir, wie der Wein schmeckt und sich die Haut eines geliebten Menschen anfühlt. Dann können wir kurz die Augen schließen und uns die Erinnerung in die Gegenwart holen. Manchmal verändert sich das Gesicht von den Menschen, die sich gerade erinnern, und das gibt mir Informationen, ob das absichtlich geschieht oder nicht.

5.2 Supervision

Ein essenziell wichtiges Element des Lernens ist die Begeisterung. Begeisterung ist eine grenzenlose Ressource in der Welt, und je mehr wir uns begeistern, desto mehr gibt es davon. (Zitat: André Stern, Link siehe oben)

Nur wie kommen wir daran? Wo gibt es diese Begeisterung?



Mich begeistern Menschen. Ihre Besonderheiten, Eigenheiten, ihre ungewöhnlichen Züge, gerne auch ihre Verrücktheiten. Wenn Sie allein die Fotogalerie meiner Freunde sehen würden, wären Sie verwundert über die Reihe dieser teilweise kuriosen Erscheinungen. Verrückte Hunde allzumal: Doc, Frank, Heikø, Rüdi. Ich liebe meine Freunde. Und all die Zeit, die ich mit ihnen verbracht, all die Dinge, die ich mit ihnen erschaffen habe. All die Momente, die wir einander geschenkt haben.

„Supervision ist eine Form der Beratung für Mitarbeiter, die zur Reflexion eigenen Handelns anregen sowie die Qualität professioneller Arbeit sichern und verbessern soll. Sie kann psychotherapeutische Elemente enthalten und die Grenzen zur Psychotherapie sind fließend.

Sie wird hauptsächlich im medizinischen, psychologischen, sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereich genutzt.“⁶

Der Grund dafür ist unter anderem die Menge der persönlichen Belastungen, die aus therapeutischer Arbeit entsteht. Ich habe von Kollegen gehört, die darüber klagen, dass sie ein konkreter Fall einfach nicht mehr in Ruhe schlafen lässt; entweder, weil der Fall sie an die eigene Biografie erinnert oder weil sie sich so engagiert haben, dass sie nun um den Erfolg einer Intervention mitfiebern. Beides kann unsere Arbeit beeinträchtigen. Anstatt ihnen nun aber Distanzierungstechniken zu vermitteln, begleite ich sie mitten hinein in den konkreten Fall und beende eine Supervision mit der Frage: warum hast du gedacht, dass du das außen vor lassen solltest? Fehlen der professionellen Distanz? Tja, da liegt der Irrtum.

Ein anderer Aspekt ist die Erfahrung, die wir in der Supervision machen können. Zum einen, wie man mit Menschen arbeiten kann, zum anderen, wie wir mit uns selbst umgehen.

Stellen Sie sich einmal vor, ein Kollege hat Schwierigkeiten mit einem bestimmten Thema. Stellen Sie sich vor, wir sprechen darüber.

⁶ Zitat: Wikipedia; nebenbei: Wikipedia ist nach meiner bisherigen Erfahrung neben DocCheck eine gute und zuverlässige Quelle von Informationen im Bereich der Psychologie und Medizin. Ich bin da ein kritischer Leser.



Es lassen sich zwei Dinge gleichzeitig lernen:

1. Es kann sein, dass Sie sich sagen: oh, das Problem hatte ich auch schon, mal sehen, wie man damit noch umgehen kann, um es zu einer Lösung zu bringen.
2. Sie finden Antworten auf die Frage, wie man mit einem Problem allgemein oder im Besonderen in der Arbeit mit Klienten umgehen kann.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Supervisionen eine enorm wichtige Lernhilfe sind. Meine Studenten haben mir das von sich aus wiederholt gesagt.

Von ihnen habe ich gelernt, dass Menschen persönliche Themen anfangs nicht gerne zur Sprache bringen, weil sie fürchten, ihre eigenen Regungen könnten sie der Lächerlichkeit preisgeben. Aber: Das Gegenteil ist der Fall.



6 Medien

Der Umgang mit Medien will gelernt sein.

