



Rainer Sachse • Janine Breil • Jana Fasbender

Klärungs- orientierte Paartherapie



HOGREFE



Klärungsorientierte Paartherapie

Klärungs- orientierte Paartherapie

von

Rainer Sachse, Janine Breil
und Jana Fasbender

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

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 Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

Dr. Dipl.-Psych. Janine Breil, geb. 1976. 1995–2000 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. 2001–2004 Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin. 2002–2004 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ruhr-Universität Bochum. 2004–2007 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Heidelberg. 2007 Promotion. Seit 2005 Dozentin am Institut für Psychologische Psychotherapie (IPP) Bochum und Psychologische Psychotherapeutin.

Dipl.-Psych. Jana Fasbender, geb. 1976. 1996–2001 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. 2005 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. Seit 2005 psychotherapeutische Tätigkeit in privatspsychologischer Praxis in Bochum. Ausbildungs koordinatin, Dozentin und stellvertretende Leiterin des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

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.

Umschlagbild: © Kzenon – Fotolia.com
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2491-0

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.

Inhalt

1	Einleitung: Das Vorhaben	9
2	Grundlegende Begrifflichkeiten	12
3	Die Grundlagen von Paartherapie	15
3.1	Die Probleme der Definition.	15
3.2	Was ist eine Beziehung?	16
3.3	Was ist Interaktion?	17
3.4	Was macht eine gute Beziehung aus?	22
3.5	Was macht eine problematische Beziehung aus?	23
3.6	Was heißt das für eine Paartherapie?	25
3.7	Paartherapie: Ein dynamischer und komplexer Prozess.	26
4	Zentrale Problembereiche in Partnerschaften	29
4.1	Reziprozität	30
4.2	Kompromissbereitschaft.	31
4.3	Kommunikation	34
4.4	Beziehungsmotive	37
4.4.1	Anerkennung	37
4.4.2	Wichtigkeit	38
4.4.3	Verlässlichkeit	38
4.4.4	Solidarität	39
4.4.5	Autonomie	39
4.4.6	Grenzen und Territorien	40
4.4.7	Fazit.	41
4.5	Schemata.	41
4.5.1	Der Schema-Begriff.	41
4.5.2	Dysfunktionale Schemata.	42
4.5.3	Kompensatorische Schemata	43
4.5.4	Partner-Schemata	44
4.6	Macht und Status	45
4.7	Bereitschaft zum Verzeihen	47
4.8	Zuneigung, Zärtlichkeit und Sexualität	48
4.8.1	Zuneigung.	48
4.8.2	Zärtlichkeit	49
4.8.3	Sexualität	49
4.9	Getroffene Vereinbarungen	50
4.10	Gemeinsamkeiten	51

4.10.1	Gemeinsame Interessen und Ziele	51
4.10.2	Gemeinsame Hobbys und Aktivitäten	52
4.11	Streitkultur	52
5	Grundlegende Aspekte der Paartherapie	54
5.1	Ziele der Paartherapie	54
5.2	Indikation zur Paartherapie	54
5.3	Zugang zur Paartherapie	55
5.4	Ein oder zwei Therapeuten	56
5.5	Kommunikationsachsen	57
6	Therapeutischer Umgang mit schwierigen Interaktionssituationen	58
6.1	Grundideen	58
6.2	Beziehungskredit	61
6.3	Interventionen aus der Klärungsorientierten Psychotherapie	61
6.4	Das Anleiten von Klärungsprozessen	62
6.5	Modellbildung	63
6.6	Steuerung des Interaktionsverhaltens	64
6.7	Einführen von Regeln	65
6.8	Moderatorfunktion des Therapeuten	66
6.9	Einbringen von Experten-Wissen	67
6.10	Unterbrechen und Transparentmachen von Hochschaukelungsprozessen	68
6.11	Einstellungen und Kompetenzen des Therapeuten	69
7	Prinzipien und Regeln der Paartherapie	72
7.1	Prinzipien	72
7.1.1	Zu dem Problem gehören immer zwei	72
7.1.2	Kompromisse sind nötig	73
7.1.3	Zukunftsorientierung	73
7.1.4	Offenheit	74
7.2	Regeln	74
7.2.1	Basisregeln	74
7.2.2	Regeln bei Bedarf	75
8	Ablauf einer Klärungsorientierten Paartherapie	78
8.1	Prozessziele	78
8.2	Therapiephasen	79
9	Phase 1: Einzelsitzungen	82
10	Phase 2: Erarbeitung der Problemliste	85
10.1	Das therapeutische Vorgehen	85
10.2	Therapeutisches Beispiel für Phase 2	87
10.2.1	Das Transkript	87
10.2.2	Kommentar	91
11	Phase 3: Bearbeitung aktueller Konflikte und Probleme	94
11.1	Die Ausgangssituation und Ziele der Phase 3	94

