

# Psychotherapie von Anfang bis Ende

Markus Gmelch

# **Psychotherapie von Anfang bis Ende**

Schritt für Schritt durch den therapeutischen Prozess



**Springer**

Markus Gmelch  
Ambulanzleitung  
CIP Bamberg  
Bamberg, Deutschland

ISBN 978-3-662-68489-4      ISBN 978-3-662-68490-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68490-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2024

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.

Einbandabbildung: © Bruby / Getty Images / iStock

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

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

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

## Danksagung

---

Psychotherapie wird oft mit einer Reise verglichen. Eine Reisende hat ihre Orientierung verloren oder gar ihren Mut, ihren Weg fortzusetzen. Vielleicht weiß sie gar nicht mehr, wohin sie überhaupt gehen wollte, vielleicht sieht sie sich vor riesige Hindernisse gestellt, steht vor zwei gleichwertigen Abzweigungen oder traut sich einfach keinen weiteren Schritt mehr zu. Verwirrt, kraftlos und entmutigt trifft sie auf eine Person, die sich neben sie setzt und sich für sie interessiert. Was ist passiert, dass es Dir gerade so geht? Erzähl mal! Nach welchem Ort sehnst Du Dich eigentlich so sehr? Was macht diesen Ort für Dich so besonders? Wann warst Du da zuletzt? Und welcher Weg erscheint Dir dorthin denn gerade am passendsten? Die BegleiterIn scheint sich ernsthaft für sie zu interessieren! Ihre Fragen regen sie zum Nachdenken und Nachspüren an, neue Lebenskräfte erreichen Kopf und Herz. Ihr echtes Interesse lenkt die Aufmerksamkeit wieder mehr auf das, was der Reisenden wirklich wichtig war, was sie gut kann und was sie als Person ausmacht. Gemeinsam brechen sie auf, ein paar Schritte zu gehen.

Woher aber nimmt die BegleiterIn ihre Wärme, ihre Zuversicht, ihr Interesse und ihre Art zu fragen? Wie kam es dazu, dass sie zu einer nützlichen BegleiterIn in Zeiten schwieriger Lebensabschnitte wurde?

Dieses Buch möchte TherapeutInnen Orientierung bieten, ohne den einzig richtigen Weg vorzuschreiben, möchte Geschichten erzählen, die vielleicht inspirieren oder irritieren, Interesse wecken und ermutigen.

Auf meinem Weg, dieses Buch zu schreiben, hatte ich glücklicherweise viele interessierte, ermutigende und anregende BegleiterInnen, denen ich von Herzen dankbar bin:

Schon vor knapp 20 Jahren hatte ich das Glück auf Dr. Peter Kaimer zu treffen, der damals die Ambulanz leitete, in der ich lernen durfte, was Psychotherapie ausmacht. Peter Kaimer, der u. a. bei den Entwicklern der lösungsfokussierten Therapie, Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, sich weiterbildete, legte uns nahe, wie entscheidend es ist, die Wahrnehmungen der KlientIn ernst zu nehmen. Er schuf einen Rahmen an der Ambulanz, in der wir eine eigene therapeutische Haltung und ein Verständnis von Therapie entwickeln konnten. Peter wurde zum langjährigen Mentor und Supervisor, der neben lösungsfokussierten auch Ideen aus Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, systemischen, humanistischen, integrativen und feedback-orientierten Ansätzen einbrachte. Einige zentrale Gedanken, die sich in diesem Buch wiederfinden, gehen auf ihn zurück. Die gesamte Phase des fünfjährigen Schreibens begleitete er als guter Freund interessiert und ermutigend und steuerte wertvolle Ideen bei.

Dr. Lisa Groß-Küfner, seit der gemeinsamen Lehrzeit an der Ambulanz gute Freundin und Kollegin, begleitete ebenso das Schreiben am Buch mit zahlreichen freundlichen Anmerkungen, kritischen Hinweisen und wertvollen Verbesserungsideen.

