

Psychotherapie: Praxis

Rainer Sachse

Psychologische Grunderkenntnisse für Psychotherapie

Wie eine konzeptübergreifende
Psychotherapie gelingen kann

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Rainer Sachse

Psychologische Grunderkenntnisse für Psychotherapie

Wie eine konzeptübergreifende
Psychotherapie gelingen kann



Springer

Rainer Sachse
IPP Bochum
Bochum, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-67061-3

ISBN 978-3-662-67062-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67062-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Ziel des Buches	1
Teil I Grundlegende Überlegungen zu Psychotherapie		
2	Warum ist ein Klient ein Klient?	7
3	Heterogenität	15
4	Komplexe Probleme	21
5	Psychologische Ursachen von Problemen	27
6	Komplexe Systeme	31
7	Therapieprozess	35
8	Kommunikationsprozesse	43
9	Therapeutische Informationsverarbeitung	51
10	Heuristiken	57
11	Klientenmodell	61
12	Anamnese	67
13	Psychotherapie und Psychologie	71
14	Psychotherapie und Philosophie	75
15	Wissenschaft und Praxis: Die „Anwendung“ von Wissenschaft in der Praxis	81

Teil II Praktische Aspekte

16	Beziehungsgestaltung	89
17	Steuerung und Bearbeitungsangebote	95
18	Interventionen	99
19	Passung	105
20	Kante des Möglichen	109
21	Motivation	113
22	Planung und Flexibilität	117
23	Prozessziele	121
24	Verantwortung	123
25	Expertise, Expertise, immer wieder Expertise	125
26	Didaktisierung	133

**Teil III Grundlegende psychologische Erkenntnisse auf
 Seiten des Klienten**

27	Vermeidung konserviert das Problem	139
28	Umgang mit Risiken	141
29	Entscheidungen	145
30	Konstruktion und Bewertung	157
31	Alienation	165
32	Selbstregulation	173
33	Selbsttäuschung	187
34	Therapeutische Regeln	191

Über den Autor

Prof. Dr. Rainer Sachse ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Begründer der „Klärungsorientierten Psychotherapie“ und Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP) in Bochum; seine Arbeitsschwerpunkte sind Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen. Er hat zahlreiche Bücher über Psychotherapie und Persönlichkeitsstörungen verfasst, darunter einige satirische Ratgeber, wie man seine Beziehung, seine Karriere und sein Leben ruiniert. Rainer Sachse macht komplexe psychologische Sachverhalte allgemein verständlich und stellt sie humorvoll und einfühlsam dar.

1

Einleitung: Ziel des Buches

Das Ziel des Buches ist es zu reflektieren, welche allgemeinen Grundprinzipien sich aus der Psychologie für eine Konzeption von Psychotherapie ableiten lassen, die man in Theorie und Praxis von Therapie berücksichtigen sollte.

Die Überlegungen leiten sich dabei aus verschiedenen Quellen ab: aus Theorie und Forschung der Psychologie, aus der Psychotherapie-Forschung, aber auch aus langjährigen Erfahrungen in Psychotherapie, Supervision und Ausbildung.

Dabei sollen solche Überlegungen angestellt werden, die *konzeptübergreifend* sind, die sich also nicht speziell auf eine bestimmte Therapieform beziehen, sondern die man tatsächlich als übergreifend betrachten kann.

Ein wesentliches Ziel dieses Vorgehens ist es, eine Basis zu schaffen für eine weitere Reflexion von Psychotherapie, und zwar von theoretischen Konzepten ebenso wie von praktischen Vorgehensweisen.

Es sollen unterschiedliche Aspekte deutlich werden:

- dass es sinnvoll ist, psychologische Theorien und Forschungen in der Konzeption von Psychotherapie stärker zu berücksichtigen;
- dass man wegkommen sollte von sehr eingeschränkten Modellen und Theorien;
- d. h., dass es zwar sehr sinnvoll ist, für bestimmte Störungen bestimmte, passende Theorien und Vorgehensweisen zu entwickeln,

