



Rainer Sachse

Klärungsprozesse in der Klärungs- orientierten Psychotherapie

 hogrefe

Klärungsprozesse in der Klärungsorientierten Psychotherapie

Rainer Sachse

Klärungsprozesse in der Klärungs- orientierten Psychotherapie

 **hogrefe**

Prof. Dr. Rainer Sachse, geb. 1948. 1969–1978 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Ab 1980 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ruhr-Universität Bochum. 1985 Promotion. 1991 Habilitation. Privatdozent an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1998 außerplanmäßiger Professor. Leiter des Institutes für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: istockphoto.com, © PeopleImages
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2016

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2726-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2726-4)
ISBN 978-3-8017-2726-0
<http://doi.org/10.1026/02726-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
1 Was sind und was sollen Klärungsprozesse: Eine Einführung	11
2 Schema-Theorie	
2.1 Was sind Schemata?	14
2.2 Kognitive und affektive Schemata	15
2.3 Verarbeitungsprozesse	16
2.4 Exekutive Schemata	18
2.5 Filter-Funktion und Akkommodation	19
2.6 Schema-Ebenen	20
2.7 Netzwerkstruktur kognitiver Schemata	22
2.8 Zugänglichkeit von Schemata	24
2.9 Schema-Arten	24
2.10 Schemata und Beziehungsmotive	28
2.11 Schemata und emotionale Verarbeitung	32
2.12 Beispiele für die Schema-Arten bei verschiedenen Beziehungsmotiven ..	33
2.12.1 Dysfunktionale Schemata	34
2.12.2 Kompensatorische Schemata	36
2.12.3 Dysfunktionale und kompensatorische Schemata	38
3 Klärung und Klärungsprozesse	
3.1 Klärung	42
3.2 Die Schwierigkeit des Explizierungsprozesses und die Notwendigkeit einer Prozesssteuerung durch den Therapeuten	43
3.3 Der Klärungsprozess im Überblick	44
3.3.1 Inhaltsebene	44
3.3.2 Funktionsebene	45
3.4 Der Explizierungsprozess	47
3.5 Vertiefung und Steuerung	48
4 Die Stufen und Prozesse des Explizierungsprozesses im Einzelnen	
4.1 Einleitung	50
4.2 Keine persönlichen Probleme	50
4.3 Intellektualisierung	50
4.4 Unkonkreter Bericht	51
4.5 Konkreter Bericht	51
4.6 Situation im Fokus	52

4.7	Klärung der Verarbeitungsprozesse	52
4.8	Rekonstruktion von Schema-Aspekten	52
4.9	Funktionen	53
4.9.1	Perspektive	53
4.9.2	Verarbeitungsmodus	53
5	Wie unterstützt ein Therapeut den Klärungsprozess des Klienten	
5.1	Grundsätzliche Überlegungen	55
5.2	Keine persönlichen Probleme	56
5.3	Intellektualisierung	57
5.4	Unkonkreter Bericht	57
5.5	Konkreter Bericht	58
5.6	Fokussieren auf die Situation	58
5.7	Fokussieren auf Verarbeitungsprozesse	58
5.8	Rekonstruktion von Schema-Annahmen	60
6	Therapeutische Intervention zur Klärung	
6.1	Einleitung	63
6.2	Synthetische und analytische Interventionen	63
6.2.1	Synthetische Interventionen	64
6.2.1.1	Paraphrasieren	64
6.2.1.2	Verbalisieren	65
6.2.1.3	Explizieren	65
6.2.2	Analytische Interventionen	67
6.2.2.1	Informationsfragen	68
6.2.2.2	Konkretisierende Fragen	68
6.2.2.3	Vertiefende Fragen	69
6.2.2.4	Was-Fragen und Warum-Fragen	70
6.2.3	Implikationen von Fragen	71
6.3	Therapeutisches Tempo von Interventionen	71
6.4	Therapeutische Strategien	73
6.4.1	Arten von Strategien	73
6.4.2	Explizierungsfördernde Strategien	74
6.4.2.1	Strategie der Verfolgung heißer Spuren	74
6.4.2.2	Vertiefende Bearbeitungsangebote	76
6.4.2.3	Explikationen durch den Therapeuten	77
6.4.2.4	Saying back	78
6.4.2.5	Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst!	78
6.4.2.6	Therapeutischer Umgang mit Affekten	79
7	Eine besondere therapeutische Strategie: Explikationen durch den Therapeuten	
7.1	Einleitung	80
7.2	Implikationsstrukturen	80
7.2.1	Einleitung	80

