

## **50 Jahre Deutsche Balint Gesellschaft** eine Erfolgsgeschichte

Balintgruppenarbeit fokussiert auf die Arzt-Patient-Beziehung und ist heute Teil der ärztlichen Weiterbildung. Balintgruppen fördern ein ganzheitliches Verstehen von Krankheiten entsprechend dem bio-psycho-sozialen-Modell, sie dienen der Schulung emotionaler Kompetenz und wirken im Sinne persönlicher Entlastung und Psychohygiene.

Balintgruppen haben inzwischen weltweite Verbreitung gefunden. In 23 Ländern gibt es heute nationale Balintgesellschaften, die in der „International Balint Federation“ („IBF“, gegründet 1975) zusammengeschlossen sind, sich gegenseitig unterstützen, alle 2 Jahre zu einem Kongress zusammen finden und die Grundidee weiter entwickeln.

Nun feiert Die Deutsche Balint Gesellschaft bereits ihr 50-jähriges Bestehen: Ein Grund, diese Erfolgsgeschichte kurz zu beleuchten.

### **Die Grundidee**

Ihren Namen haben die Balintgruppen vom ungarisch-britischen Arzt und Psychoanalytiker Michael Balint (1896 bis 1970). Zusammen mit seiner Frau Enid entwickelte Balint an der Londoner Tavistock-Klinik auf der Basis der Theorie der Psychoanalyse in „training cum research“-Seminaren eine Gruppenmethodik und erweiterte das Prinzip der freien Assoziation aus der dyadischen Beziehung um die Interaktion von Gruppenteilnehmern.

Als Sohn eines Hausarztes und mit eigener psychiatrischer Weiterbildung war es Balints Anliegen die Praktische Medizin mit den Erkenntnissen der Psychoanalyse zu verbinden. Sowohl die Persönlichkeit des Patienten als auch die des Arztes bedingen deren Beziehung. Komplexe und belastete Wechselwirkungen können die positive professionelle Beziehungsgestaltung erschweren und hemmen. Selbsterkenntnis und Verständnis für den Patienten wurden und werden in der Gruppe erarbeitet, woraus sich der Begriff der patientenbezogenen Selbsterfahrung entwickelt hat. Die Seminare boten zunächst Hausärzten Gelegenheit, miteinander und mit Balint Aspekte ihrer Arbeit mit Patienten zu diskutieren.

### **Die Deutsche Balint Gesellschaft**

Ab dem Jahr 1963 konnte Michael Balint seine Gruppenmethodik auch im deutschsprachigen Raum in Sils Maria/Schweiz und während der Lindauer Psychotherapiewochen vorstellen und lehren. Am 26. Januar 1974 gründeten 8 Ärzte (4 Hausärzt\*innen, 3 Psychiater\*innen, 1 HNO-Arzt) in Barnsdorf in Niedersachsen die Deutsche Balint Gesellschaft e.V. (DBG). Sie folgten damit dem Beispiel von Kollegen in Frankreich (1967), England (1969), Italien (1971) und Belgien (1971), wo bereits nationale Gesellschaften gegründet worden waren. Anregung gab es aus dem 1957 in England erschienenen und zeitnah auch ins Deutsche übersetzten Buch „Der Arzt, sein Patient und die Krankheit“, in dem Balint seine Forschungsergebnisse zu der Arbeit mit einer Gruppe Britischer Allgemeinärzte in London veröffentlichte.

Als im Februar 1975 die erste Wochenendtagung der Deutschen Balint Gesellschaft in Hahnenklee in Niedersachsen angeboten wurde, fanden sich 100 Kollegen dort zusammen – ein deutliches Zeichen, dass der Bedarf nach dieser Art des Austausches bei den Ärzten vorhanden war. Die Anzahl der Mitglieder der Balint Gesellschaft stieg rasch an. 1979 waren es 152, nach der Zusammenlegung der beiden Gesellschaften Ost und West konnte 1996 das 1000. Mitglied

begrüßt werden. Bereits 1976 erfolgte die Aufnahme der Deutschen Balint Gesellschaft in die „International Balint Federation (IBF)“ Seither haben ihre Mitglieder intensiv an der Unterstützung der Balintarbeit im internationalen Raum mitgewirkt.

1979 nahmen erstmals Studenten an der Balinttagung in Hahnenklee teil. An einigen Medizinischen Fakultäten wird Balintarbeit heute im Studium angeboten; bundesweit hat die Balintarbeit die Entwicklung der studentischen Anamnesegruppen gefördert. Neben einem deutschen Balint-Preis der DBG fördert ein Internationaler Balint-Preis bereits seit 1975 (Ascona- Preis) Medizinstudenten, die ihre ersten Erfahrungen oder Begegnungen mit Patienten in einem Aufsatz reflektieren. Der Preis wird alle zwei Jahre von der „Internationalen Stiftung Psychosomatik und Sozialmedizin“ auf den Kongressen der IBF verliehen.