Ich komme aus einer Generation, Jahrgang 1956, in der Medien noch der Fernseher und das Radio waren. Der Fernseher hieß in meiner Familie verächtlich „Flimmerkiste“, und das Radio brachte und bringt bis heute Gedudel; für den, der's mag, ist es das Größte. Wenn ich Auto fahre, dann tue ich das heute wesentlich lieber ohne Radio, Verkehrsfunk hin oder her, das regelt mein Radio für mich. Ich lasse meine Gedanken schweifen und komme schon einmal auf solche, derentwegen ist rechts ranfahren und mir Notizen machen muss, auf meiner regelmäßigen Strecke zwischen Überlingen und Konstanz. Ein Student hatte mich einmal überholt und dann gefragt, was ich denn da gemacht habe. „Gedanken aufschreiben“ war meine Antwort. Es waren sehr viele auf einmal.

Heute ist das bei uns anders, Flimmerkiste ist vorbei, muss nicht mehr sein. Das geht besser. Gebe ich ein beliebiges Wort in der Suchleiste bei YouTube ein, und ich finde Berichte. Eine ganze Reihe davon habe ich mit Gewinn bei ArteDoku gefunden, z. B. „Think Gold“ über den Einsatz von Hypnosetechniken bei Profisportlern. Sehr interessant.

Suchen Sie bei ArteDoku oder auch Spiegel.tv Berichte über ein beliebiges Thema, und Sie finden ernsthafte, kritische, lehrreiche und auch spannende Dokumentationen mit hohem Informations- und Unterhaltungswert, die auch noch gut gemacht sind. Das gleiche Stichwort bei einem Billiganbieter, und Sie können es vergessen; dafür ist mir meine Zeit zu schade. Ein guter Bericht wird mich von Anfang an, spätestens aber nach zwei, drei Minuten in innere Spannung und Begeisterung versetzen. Das ist ideal, so soll es sein. Dadurch weiß ich heute über Wikinger mehr, als ich je brauchen könnte. Dachte ich, bis mir klar wurde, was ich da alles gelernt habe. Z. B. dass man mit Persönlichkeitsveränderungen ganz anders umgehen kann als wir das heutzutage tun.

Ich musste mir ein inneres Verzeichnis der seriösen Anbieter anlegen. Arte, Spiegel-TV oder 3Sat geht immer, Universitäten auch. So bin ich im Laufe der Zeit immer schneller darin geworden, qualitativ hochwertige Dokumentationen zu finden. Die meisten meiner Studenten kennen Arte gut.



Wenn es um Krankheitsbilder geht, die Sie vielleicht noch nicht kennen, aber aus ganz persönlichen Gründen kennen und verstehen wollen, weil vielleicht Onkel Otto davon betroffen war, dann empfehle ich:

- *erst* eine Dokumentation anschauen,
- *danach* den dazugehörigen Text lesen.

Versuchen Sie es einfach einmal mit dem Stichwort „Tourette“ in der Suchleiste von YouTube, jetzt gleich: ich habe fast nur gute Angebote gefunden. Da werden Sie erstaunt sein.

Auf diese Weise passiert zweierlei:

- erstens stellt sich, mit dem Text an *zweiter* Stelle, das Verständnis für das zuvor Gesehene und vielleicht auch Erlebte ein, es sagt in mir: Ach, *so* war das gemeint, jetzt verstehe ich das auch!
- Und zweitens ist das die organische, hirngerechte Art zu lernen: so bleiben die Informationen auch hängen. Mühelos.

Unser Gehirn arbeitet so, dass es Erinnerung mit Einsicht zur Erkenntnis verbindet, zum verfügbaren und präsenten Wissen. Nur so funktioniert wirkliches Verständnis. Alles andere ist verplemperte Zeit, und Zeit ist das Wertvollste, was wir Menschen haben auf der Welt.



Abbildung 6, Verbindungen

1. Erlebnis bedeutet: Alltag, Beobachtung, Begegnungen mit eigenen Erfahrungen oder bildhafte Beschreibungen von Menschen, die wir kennen; die Bilder kommen aus dem Unterbewusstsein.