- dass man jedoch diese „Spezial-Therapien“ in eine *übergreifende Konzeption* von Psychotherapie einbetten sollte, z. B. um Vorgehensweisen kompatibler zu machen und umfassender zu fundieren;
- dass man klar erkennen sollte, dass die „Spezial-Therapien“ zwar spezielle theoretische Konzepte und Vorgehensweisen erfordern, dass solche Therapien aber nicht identisch sind mit „den Psychotherapien“: dass man also die Ergebnisse spezieller Vorgehensweisen für spezielle Störungen und Klienten *eben nicht* generalisieren und auf andere Störungen und Klienten übertragen kann; man kann einen Teil der Psychotherapie eben nicht für *die* Psychotherapie halten. Dies sollte klar erkannt und berücksichtigt werden, und dazu hilft eine übergreifende Konzeption. Daraus ergibt sich,
- dass man nicht nur sehr spezifische Strategien entwickeln, sondern die Psychotherapie weiter fassen sollte, um einzelne Vorgehensweisen *in eine Rahmenkonzeption einbetten zu können*;
- dass es wegen der Fundierung von Psychotherapie in der Psychologie auch erforderlich ist, eine „psychologische Identität“ von Psychotherapie zu schaffen, also auch zu entscheiden, welche Art von Konzepten, Terminologien usw. man integrieren will und welche nicht;
- dass man unbedingt die extreme Heterogenität von Klienten (aber auch von Therapeuten und von Therapien) berücksichtigen sollte, woraus folgt,
- dass man Therapien schaffen sollte, die auf *Klienten* passen, nicht nur auf „Symptome“;
- dass man sehen sollte, dass Psychotherapie *eine Dienstleistung für Klienten* ist, dass man also analysieren sollte, was Klienten wirklich brauchen und wollen und dass man nicht therapiezentriert sein darf, also Klienten nur solche Vorgehensweisen anbietet, die gerade „in“ sind, und auch nicht therapeutenzentriert, also nur solche Therapie anbietet, die einem als Therapeuten „liegen“, sondern dass man dafür sorgt, dass Klienten wirklich das erhalten, was sie brauchen; und dass das bedeutet,
- dass Psychotherapie im Wesentlichen *klientenzentriert* sein sollte, nicht in einem ideologischen, sondern in einem psychologischen Sinn;
- dass Psychotherapie als *komplexes Vorgehen* angesehen werden muss, bei dem komplexe Eingangsvoraussetzungen von Klienten, Therapieprozesse usw. berücksichtigt werden sollten und dass dies eine (sehr) hohe Expertise von Therapeuten verlangt.

Es sollen hier einige Aspekte behandelt werden, die man als besonders *zentral* ansehen kann, was aber weder bedeutet, dass diese Liste vollständig ist, noch dass andere Aspekte irrelevant sind.

In Teil 1 des Buches sollen einige grundlegende Fragen zur Therapiekonzeption behandelt werden.

In Teil 2 sollen einige praktische Probleme und Vorgehensweisen in der Psychotherapie erörtert werden.

In Teil 3 sollen einige Grundprobleme von Klienten erörtert werden, um zu zeigen, auf welche psychologischen Aspekte Therapeuten achten und welche (Prozess-)Ziele sie sinnvoll anstreben können.

Teil I

Grundlegende Überlegungen zu Psychotherapie

In diesem Teil sollen einige grundlegende Überlegungen zu einer Konzeption von Psychotherapie vorgenommen werden. Dadurch soll auch auf einige „misconceptions“ von Psychotherapie aufmerksam gemacht werden.

2

Warum ist ein Klient ein Klient?

In diesem Kapitel geht es darum zu reflektieren, was es psychologisch für eine Person bedeutet, ein/e KlientIn zu sein und welche psychotherapeutischen Implikationen damit verbunden sind, die in einer Psychotherapie berücksichtigt werden müssen.

Eine wichtige Frage, deren Beantwortung zentrale Implikationen für eine Konzeption von Psychotherapie hat, ist, warum ein Klient überhaupt Klient ist, warum er also einen Psychotherapeuten aufsucht.

Offensichtlich wird ein Klient zu einem Klienten,

- weil er psychische Probleme hat,
- die ihm Kosten bereiten, die er nicht will,
- die er allein nicht (gut genug) lösen kann,
- die er auch mithilfe seines Kontextes (Partner, Freunde etc.) nicht lösen kann,
- für deren Bearbeitung er damit professionelle Hilfe in Anspruch nehmen will.