In der DDR entwickelte die Balintarbeit sich parallel seit den 1980er Jahren als „Problemfallseminar“. 1987 war ein erstes gesamtdeutsches Treffen in Erfurt zur Balintarbeit möglich. Am 27.9.1990 wurde die „Balint Gesellschaft der DDR“ gegründet, damals schon mit dem vorausschauenden Gedanken, dass nach der Vereinigung der beiden deutschen Staaten auch ein Zusammenschluss der beiden Balint Gesellschaften möglich werden sollte. Und so kam es im Februar 1991 zunächst zur Zusammenarbeit der beiden Vorstände in Hahnenklee. Im Februar 1992 wurde dann ein gesamtdeutscher Vorstand gewählt. Von Anfang an widmete sich die Balint Gesellschaft der zentralen Aufgabe einer curriculären Ausbildung von Balintgruppenleitern. Inzwischen gibt es etwa 700 von der Deutschen Balint Gesellschaft ausgebildete und bei den Ärztekammern akkreditierte Balintgruppenleiter.

### **Die weitere Entwicklung**

Zunächst also waren vor allem die Hausärzte in diese Arbeit eingebunden. War Balint anfangs skeptisch, ob diese Art der Gruppenreflexion auch für Psychiater geeignet sei - er sah diese Berufsgruppe zunächst nur in der Gruppenleiterposition - so zeigte sich alsbald ein großes Interesse. Psychiater, Psychoanalytiker und Psychotherapeuten entdeckten die von Balint entwickelte Gruppenmethodik als sehr hilfreich für sich, sowohl bei der Bewältigung von Problemen mit ihren Patienten, als auch zur Diagnosestellung. Balintarbeit ist heute in der Facharztweiterbildung in allen Psych-Bereichen verpflichtend. Das Bemühen Michael Balints mit dem bio-psycho-sozialen Modell und seiner Gruppenmethodik ein ganzheitliches Verstehen und Handeln in der Medizin zu fördern, fand eine wichtige Erweiterung 1987 mit der Einführung der Psychosomatischen Grundversorgung als integralem Baustein der ärztlichen Fort- und Weiterbildung. Neben der Vermittlung allgemeiner Theorie zu psychosomatischen Erkrankungen war es von Anfang an die Integration der Balintgruppen und die Kleingruppenarbeit zu verbalen Interventionstechniken, die psychosomatisches Handeln in einer reflektierten professionellen Beziehung fördern sollte. Zahlenmäßig sind mehr und mehr Patienten mit psychosomatischen Reaktionen in vielen Fachbereichen der Medizin anzutreffen. Es erscheint deshalb stimmig, dass die Psychosomatische Grundversorgung mit Balintgruppenarbeit zunehmend von unterschiedlichen somatischen Fachbereichen als Teil der Weiterbildungsordnung aufgenommen wird. Das Training, für das die Balintarbeit gedacht ist, nimmt hier eine wichtige Aufgabe wahr. Mit dem besseren Verständnis für die Patienten, für ihre Anliegen und Beschwerden werden die Ärzte in ihrer Kompetenz gestärkt und gleichzeitig entlastet. In der Gruppenarbeit können sie erfahren, dass ähnliche Probleme auch bei anderen

Kollegen auftauchen, sie bekommen ein Feedback für ihre eigene Arbeit, erfahren eine emotionale Schulung und lernen neue Lösungsmöglichkeiten kennen und erweitern ihre Sichtweise durch andere Perspektiven.

Unsere Landschaft der Medizinischen Versorgung hat sich seit den 1970er Jahren verändert. Sowohl die technische Medizin als auch die Pharmakotherapie haben sich rasant weiterentwickelt. Das Internet bietet mit seinen Portalen viele Möglichkeiten für Patienten, sich breit zu informieren. Die Komplexität des Wissens und unserer Welt können sowohl Ärzte als auch Patienten überfordern.

Aus dem patriarchalen System ist eine Partnerschaft geworden, aus einer mehr direktiven Haltung wird das „shared decision making“. Um eine geteilte Entscheidungsfindung zu ermöglichen, bedarf es des einander Zuhörens und das „Hören mit dem Dritten Ohr“ (M. Balint). Der Arzt sollte die Erkenntnisse und Vorstellungen des Patienten von seinem Körper und seiner Krankheit verstehen lernen. Haben wir als Ärzte uns eine anatomisch-physiologische Grundeinstellung zum Körper angeeignet, so kommt der Patient möglicherweise mit ganz eigenen Phantasien zu seiner Krankheit, zu seinem Funktionsdefizit. Wenn wir dies berücksichtigen, dann erhöhen wir die Chance, den Patienten zur Compliance, zur Mitarbeit zu gewinnen. In der Balintgruppenarbeit wächst die Einsicht in diese Erkenntnisse.