7.2.2	Charakteristika von Implikationsstrukturen	82
7.3	Explikationen durch den Therapeuten	83
7.3.1	Das Vorgehen	83
7.3.2	Wie kann ein Therapeut Explizierungen machen?	84
7.3.3	Explizierung: Eine gut belegbare Hypothese	86
7.3.4	Explizierungen aufgrund psychologischen Wissens	87
7.4	Therapeuten können oft Implikationen vor dem Klienten erkennen	88
7.5	Explizierungen haben Voraussetzungen	89
8	Klären bis an die Kante des Möglichen	
8.1	Die Ambivalenz von Klärungsprozessen	90
8.2	Die Vermeidungsstrategien	91
8.3	Therapeutische Arbeit an der Kante des Möglichen	92
9	Therapeut-Klient-Beziehung	
10	Ein besonderer Aspekt von therapeutischer Klärung: Klärung impliziter Motive	
10.1	Einleitung	97
10.2	Alienation	97
10.2.1	Begriff	97
10.2.2	Affekte: Die Indikatoren des Motivsystems	99
10.2.3	Mangelnde Repräsentation	101
10.3	Motivklärung	102
11	Klärungsprozesse an Beispielen	
11.1	Beispiel 1: Der Prozess des Herrn G.	103
11.2	Das Transkript	103
11.3	Kommentar	107
11.4	Beispiel 2: Klientin mit dependenter Persönlichkeitsstörung	109
11.5	Das Transkript	109
11.5.1	Kommentar	114
Literatur	116

Danksagung

Dies ist mein 51. Buch, und aus diesem Grunde ist es an der Zeit, an dieser Stelle einigen Personen, die mich in meinem Leben unterstützt und gefördert haben, meinen Dank auszusprechen.

Vorrangig danken möchte ich meiner Frau Claudia und meiner Tochter Meike.

Claudia hat mich immer unterstützt, mich in depressiven Phasen aufgebaut; wir hatten eine unglaublich schöne Zeit zusammen, haben zusammen gelacht, sind durch die Welt getobt und haben zusammen gearbeitet. Vor allem aber danke ich ihr für ihre Liebe und für ihre Solidarität.

Meike war immer eine Bereicherung meines Lebens, mit ihrer Freundlichkeit, ihrem Humor, ihrem Lachen und ihrer Herzlichkeit. Man kann mit ihr reden (z. B. über Filme!), mit ihr Spaß haben, aber auch mit ihr arbeiten. Ich danke ihr für ihr Da-Sein und dafür, dass sie mir viele Fehler verziehen hat.

Besonderer Dank gilt auch meiner Kollegin und Freundin Jana Fasbender, die mir beim Aufbau und bei der Leitung des Instituts eine unermessliche Hilfe war und immer da war, wenn es irgendwo Probleme gab. Ihr Optimismus ist nicht kleinzukriegen, und ich möchte ihr Lachen nicht missen.

Was meine Entwicklung als Psychotherapeut betrifft, so gilt mein Dank insbesondere meinem Kollegen und Freund Dietrich Graessner: In einer Zeit starker Ideologien hat er mir gezeigt, was Psychotherapie wirklich bedeutet. Er hat mir gezeigt, was Empathie sein kann und wie man Prozesse einfühlsam steuert.

Im Hinblick auf meine Uni-Zeit gilt mein Dank Prof. Dr. Dietmar Schulte, der mir Gelegenheit gab, an seinem Lehrstuhl zu arbeiten und zu forschen, der es mir ermöglichte, zu promovieren und zu habilitieren und Professor zu werden, obwohl meine Arbeiten weit vom Mainstream der Psychotherapie entfernt waren.

