



Rainer Sachse

# Therapeutische Beziehungs- gestaltung

2., aktualisierte und ergänzte Auflage

 hogrefe

# **Therapeutische Beziehungsgestaltung**



**Rainer Sachse**

# **Therapeutische Beziehungs- gestaltung**

2., aktualisierte und ergänzte Auflage



**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](mailto:verlag@hogrefe.de)

Internet: [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: [istockphoto.com](http://istockphoto.com), © STEEX

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

2., aktualisierte und ergänzte Auflage 2016

© 2006 und 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2718-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2718-9)

ISBN 978-3-8017-2718-5

<http://doi.org/10.1026/02718-000>

**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

<b>1</b>	<b>Die Grundcharakteristika therapeutischer Beziehung</b>	
1.1	Arbeitsdefinition	9
1.2	Was ist eine Beziehung?	9
1.2.1	Theoretisches Konstrukt	10
1.2.2	Charakteristika von Beziehung	11
1.3	Therapeutische Beziehung	12
1.4	Zweck der Beziehung	14
1.5	Gestaltung der Beziehung	15
1.6	Macht	16
1.7	Beziehung und Technik	17
1.7.1	Relevante Dimensionen des Therapiegeschehens	17
1.7.2	Unterscheidung der Ebenen	18
<b>2</b>	<b>Therapeut-Klient-Beziehung: Konzepte und Ergebnisse</b>	
2.1	Konzeptionen	19
2.1.1	Therapeutische Beziehungsgestaltung	19
2.1.2	Therapeutische Allianz	20
2.2	Zusammenhang: Therapeut-Klient-Beziehung – Therapieergebnis	21
2.3	Bedeutung der therapeutischen Beziehung in verschiedenen Therapieformen	24
2.4	Bedeutung der Therapeut-Klient-Beziehung für die Behandlung verschiedener Störungen	25
2.5	Resümee: Die Bedeutung therapeutischer Beziehungsgestaltung für den Therapieprozess	25
<b>3</b>	<b>Funktionen und Arten der therapeutischen Beziehung</b>	
3.1	Funktionen	27
3.1.1	Therapeutische Beziehung als Grundlage von Psychotherapie	27
3.1.1.1	Was bedeutet „Grundlage von Psychotherapie“?	27
3.1.1.2	Vertrauen	29
3.1.1.3	Personales Vertrauen	30
3.1.1.4	Kompetenz-Vertrauen	31
3.1.1.5	Effekte von Vertrauen: Beziehungskredit	31
3.1.1.6	Vertrauen des Klienten in sich selbst	33
3.1.2	Die Bedeutung der therapeutischen Beziehungsgestaltung ist störungsabhängig	33
3.1.3	Beziehung als therapeutisches Agens	34
3.2	Gestaltung der therapeutischen Beziehung durch den Therapeuten	35

3.2.1	Allgemeine Beziehungsgestaltung .....	35
3.2.2	Komplementäre Beziehungsgestaltung .....	36
3.2.3	Störungsspezifische Beziehungsgestaltung .....	36
<b>4</b>	<b>Allgemeine Beziehungsgestaltung zum Aufbau personalen Vertrauens</b>	
4.1	Verstehen .....	39
4.1.1	Aspekte des Verstehens .....	39
4.1.2	Verstehen als Aspekt der Beziehungsgestaltung .....	40
4.1.3	Funktionen des Verstehens für den Klienten .....	41
4.1.4	Funktion des Verstehens für den Therapeuten .....	42
4.2	Akzeptieren .....	42
4.2.1	Charakterisierung .....	43
4.2.2	Funktion der Akzeptierung für den Klienten .....	43
4.2.3	Funktion der Akzeptierung für den Therapeuten .....	45
4.2.4	Akzeptierung ist ein temporärer Prozess .....	45
4.2.5	Grenzen des Akzeptierens .....	46
4.3	Emotionale Wärme .....	47
4.3.1	Charakteristik .....	47
4.3.2	Funktion für den Klienten .....	47
4.4	Signalkongruenz .....	47
4.4.1	Charakteristik .....	47
4.4.2	Funktion für den Klienten .....	48
4.4.3	Voraussetzungen auf Seiten des Therapeuten .....	48
4.5	Respekt .....	49
4.5.1	Charakteristik .....	49
4.5.2	Funktion für den Klienten .....	49
4.6	Loyalität .....	50
4.6.1	Charakteristik .....	50
4.6.2	Funktion für den Klienten .....	51
<b>5</b>	<b>Ziele der Beziehungsgestaltung und grundlegende Dilemmata</b>	
5.1	Das Dilemma von Akzeptieren und Verändern .....	52
5.1.1	Verschiedene therapeutische Aufgaben .....	52
5.1.2	Verändern bedeutet bewerten .....	53
5.1.3	Lösungen des Dilemmas .....	53
5.1.4	Der Klient entscheidet .....	55
5.2	Allgemeine Beziehungsgestaltung zum Aufbau von Kompetenz- vertrauen .....	56
5.2.1	Kompetenz-Vertrauen .....	56
5.2.2	Verstehen .....	57
5.2.3	Steuern und strukturieren .....	57
5.2.4	Das Dilemma von Folgen und Steuern .....	58
5.3	Beziehungsgestaltung zum Aufbau von Vertrauen des Klienten zu sich selbst .....	59
5.3.1	Vertrauen in sich selbst ist notwendig .....	59
5.3.2	Auslösung negativer Emotionen und Bearbeitung .....	60