2. Reflektion bedeutet: Fachliteratur, Lehrbücher, Vertiefung. Sie ist die *Folge* von Neugier, die uns dazu bringt, mehr über ein Thema zu verstehen.

3. Einsicht bedeutet: die Verbindung persönlicher Erfahrung mit einem theoretischen Überbau führt dazu, dass wir es am Ende verstanden haben und uns einfach so merken.

Erst das Erleben, dann die Theorie davon, danach kommt das Verständnis von selbst, und plötzlich werden wir vielleicht auch neugierig; besser geht es gar nicht. Um Verständnis müssen wir uns dann meist gar nicht mehr bemühen. Und die Ideale von Mühsal und Fleiß sind Altväter-Krimskrams. Sie sind überholt. Das wissen wir mittlerweile besser.

Folge deiner Neugier. Follow your curiosity.

Wenn Sie Ihrer Neugier folgen und sie zunächst einmal, vielleicht für nur eine Woche, oder auch nur einen Tag, hinziehen lassen, wohin *sie* will, es ist durchaus möglich, dass Sie erstaunt sind.

Da hatte Herr W. diesen alkoholkranken Onkel Otto, der nach einiger Zeit starb. Herr W. fragt sich, warum der wohl so krank geworden ist und fragt seine Mutter. Die erzählt vom Alkoholiker-Opa, dem man's aber nicht angemerkt hat. Nun interessiert sich Herr W. für die Gründe, kriegt aber nichts heraus, bis ihm einer den Tipp gibt, er solle doch mal bei Alkoholismus nach Jellinek nachschlagen. Oder das Buch „Alk“ von Simon Borowiak lesen, ein populär-wissenschaftliches Buch auf der Basis von eigener Lebenserfahrung. Nachdem er „Alk“ gelesen hat, wird es für ihn richtig interessant, nun fängt er an, ...

Wer weiß, wo das endet. In Ihrem Falle voraussichtlich in der Zulassung zur „Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung“, beschränkt auf „das Gebiet der Psychotherapie“.



7 Literaturempfehlungen

Ein paar Worte zu unseren Literaturempfehlungen: das sind in den meisten Fällen Empfehlungen für diejenigen, die sich für ein besonderes Kapitel besonders interessieren; sollte das Interesse auf persönlicher Betroffenheit basieren: umso besser. Das wird oft missverstanden, aber die Erfahrung lehrt: je mehr ein Mensch mit einem Thema persönlich zu tun hat, desto einfacher und leichter lernt er etwas über dieses Thema.

Es gibt darüber hinaus einige Bücher mit Basis-Literatur, die generell empfehlenswert sind, sozusagen **Pflichtlektüre**. Das sind zum Beispiel, hier eine kleine Auswahl:

- Hellmuth Benesch, dtv-Atlas zur Psychologie, Band 1 und 2: die Hälfte der Seiten enthält liebevoll und gut gestaltete Bilder, die auf der gegenüber liegenden Seite erklärt werden
- Hanno Bohnsack: Einführung in die Psychiatrie, viele Fallbeispiele und Tabellen
- Horst Dilling, Christian Reimer: Psychiatrie und Psychotherapie, Springer-Lehrbuch, oder als Alternative dazu:
- Theo R. Payk: Checkliste Psychiatrie, übersichtlich und gut
- Christian Scharfetter: Allgemeine Psychopathologie, mit sehr vielen einprägsamen Fallbeispielen
- Aktuelle Ausgaben der ICD-10 oder ICD-11, Kapitel V (F), die Internationale Klassifikation psychischer Störungen; Anmerkung dazu: es gibt zurzeit (07/2024) noch keine empfehlenswerten Übersetzungen. Insofern ist es ausreichend, sich die Version der ICD-10 zu kaufen.

Die Empfehlung bezieht sich jeweils auf die letzte Auflage. Da es eine Reihe von Büchern in unterschiedlichen Verlagen gibt, sei hier nur erwähnt, dass es in den meisten Fällen ausreicht, den Namen eines Autors in der Suchleiste bei Google einzugeben, und Sie werden im Allgemeinen verschiedene Tipps aufgelistet bekommen. Ich schaue üblicherweise auf das Veröffentlichungs- bzw. auf das Erscheinungsdatum, danach auf den Verlag.



