

## Referenzen WeBe+ – der Berner Selbsterfahrungsblöcke 2022

Vielen Dank an alle TeilnehmerInnen der Berner Selbsterfahrungsblöcke 2022! In diesem Jahr bestand die Gruppe aus acht Assistenzärztinnen und Assistenzärzten (in der Altersgruppe 30-50), die in den folgenden Texten ihre Erfahrungen und Impressionen zu den WeBe+-Sitzungen zum Ausdruck bringen.

- Die Berner SE-Blöcke sind **voll zu empfehlen**, weil man durch diverse psychoanalytischen Techniken mit Dr. Siebmann auf einer angenehmen Art und Weise die erste Erfahrung mit der Gruppen-Psychoanalyse machen kann. Ich habe mich bei meiner ersten intrapsychischen Analyse wohl und unterstützt gefühlt.»
- Die Berner SE-Blöcke kann ich voll empfehlen, da es bei mir schnell zu einer sichtbaren Persönlichkeitsentwicklung mit sehr gutem Ergebnis gekommen ist. Ich habe mich gut gefühlt, weil ich gelernt habe, gemütlich ausserhalb meiner Komfortzone herauszugehen und trotzdem Sicherheit dabei zu gewinnen.  
Dr. Siebmann ist sehr professionell und kann die Gruppendynamik gut aus Distanz betrachten. Gleichzeitig ist er sehr menschlich und zeigt Nähe und Interesse an jedem einzelnen Teilnehmer. Die einzigartige Siebmann-Technik geht brutal präzise über Impuls, Abwehr und Angstzeichen zum konkreten Gefühl und Persönlichkeitsentwicklung. Mit meiner Note 10/10 ist er aus meiner Sicht **gruppendynamisch ein Meister.**»



- Insgesamt kann ich die Selbsterfahrung beim Herrn Dr.med. Siebmann empfehlen, um **eigene Abwehrmechanismen präzise zu erkennen**, eine **Gruppendynamik sich therapeutisch entwickeln** zu sehen, eine eigene **persönliche Entwicklung zu machen** und einige Punkte in der eigenen therapeutischen Arbeit in der Praxis mitzunehmen. Dazu finde ich es gut, dass wir als angehende Fachärzte in Psychiatrie so berücksichtigt wurden und entsprechend die Theorie besser besprochen wurde, war dies für mich hilfreich, besser zu verstehen und somit verflogen die anfänglichen Irritationen um die angewendete (uns damals unbekannt) Technik.»
- Herr Dr. med. M. Siebmann bietet ein **aktives und lebhaftes Setting zur Selbsterfahrung**. Seine Leitungstechnik spornt dynamische Zusammenarbeit in der Gruppe an, die Module/Blöcke sind bunt und divers. In ihm begegnet man einen sehr wachen, aufmerksamen und präzisen Therapeuten. Ich bin zuversichtlich, dass ich diese neuen Erkenntnisse im beruflichen und im privaten Feld nutzen kann, obwohl ich meine Ziele nur mässig bis gering spezifisch verfolgt und bearbeitet hatte. Insgesamt kann ich jedem empfehlen, an der Selbsterfahrung bei Herrn Dr. med. Siebmann teilzunehmen.»
- «Ich empfand meinen persönlichen Einsatz, und der Gruppe, auch den von Hr. Siebmann als sehr hoch. Wir waren wirklich sehr offen für die Begegnung miteinander. Das **Setting sollte genau so beibehalten werden**, und ich empfehle, dass Hr. Siebmann seinen Leitungsstil und seine Art genau so lässt. Sehr wichtig für mich war seine Erklärung des **Konflikt-dreiecks** und des **Personendreiecks**, sodass ich im persönlichen Prozess meine Ängste und mein Abwehrverhalten besser verstand und meine Gefühle differenzierter wahrnehmen konnte.»
- Die **Selbsterfahrung bei Herrn Dr. med. Siebmann** kann ich durchaus **weiterempfehlen**, insbesondere auch um einen Einblick in andere Therapiemodelle als KVT zu erhalten, andererseits aber auch um eigene Abwehrmechanismen entdecken zu können.»