11.2	Das therapeutische Vorgehen	97
11.3	Therapeutische Interventionen in Phase 3.	98
11.3.1	Klärungsorientierte Interventionen	98
11.3.1.1	Paraphrasieren	98
11.3.1.2	Verbalisieren	99
11.3.1.3	Explizieren	100
11.3.1.4	Verständnisfragen	100
11.3.1.5	Konkretisierende Fragen	101
11.3.1.6	Vertiefende Fragen	101
11.3.2	Konfrontative Interventionen	102
11.3.3	Lösungsorientierte Interventionen.	103
11.3.4	Interaktionelle Interventionen	103
11.3.4.1	Etwas als Eindruck der Person markieren.	104
11.3.4.2	Übersetzen.	104
11.3.4.3	Interaktionsaspekte salient machen	105
11.3.5	Interaktionssteuernde Interventionen	106
11.3.5.1	Aufgaben geben	106
11.3.5.2	Bei einem Thema halten oder zum Thema zurückbringen	107
11.3.5.3	Stoppen und unterbrechen.	107
11.3.5.4	Basis-Strategie.	108
11.3.5.5	Strategie: Worum geht es eigentlich?	109
11.3.5.6	Prinzipien des therapeutischen Vorgehens in Phase 3.	109
11.4	Therapeutisches Beispiel für Phase 3	111
11.4.1	Das Transkript	111
11.4.2	Kommentar	125
11.5	Reflexion des Beispiels	131
11.5.1	Was wird aus dem Beispiel deutlich?	131
11.5.2	Die wichtigsten Punkte des therapeutischen Vorgehens	133
11.5.2.1	Klären und Lösen	133
11.5.2.2	Kompromisse bilden.	133
11.5.2.3	Konfrontationen	135
11.5.2.4	Expertise einbringen.	135
11.6	Ein spezielles Thema vor allem in Phase 3: Trennung.	137
12	Phase 4: Verstehenstraining/Vertieftes Verständnis	138
12.1	Zielsetzung	138
12.2	Das therapeutische Vorgehen.	139
12.2.1	Sinn des Vorgehens	139
12.2.2	Ablauf des Vorgehens in Phase 4	140
12.3	Implikationen.	143
12.4	Therapeutisches Beispiel für Phase 4	144
12.4.1	Transkript	144
12.4.2	Kommentar	153

13	Phase 5: Klären biographischer Schemata	156
13.1	Ziele des Vorgehens	156
13.2	Das therapeutische Vorgehen.	158
13.3	Illustration an einem Transkript	159
	13.3.1 Das Transkript.	159
	13.3.2 Kommentar	177
14	Besondere Fragen der Paartherapie	180
14.1	Der Abschluss der Therapie	180
14.2	Unkooperative Partner	180
14.3	Gewalt in der Partnerschaft	182
15	Psychotherapie mit homosexuellen Paaren (Prof. Dr. Philipp Hammelstein)	183
15.1	Grundsätzliches zur Psychotherapie mit homosexuellen Klienten	183
15.2	Der Einfluss des Minoritätsstresses	184
15.3	Ausmaß und Umgang mit internalisierter Homosexualität	187
15.4	Gestaltung von Sexualität im Rahmen des Risikos sexuell übertragbarer Infektionen	189
15.5	Empfehlungen	191
	Literatur.	192

1 Einleitung: Das Vorhaben

Wir möchten hier eine Paartherapie vorstellen, die aus der Klärungsorientierten Psychotherapie (KOP) abgeleitet ist: Die Klärungsorientierte Paartherapie (KOPT). Diese wurde von uns bisher in mehreren Hundert Paartherapien erprobt und elaboriert und wird zur Zeit empirisch evaluiert.

Unsere bisherigen Erfahrungen sind sehr gut: KOPT vertieft das gegenseitige Verstehen der Partner, führt zu „Entschärfung“ von Konflikten, dazu, dass die Partner akzeptierender und respektvoller miteinander umgehen und füreinander wieder wichtig werden; die Therapie stärkt die Bereitschaft und Fähigkeit der Partner zu verhandeln, Kompromisse zu machen und gegenseitig die jeweils relevanten Motive zu befriedigen, sodass eine Beziehung wieder das tut, was sie tun soll: Die Lebensqualität Einzelner zu verbessern.