Die zentralen Prozessmodelle, die den Kern des Buchs ausmachen, wurden bereits vor dem Buchprojekt gemeinsam mit Dr. Hans Preß konzipiert, meinem ältesten Freund und langjährigsten Kollegen. In zahlreichen Diskussionen und ge-

meinsamen Workshops versuchten wir möglichst einfache und nützliche Heuristiken zu entwickeln, die angehende TherapeutInnen in Praxis und Supervision nutzen können.

Während der Arbeit als Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie von Prof. Hans Reinecker, der uns die Selbstmanagementtherapie, eine humanistische und integrationsoffene Variante der Verhaltenstherapie näherbrachte, bekamen wir die Möglichkeit, diese Modelle in der kombinierten Arbeit aus Praxis, Lehre und Forschung zu testen, zu verändern und weiterzuentwickeln. Am Aus- und Weiterbildungsinstitut CIP Bamberg konnten wir diese Entwicklung schlüssig fortsetzen – in der Praxis mit KlientInnen und in der Ausbildung und Supervision mit angehenden TherapeutInnen.

Der stetige fachliche Austausch mit KollegInnen befruchtete die Arbeit am Buch sehr. Für inspirierende Diskussionen zu Deliberate Practice und Psychotherapieforschung bin ich Frank Lörsch und Daniel Jäger dankbar. Neben Gesprächen mit den bereits genannten KollegInnen spielte der rege Gedankenaustausch mit Dr. Judith Siegl und Prof. Marcel Schär Gmelch eine große Rolle.

In all den Jahren konnte ich mit zahlreichen angehenden TherapeutInnen, SupervisandInnen, WorkshopteilnehmerInnen, PraktikantInnen und StudentInnen zusammenarbeiten. Ihre offene Haltung, ihre interessierten und kritischen Fragen und das gemeinsame Nachdenken machen die Freude an der Arbeit aus und regten hilfreiche Anpassungen der Modelle an.

Die eigentlichen HeldInnen dieses Buchs sind die KlientInnen! Ihre mitreißenden Geschichten, ihre berührenden Emotionen, ihre genialen Ideen und bemerkenswerten Lösungswege bringen Leben in das Buch. Wenn auch die Beispiele im Buch auf wahren Geschichten beruhen, wurden diese zum Schutz der KlientInnen so verändert, gemorpt und aus unterschiedlichen Versatzstücken zusammengefügt, dass die Personen dahinter nicht mehr erkennbar sind.

Für die fünfjährige Betreuung des Projekts von Verlagsseite gilt mein Dank Heiko Sawczuk vom Springer Verlag.

Gute TherapeutInnen arbeiten mit „sich als Person“. Wir bieten einen echten menschlichen Kontakt an in einem professionellen Kontext. Um sich „als Mensch“ pflegen zu können, braucht es ein Umfeld, das das ermöglicht.

In meiner Familie hatte und habe ich das Glück, Wärme und Menschlichkeit zu erfahren und vorgelebt zu bekommen. Mein besonderer Dank dafür gilt meinen Eltern Andreas und Lydia und meiner Schwester Anja.

Freundschaften sind ein besonders wertvolles Gut. Ich danke allen echten langjährigen FreundInnen: you know who you are!

Für die tägliche emotionale Unterstützung, die große Geduld und den immer wiederkehrenden Fokus auf die Freuden im Leben gilt mein besonderer Dank Joana: Obrigado!

