BIRGIT PALMSTORFER

HAUSAUFGABEN IN DER SYSTEMISCHEN EINZELTHERAPIE – STELLENWERT UND WIRKSAMKEIT AUS THERAPEUT/INNEN-PERSPEKTIVE

EINLEITUNG

Im Kontext Systemischer Therapie versteht man unter einer Hausaufgabe[1] eine interventive Empfehlung, die KlientInnen oder KlientInnensystemen in Form einer Aufgabenstellung bis zur nächsten Sitzung mitgegeben wird.
Hausaufgaben führen eine in der Therapiestunde eingeführte Unterschiedsanregung fort, vertiefen diese und binden Unterschiede an den Alltag von KlientInnen an.
Meiner bisherigen Erfahrung nach – vor allem gestützt auf Rückmeldungen von KlientInnen – können Hausaufgaben im Kontext positiver therapeutischer Kooperation in vielfacher Weise Veränderung initiieren oder festigen und dadurch einen maßgeblichen Beitrag zum Therapieerfolg leisten. Ich erlebe, dass die Beschäftigung mit therapeutischen Themen außerhalb des Praxisraums die Motivation, Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit von KlientInnen anregt. Dies wiederum hat wesentliche Auswirkungen auf den Prozess und die therapeutische Beziehung. Auf diese Weise lassen sich in vielen Fällen Therapieziele schneller erreichen.
In meiner Arbeit mit KlientInnen sind Hausaufgaben ein integraler Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Im Allgemeinen gebe ich eine Hausaufgabe am Ende des Erstgesprächs, mitunter auch schon bei der telefonischen Terminvereinbarung, und bei Folgesitzungen.
Meine persönliche Erfahrung mit Hausaufgaben, der geringe empirische Forschungsstand sowie eine amerikanische Studie[2] zu diesem Thema haben mich dazu inspiriert, mich eingehender damit zu befassen und im Rahmen einer Master-Thesis[3] eine Studie dazu durchzuführen.
Die wesentlichen Ergebnisse dieser Studie zur Bedeutung von Hausaufgaben in der Systemischen Einzeltherapie sind im Folgenden angeführt.
Mittels einer Fragebogen-Umfrage unter SystemikerInnen wurde untersucht, welchen Stellenwert Hausaufgaben in der Praxis der Systemischen Einzeltherapie einnehmen und unter welchen Bedingungen Hausaufgaben zu therapeutischen Veränderungsprozessen beitragen.
Im Zentrum der Untersuchung stehen die Erfahrungen von TherapeutInnen mit Hausaufgaben hinsichtlich ihres Beitrags zum Gesamt-Outcome von Therapien, hinsichtlich positiver und unerwünschter Wirkungen, hinsichtlich möglicher Ausschlusskriterien sowie in Bezug auf die Kooperation mit ihren KlientInnen.
An dieser Stelle möchte ich all jenen KollegInnen, die durch die sorgfältige Beantwortung meines Fragebogens zur Entstehung dieser Arbeit beigetragen haben, herzlich für ihre Unterstützung danken!

DIE UNTERSUCHUNG

METHODIK

Die Untersuchung wurde als schriftliche Online-Befragung mit strukturiertem Fragebogen konzipiert und durchgeführt.
Der Fragebogen enthält, inklusive der soziodemografischen Angaben, 32 Fragen, davon sind 18 Fragen geschlossen, 8 offen und 6 halboffen (mit Ergänzungsmöglichkeit).

STICHPROBENBESCHREIBUNG

Die Untersuchungsgesamtheit umfasste 385 Systemische PsychotherapeutInnen in Österreich. 135 Personen

[1] Auf die unterschiedliche Terminologie in Fachliteratur und Praxis wird später näher eingegangen. In der vorliegenden Arbeit wird überwiegend der Begriff „Hausaufgabe" verwendet.