Die Therapie ist nach unserer Erfahrung hoch effektiv, erfordert aber vom Therapeuten auch eine sehr hohe Expertise: Ein Therapeut muss in der Lage sein, sehr schnell und sehr effektiv Informationen zu verarbeiten, muss die Klienten und die Prozesse sehr gut verstehen und muss schnell zum richtigen Zeitpunkt das Richtige tun (vgl. Sachse, 2006a, 2009).

Dieses Buch soll dazu den Hintergrund schaffen und Heuristiken und Strategien der KOPT darstellen, die ein Therapeut für die Durchführung einer effektiven Paartherapie benötigt.

Zunächst noch ein paar Worte, warum wir diese Therapieform entwickelt haben.

Aufgrund unserer Erfahrungen mit verschiedenen Ansätzen von Paartherapie hat sich bei uns ein System von Überzeugungen über wesentliche Aspekte von Paartherapien herauskristallisiert, die nahelegen, dass Interventionen der Klärungsorientierten Psychotherapie für Paartherapien geeignet sind. Diese Überzeugungen und Interventionen sind:

- In Paartherapien, genauso wie in Einzeltherapien, ist es sinnvoll, Probleme erst einmal so weit wie nötig zu verstehen, d.h. psychologisch valide zu rekonstruieren, bevor man „passende“ und tragfähige Lösungen erarbeiten kann; d.h. auch hier gilt die Devise: *Klären vor Lösen!*
- In der Paartherapie muss dabei ein Verstehen mit allen Beteiligten, also mit den beiden beteiligten Interaktionspartnern (IP), Interaktionspartner A (IA) und Interaktionspartner B (IB), erarbeitet werden. Dies ist schwierig und muss vom Therapeuten durch ein hohes Ausmaß an *Prozesssteuerung* mithilfe geeigneter Interventionen geleitet werden.

- Dabei muss der Therapeut hochgradig *prozessdirektiv* sein, die einzelnen Klienten sowie den Interaktionsprozess sehr gut und sehr schnell verstehen können und ein Verstehen der Interaktionspartner durch geeignete Interventionen zum richtigen Zeitpunkt fördern.
- Der Therapeut benötigt hierfür ein hohes Ausmaß an *Expertise*: Wir gehen also von einem Expertise-Modell von Paartherapie aus (vgl. dazu Sachse, 2006a, 2009).
- Interventionen und Strategien der Klärungsorientierten Psychotherapie (KOP) sind in hohem Maße geeignet, Prozesse konstruktiv zu steuern und relevante Problem- aspekte zu klären.
- Bei Paarproblemen geht es häufig um relevante Schemata, welche die Partner in die Beziehung mitbringen (biographische Schemata) bzw. die sie in der Beziehung bilden (Paarschemata). Daher ist es sehr wesentlich, diese Schemata zu *klären* und zu *bearbeiten*.
- Bei Paarproblemen geht es um *affektive und emotionale Prozesse* (zur Unterscheidung zwischen affektiven und emotionalen Prozessen siehe Püschel & Sachse, 2009), die z.T. eng mit den Schemata zusammenhängen. Solche Prozesse müssen daher im Fokus der Paartherapie stehen, was durch KOP-Interventionen ohne Weiteres möglich ist.
- Ziel der Paartherapie sollte sein, dass die Partner wieder füreinander wichtig sind, eine Bedeutung füreinander haben und willens und in der Lage sind, gegenseitig die jeweils relevanten Motive zu befriedigen. Dazu müssen alle Hindernisse identifiziert und modifiziert werden, die dem entgegenstehen und es müssen alle Ressourcen aktiviert werden, die dies ermöglichen.
- Trainings machen erst dann Sinn, wenn massive Konflikte entschärft sind (die Partner sich nicht mehr gegenseitig „triggern“) und wenn eine Basisbereitschaft geschaffen wurde zu kooperieren und zu verhandeln: Daher ist oft zu Beginn eine aktuelle *Konfliktbearbeitung* angesagt.
- Wesentlich für eine gute Partnerschaft ist gegenseitiges *Verstehen*: Verstehen, was der andere meint, will, denkt, fühlt; Verstehen, warum der andere so handelt, wie er handelt. Verstehen ist die Grundlage von gegenseitiger Akzeptanz und Respekt und schafft die Motivation zu kommunizieren und zu verhandeln (vgl. Guerney, 1994; Johnson & Greenberg, 1994a, 1994b; Pierce, 1994). Daher geht es in der Paartherapie zentral um die Vermittlung von Verstehen.
- Kommunikation ist ein gutes Mittel, um Verstehen herzustellen, allerdings ist Kommunikation „nur“ ein Instrument; es funktioniert nur dann, wenn das Paar auch die Intention hat, dieses Instrument einzusetzen. Daher reicht Kommunikationstraining in Paartherapien nicht aus.
- Überhaupt machen Trainings erst dann Sinn, wenn dafür in der Therapie Voraussetzungen geschaffen wurden und eine gute Voraussetzung dafür ist, ein gegenseitiges Verstehen anzuregen (vgl. Christensen et al., 2004).
- Paare vermeiden oft relevante Themen und bilden „Nebenschauplätze“: Diese *Vermeidung* muss bearbeitet und die Personen müssen mit relevanten Inhalten konfrontiert werden.
- Da gestörte Paare dysfunktional interagieren, muss ein Therapeut zuerst den Prozess sehr stark strukturieren und kann ihn dann dem Paar zunehmend überlassen.