Das tue ich, weil ich weiß, dass unterschiedliche Verlage unterschiedlich sorgsam arbeitende Redaktionen haben. Es gibt Verlage, denen ich den Vorzug gebe; allerdings gibt es von einem Buch die Ausgabe als dtv-Atlas und die vom Thieme-Verlag. Inhaltlich identisch, aber der Preisunterschied ist sichtbar.

Ich weiß, dass der Springer-Verlag Medizin und Psychologie sehr sorgfältig arbeitet, bis zur Kontrolle Satzzeichen, von der Rechtschreibung gar nicht zu sprechen; allerdings sind sie teuer. Andererseits sind die dtv-Atlanten sehr gut und reichhaltig bebildert: deutlich sichtbar ist die gute Bildredaktion, und günstigerer Preis. Also treffe ich meine Wahl nach meinen bevorzugten Kriterien.

Manchmal sind Auflagen vom Design her überarbeitet oder vom Inhalt her neu strukturiert, was sich meist als Vorteil erweist, denn die Bücher stammen aus Fachverlagen, die sorgfältig zu arbeiten gewohnt sind und eine gute Redaktion haben. Daher gibt es von mir selten Empfehlungen zur jeweiligen Auflage. Mir ist ein einziges Buch bekannt, dass ich tatsächlich erst ab der 2. Auflage empfehle, weil gegenüber der 1. Auflage Kapitel und Autoren verändert worden sind.

Es gibt auch eine ganze Reihe von Lehr-Videos, die empfehlenswert sind, zum Beispiel der Crash-Kurs von Thomas Schnura (ja, das bin ich, Google hilft Ihnen da weiter) für diejenigen, die ein Thema lieber hören als lesen; die Mehrzahl der Menschen muss erst einmal etwas über ein Thema gehört haben, bevor sie sich an die Vertiefungsarbeit des Lesens begeben. Nebenbei: ich verdiene nichts daran, dass Sie die Lehr-Videos kaufen, das waren Honorar-Arbeiten.

7.1 Praxistipp

Darüber hinaus gibt es einen Tipp von mir persönlich: gehen Sie in die Buchhandlung Ihres Vertrauens, in der es diese eine Lese-Ecke gibt. Dort schauen Sie sich die Bücher an, die zu einem Thema in Frage kommen, und entscheiden Sie sich für das Buch oder die Bücher, die Sie am ehesten ansprechen. Die Sie am leichtesten lesbar finden.

Das ist wichtig. Da reicht Amazon nicht dran. Das reicht mir persönlich nur dann, wenn ich einen Autor schon kenne.

Es gibt Menschen, die bevorzugen Checklisten, andere lesen lieber Fließtext. Mir persönlich sind Abbildungen wie im dtv-Atlas zur



Psychologie nicht so wichtig, außer in der Anatomie, Physiologie und Pathologie der Humanmedizin, und da ist für mich der gesamte Frank Netter unschlagbar: den Michelangelo der Medizin hat man ihn genannt; allerdings kostete die 13-bändige Erstausgabe auch circa 1.300 Euro. Heute erkenne ich Netter-Zeichnungen auf Distanz, sein Stil hat einen hohen Wiedererkennungswert.



Abbildung 7, Frank Netter an seinem Arbeitsplatz

Das ist in dieser Ausbildung zum HPPsy natürlich nicht nötig, weil es ja um die Psychologie geht und nicht um die Humanmedizin. Ich persönlich habe allerdings auch schon Bücher gekauft, die sich im Nachhinein als Fehlkauf erwiesen haben, weil ich sie vor dem Kauf nicht angeschaut habe, und das Geld können wir uns sparen, wenn wir vorher kurz in das Buch hineinschauen. Es gibt auch die Möglichkeit, E-Books bei Amazon auf Probe herunter zu laden, damit Sie eine Entscheidung treffen können.