Dass er das tat ist außergewöhnlich, denn unsere Auffassungen von Psychotherapie sind etwa so weit auseinander wie Andromeda und die heimatliche Galaxis. Anders als die Galaxie und M31 haben sich unsere Positionen aber auch nie angenähert oder bewegen sich auf einen gemeinsamen Attraktor zu.

Obwohl ich nie das Privileg hatte, ihn persönlich kennenlernen zu dürfen, so habe ich doch in der Psychologie am meisten profitiert von Prof. Dr. Hans Hörmann: Seine Vorlesungen, Seminare und Bücher haben mich psychologisches Denken gelehrt und mir aufgezeigt, was Wissenschaft bedeutet.

Die Grundlagen von Wissenschaft verdanke ich auch Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig, die meine Diplomarbeit mit Scharfsinn, konstruktiver Kritik und viel Humor begleitet hat.

Mein Dank gilt auch Prof. Dr. Klaus Grawe, bei dem ich viel über Psychotherapie und Forschung lernen durfte und der meinen Nicht-Mainstream-Ansatz immer gefördert hat.

Mein Dank gilt auch meinen vielen Diplomandinnen und Diplomanden, meinen Doktorandinnen und Doktoranden, die mit mir zusammen Ideen entwickelt und getestet haben, die viel Arbeit und Mühe investiert haben, um meinen (manchmal doch recht hohen) Anforderungen gerecht zu werden.

Was mein eigenes Institut betrifft, so bin ich in der Aufbauphase vor allem Dirk Rohde, Oliver Püschel, Janine Breil, Jana Fasbender und Dr. Peter Schlebusch sowie meiner Frau

Claudia dankbar. Dirk Rohde war beim Abfassen der Anträge einem Formular-Phobiker wie mir enorm hilfreich. Oliver Püschel und Janine Breil waren enorm konstruktiv bei der konzeptuellen Ausgestaltung, dem Curriculum, der Homepage und vielem anderen. Jana Fasbender und Claudia haben im Aufbau der Leistung und der Ambulanz unschätzbare Dienste geleistet und tun es noch – ohne sie hätte das Institut nie entstehen können. Peter Schlebusch war die treibende Kraft im Aufbau des Sozialtherapeuten-Studiengangs.

Ein herzlicher Dank gilt auch meinem Konzeptentwicklungs- und Forschungsteam, mit dem zusammen ich viele Konzepte Schritt für Schritt entwickelt und empirisch erproben konnte: Dr. Janine Breil, Oliver Püschel, Jana Fasbender, Meike und Claudia Sachse, Peter Schlebusch, Steffi Kiszkenow-Bäker, Sandra Schirm, Markus Leisch.

Sehr dankbar bin ich auch meinen Freunden und Kollegen dafür, dass ich mit ihnen zusammen viele Ideen entwickeln, ausprobieren, elaborieren und in Büchern umsetzen konnte. Ich danke PD Dr. Thomas A. Langens, Prof. Dr. Philipp Hammelstein und PD Dr. Ueli Kramer.

Mein spezieller Dank gilt auch den Lektoren des Hogrefe-Verlages, Dr. Michael Vogtmeier und Frau Kathrin Rothauge, die enorm viele meiner Bücher super betreut haben und mir viele Anregungen gegeben haben.

Was meine Bücher angeht, so gilt mein Dank Dr. Anette Meistrowitz, die meine Manuskripte aus einer speziellen Variante der Hyroglyphen-Schrift in lesbare Sprache übersetzt hat und die eine beträchtliche Textdatei übersichtlich organisieren konnte. Und mein Dank gilt Wilfried Schäfer, der die Manuskripte in fertige Druckvorlagen verwandelt hat.

Mein Dank gilt aber auch meinen beiden Golden Retrievern Gracie und Flocke, die mir gezeigt haben, dass auch Hunde ausgeprägte Persönlichkeitsstile haben können, die genauso liebenswert sind wie die ihrer menschlichen Mithunde.