[2] In dieser Studie der American Psychological Association APA wurden 827 PsychotherapeutInnen zur Bedeutung von Hausaufgaben für den Gesamt-Outcome von Therapien befragt. Die Meinungen über die Wirkung von Hausaufgaben waren sehr geteilt: TherapeutInnen mit einer psychoanalytischen oder psychodynamischen Arbeitsweise gaben an, dass Hausaufgaben entweder keine oder eine negative Auswirkung auf ihre Arbeit hätten. TherapeutInnen mit einer kognitiv-behavioralen Orientierung berichteten hingegen von sehr positiven Auswirkungen von Hausaufgaben auf den Therapieerfolg. (Vgl. Kazantzis, Deane & Ronan, 2000)

[3] Palmstorfer, 2008

beantworteten den Fragebogen, was einer aussagekräftigen Rücksendequote von 38% entspricht.
82 % der Befragten sind in der PsychotherapeutInnenliste eingetragen und arbeiten im Durchschnitt seit 8,5 Jahren als TherapeutInnen.
18 % der Befragten befinden sich in Ausbildung unter Supervision und sind seit durchschnittlich 16 Monaten in diesem Berufsfeld tätig.
31 % der UntersuchungsteilnehmerInnen arbeiten (ausschließlich) in freier Praxis, 11 % (ausschließlich) in einer Institution und 58 % sowohl in freier Praxis als auch in einer Institution.

UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

ZUR TERMINOLOGIE

In der Praxis der Systemischen Therapie hat sich, ebenso wie in der Fachliteratur, kein einheitlicher Terminus zur Intervention „Hausaufgabe" etabliert. 88 % der TherapeutInnen verwenden jeweils 2–5 unterschiedliche Begriffe, 12 % hingegen benützen nur einen Begriff.
Folgende Bezeichnungen finden praktische Anwendung (Mehrfachnennung):

Begriff	*TherapeutInnen in %*
Hausaufgabe/Aufgabe	96
Experiment	57
Übung	42
Anregung	36
Empfehlung	33
Auftrag	5
Sonstiger Begriff	18

18 % der TeilnehmerInnen verwenden einen anderen Begriff als vorgegeben, wobei „Idee" und „etwas ausprobieren" am häufigsten genannt wurden.

ZUR BEDEUTUNG VON HAUSAUFGABEN

99 % der UntersuchungsteilnehmerInnen geben ihren EinzelklientInnen durchschnittlich alle 2,3 Sitzungen eine Hausaufgabe, wobei die Verwendung von Hausaufgaben mit zunehmender Therapiepraxis leicht im Steigen begriffen ist und an Bedeutung zunimmt.
PsychotherapeutInnen bekommen von 80 % ihrer KlientInnen die Rückmeldung, dass Hausaufgaben „sehr wichtig" bzw. „wichtig" sind. Gleichzeitig wird von niemandem angegeben, dass Hausaufgaben für KlientInnen „sehr unwichtig" seien.
Für 71 % der TherapeutInnen ist es „sehr wichtig" bzw. „wichtig", dass KlientInnen sich mit der Hausaufgabe beschäftigen, für 27 % ist es „eher unwichtig" und für 2 % „sehr unwichtig".
Das Untersuchungsergebnis zeigt, dass der Intervention Hausaufgabe eine wesentliche Bedeutung in der Praxis der Systemischen Einzeltherapie zukommt. Dies korreliert auch mit dem Stand der empirischen Forschung, wonach Hausaufgaben einen integralen Bestandteil im Rahmen eines therapeutischen Prozesses bilden. (Vgl. Grawe, 2004; vgl. Hubble, Duncan & Miller, 2001)

ZUR WIRKSAMKEIT VON HAUSAUFGABEN

Der Beitrag von Hausaufgaben zum Gesamt-Outcome von Therapie wird von 62 % der PsychotherapeutInnen als „sehr hoch" bzw. „eher hoch" eingeschätzt, während 38 % „eher niedrig" bzw. „sehr niedrig" angeben.
Hausaufgaben können – gemäß der Annahmen von 90 % der befragten TherapeutInnen – bei KlientInnen vielfältige Veränderungsprozesse initiieren, indem sie insbesondere die Selbstreflexion, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit sowie Änderungen im Denken, Erleben und Verhalten/Interagieren „(fast) immer" oder „häufig" anregen bzw. verstärken. Weiters können Hausaufgaben die Veränderungsmotivation positiv beeinflussen sowie das Problemverständnis von KlientInnen verändern.
15 % geben an, dass Hausaufgaben auch unerwünschte negative Wirkungen zeigen können. Dies wird bei Hausaufgaben beobachtet, die nicht speziell auf KlientInnen und ihre Situation abgestimmt, zu hoch dosiert oder zu komplex sind. TherapeutInnen berichten, dass dadurch