Andererseits habe ich beim Stöbern schon Bücher gefunden, die heute völlig zerlesen in meinen Bücherregalen stehen: grandiose Zufallsfunde!

7.2 Videos

Außerdem empfehle ich Ihnen, wenn Sie ein neues Krankheitsbild entdecken, den Namen der Krankheit erst einmal bei YouTube einzugeben und zu schauen, ob es dort interessante Berichte gibt.



Ich empfehle dringend, sie VOR dem Lesen anzuschauen, auch wenn Sie vielleicht noch nicht alles verstehen, aber wenn Sie es hinterher lesen, werden Sie öfter sagen: „Ach so war das gemeint, jetzt verstehe ich es!“ Dann verknüpft sich das neu erworbene Wissen mit den Bildern und Worten, die Sie schon einmal gesehen haben, viele Fragen beantworten sich von selbst, und es sitzt! Auch hier bestätigt das die Lernforschung.

Unser Wissen um die Strukturen von Lernprozessen ist fortgeschritten. Die Schulen unserer Kinder richten sich noch nicht danach, wir werden das tun.

Und wenn das alles noch nicht hilft?

Sie sind natürlich eingeladen, erst einmal Ihrem Forscherdrang zu folgen, viele Dinge findet man über Kurz oder Lang selbst heraus.



8 Antworten auf die Wiederholungsfragen

Die Wiederholungsfragen werden noch im gleichen Skript beantwortet. Oft genug heißt es: „mit eigenen, einfachen Worten“, das ist ernst gemeint, und: „machen Sie sich einen Spickzettel“. Beim Fernsehen nennt man das Moderationskarten.

Auf diesen Karten soll stichwortartig all das stehen, was Sie erwähnen wollen, um einen Sachverhalt zu erklären. Stichwortartig: tun Sie das und nutzen Sie Ihren Spickzettel. Machen Sie sich Spickzettel! Die, die ich für die Schule geschrieben habe (ja, auch ich habe bei Klassenarbeiten geschummelt), habe ich in den meisten Fällen gar nicht gebraucht, weil es schon durch das Zettel-Schreiben hängen geblieben ist.

Spickzettel enthalten nur Stichworte, keine ganzen Sätze. Spickzettel sollen von der Anzahl der Stichworte her begrenzt sein, drei bis vier Stichworte sollten die Obergrenze sein, mehr nicht, und wenn es wegen eines Themas mehr werden müssen, dann schreiben Sie eben einen zweiten Zettel.

Sie werden erstaunt sein, wie leicht man durch diese Kombination lernt:

1. Moderationskarten und dann
2. jemandem ein Thema erklären.



9 Die Prüfung

9.1 Gesundheitsamt

Die Prüfung bei Ihrem örtlichen Gesundheitsamt ist zweiteilig. Es gibt eine schriftliche Prüfung mit 28 Fragen, von denen Sie 21 Fragen richtig beantworten müssen. Haben Sie das geschafft, dann gibt es auf jeden Fall eine mündliche Prüfung.

Bei der Prüfung zum „Heilpraktiker – beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“ können im Allgemeinen folgende Sachgebiete abgefragt werden:

1. Erkennen akuter Notfälle und lebensbedrohlicher Zustände
2. Grundkenntnisse der psychosomatischen und der psychiatrischen Krankheitslehre
3. Grenzen und Gefahren diagnostischer und therapeutischer Methoden bei der Ausübung einer Tätigkeit als Heilpraktiker beschränkt auf Psychotherapie
4. Kenntnisse über die Abgrenzung psychischer von somatischen Störungen, insbesondere von Volkskrankheiten, Stoffwechselerkrankungen, Systemerkrankungen und degenerativen Erkrankungen
5. Kenntnisse von Symptomen und Erscheinungsbildern derartiger psychischer Störungen, die Gefahren für Patienten und dritte Personen darstellen, so dass deren Behandlung ausschließlich durch Psychotherapeuten mit Approbation angezeigt ist
6. ausreichende diagnostische Fähigkeiten in Bezug auf das seelische Krankheitsbild
7. Kenntnisse in psychologischer Diagnostik, in Psychopathologie und klinischer Psychologie
8. Grundkenntnisse der entwicklungs-, sozial-, persönlichkeits- und neuropsychologischen Grundlagen der Psychotherapie