## Referenzen WeBe+ – der Berner Selbsterfahrungsblöcke 2022

Ich habe die Blöcke als sehr lehrreich gefunden. Ich habe gesehen, wie ich trotz Anerkennung und Lob anderer, weiter misstrauisch bin und neige stark dazu, meine Fähigkeiten zu unterschätzen. Ich bin aber ehrlich gewesen, es hat mir Spass und eine grosse Freude gemacht, etwas für die Gruppe zu tun und ich war stolz, dass meine Bemühungen sich gelohnt haben. Ich habe besonders den dritten Block als lebendig, intensiv, hoch spannend und mutig erlebt.

Du Matthias hast für mich etwas Wichtiges geleistet. Du hast dich an meine bzw. unsere Bedürfnisse angepasst, ohne deine Regeln beugen zu müssen, ohne deine Grenzen überschreiten zu lassen. Das hat mich beeindruckt und ich hab für mich ein Stück dieser Weisheit mitgenommen. Erstmals befindet sich nur das Ziel in meinen Gedanken, meine Grenzen genauer benennen zu können und fähig zu sein, mich anzupassen und Kompromisse zu machen, ohne dabei mich selber zu verlieren. Ich fand gut: Deine **Selbstoffenbarung**, deine **Spontanität** und **Flexibilität**, die **Validierung der Teilnehmenden**, aber auch deine **offenen Konfrontationen** – mit Vermerk, dass die Konfrontation an die Abwehr und nicht an die Persönlichkeit selbst gerichtet ist; deine Psychoedukation und die Aufklärung der Methoden der Gruppentherapie/Einzeltherapie. Deine rechtzeitig platzierten Interventionen waren sehr präzise. Meine Einzelsession mit dir hat eine interessante Wirkung gehabt, auch in meinem Alltag. Ich kann durch die Imagination den Umgang mit unangenehmen Personen oder Situationen ein bisschen erleichtern. Es funktioniert natürlich nicht immer und es ist auch in Ordnung so. Ich habe aber durch diese Erfahrung auch gelernt, dass Wut und Ärger auch als positiv betrachtet werden können. Diese Kraft, welche herausplatzen will, könnte ich in etwas Kreatives umwandeln. Der Zerstörung folgt die Schöpfung und umgekehrt.

Was die Gruppenteilnehmer angeht: Wir haben gute Zeiten zusammen gehabt, sie waren für eine Zeit meine Familie in der Schweiz. Ich bin dankbar für die guten Zeiten, für die Unterstützung und Liebe, die ich von ihnen erfahren haben durfte. Die Zeiten ändern sich, das Ende ist ein neuer Beginn. Ich habe dadurch köstliche Erinnerungen sammeln können, welche meine Seele in bitteren Zeiten versüssen. Vielen Dank, Matthias, dass du dieses Experiment mit uns durchgemacht hast, dass du uns Grenzen gesetzt hast, dass du dein Wissen mit uns geteilt hast. Du hast uns aufgefordert, diese Selbsterfahrung ernst zu nehmen, hast uns die Augen geöffnet, dass wir nicht nur die Credits anstreben sollten. Du hast uns gezeigt, dass wir diese Zeit nutzen sollten, um etwas über uns selber zu lernen, damit wir auf dem Weg des Lebens etwas Wertvolles haben können. Ich schätze sehr die Möglichkeit für Spontanität, die offene und ehrliche Kommunikation, die du uns angeboten hast. Ich spüre, dass du dein Job gerne machst und dass du die Gruppe und mich gerne hast. Ich bin ebenfalls dafür, dass unsere Zusammenarbeit fortgesetzt werden sollte und würde mich gerne mit dir und mit den Gruppenteilnehmer einige Male im Jahr in deiner Praxis in Bern wieder treffen. Am Ende noch die Kritik, das darf nicht fehlen. Ich wünsche mir, dass du manchmal lauter sprechen könntest. Ich bin traurig, dass es nun vorbei ist.»



Selbstbild einer Ärztin – Ausgangslage, im Verlauf, Ideal