

**Rainer Sachse
Meike Sachse
Jana Fasbender**

Grundlagen Klärungsorientierter Psychotherapie

 **hogrefe**

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Klärungsorientierte Psychotherapie: Ein Überblick	11
1.1	Ziele und Charakteristika von Klärungsorientierter Psychotherapie	11
1.1.1	Ziele der Klärungsorientierten Psychotherapie	12
1.1.2	Was charakterisiert KOP?	12
1.2	Teilbereiche der Klärungsorientierten Psychotherapie	16
1.2.1	Fundierung in der Psychologie	16
1.2.2	Menschenbild	16
1.2.3	Bearbeitung zentraler Probleme	18
1.2.4	Modellbildung	18
1.2.5	Rekursiver Therapieprozess	20
1.2.6	Beziehungsgestaltung	20
1.2.7	Strategien zur Klärung	20
1.2.8	Klärungsprozesse	21
1.2.9	Bearbeitung von Schemata: Ein-Personen-Rollenspiel	22
1.3	Übersicht über relevante Publikationen	23
1.4	Vorteile von KOP für Therapeut und Klient	24
1.4.1	Was bietet KOP den Therapeuten?	24
1.4.2	Was bietet KOP den Klienten?	25
1.4.3	Was sind die Vorteile von KOP im Vergleich zu anderen Therapieformen?	25
1.4.3.1	Klassische Verhaltenstherapie	25
1.4.3.2	Kognitive Therapie	26
1.4.3.3	Klassische Gesprächspsychotherapie	26
1.4.3.4	Schema-Therapie	27
1.4.3.5	Emotionsfokussierte Therapie	27
2	Der Klärungsprozess in der Klärungsorientierten Psychotherapie	29
2.1	Der Klärungsprozess des Klienten	29
2.1.1	Wozu dient der Klärungsprozess?	29
2.1.2	Wie verläuft ein Klärungsprozess?	30
2.1.3	Was erfordert ein konstruktiver Klärungsprozess?	31
2.1.4	Aufgaben des Therapeuten im Klärungsprozess	32
2.1.5	Klärung zur Beseitigung von Alienation	33
2.1.6	Klärungsorientierte Psychotherapie ist ein Expertise-System	34
2.2	Mikro-Ebene von Psychotherapie	35

3	Basiskonzepte Klärungsorientierter Psychotherapie	39
3.1	Das Modell der drei therapeutischen Ebenen	39
3.2	Inhaltsebene	40
3.3	Bearbeitungsebene	41
3.4	Beziehungsebene	42
3.4.1	Arbeitsbeziehung	43
3.4.2	Interaktionsspiele	43
3.5	Die therapeutische Arbeit auf der Inhaltsebene	44
3.5.1	Schemata	44
3.5.2	Repräsentation von Schemata	46
3.5.3	Explizierung	47
3.6	Therapeutische Arbeit auf der Bearbeitungsebene	47
3.6.1	Dysfunktionale Bearbeitung	47
3.6.2	Gründe für dysfunktionale Verarbeitung	48
3.6.2.1	Habituell dysfunktionale Bearbeitungen	48
3.6.2.2	Fehlendes prozedurales Wissen	48
3.6.2.3	Mangelnde kognitive Ressourcen	49
3.6.2.4	Der Therapeut als Prozessexperte	49
3.7	Therapeutische Arbeit auf der Beziehungsebene	49
3.7.1	Arbeitsbeziehung	49
3.7.2	Allgemeine Beziehungsgestaltung	50
3.7.2.1	Empathie	50
3.7.2.2	Akzeptierung	51
3.7.2.3	Echtheit/Transparenz	51
3.7.2.4	Kompetenz	52
3.7.3	Komplementäre Beziehungsgestaltung	52
3.7.3.1	Zentrale Beziehungsmotive	52
3.7.3.2	Komplementarität zu Beziehungsmotiven im Therapieprozess	58
4	Therapeutischer Umgang mit Interaktionsproblemen bei Persönlichkeitsstörungen	61
5	Indikation zur Klärungsorientierten Psychotherapie	65
5.1	Einleitung	65
5.2	Indikation zur KOP: Prinzipielle Überlegungen	65
5.3	Störungstheorie: Relevante internale Determinanten	67
5.4	Therapietheorie: Was hat KOP an Strategien zu bieten?	68
5.5	Von der theoretischen zur praktischen Indikation	70
5.6	Indikation zur KOP bei verschiedenen psychischen Störungen	71
6	Ein Phasenmodell für die Klärungsorientierte Psychotherapie	73
6.1	Phase 1: Beziehungsaufbau	73
6.2	Phase 2: Umgang mit spezifischen Schwierigkeiten	74
6.3	Phase 3: Klärung von Schemata und/oder Motiven	75
6.4	Phase 4: Bearbeitung von Schemata, Trainings	75
6.5	Phase 5: Transfer	75