9. Grundkenntnisse der Konzepte über die Entstehung, Aufrechterhaltung und den Verlauf psychischer und psychisch mitbedingter Erkrankungen verschiedener Altersgruppen
10. die Fähigkeit, die Patienten entsprechend ihrer Diagnose zu behandeln
11. Ausschluss von Gefahren bei Ätiologie, Indikation und Therapieplanung, Dokumentation, Evaluation, Kooperation mit den anderen Berufsgruppen des Gesundheitswesens
12. medizinische und pharmakologische Grundkenntnisse im Bereich der Psychotherapie
13. Berufs- und Gesetzeskunde einschließlich rechtliche Grenzen der Ausübung der Heilkunde beschränkt auf Psychotherapie ohne Approbation als Psychotherapeut

Und regelmäßig lautet die erste Frage: „Warum wollen Sie eigentlich Heilpraktikerin werden?“ Antworten Sie bitte nicht: „Weil die Ärzte alle so doof sind“. Erstens sitzen Ärzte in der Prüfungskommission, zweitens stimmt das nicht, und drittens: sagen Sie es, wie es ist. Beispielsweise: „Weil ich erstaunliche Erfahrungen bei meiner Tante miterlebt habe; das will ich auch können und vermitteln.“ Das wird man Ihnen glauben und es akzeptieren.

Die Prüfung ist im juristischen Sinne keine Prüfung, sondern eine Überprüfung daraufhin, ob die Ausübung der Heilkunde durch den Antragsteller eine „Gefahr für die Volksgesundheit“ darstellen würde. Wenn ich also einen Notfall nicht erkenne und verantwortungslos Geburtshilfe anbiete, dann verstoße ich gleich gegen zwei Gesetze: das Heilpraktiker-Gesetz (Skript Rechts- und Berufskunde) und gegen das Hebammengesetz (ebenfalls im Skript Rechts- und Berufskunde). Krisenintervention dagegen ist kein Verstoß dagegen. Und dass ich Geburtshilfe im Notfall leisten darf, ist Fakt. Nur: was kennzeichnet einen Notfall? (auch: Rechts- und Berufskunde)

Klingt hart? Ja. Ich kenne leichtere Prüfungen. Aber: Man kann das schaffen. Dazu noch einmal Albert Einstein: **Ausdauer ist unbezahlbar**: „Es ist nicht so, dass ich so schlau bin; es ist nur so, dass ich länger bei Problemen bleibe.“



9.2 Beispielfragen beim Gesundheitsamt

Die Fragen, die Sie hier finden, sind unter anderem Multiple-Choice-Fragen (MC-Fragen), die Standard-Fragen der schriftlichen Prüfung beim Gesundheitsamt. Die haben es teilweise in sich, damit müssen wir erst einmal umgehen lernen. Es gibt im Internet jede Menge Prüfungstrainer, an denen man die Prüfungsfrage gut üben kann. Ich empfehle das dringend, denn mit diesen MC-Fragen muss man erst einmal klarkommen.

Die schriftliche Prüfung beim Gesundheitsamt besteht aus 28 MC-Fragen, von denen Sie 21 korrekt beantwortet haben müssen, damit Sie in die mündliche Prüfung kommen. So sind die Regeln. Die Fragen sind nach dem gemeinsamen Prinzip aufgebaut: 1 Frage, oft 5 Antwortmöglichkeiten, 1 korrekte Antwort. Dieser Fragetypus ist die Mehrfach-Auswahl.