Das impliziert:

- Ein Klient hat psychische Probleme: Er hat bestimmte Symptome, Krisen, Konflikte, also eine Art von Problemen, die sich psychologisch

beschreiben und die sich psychotherapeutisch angehen lassen. *Ansonsten wäre eine Psychotherapie gar nicht indiziert.*

- Der Klient erkennt, dass die Probleme ihm persönliche Kosten bereiten (Konflikte, Einschränkungen, Unzufriedenheit, gesundheitliche Probleme u. ä.) *und*
- der Klient hat eingesehen, dass er die Probleme nicht angemessen lösen und auch aus seinem Kontext keine wirksame Hilfe erhalten kann. Dadurch wird er *therapiemotiviert*.
- Er sucht einen Experten auf, damit dieser ihm bei der Lösung seiner Probleme effektiv hilft, d. h. *er erwartet eine effektive Hilfestellung*.
- Das impliziert ebenso, dass die Problematik offenbar so komplex ist oder derart konstellierte, dass eine professionelle Hilfe erforderlich erscheint.

Die Gründe dafür, dass der Klient ein Problem nicht alleine lösen kann, können vielfältig sein:

- Ein wesentlicher Grund liegt in den *begrenzten Verarbeitungskapazitäten* des Menschen. Ist ein Problem an sich komplex, dann erfordert es bereits ein hohes Maß an Kapazität, um es zu betrachten, zu klären, zu verstehen, d. h. bereits die Betrachtung der Problem-*Inhalte* ist sehr komplex.
- Das Problem muss dann aber auch noch konstruktiv bearbeitet werden, was impliziert,
 - Fragestellungen zu entwickeln,
 - Fragen zu folgen,
 - Klärungsprozesse zu steuern und zu überwachen,
 - Schemata gezielt infrage zu stellen usw.
 und all dies erfordert noch weit mehr Kapazität.

Bei der begrenzten Verarbeitungskapazität des Menschen sind solche Aufgaben für *eine Person gar nicht bewältigbar*. Dieser Aspekt einer begrenzten Verarbeitungskapazität des Menschen ist auch für die Konzeption von Psychotherapie und für die Definition von Expertise von zentraler Bedeutung (vgl. Baddeley, 2010; Cowan, 2001, 2010; Klingberg, 2000, 2009; Logie, 2011; Marois & Ivanoff, 2005).

Damit ist eine Person allein *notwendigerweise überfordert*: Das ist der Grund dafür, dass man für eine Therapie *zwei Personen* braucht:

- Den Klienten als *Experten für die Inhalte und*
- den Therapeuten als *Experten für den Prozess.*
- Um bestimmte Arten von Problem effektiv zu lösen, braucht der Therapeut ein *Know-how*: Man muss wissen, wie man vorgehen muss, was man wann tun muss usw. (vgl. Sachse, 1991a, 1992a, b, c).

- Diese *Expertise* haben Therapiekonzeptionen und Therapieforschung entwickelt. Selbst Psychotherapeuten haben Mühe und brauchen lange, um sich eine solche Expertise anzueignen. *Logischerweise kann ein Klient nicht einmal ansatzweise über eine solche Expertise verfügen.* Er kann sein Problem also schon deshalb nicht lösen, weil er nicht über das erforderliche Know-how verfügt!
- Klienten „sitzen aber auch in voreingenommenen Verarbeitungen fest“: Sie treffen falsche Vorannahmen, verwenden falsche Modelle und damit falsche Lösungsansätze, stellen immer wieder die gleichen (falschen) Fragen, machen „mehr desselben“ usw. Sie haben Lösungen entwickelt, an denen sie festhalten, die das Problem jedoch gar nicht lösen, sondern es unter Umständen sogar verschlimmern („eine Lösung habe ich, sie passt aber leider nicht zu meinem Problem“). Und deshalb benötigen sie *unbedingt* einen Therapeuten, *der ihre Bearbeitungsprozesse steuert*, der effektive Ansätze vermittelt und falsche Vorgehensweisen verhindert (vgl. Gäßler & Sachse, 1992a, b; Sachse, 1984, 1986, 1988, 1990a, b, c, 1991a, b, 1992a, d).
- Einige ihrer Probleme, Schemata u. ä. sind (stark) aversiv oder selbstwertbelastend. Damit *vermeiden* sie systematisch, sich mit diesen Aspekten zu befassen (vgl. Sachse, 2003, 2008, 2016; Sachse et al. 2011).