5.3.3	Angestrebter Zustand des Klienten	61
5.3.4	Zutrauen in den Klienten	61
5.3.5	Stärkung der Annäherungstendenz	62
5.3.6	Zutrauen durch Beziehung?	63
5.3.7	Wechsel von Stützung und Anforderung	63
5.4	Beziehungsgestaltung und Expertise	63
5.5	Haltung und Handlung	65
5.6	Beziehung als therapeutisches Agens	66
<b>6</b>	<b>Komplementäre Beziehungsgestaltung</b>	
6.1	Was ist komplementäre Beziehungsgestaltung?	68
6.1.1	Das Konzept	68
6.1.2	Zentrale Beziehungsmotive	69
6.2	Anerkennung	69
6.2.1	Das Motiv „Anerkennung“	69
6.2.2	Schemata	70
6.2.3	Komplementarität zum Motiv Anerkennung	73
6.2.3.1	Arten der Komplementarität	73
6.2.3.2	Positives Handeln	74
6.2.3.3	Vermeidung negativen Handelns	75
6.3	Wichtigkeit	76
6.3.1	Das Beziehungsmotiv Wichtigkeit	76
6.3.2	Schemata	76
6.3.3	Komplementarität	79
6.3.3.1	Positives Verhalten	79
6.3.3.2	Vermeidung negativen Verhaltens	80
6.4	Verlässlichkeit	80
6.4.1	Das Beziehungsmotiv Verlässlichkeit	80
6.4.2	Schemata	80
6.4.3	Komplementarität	82
6.4.3.1	Positives Handeln	82
6.4.3.2	Vermeidung von negativem Handeln	82
6.5	Solidarität	82
6.5.1	Das Beziehungsmotiv Solidarität	82
6.5.2	Schemata	83
6.5.3	Komplementarität	84
6.5.3.1	Positives Handeln	84
6.5.3.2	Vermeidung negativen Handelns	85
6.6	Autonomie	85
6.6.1	Das Beziehungsmotiv Autonomie	85
6.6.2	Schemata	86
6.6.3	Komplementarität	87
6.6.3.1	Positives Handeln	87
6.6.3.2	Vermeidung negativen Handelns	88
6.7	Grenzen	89
6.7.1	Das Beziehungsmotiv Grenzen	89

6.7.2	Schemata . . . . .	89
6.7.3	Komplementarität . . . . .	91
6.8	Weitere Komplementaritäten . . . . .	92
<b>7</b>	<b>Die Vereinbarkeit der beiden Komplementaritätskonzepte</b>	
7.1	Zwei Konzepte von Komplementaritäten . . . . .	93
7.2	Das Konzept von Caspar und Grawe . . . . .	93
7.3	Die Vereinbarkeit der beiden Konzepte . . . . .	94
<b>8</b>	<b>Realisation der Beziehungsgestaltung</b>	
8.1	Handlung . . . . .	96
8.2	Implizite und explizite Botschaften . . . . .	97
8.3	Mikro-Prozess-Ebene . . . . .	98
8.4	Ein Therapeut sollte ständig Beziehungsgestaltung auf Mikro-Ebene realisieren . . . . .	98
<b>9</b>	<b>Beispiel für eine komplementäre Beziehungsgestaltung zum Anerkennungsmotiv</b>	
9.1	Der Fall . . . . .	100
9.2	Das Transkript . . . . .	100
9.3	Kommentar . . . . .	104
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>107</b>

# 1 Die Grundcharakteristika therapeutischer Beziehung

In diesem Kapitel wird dargestellt, was man unter „Beziehung“ verstehen kann und was eine therapeutische Beziehung auszeichnet.

## 1.1 Arbeitsdefinition

Die Ausführungen über therapeutische Beziehung sollen mit einer *Arbeitsdefinition* (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000) begonnen werden:

Die therapeutische Beziehung ist eine Beziehung zwischen Therapeut und Klient, die zu einem therapeutischen Zweck vom Therapeuten aktiv gestaltet wird und endet, wenn der Zweck erfüllt ist oder wenn deutlich wird, dass er nicht erreicht werden kann.