Ein Beispiel:

1 Bestimmte Präganztypen des Alkoholismus (nach Jellinek) zeigen folgende charakteristische Merkmale:

- (1) Beim Alpha-Typ besteht nur zeitweilig psychische Abhängigkeit, kein Kontrollverlust, die Fähigkeit zur Abstinenz ist erhalten.
- (2) Beim Beta-Typ handelt es sich um übermäßigen, aber nicht regelmäßigen Alkoholkonsum (Typ des Wochenendtrinkers).
- (3) Beim Gamma-Typ besteht Kontrollverlust, doch sind Perioden vollständiger Abstinenz möglich.
- (4) Delta-Alkoholiker können den Alkoholkonsum in Kontrolle halten, sind aber unfähig zur Abstinenz.
- (5) Der Epsilon-Alkoholiker weist Phasen unkontrollierten Alkoholkonsums auf, die von unterschiedlich langen, regelmäßigen Abstinenzphasen unterbrochen werden.

- (A) nur 1 und 2 sind richtig
- (B) nur 2 und 3 sind richtig
- (C) nur 1, 2 und 3 sind richtig
- (D) nur 1, 3, 4 und 5 sind richtig
- (E) 1–5 = alle sind richtig



Richtige Antwort: (E). Das ist gemeint mit „1 korrekte Antwort“. Es gibt hier eine Regeln, die uns die Antworten erleichtert. Steht da z. B. „immer“ oder „nie“, ist es in der Mehrzahl der Fälle falsch.

Ein anderes Beispiel, Fragetypus Einfach-Auswahl:

2 Welche Aussage trifft **nicht zu?**

Im Delirium tremens finden sich folgende typische Phänomene:

- (A) vermehrte Suggestibilität
- (B) systematisierter Wahn
- (C) optische Halluzinationen
- (D) vegetative Störungen
- (E) Bewusstseinsstörung

Richtige Antwort: (B). Das **nicht** ist nicht nur in dieser Frage fett gedruckt, sondern meist auch in den realen Prüfungen.

Am Ende meiner mündlichen Prüfung hieß es: „Herr Schnura, wir werden vorschlagen, dass man Ihnen die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung erteilt“.

Zu dem Zeitpunkt war ich bis unter die Schädeldecke mit Adrenalin abgefüllt und habe erst gar nicht verstanden, was das denn wohl heißen soll. Was? Wer wird wem was vorschlagen, wer ist „man“ und was für eine Erlaubnis? Was ist denn hier los!

Was ich allerdings ahnte: wenn ich das jetzt nicht richtig verstanden habe, dann sitze ich in den nächsten sechs Wochen, bis der Zettel siehe unten eintrudelt, wie auf heißen Kohlen, das wird nicht witzig. Und „Hä?“ zu fragen erschien mir nicht besonders clever. Das Gedankenkarussell, das daraufhin in meinem Kopf einsetzte, drehte sich etwa zwei Sekunden und umfasste mehrere Bände der Encyclopaedia Britannica, und so äußerte ich am Ende vorsichtig ein strategisch gemeintes: „Danke?“, vermutlich habe ich grenzdebil grinnt, und als mir der Kommissionsvorsitzende sagte: „Bitte“, dachte es in mir: dann habe ich's wohl doch richtig verstanden.

ICH HAB'S GESCHAFFT!