7	Therapeutische Regeln in der Klärungsorientierten Psychotherapie . .	76
7.1	Einleitung	76
7.2	Regeln zur Beziehungsgestaltung	77
7.2.1	Gestalte aktiv eine therapeutische Beziehung zum Klienten, sodass der Klient Vertrauen zum Therapeuten und Vertrauen zu sich selbst entwickeln kann!	77
7.2.2	Tue nie etwas, was dem Klienten schaden könnte!	77
7.2.3	Vermittle dem Klienten andere und konstruktivere Erfahrungen als im Alltag!	77
7.2.4	Gestalte in der ersten Phase der Therapie eine therapeutische Beziehung nach den Regeln der allgemeinen Beziehungsgestaltung!	78
7.2.5	Behandle den Klienten wie einen geschätzten Kunden!	79
7.2.6	Gestalte die Beziehung nach den Regeln komplementärer Beziehungsgestaltung, wenn ein Klient ein (oder mehrere) Beziehungsmotiv(e) in stärkerer Ausprägung aufweist und wenn Du die Beziehungsmotive rekonstruiert hast!	79
7.2.7	Stärke das Zutrauen des Klienten in seine Kompetenzen und seine Fähigkeiten, mit dem Problem konstruktiv umgehen zu können	80
7.2.8	Wahre Neutralität und Arbeitsdistanz!	80
7.2.9	Realisiere bei allen Interventionen Aspekte der Beziehungsgestaltung . . .	81
7.3	Experten-Rolle und Prozessverantwortung	82
7.3.1	Bestimme Deine Experten-Rolle und wahre Inhaltsabstinenz, soweit dies möglich ist!	82
7.3.2	Bestimme als Experte die Regeln der Therapie, mache die Regeln transparent, aber diskutiere sie nicht!	83
7.3.3	Übernimm Deine Verantwortung als Prozessexperte in der Therapie, aber übernehme nicht die Verantwortung des Klienten!	84
7.3.4	Mach dem Klienten deutlich, dass es in der Therapie um Arbeit geht, dass die Therapie Anforderungen an den Klienten stellt und dass der Klient Verantwortung übernehmen muss; mache deutlich, wozu Therapie dient und was Therapie bedeutet!	85
7.3.5	Schau dem Drachen ins Auge!	86
7.3.6	Beschäftige Dich in der Psychotherapie nur mit psychischen Problemaspekten!	86
7.3.7	Steuere den Therapieprozess, aber steuere ihn konstruktiv!	87
7.3.8	Beachte als Experte immer die Makro- und die Mikro-Perspektive	88
7.3.9	Arbeite immer an der „Kante des Möglichen“!	89
7.3.10	Stelle dem Klienten gegebenenfalls Dein Experten-Wissen zur Verfügung	90
7.3.11	Greife so oft wie nötig in den Prozess ein!	90
7.3.12	Argumentiere nicht mit dem Klienten!	92
7.3.13	Gehe davon aus: Alles ist eine Konstruktion, alles ist hinterfragbar und nichts ist zwingend!	92
7.3.14	Gehe davon aus: Der Klient kann das therapeutische Angebot annehmen oder auch nicht; ein Neues kann nicht erfunden werden!	93

7.4	Spezifische Strategien in unterschiedlichen Therapiephasen	94
7.4.1	Strategien in der Klärungsphase	94
7.4.1.1	Unterstütze den Klienten gezielt im Explizierungsprozess	94
7.4.1.2	Sei in der Klärungsphase der Psychotherapie so „inhaltsabstinent“ wie möglich!	94
7.4.1.3	Beachte die Regel: Klären vor Lösen!	95
7.4.1.4	Arbeite in der Klärungsphase nicht für den Klienten!	96
7.4.2	Phase der Schema-Bearbeitung	97
7.4.2.1	Aktive Schema-Veränderung	97
7.4.2.2	Mache in der Bearbeitungsphase als Therapeut inhaltliche Vorschläge	97
7.5	Klienten-Modell	98
7.5.1	Verstehe den Klienten und verarbeite die Klienten-Information gezielt; bilde ein Klientenmodell!	98
7.5.2	Bilde von Anfang an ein Klientenmodell; elaboriere dies ständig und prüfe dies ständig!	99
7.5.3	Benutze beim Verstehen des Klienten immer den synthetischen und den analytischen Modus!	100
7.5.4	Nutze Verstehensheuristiken!	100
7.5.5	Bilde beim Verstehen belegbare Hypothesen, die immer wieder geprüft werden und modifizierbar bleiben müssen!	101
7.5.6	Versuche, bestimmte Aspekte des Klienten von Anfang an zu verstehen	101
7.5.7	Versuche von Anfang an, zentrale Schemata des Klienten zu rekonstruieren und nutze das Verstehen der Schemata zum Verstehen der Probleme!	102
7.5.8	Konzentriere Dich im Verstehen auf zentrale Kerninformationen und sammle niemals irrelevante Daten!	102
7.6	Interventionen	103
7.6.1	Interveniere gezielt und immer so, dass der Klient die Bearbeitungs- angebote darin möglichst mühelos verstehen und umsetzen kann	103
7.6.2	Mache Interventionen immer so, dass der Klient sie mit minimaler Kapazität verarbeiten kann!	103
7.6.3	Die Interventionen des Therapeuten sollen so kurz wie möglich sein!	104
7.6.4	Ist die Intervention länger, dann sollte die Anweisung an den Klienten immer am Ende der Intervention stehen!	104
7.6.5	Eine Intervention sollte immer nur eine Anweisung enthalten	104
7.6.6	Eine Intervention sollte sprachlich einfach sein und die Anweisung an den Klienten explizit enthalten!	105
7.6.7	Benutze sowohl synthetische Interventionen (Paraphrasieren, Verbalisieren und Explizierungen) als auch analytische Interventionen (Fragen, Prozessdirektiven)!	106
7.6.8	Stelle nur Fragen, wenn Du annehmen kannst, dass der Klient die Fragen beantworten kann!	106
7.6.9	Benutze Fragen als Marker!	107