Alle Genannten haben zum Erfolg meiner Arbeit beigetragen. Ich danke Ihnen aber vor allem dafür, dass ich mit ihnen viel Spaß hatte und dass sie zu einem hohen Maß an Zufriedenheit beigetragen haben.

Bochum im August 2015

Rainer Sachse

1 Was sind und was sollen Klärungsprozesse: Eine Einführung

In diesem Kapitel wird ein Überblick darüber geben, was genau „Klärungsprozesse“ in der Psychotherapie sind und wozu sie therapeutisch eigentlich dienen.

Menschen weisen eine Reihe von *Annahmen* auf: Annahmen über die Realität, Annahmen über sich selbst, Annahmen über Beziehungen etc. (vgl. Beck, 1963, 1964, 1967, 1970a, 1970b, 1973, 1976, 1979; Beck & Greenberg, 1979; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Sachse & Musial, 1981).

Etlliche Annahmen sind *realistisch*, sie sind aus Erfahrungen abgeleitet und halten einer Prüfung im Alltag (einer empirischen Prüfung) stand. Aber viele Annahmen sind nicht realistisch, sie bilden die Realität nicht gut oder falsch ab. Sie würden einer Prüfung nicht standhalten, doch unglücklicherweise werden sie von den Personen gar nicht mehr geprüft; sie werden geglaubt.

Viele Annahmen, die Menschen haben, leisten ihnen durchaus gute Dienste, sie leiten sie zu guten Schlussfolgerungen an, helfen ihnen, Situationen schnell zu erfassen und richtige Entscheidungen zu treffen. Einige Annahmen sind jedoch ungünstig und führen zu Problemen: Sie führen zu falschen Interpretationen von Situationen, verleiten zu ungünstigen Entscheidungen, erzeugen störende Emotionen usw. (Sachse, 2014a, 2014b).

Es sind genau diese problemauslösenden oder „*problemdeterminierenden Annahmen*“, um die es in der Psychotherapie geht: Diese müssen identifiziert, geklärt und verändert werden.

Unglücklicherweise haben Personen jedoch Annahmen nicht so gespeichert wie „normale“ Erinnerungen: Vielmehr bilden Annahmen *Schemata*. Und Schemata weisen neben den Inhalten (= Annahmen) noch weitere wichtige *psychologische Charakteristika* auf: Sie werden automatisch durch Situationen (also „von unten nach oben“, „bottom up“) aktiviert („getriggert“), und wenn sie einmal aktiviert sind, dann nehmen sie starken Einfluss auf die Verarbeitung von Information („von oben nach unten“, „top down“). *Daher bestimmen dann die Annahmen der Schemata die aktuellen Interpretationen von Situationen und damit Emotionen und Handlungen in hohem Maße mit* (Sachse, 1992a, 2006a, 2008a, 2014a).

Enthalten die Schemata nun günstige Annahmen, können diese Schemata funktional sein (was viele Schemata auch sind; deshalb sind sie auch „Ressourcen“): Sie helfen einer Person, schnell zu verstehen, was abläuft, schnell zu handeln etc.

Enthalten die Schemata jedoch ungünstige (= dysfunktionale) Annahmen, dann führen die Schemata zu falschen, problematischen Interpretationen von Situationen und damit zu problematischen Handlungen und Emotionen.

In diesem Fall ist es wichtig

- zu identifizieren, *dass* Schemata an einem Problem beteiligt sind,
- diese Schemata bzw. ihre Inhalte (die Annahmen) herauszuarbeiten, d. h. genau zu klären,
- diese Schemata zu bearbeiten und zu verändern.

Alltagserfahrungen, Therapieerfahrungen und Prozessforschungsstudien (s. u.) zeigen aber nun, dass Personen große Teile ihrer Schemata nicht ohne therapeutische Hilfe klären (also benennen, in Sprache ausdrücken) können: Oft können sie einige Annahmen benennen oder in Fragebögen angeben; „tiefer“ liegende Annahmen sind ihnen jedoch nicht mehr zugänglich.