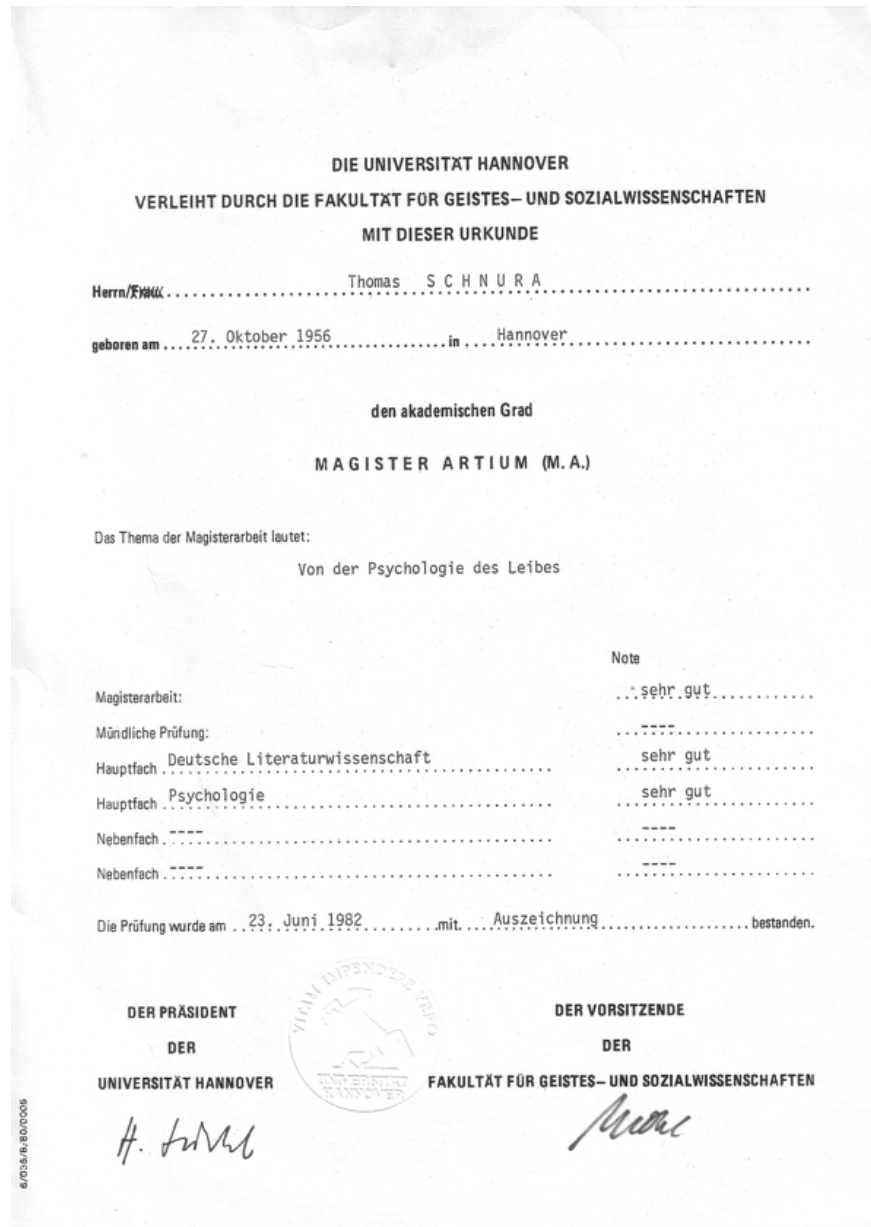


Abbildung 9, mein Uni-Abschluss

So, und nun wünsche ich Ihnen bei Ihrem Studium noch viel Freude und Erfolg!



10 Tabellenverzeichnis

TABELLE 1, DIE STÖRUNGSBEREICHE..... 10

11 Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: EINE RICHTUNG 12

ABBILDUNG 2, DIE ANDERE RICHTUNG 13

ABBILDUNG 3, PROKRASTINATION..... 20

ABBILDUNG 4, MEIN DESKTOP 24

ABBILDUNG 5, DESKTOP 2 26

ABBILDUNG 6, VERBINDUNGEN 34

ABBILDUNG 7, FRANK NETTER AN SEINEM ARBEITSPLATZ 38

ABBILDUNG 8, MEINE HP-ERLAUBNIS 45

ABBILDUNG 9, MEIN UNI-ABSCHLUSS 46

12 Pflichtliteratur für den gesamten Lehrgang

- Heilpraktiker für Psychotherapie. Mündliche Prüfung
Rudolf Schneider
- Heilpraktiker für Psychotherapie. Schriftliche Prüfung
Rudolf Schneider
- Theo R. Payk: Checkliste Psychiatrie, übersichtlich und gut
- Christian Scharfetter: Allgemeine Psychopathologie, mit
sehr vielen einprägsamen Fallbeispielen

- Aktuelle Ausgaben der ICD-10 oder ICD-11, Kapitel V (F), die
Internationale Klassifikation psychischer Störungen; Anmer-
kung dazu: es gibt zurzeit (07/2024) noch keine empfehlens-
werten Übersetzungen. Insofern ist es ausreichend, sich die
Version der ICD-10 zu kaufen.