



Rainer Sachse

Klärungsorientierte Psychotherapie psychosomatischer Störungen

 hogrefe

Klärungsorientierte Psychotherapie psychosomatischer Störungen

Rainer Sachse

Klärungsorientierte Psychotherapie psychosomatischer Störungen



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, Psychosomatische Störungen, 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
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: ©champja – iStock.com by Getty Images
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2918-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2918-3)

ISBN 978-3-8017-2918-9

<http://doi.org/10.1026/02918-000>

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

1	Einleitung: Die Anliegen dieses Buches	1
----------	---	----------

Teil 1: Theorie der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur

2	Die Entwicklung des Konzeptes	5
2.1	Einleitung	5
2.2	Die Ergebnisse der Bochumer Studien	6
2.2.1	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	6
2.2.2	Die Bochumer Untersuchungen	7
3	Theorie: Ein psychologisches Modell der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur	10
3.1	Überblick über das Modell	10
3.2	Erwartungsorientierung	11
3.2.1	Das Konzept	11
3.2.2	Woran erkennt man hohe Erwartungsorientierung bei einem Klienten?	12
3.3	Konfliktvermeidung	13
3.3.1	Das Konzept	13
3.3.2	Woran erkennt man eine hohe Konfliktvermeidung beim Klienten?	14
3.4	Schlechte Abgrenzung	15
3.4.1	Das Konzept	15
3.4.2	Woran erkennt man eine schlechte Abgrenzung des Klienten?	16
3.5	Niedrige Autonomie	16
3.5.1	Das Konzept	16
3.5.2	Woran erkennt man bei einem Klienten eine niedrige Autonomie?	17
3.6	Alienation	18
3.6.1	Das Konzept	18
3.6.2	Aktueller Zugang zum Motiv-System	19
3.6.3	Mangelnde Repräsentation	20
3.6.4	Woran erkennt man Alienation bei einem Klienten?	21
3.7	Ignorierung von Belastungsgrenzen	22

3.7.1 Das Konzept.....22
 3.7.2 Woran merkt man bei Klienten, dass sie Belastungsgrenzen ignorieren?...23
 3.8 Weitere Charakteristika von Klienten mit psychosomatischer
 Verarbeitungsstruktur.....23
 3.8.1 Vermeidung.....23
 3.8.2 Hohe Lageorientierung.....25
 3.8.3 Mangelnde Selbstakzeptierung.....25
 3.8.4 Geringe Selbst-Effizienzerwartung.....25
 3.8.5 Externale Kontrollüberzeugungen.....26
 3.8.6 Interaktionelle Spiele.....26

**4 Das Ratingsystem zur Erfassung der psychosomatischen
 Verarbeitungsstruktur.....27**

4.1 Ziel eines Ratings.....27
 4.2 Warum ein Rating-System?.....27
 4.3 Die Einschätzungen.....28
 4.3.1 Erwartungsorientierung (EO).....28
 4.3.2 Konfliktvermeidung.....29
 4.3.3 Schlechte Abgrenzung.....30
 4.3.4 Niedrige Autonomie.....31
 4.3.5 Hohe Alienation.....32
 4.3.6 Ignorierung von Belastungsgrenzen.....32
 4.4 Kopiervorlage für das Rating.....34
 4.5 Vorgehen beim Rating.....35

5 Reliabilität und Validität des Rating-Systems.....36

5.1 Reliabilität des Ratingsystems.....36
 5.2 Validierung des Ratingsystems.....38

Teil 2: Die Therapie der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur

**6 Klärungsorientierte Psychotherapie der psychosomatischen
 Verarbeitungsstruktur.....41**

6.1 Einleitung.....41
 6.2 Das therapeutische Problem zu Therapiebeginn bei Klienten mit
 manifesten Erkrankungen.....42
 6.3 Therapeutischer Umgang mit den therapeutischen
 Eingangsschwierigkeiten, die Klienten mit psychosomatischer
 Verarbeitungsstruktur erzeugen.....45
 6.4 Basisinformationen an den Klienten.....49
 6.4.1 Informationsdefizit.....49