Studien zeigen,

- dass die Klärung von Schemata für Klienten sehr schwierig ist,
- dass Klienten dazu spezielle Unterstützung von Therapeuten benötigen,
- dass Therapeuten zur Anregung von Klärung spezielle therapeutische Techniken brauchen,
- dass Klärungsprozesse auf jeden Fall Zeit brauchen.

Klienten können in aller Regel ohne therapeutische Hilfe und ohne spezielle Klärungsarbeit

- relevante Schema-Aspekte nicht bewusst repräsentieren,
- relevante Schema-Aspekte nicht auf Nachfragen angeben,
- relevante Schema-Aspekte auch in entsprechenden Fragebögen nicht angeben.

Daher sind Klärungsprozesse weder einfach noch trivial: Man muss definieren, was genau Schemata sind, wie Schemata wirken, welche Arten von Schemata es gibt; man muss bestimmen, was Klärung bedeutet und welche psychologischen Prozesse bei einer Klärung beteiligt sind; und man muss beschreiben, wie genau Therapeuten die Klärungsprozesse von Klienten fördern können, welche Interventionen und Strategien sie anwenden sollten.

Wie keine andere Therapieform hat sich die Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) mit der Erforschung von Klärungsprozessen, mit der theoretischen Fundierung solcher Prozesse und der Entwicklung therapeutischer Interventionen und Strategien zur Steuerung von Klientenprozessen von Klienten durch Therapeuten beschäftigt (Sachse, 1982, 1984, 1986a, 1986b, 1986c, 1988a, 1989, 1992a, 1996, 1999a, 2000a, 2000b, 2005a, 2005b, 2006a, 2006c, 2007a; Sachse & Breil, 2011; Sachse, Breil & Fasbender, 2009; Sachse & Fasbender, 2010, 2014a, 2014b; Sachse, Fasbender & Breil,

2009; Sachse, Fassbender & Sachse, 2011a, 2011b; Sachse & Maus, 1991; Sachse & Sachse, 2009, 2011; Sachse, Püschel, Fassbender & Breil, 2008; Sachse, Breil, Fassbender, Püschel & Sachse, 2009).

In diesem Buch möchte ich mich der Frage der Klärungsprozesse noch einmal *unter Einbezug des derzeitigen Forschungsstands* zuwenden und *sehr praxisorientiert* aufzeigen, was Klärung in der Psychotherapie bedeutet.

Ich werde mich dabei zunächst der Frage zuwenden, *was* im Klärungsprozess geklärt werden soll und mich daher mit der *psychologischen Funktion von Schemata* befassen (Kapitel 2).

Im Anschluss daran werde ich darstellen, worum es bei Klärung genau geht, wie Klienten Klärungsprozesse durchführen und wie Therapeuten die Prozesse von Klienten konstruktiv steuern können (Kapitel 3).

Anschließend werde ich dann die Stufen der Klärungs- oder Explizierungsprozesse näher beschreiben, um Therapeuten eine Art „Klienten-GPS“ für die Orientierung zu geben, wo ein Klient sich aktuell im Prozess befindet (Kapitel 4).

Therapeuten sollen Klienten in ihrem Klärungsprozess aktiv und konstruktiv unterstützen: In Kapitel 5 erörtere ich die Frage, wie sie dies konkret tun können.

In Kapitel 6 beschäftige ich mich mit der Frage, welche Arten von Interventionen Therapeuten konkret bei der Steuerung von Klientenprozessen verwenden können und welche Strategien sie einsetzen können.

In Kapitel 7 wende ich mich einer besonders wichtigen therapeutischen Strategie zu: Dem Explizieren. Dabei setzt ein Therapeut vom Klienten gemeinte, aber nicht explizit in Sprache ausgedrückte Inhalte explizit in Worte um; er hilft dem Klienten dabei, unklare, „gefühlte“, nicht klar fassbare Bedeutungen in explizite Begrifflichkeiten zu übersetzen.