Psychologisch gilt aber: *Jede Art von Vermeidung konserviert ein Problem!* Klienten können (z. B. aufgrund von Manipulationen) Gewinne aus ihren Problemen ziehen, sodass sie ambivalent sind: Sie wollen die „Kosten“ loswerden, aber die Gewinne behalten. Sie sind damit nicht wirklich *änderungsmotiviert*. Daher benötigen sie einen Therapeuten, der sie damit konfrontiert und ihnen aufzeigt, *dass* sie ambivalent sind.

So ist es psychologisch auch nicht verwunderlich, dass Personen oft (komplexe) Probleme nicht selber effektiv lösen können: Das ist normal und zu erwarten. Das bedeutet aber in gar keiner Weise, dass Störungen „psychopathologisch“ sind: Sie sind vielmehr ein Aspekt der Normal-Psychologie: Wie Fiedler (2003, 2007) sagt, sind es „Extremvarianten normalen psychologischen Funktionierens“.

Und damit kann es auch in keiner Weise ehrenrührig sein, einen Therapeuten aufzusuchen! Vielmehr ist das außerordentlich vernünftig!

Es gibt also mehrere psychologische Grunderkenntnisse:

- *Nehme ich relevante Aspekte des Problems nicht wahr, kann ich sie und damit das Problem auch nicht verstehen.*
- Und ein Problem, das ich nicht verstehe, kann ich auch nicht lösen.
- Denn schon relativ einfache Probleme lassen sich nicht mehr nach „Versuch und Irrtum“ lösen: Man muss wissen, wie das Problem „funktioniert“, um effektive Lösungsansätze zu finden.

Das macht noch einmal deutlich,

- Klienten sind Klienten, weil sie Probleme selbst nicht lösen können,
- sie kommen in Psychotherapie, weil sie professionelle Hilfe brauchen,
- ein Therapeut muss ihnen *gezielt helfen* und damit muss er andere Dinge tun, als Klienten im Alltag sonst bekommen,
- ein Therapeut benötigt für effektive Hilfe eine hohe Expertise.

Das bedeutet: *Ein Klient muss in der Psychotherapie andere und konstruktivere Erfahrungen machen als im Alltag.*

Ansonsten wird die Therapie genauso effektiv wie der Alltag, nämlich *gar nicht*.

Und: Der Klient darf nicht irgendwelche Erfahrungen machen, sondern solche, die ihm gezielt bei der Problemlösung helfen! Das therapeutische Angebot muss also möglichst genau „auf das Problem passen“.

Damit macht es aber auch wenig Sinn, sich in der Therapie mit den bisherigen, gescheiterten Lösungen zu befassen: Da sie sich offensichtlich als unwirksam erwiesen haben, ist das Zeitverschwendung.

Daher ist es erforderlich, dass Therapeut und Klient das Problem noch einmal sehr gründlich psychologisch analysieren *und dann* neue Lösungsansätze entwickeln.

Wie wir sehen werden, muss man allerdings grundlegend zwischen *Therapiemotivation* und *Änderungsmotivation* unterscheiden: Therapiemotivation ist die Motivation, sich in Therapie zu begeben, Änderungsmotivation ist die Entscheidung, etwas aktiv zu verändern.

Hier wird daher nur von Therapiemotivation gesprochen (vgl. Sachse, 2009, 2015; Sachse & Langens, 2015; Sachse et al. 2012, 2018)!

Dies hat einige Implikationen für Psychotherapie:

- Therapeuten müssen eine spezifische Aufgabe im Prozess übernehmen.
- Sie übernehmen damit *Prozessverantwortung*.
- Sie müssen die dazu notwendige Expertise entwickeln.
- Und sie müssen diese gezielt einsetzen.