7.6.10	Interventionen des Therapeuten müssen immer im Material des Klienten verankert werden.	108
7.7	Therapeutische Strategien	108
7.7.1	Realisiere therapeutische Strategien im Therapieprozess!	108
7.7.2	Internalisiere die Perspektive des Klienten!	109
7.7.3	Aktiviere die relevanten Schemata des Klienten!	110
7.7.4	Entwickle und verfolge Fragestellungen im Therapieprozess!	110
7.7.5	Stärke immer die Annäherungstendenz bei Ambivalenz!	111
7.7.6	Kläre den Arbeitsauftrag!	112
7.7.7	Halte den Klienten am Konfliktbereich!	113
8	Aspekte der Motivierung von Klienten	116
8.1	Änderungs- und Beharrungstendenz	116
8.2	Die Kosten von Veränderung und Beharrung	116
8.3	Änderungsmotivation	118
8.4	Änderungs- und Stabilisierungsmotivation	119
8.5	Ist die Änderungsmotivation ausreichend?	120
8.6	Maßnahmen zur Steigerung der Änderungsmotivation	121
8.6.1	Steigerung der Änderungstendenz	122
8.6.1.1	Beharrungskosten	122
8.6.1.2	Gewinne einer Veränderung	123
8.6.2	Maßnahmen zur Reduktion der Beharrungstendenz	125
8.6.2.1	Kosten der Veränderung	125
8.6.2.2	Gewinne der Beharrung	126
9	Empirische Forschung in der Klärungsorientierten Psychotherapie . .	127
9.1	Prozess-Studien zur Klärungsorientierten Psychotherapie und daraus abgeleitet therapeutische Konsequenzen	127
9.2	Prozessforschung	128
9.2.1	Methodik	128
9.2.2	Ergebnisse und Schlussfolgerungen	130
9.2.2.1	Steuernder Einfluss der Therapeuten	130
9.2.2.2	Therapeuten können den Klienten-Prozess konstruktiv, aber auch destruktiv steuern	131
9.2.2.3	Klienten klären nicht von sich aus	131
9.2.2.4	Klärungsprozesse müssen in bestimmten Stufen ablaufen	132
9.2.2.5	Der Klienten-Prozess ist nicht völlig determiniert.	132
9.2.2.6	Der Steuerungseffekt des Therapeuten ist besonders hoch, wenn die Therapeut-Klient-Beziehung gut ist	133
9.2.2.7	Je besser ein Therapeut den Klienten versteht, desto besser ist die Steuerung	133
9.2.2.8	Der Steuerungseffekt nimmt im Laufe der Therapie zu	133
9.2.2.9	Qualität der Intervention	134
9.2.2.10	Eingangsvoraussetzungen von Klienten sind wesentlich	134
9.3	Schlussfolgerungen für die Praxis	135

10	Forschung mit den BIBS: Den Beziehungs-, Inhalts- und Bearbeitungsskalen	137
10.1	Die Entwicklung der BIBS	137
10.2	Die Skalen der BIBS	138
10.3	Empirische Analysen	139
10.3.1	Vor-Analysen	139
10.3.2	Reliabilitäten	140
10.3.3	Korrelationen mit Klienten-Daten	141
10.4	Resümee	145
11	Erfolgsforschung	146
11.1	Einleitung	146
11.2	Erhebungsinstrumente	146
11.3	Ergebnisse	147
11.4	Weitere Ergebnisse	149
	Literatur	152