6.4.2	Informationen über die Beziehung von psychischen Prozessen und körperlichen Reaktionen	50
6.4.3	Informationen über Belastungen und Stress	52
6.4.4	Informationen über Diathese-Stress und Coping	55
6.4.5	Informationen über die Natur des Stresses	57
7	Vermeidung und der therapeutische Umgang mit Vermeidung	61
7.1	Vermeidung als ein zentrales Charakteristikum des Prozessverhaltens bei Klienten mit PVS	61
7.2	Therapeutische Bedeutung der Vermeidung	61
7.3	Was ist Vermeidung?	62
7.3.1	Vermeidung ist ein normaler Prozess	64
7.3.2	Die „Bearbeitung der Bearbeitung“	65
7.3.3	Klienten mit hoher Vermeidung	66
7.3.4	Bewusste und automatische Vermeidung	68
7.4	Prinzipielle therapeutische Vorgehensweisen bei Vermeidung	70
7.5	Drei Strategien auf Bearbeitungsebene	72
7.5.1	Steuern	72
7.5.2	Transparentmachen der Vermeidung	73
7.5.3	Klären der Gründe der Vermeidung	74
7.6	Typische Vermeidungsstrategien von Klienten und ihre therapeutische Bearbeitung	74
7.6.1	„Ich weiß nicht“	75
7.6.2	Therapeutischer Umgang mit „Ich weiß nicht“	76
7.6.3	Fragen beantworten, die man nicht gestellt hat	79
7.6.4	Therapeutischer Umgang mit „Fragen beantworten, die man nicht gestellt hat“	80
7.6.5	Nebenschauplätze	82
7.6.6	Therapeutischer Umgang mit Nebenschauplätzen	84
7.6.7	Dysfunktionale Attribution	84
7.6.8	Therapeutischer Umgang mit dysfunktionaler Attribution	85
7.6.9	Thematische Sperren	87
7.6.10	Therapeutischer Umgang mit thematischen Sperren	87
7.6.11	Normalisieren und Generalisieren	90
7.6.12	Therapeutischer Umgang mit Normalisieren und Generalisieren	91
7.6.13	Bagatellisieren und Relativieren	93
7.6.14	Therapeutischer Umgang mit Bagatellisierung und Relativierung	94
7.6.15	Meta-Bewertungen	96
7.6.16	Therapeutischer Umgang mit Meta-Bewertungen	97
7.6.17	Euphemistische Problemdefinitionen	98
7.6.18	Therapeutischer Umgang mit Euphemismen	99
7.6.19	Realitätskonstruktionen als Realität	101

7.6.20	Zwangsläufigkeitskonstruktionen	102
7.6.21	Unlösbarkeitskonstruktionen	103
7.6.22	Therapeutischer Umgang mit Unlösbarkeit	103
8	Weitere therapeutische Maßnahmen	105
8.1	Klären relevanter Schemata	105
8.2	Bearbeitung von Schemata	106
8.3	Alienation	106
8.3.1	Begriff und Relevanz von Alienation	106
8.3.2	Therapeutische Bearbeitung der Alienation	108
8.4	Trainings	111
9	Klärungsorientierte Psychotherapie bei einer Klientin mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur	112
9.1	Die Klientin	112
9.2	Das Transkript	112
9.3	Das therapeutische Vorgehen	123
9.3.1	Allgemeines	123
9.3.2	Kommentar	124

Teil 3: Untersuchung zur Effektivität Klärungsorientierter Psychotherapie bei Klienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur

10	Effekte Klärungsorientierter Psychotherapie bei Klientinnen und Klienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur	131
10.1	Fragestellung	131
10.2	Methoden	131
10.2.1	Festlegung des Signifikanzniveaus	131
10.2.2	Überprüfung der Normalverteilung	131
10.2.3	Verwendete Messinstrumente	132
10.3	Ergebnisse	132
10.3.1	Stichprobe	132
10.3.2	Stichprobe Patienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur	133
10.4	Überprüfung der Normalverteilung: Patienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur	134
10.5	Mittelwertvergleiche der Prä- und Postgruppen, t-Test für verbundene Stichproben, Wilcoxon-Test, Effektstärken bei Klienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur	135
10.5.1	Ergebnisse I	135
10.5.2	Ergebnisse II	136
10.5.3	Ergebnisse III	137

10.5.4	Ergebnisse IV.....	138
10.5.5	Ergebnisse V.....	138
10.5.6	Ergebnisse VI.....	139
10.6	In welchen Variablen profitieren Klientinnen und Klienten mit psychosomatischer Verarbeitungsstruktur am stärksten?.....	140
Literatur	143

Kapitel 1 Einleitung: Die Anliegen dieses Buches

Dieses Buch verfolgt zwei Anliegen: Als erstes soll eine für bestimmte psychosomatische Störungen typische psychische Konstellation beschrieben werden, die ich als die „psychosomatische Verarbeitungsstruktur“ bezeichnen möchte. Dabei werde ich diese Struktur ableiten, definieren und ein Instrument zu ihrer Diagnostik vorstellen.

Als zweites möchte ich zeigen, wie die Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) eine solche psychosomatische Verarbeitungsstruktur effektiv therapieren kann: Ich möchte dann therapeutische Strategien vorstellen und eine Studie zur Effektivität dieser Therapie vorstellen.

Was die psychosomatische Verarbeitungsstruktur betrifft, so zeigen viele Klientinnen und Klienten eine psychische Struktur von mangelnder Durchsetzungsfähigkeit, Konfliktscheu und hoher Erwartungsorientierung: Sie können sich schlecht abgrenzen, „nein“ sagen und treten nicht für ihre Rechte ein.

Diese Struktur von Handlung und Verarbeitung möchte ich hier, weil sie in hohem Maße mit bestimmten sogenannten „psychosomatischen Erkrankungen“ verbunden ist, als „psychosomatische Verarbeitungsstruktur“ bezeichnen.

Eine solche Struktur *kann man natürlich auch dann aufweisen, wenn man gar keine psychosomatische Erkrankung aufweist*: Sie beeinträchtigt in jedem Fall in hohem Maße die individuelle Lebensqualität und führt zu hohen subjektiven Kosten. Aus diesem Grunde ist es für Therapeuten äußerst wichtig, diese Struktur diagnostisch früh zu erkennen und die Klienten richtig psychotherapeutisch zu behandeln. Zu beidem will dieses Buch einen Beitrag leisten: Therapeuten sollen früh erkennen, dass Klienten eine solche Struktur aufweisen und sollen in die Lage versetzt werden, angemessen mit den typischen Problemen der Klienten, die in der Therapie zu schwierigen Situationen führen, umzugehen. Das Buch erläutert die Theorie der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur und macht deutlich, wie Therapeuten diese zuverlässig diagnostizieren können.

Das Buch stellt sodann ausführlich therapeutische Strategien der Klärungsorientierten Psychotherapie vor, mit deren Hilfe Therapeuten diese Struktur effektiv

bearbeiten können: Informationen an Klienten, Motivierung der Klienten, Bearbeitung der Vermeidung und weitere therapeutische Vorgehensweisen. Schließlich werden die bisherigen empirischen Ergebnisse zur Effektivität der beschriebenen Therapie berichtet.

Teil 1: Theorie der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur

In diesem Abschnitt wird die Theorie der psychosomatischen Verarbeitungsstruktur (PVS) entwickelt. Dabei werden die entscheidenden psychologischen Variablen abgeleitet und definiert, und es wird ein Ratingverfahren zur reliablen und validen Erfassung dieser Struktur vorgestellt.