Literatur

- Baddeley, A. D. (2010). *Working memory*. *Current biology*, 20(4), 136–140.
- Cowan, N. (2001). The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. *Behavioural Brain Science*, 24(1), 87–114.
- Cowan, N. (2010). The magical mystery four: How is working memory capacity limited, and why? *Current directions in psychological science*, 19(1), 51–57.
- Fiedler, P. (2003). *Integrative Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen* (2. Aufl.). Hogrefe.
- Fiedler, P. (2007). *Persönlichkeitsstörungen* (6. Aufl.). Beltz.
- Gäßler, B., & Sachse, R. (1992a). Psychotherapeuten als Experten: Unter welchen Voraussetzungen können Psychotherapeuten die komplexe sprachliche Information ihrer Klienten verarbeiten? In R. Sachse, G., Lietaer, & W. B. Stiles (Hrsg.), *Neue Handlungskonzepte der Klientenzentrierten Psychotherapie* (S. 133–142). Asanger.
- Gäßler, B., & Sachse, R. (1992b). Psychotherapeuten als Experten. In: L. Montada (Hrsg.), *Bericht über den 38. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Trier*, 1, 663–664. Hogrefe.
- Klingberg, T. (2000). Limitations in information processing in the human brain: Neuroimaging of dual task performance and working memory tasks. *Progress in brain research*, 126, 95–102.
- Klingberg, T. (2009). *The overflowing brain: Information overload and the limits of working memory*. University Press.
- Logie, R. H. (2011). The functional organization and capacity limits of working memory. *Current directions in Psychological Science*, 20(4), 240–245.
- Marois, R., & Ivanoff, J. (2005). Capacity limits of information processing in the brain. *Trends in cognitive Sciences*, 9(6), 296–305.
- Sachse, R. (1984). Vertiefende Interventionen in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *Partnerberatung*, 5, 106–113.

- Sachse, R. (1986). Was bedeutet „Selbstexploration“ und wie kann ein Therapeut den Selbstklärungsprozeß des Klienten fördern? Versuch einer theoretischen Klärung mit Hilfe sprachpsychologischer Konzepte. *GwG-Info*, 64, 33–52.
- Sachse, R. (1988). Das Konzept des empathischen Verstehens: Versuch einer sprachpsychologischen Klärung und Konsequenzen für das therapeutische Handeln. In GwG (Hrsg.), *Orientierung an der Person: Diesseits und Jenseits von Psychotherapie*, Bd. 2, 162–174. GwG.
- Sachse, R. (1990a). Acting purposefully in client-centered therapy. In P. J. D. Drenth, J. A. Sergeant, & R.-J. Takens (Hrsg.), *European perspectives in psychology*, 1 (S. 65–80). Wiley.
- Sachse, R. (1990b). Concrete interventions are crucial: The influence of therapist's processing-proposals on the client's intra-personal exploration. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. van Balen (Hrsg.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (S. 295–308). University Press.
- Sachse, R. (1990c). The influence of therapists' processing proposals on the explication process of the client. *Person-Centered Review*, 5, 321–344.
- Sachse, R. (1991a). Zielorientiertes Handeln in der Gesprächspsychotherapie: Steuerung des Explizierungsprozesses von Klienten durch zentrale Bearbeitungsangebote des Therapeuten. In D. Schulte (Hrsg.), *Therapeutische Entscheidungen* (S. 89–106). Hogrefe.
- Sachse, R. (1991b). Spezifische Wirkfaktoren in der Klientenzentrierten Psychotherapie: Zur Bedeutung von Bearbeitungsangeboten und Inhaltsbezügen. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 23, 157–171.
- Sachse, R. (1992a). *Zielorientierte Gesprächspsychotherapie – Eine grundlegende Neukonzeption*. Hogrefe.
- Sachse, R. (1992b). Psychotherapie als komplexe Aufgabe: Verarbeitungs-, Intentionsbildungs- und Handlungsplanungsprozesse bei Psychotherapeuten. In R. Sachse, G. Lietaer, & W. B. Stiles (Hrsg.), *Neue Handlungskonzepte der Klientenzentrierten Psychotherapie* (S. 109–112). Asanger.
- Sachse, R. (1992c). Informationsverarbeitungs- und Handlungsplanungsprozesse bei Psychotherapeuten. In: L. Montada (Hrsg.), *Bericht über den 38. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Trier*, 2, 942–946. Hogrefe.
- Sachse, R. (1992d). Zielorientiertes Handeln in der Gesprächspsychotherapie: Zum tatsächlichen und notwendigen Einfluß von Therapeuten auf die Explizierungsprozesse bei Klienten. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 21, 286–301.
- Sachse, R. (2003). *Klärungsorientierte Psychotherapie*. Hogrefe.
- Sachse, R. (2008). Klärungsprozesse in der Psychotherapie. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (3. Aufl., S. 227–232). Springer.
- Sachse, R. (2009). Möglichkeiten und Grenzen der Motivierung von Klienten im Therapieprozess. In M. Saimeh (Hrsg.), *Motivation und Widerstand* (S. 116–133). Psychiatrie-Verlag.