Damit wird deutlich, dass es bezüglich der therapeutischen Beziehung mehrere Bestimmungsstücke gibt:

- Beziehung
- *therapeutische* Beziehung
- Zweck
- Gestaltung

## 1.2 Was ist eine Beziehung?

Jeder weiß anscheinend, was eine Beziehung ist, doch jeder kommt in massive Schwierigkeiten, wenn er *definieren* soll, was eine Beziehung tatsächlich ist (Hinde, 1993). Im Hinblick auf den Begriff „Beziehung“ geht es den meisten wie Augustinus (1980) mit dem Begriff „Zeit“: Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es; will ich es einem Fragenden erklären, weiß ich es nicht.“ Der Begriff „Beziehung“ ist nur sehr schwer zu definieren. Daher kann hier auch nur eine „Arbeitsdefinition“ gegeben werden.

### 1.2.1 Theoretisches Konstrukt

Der erste Aspekt von Beziehung ist, dass es sich, psychologisch gesehen, um ein theoretisches *Konstrukt* handelt.

Eine Beziehung ist nicht direkt beobachtbar, sondern ist nur aus dem Verhalten der beteiligten Akteure *erschließbar*.

Daher ist die psychologische Konzeption auch anders als die der „Beziehungs-Gesprächspsychotherapeuten“ (vgl. Sachse, 2005), die „Beziehung“ philosophisch als etwas „existentiell Seiendes“ auffassen. *Ob* zwei Personen eine Beziehung aufweisen und *welche* Art von Beziehung sie aufweisen, lässt sich nur aus ihrem Verhalten (einschließlich ihrer Aussagen über ihre Beziehung) *erschließen*; meist lässt es sich vor allem aus ihrem *non-verbalen Handeln* erschließen. Ohne dass sie interagieren oder sich zu ihrer Beziehung äußern, kann kein Beobachter etwas über die Beziehung wissen. Und auch dann kann er nicht direkt die Beziehung „sehen“, sondern er muss aus den Daten immer *Schlüsse* ziehen (und diese sind, wie alle Schlussfolgerungen, immer nur mehr oder weniger gut belegte *Hypothesen*; vgl. Becker & Sachse, 1997). Und damit gilt auch: Je nachdem, welche Informationen er erhält oder verarbeitet und je nachdem, welche Wissensbasen er für seine Schlussfolgerungen heranzieht, wird er zu unterschiedlichen Schlüssen gelangen.

Dies gilt auch für die Therapeut-Klient-Beziehung: Ob ein Therapeut und ein Klient eine Beziehung haben und wie diese Beziehung aussieht, lässt sich nur aus dem Verhalten der Akteure erschließen, kann aber *nicht direkt* wahrgenommen werden. Und so kann ein Therapeut, wenn er wissen will, wie gut die therapeutische Beziehung gerade ist, dies auch nur aus dem Verhalten des Klienten sowie aus seinem Klienten-Modell und aus seiner eigenen Einschätzung *seiner* Erwartungen und Gefühle dem Klienten gegenüber erschließen. Auch dann, wenn Klienten die Beziehung einschätzen, z. B. in Stunden-Bewertungsbögen, liefern die Klienten immer Daten, die interpretiert werden müssen, denn diese Einschätzungen können sehr Unterschiedliches bedeuten. Da Klient und Therapeut jedoch andere Daten heranziehen (weil sie zu unterschiedlichen Datenquellen Zugang haben) und anders verarbeiten, werden Klient und Therapeut bezüglich der Beziehung oft zu *unterschiedlichen* Schlüssen gelangen.

Aufschlussreich sind hier vor allem die Reaktionen des Klienten auf die Interventionen des Therapeuten: Der Therapeut muss den Stand der Beziehung immer *rekonstruieren*. Diese Rekonstruktion muss dabei immer von Neuem erfolgen, *denn die Beziehung ist ständigen Veränderungen unterworfen*: Mit jeder Interaktion kann sich die Qualität der Beziehung ändern.

Und diese Rekonstruktion ist immer eine *Hypothese*, die mehr oder weniger gut durch Daten belegt ist und die von der Qualität der Informationsverarbeitung und Modellbildung des Therapeuten abhängt (siehe Becker & Sachse, 1997; Gäßler & Sachse, 1992a, 1992b; Sachse, 1992b, 1992c, 1992d): Je nachdem, wie gut ein Therapeut Informationen verarbeitet, je nachdem, wie hoch sein Expertise-Status ist, wird die Hypothese mehr oder weniger valide sein.

Die Tatsache, dass man immer nur aus Beobachtungen *Rekonstruktionen* über die Beziehung bilden muss, hat noch eine weitere Konsequenz: Die Rekonstruktion, die jeweils