### **Erweiterung des Fokus**

Eine gewisse Erweiterung des Fokus hat sich in den 50 Jahren Balintarbeit ergeben. War das Anliegen von Balint zunächst vor allem die „Psychologisierung des Arztes“ - der Erkenntnisgewinn des Arztes bezüglich der möglichen psychosomatischen Hintergründe eines Symptoms, sowie seiner Wirkung als Person auf Diagnose und Therapie - so ist heute die Entlastung der Gruppenteilnehmer im Sinne von „Psychohygiene“ ergänzend ein wichtiger Teil der Balintarbeit geworden. Ärzte stehen heute unter großem Arbeits- und Erfolgsdruck. Die Bürokratie nimmt viel Raum ein. Die ärztliche Arbeit hat sich dem Diktat von Wirtschaftlichkeit und Effizienz zu unterwerfen. Viele Kolleg:innen sind Zweifeln bis Anfeindungen ausgesetzt, häufig bleibt in der Verdichtung der ärztlichen Arbeit keine Zeit der emotionalen Reflexion und Verarbeitung des eigenen Handelns. Burn-out Prozesse sind in zwischen auch Teil der ärztlichen Arbeitswelt. „Habe ich alles richtig gemacht?“ ist eine drängende Frage, die bei der Komplexität der Aufgabe nicht immer leicht zu beantworten ist. Es reicht nicht, das Beste gegeben zu haben - „a good enough doctor“ zu sein - es droht die Anklage, der Nachweis eines Versäumnisses, eines Versagens. Bei hoher Arbeitsbelastung wächst die Angst vor Unzulänglichkeiten. In der Balintgruppe kann hier Entlastung und Unterstützung geboten werden. Eine langjährige Teilnehmerin einer Balintgruppe beschrieb für neue Gruppenteilnehmer die Balintgruppe stets als ihren „Waschlappen für die Seele“.

Eine weitere Veränderung auch für die Balintgruppenarbeit ergibt sich daraus, dass wir es in der Praxis heute in Deutschland - so wie auch in vielen anderen Ländern der Welt - mit einer Durchmischung der Kulturen zu tun haben. Sowohl auf Seiten der Kollegen, als auch bei den Patienten finden wir heute in unserem Land Menschen aus vielen unterschiedlichen Herkunftsländern mit unterschiedlichen Traditionen, Religionen, Philosophien, Lebenseinstellungen. Das ist hochspannend und interessant, erfordert in der Beziehungsgestaltung allerdings neue Kenntnisse und Fähigkeiten des Zuhörens und

Verstehens. Auch Balintgruppen sind heute vielfach multikulturell. Sehr hilfreich ist, wenn ein Patient aus einem Land vorgestellt wird, aus dem auch eines der Gruppenmitglieder kommt. Er/Sie kann uns helfen, die Hintergründe zu verstehen, die besonderen Reaktionen auf Angebote des Arztes zu akzeptieren, Kompromisse zu finden.

Das Methodenspektrum der Balintarbeit hat sich durch die Hinzunahme neuer Techniken aus der psychotherapeutischen und systemischen Arbeit erweitert. So können Rollenspiel, Imagination, Skulpturarbeit, Psychodrama und Musik fruchtbar in die analytische Arbeit eingefügt werden. Das macht die Arbeit lebendig, oft leichter zugänglich und führt zu intensivem Erleben. Die hohe Wirksamkeit der Methode hat dazu geführt, dass Balintgruppen inzwischen auch von zahlreichen nicht ärztlichen, sogenannten helfenden Berufen wie Pflegepersonal und Sozialarbeitern, Apotheker, Lehrern, Pfarrern, Juristen, Polizisten und anderen mehr genutzt werden um ihre Beziehungsarbeit in Balintgruppen zu reflektieren. Sie alle profitieren von der Beziehungsdiagnostik mit ihren Erkenntnissen über sich selbst - dem Selbsterfahrungsanteil - sowie dem Training zur Empathie, zum Perspektivwechsel und damit zum besseren Verständnis des Gegenübers.

Seit dem Jahr 2000 erscheint im Thieme-Verlag das Balint-Journal, das sowohl Berichte aus den verschiedenen Bereichen der Balintarbeit, als auch Originalarbeiten und Ergebnisse aus der Internationalen Forschung zur Balintarbeit vermittelt.

Dr. med. Heide Otten

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin

Geschäftsführerin der Deutschen Balint Gesellschaft (1992-2013)

Präsidentin der International Balint Federation (2001-2007)

Stiftungsratsmitglied der Internationalen Stiftung Psychosomatik und Sozialmedizin

PD Dr. med. Dr. phil. Guido Flatten

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

1. Vorsitzender Deutsche Balint Gesellschaft

Vice-President der International Balint Federation

Stiftungsratsmitglied der Internationalen Stiftung Psychosomatik und Sozialmedizin