Hausaufgaben häufig ohne Wirkung bleiben, ungern erfüllt oder vergessen werden.
Auch bei problemzentrierten Aufgaben und paradoxen Verschreibungen treten lt. Angabe der Befragten bisweilen negative Wirkungen auf, indem sie zu einer Verstärkung und Aufrechterhaltung des Problems führen.
Als häufigste negative Wirkungen werden Motivationsminderung und Versagensgefühle bei KlientInnen sowie eine Beeinträchtigung der therapeutischen Beziehung beobachtet.
Zwei Drittel der Befragten hält Hausaufgaben in akuten Krisensituationen von KlientInnen wie Trauer oder Burnout zumeist für kontraindiziert und gibt daher keine bzw. eine behutsam formulierte Aufgabe.

ZUR KOOPERATION VON THERAPEUTINNEN

Die Untersuchungsergebnisse zeigen eine hohe Kooperationsorientierung von PsychotherapeutInnen mit ihren KlientInnen bei der Gabe von Hausaufgaben.
92 % der Befragten stimmen Art und Ausmaß der Hausaufgabe auf die therapiemotivationale Bereitschaft von KlientInnen ab, 6 % „selten“ und 2 % „nie“.
Im Kontext von Hausaufgaben motivieren PsychotherapeutInnen ihre KlientInnen oft in mehrfacher Weise, indem sie

- sich vergewissern, dass KlientInnen die Aufgabe sinnvoll und hilfreich erscheint (57 %)
- diese in die Entwicklung der Aufgabe einbeziehen (55 %)
- die mögliche Wirkung der Aufgabe erklären (40 %)

Im Umgang mit Hausaufgaben in der Folgesitzung zeigt sich, dass 61 % der SystemikerInnen diese generell von sich aus ansprechen, entweder zu Beginn oder im Verlauf des Gesprächs. Auch eine nicht erfüllte Hausaufgabe wird utilisiert, indem die Gründe dafür exploriert werden und die Hausaufgabe bei Bedarf ein zweites Mal und eventuell besser abgestimmt gegeben wird.
28 % sprechen in der Folgesitzung über die Aufgabe nur dann, wenn der Impuls dazu von KlientInnenseite kommt.
11 % handhaben den Umgang mit Hausaufgaben in der Folgesitzung situationsabhängig.

Die angegebene Reaktion der Befragten, wenn eine Hausaufgabe nicht gemacht wurde, ist sehr einheitlich: 86 % reagieren mit Gelassenheit, Verständnis oder Humor.
Gründe, sich gegen die Gabe einer Hausaufgabe zu entscheiden, sind:

- Die Erfüllung der Hausaufgabe würde für KlientInnen eine zusätzliche zeitliche oder energetische Belastung darstellen.
- KlientInnen zeigen sich aus anderen Gründen nicht ausreichend motiviert.
- Das Stundenthema und der Verlauf des Therapiegesprächs zieht keine passende Hausaufgabe nach sich.

ZUR KOOPERATION VON KLIENTINNEN

Die Kooperation von KlientInnen im Kontext von Hausaufgaben wird von 86 % als „hoch“ bzw. „sehr hoch“ angegeben. 14 % der KlientInnen verhalten sich gemäß den Angaben der befragten TherapeutInnen gegenüber Hausaufgaben „wenig“ kooperativ.
45 % der KlientInnen modifizieren Hausaufgaben nachträglich „fast immer“ bzw. „häufig“, während 54 % dies „selten“ tun. 1 % nimmt „nie“ eine Veränderung an der Aufgabe vor.
Gleichzeitig verhalten sich KlientInnen eigenverantwortlich und selbstbestimmt, indem sie sich mitunter erlauben, eine Hausaufgabe zu „vergessen“ oder diese bewusst nicht zu machen, sei es aufgrund anderer Prioritäten oder mangelnder Zeitressourcen.