Diese und andere Überlegungen haben uns dazu geführt, Schritt für Schritt eine Klärungsorientierte Paartherapie zu entwickeln und systematisch zu erproben.

Unser Ansatz hat viele konzeptuelle Ähnlichkeiten mit dem Ansatz der „Emotionally Focused Couple Therapy“ (EFCT) von Johnson und Greenberg (vgl. Greenberg & Johnson, 1986a, 1986b, 1988a, 1988b, 1990; Greenberg & Goldman, 2008; Greenberg et al., 1988; Heekerens, 2000; Johnson, 1984, 2002, 2004; Johnson & Greenberg, 1985a, 1985b, 1987a, 1987b, 1989, 1992, 1994a, 1994b, 1995). Andererseits unterscheidet sich der Ansatz der KOPT auch wieder in wesentlichen Aspekten von EFCT, sodass wir ihn als eigenständigen Ansatz betrachten können. Insbesondere arbeiten wir nicht so zentral mit Emotionen, sondern eher mit Schemata und daraus resultierenden Affekten; der Therapeut in der KOPT ist direkter als in der EFCT und uns ist vor allem die Herausarbeitung von Kompromissen und die Erarbeitung gegenseitigen Verstehens (auch kognitiv) zentral.

Die Absicht dieses Buches ist es, unseren Ansatz der KOPT darzustellen; wir wollen hier weder eine Übersicht schreiben über vorhandene Ansätze der Paartherapie, noch wollen wir unseren Ansatz mit anderen Ansätzen vergleichen oder Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutieren. Leser, die sich mit anderen Ansätzen der Paartherapie befassen wollen, seien auf die folgende Literatur verwiesen:

- Verhaltenstherapeutische Paartherapie: Baucom & Epstein, 1990; Baucom et al., 2002; Bodenmann, 2001, 2004; Hahlweg, 1986, 2004; Hahlweg & Markman, 1988; Jacobson, 1991, 1992; Jacobson & Addis, 1993; Jacobson & Margolin, 1979; Koerner & Jacobson, 1994; Schindler, 2000.

Die folgenden Ansätze können auch als Bestandteile verhaltenstherapeutischer Paartherapie aufgefasst werden.

- Kommunikationstrainings: Baucom, 1982; Engl & Thurmaier, 2003; Gurman et al., 1986; Gottman, 1994; Hahlweg & Schröder, 1993; Lutz & Weinmann-Lutz, 2006; Schindler et al., 1998, 1999.
- Problemlöse-Training: Bornstein et al., 1981; Hahlweg et al., 1984; Schindler et al., 1998, 1999.
- Reziprozitätstraining: Baucom, 1982; Jacobson, 1978; Schindler et al., 1998.
- Coping-orientierte Paartherapie: Bodenmann, 2005, 2007, 2008; Bodenmann & Shantinath, 2004; Bodenmann et al. 2004, 2008.
- Systemische Paartherapie: Kowalczyk, 2000; Schmidt, 2000; Wilchfort, 2000.
- Gesprächspsychotherapeutische Paartherapie: Linster, 2000.
- Focusing-orientierte Paartherapie: Amodeo, 2007.
- Analytische Paartherapie: Willi, 2008.
- Psychoanalytische Paartherapie: Kreische, 2000.
- Besondere Vorgehensweisen bei lesbischen und schwulen Paaren: Rauchfleisch et al., 2002.