ZUR WIRKUNG VON HAUSAUFGABENAUF DIE THERAPIEBEZIEHUNG

Beinahe die Hälfte der befragten Personen sieht keinen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Hausaufgaben und ihrer therapeutischen Beziehung zu KlientInnen.
Ein Drittel der Befragten schreibt Hausaufgaben hingegen einen produktiven Einfluss auf die Therapiebeziehung zu.
Knappe 7 % geben an, dass Hausaufgaben die therapeutische Beziehung „niemals“ positiv beeinflussen können.
Einige TherapeutInnen geben, wie bereits erwähnt, an,

dass eine unpassende Hausaufgabe die therapeutische Beziehung mitunter negativ beeinflussen kann.

ZU HAUSAUFGABENTYPEN

Die befragten TherapeutInnen nutzen ein breites Spektrum von Hausaufgaben aus den unterschiedlichen Strömungen der Systemischen Therapie.
82 % der UntersuchungsteilnehmerInnen geben lösungsorientierte Hausaufgaben, 57 % entwicklungsorientierte, 39 % narrative, 38 % ökosystemische, 37 % strategische und 21 % strukturelle Aufgaben.
16 % benennen einen Aufgabentypus, den sie nicht oder nicht mehr geben – hierzu zählen insbesondere paradoxe Verschreibungen, Ordeals und invariante Verschreibungen.
34 % der TherapeutInnen haben eine oder mehrere Standardaufgaben, wobei die Formula First Session Task, andere Beobachtungsaufgaben, Briefe und generell ressourcenorientierte Aufgaben die am häufigsten genannten Interventionen sind. 66 % geben an, keine Standardaufgaben zu verwenden.
TherapeutInnen beziehen ihre Anregungen für Hausaufgaben primär aus Anmerkungen von KlientInnen während der Sitzung und aus eigenen Überlegungen. Weitere wichtige Impulse für Hausaufgaben liefern die Fachliteratur sowie der Austausch mit KollegInnen.

DIE MEISTEN KLIENTINNEN IM EINZELTHERAPEUTISCHEN SETTING VERHALTEN BEI HAUSAUFGABEN SEHR KOOPERATIV. DER ANTEIL VON 86 % LÄSST DEN SCHLUSS ZU, DASS KLIENTINNEN DIE BESCHÄFTIGUNG MIT THERAPEUTISCHEN INHALTEN UND PROZESSEN AUSSERHALB DES THERAPIERAUMS FÜR SINNVOLL UND ZIELFÜHREND ERACHTEN UND ALS WERTVOLLEN BEITRAG ZUR LÖSUNG IHRER PROBLEME AUFFASSEN.

THERAPEUTISCHE EIGENKREATIONEN VON HAUSAUFGABEN

Mehr als die Hälfte der UntersuchungsteilnehmerInnen geben an, Eigenkreationen von Hausaufgaben entwickelt zu haben und bringen ein oder mehrere Beispiele.

ZUSAMMENFASSUNG

Hausaufgaben werden häufig und regelmäßig gegeben und stellen ein integrales Element in der Systemischen Einzeltherapie dar. Die Verwendung von Hausaufgaben und in der Folge ihre Bedeutung für den Gesamtprozess steigt mit zunehmender Praxisdauer leicht an.
Die Antworten auf die spezifische Fragestellung nach der Wirksamkeit, die Hausaufgaben von TherapeutInnen zugeschrieben wird, illustrieren eine Reihe allgemeiner und spezifischer Auswirkungen.
Die Untersuchungsergebnisse in der Frage zur Kooperation von TherapeutInnen im Kontext von Hausaufgaben zeigen, dass PsychotherapeutInnen diese gezielt einsetzen und nutzen.
Sie motivieren KlientInnen auf unterschiedliche Weise, sich außerhalb des therapeutischen Settings mit ihrem Anliegen mittels einer Hausaufgabe zu befassen. Sie geben jedoch keine Hausaufgabe, wenn sie es für kontraindiziert halten oder das Stundenthema mit keiner passenden Aufgabe in Verbindung gebracht wird.
Die Fragestellung hinsichtlich der Kooperation auf KlientInnenseite in Bezug auf Hausaufgaben brachte ebenfalls klare Ergebnisse.
Die meisten KlientInnen im einzeltherapeutischen Setting verhalten sich laut Angaben der TherapeutInnen sehr kooperativ. Der Anteil von 86 % lässt den Schluss

zu, dass KlientInnen die Beschäftigung mit therapeutischen Inhalten und Prozessen außerhalb des Therapieraums für sinnvoll und zielführend erachten und als wertvollen Beitrag zur Lösung ihrer Probleme auffassen. TherapeutInnen nehmen in der Frage nach der möglichen Auswirkung von Hausaufgaben auf die therapeutische Beziehung divergierende Standpunkte ein: Zwei Drittel der Befragten können keinen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Hausaufgaben und Therapiebeziehung erkennen oder machen dazu keine Angabe, während ein Drittel durchaus an einen förderlichen Einfluss von Aufgaben glaubt.

Welche Implikationen für den praktischen Umgang mit Hausaufgaben lassen sich festhalten?

– Eine anschlussfähige und hilfreiche Hausaufgabe sollte individuell auf KlientInnen hinsichtlich (Stunden-) Thema, Motivationslage und Situation in ihrer Dosierung und ihrem Schwierigkeitsgrad abgestimmt werden.
– Dabei erweist es sich als förderlich, KlientInnen in die Entwicklung von Hausaufgaben einzubeziehen.
– Weiters ist auf ausreichende Selbstbestimmung der KlientInnen im Umgang mit der Hausaufgabe bezüglich Erfüllung und Modifikationen zu achten.
– In akuten Krisen von KlientInnen sollte umsichtig entschieden werden, ob und in welcher Form die Gabe einer Hausaufgabe indiziert ist, um eine zusätzliche Belastung von KlientInnen zu vermeiden.

Zusammenfassend bedeutet dies, dass TherapeutInnen im Kontext von Hausaufgaben genügend Zeit darauf verwenden müssen, die jeweilige Aufgabenstellung an KlientInnen anzupassen, um eine möglichst effiziente Wirkung anzuregen und gleichzeitig unerwünschte negative Wirkungen weitgehend ausschließen zu können.

Die Zeit zwischen den Therapiesitzungen stellt, angesichts der Systemischen Tendenz zu eher kurzen Therapieprozessen mit geringerer Sitzungsanzahl, eine wichtige Ressource für Veränderung dar. Vor diesem Hintergrund sind TherapeutInnen zunehmend gefordert, ihren KlientInnen Impulse in Form von Hausaufgaben zu geben und In-Session-Interventionen durch Out-Session-Interventionen zu verdichten und zu verstärken. In diesem Sinne wünsche ich allen LeserInnen und ihren KlientInnen viele hilfreiche Hausaufgaben!

BIRGIT PALMSTORFER, MSC
ist Psychotherapeutin SF in freier Praxis und leitet die la:sf-Praktikumsdrehscheibe; Absolventin des LG 12 der la:sf

Literatur

de Shazer S (2002) Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Grawe K (2004) Neuropsychotherapie. Hogrefe, Bern

Hubble MA, Duncan BL, Miller SD (2001) So wirkt Psychotherapie. Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen. modernes lernen, Dortmund

Kazantzis N, Deane FP, Ronan KR (2000) Homework assignments and therapy outcome: A meta-analysis. In: Clinical Psychology: Science and Practice, 7, S. 189–202

Palmstorfer B (2008) Hausaufgaben in der Systemischen Einzeltherapie. Stellenwert und Wirksamkeit aus TherapeutInnen-Perspektive. Master-Thesis, ARGE Bildungsmanagement, Wien

© Birgit Palmstorfer, MSc