Gewidmet meinem Vater Dr. Andreas Gmelch (1944–2020)

**Markus Gmelch**

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Psychotherapie, wie geht das?.....</b>	<b>1</b>
1.1	Orientierung für therapeutische Praxis, Ausbildung und Supervision .....	3
1.2	Übersetzen der Ergebnisse der Psychotherapieforschung auf die Praxis .....	5
1.3	Ermöglichen der Integration therapeutischer Ansätze.....	6
1.4	Aufbau und Struktur des Buchs .....	6
	Literaturverzeichnis.....	10
<b>2</b>	<b>Psychotherapieforschung: Zweifel am medizinischen Metamodell.....</b>	<b>11</b>
2.1	Ein bisschen Geschichte.....	12
2.1.1	Entwicklung unterschiedlicher Ansätze und Verständnisse von Psychotherapie .....	12
2.1.2	Psychotherapieforschung im Wandel der Zeit .....	14
2.2	<b>Das Medizinische Metamodell.....</b>	<b>17</b>
2.3	<b>Ergebnisse der Psychotherapieforschung.....</b>	<b>18</b>
2.3.1	Psychotherapie ist wirksam .....	18
2.3.2	„The Dodo bird is still alive“: Keine Überlegenheit eines Verfahrens.....	19
2.3.3	TherapeutInnen unterscheiden sich.....	22
2.3.4	Faktoren für Therapieerfolg.....	23
2.3.5	Training und Erfahrung von TherapeutInnen.....	27
	Literatur .....	28
<b>3</b>	<b>Therapieverständnis: Kontexte für nützliche Narrative .....</b>	<b>33</b>
3.1	<b>Kontextuelle Metamodelle .....</b>	<b>34</b>
3.1.1	Frank .....	34
3.1.2	Wampold et al. .....	36
3.2	<b>Soziale Konstruktionen.....</b>	<b>39</b>
3.2.1	Fundamentale vs. Konstruierte Realität.....	39
3.2.2	Diagnosen als soziale Konstruktionen.....	40
3.3	<b>Nützlichkeit von Konstruktionen.....</b>	<b>44</b>
3.3.1	Problemtrance und Stabilität.....	45
3.3.2	Ressourcenentrance und Fluidität .....	47
3.3.3	Anschlussfähigkeit.....	50
3.4	<b>Motivation und Beziehung .....</b>	<b>52</b>
3.4.1	Widerstand als Disposition? .....	52
3.4.2	Beziehungsangebote, die Motivation fördern .....	54
3.5	<b>Nützliche Geschichten als gemeinsame Konstruktion.....</b>	<b>57</b>
	Literatur .....	58
<b>4</b>	<b>Therapeutische Haltung: KlientIn als ExpertIn für ihr Leben, TherapeutIn als ExpertIn für den Prozess .....</b>	<b>65</b>
4.1	„Nichtwissen“ .....	67
4.2	<b>Eine echte Beziehung anbieten.....</b>	<b>72</b>
4.2.1	Empathie .....	72
4.2.2	Akzeptanz .....	74
4.2.3	Echtheit.....	75

4.3	<b>Ressourcen aufblühen lassen</b> .....	77
4.3.1	Positive Wertschätzung.....	77
4.3.2	Glaube an Stärken der KlientIn .....	77
4.3.3	Erkennen der Stärken der KlientIn.....	79
4.3.4	Ko-Konstruieren von Motivation und Stärken der KlientIn .....	80
4.4	<b>Erwartungen anstoßen</b> .....	81
4.4.1	Hoffnung und Optimismus.....	81
4.4.2	Enchantment und Begeisterungsfähigkeit.....	83
4.5	<b>Verantwortung übergeben</b> .....	85
4.5.1	Hartnäckiges Zumuten und Zutrauen.....	85
4.5.2	Zielorientierung und Fokus .....	86
4.5.3	Autonomie wahren.....	87
	Literatur .....	91
5	<b>Beziehungsgestaltung</b> .....	95
5.1	<b>Gratwanderung Unterstützung vs. Verantwortungsübergabe</b> .....	99
5.1.1	Unterstützung .....	100
5.1.2	Verantwortungsübergabe .....	102
5.2	<b>Gratwanderung Anerkennung des Leids vs. Ressourcenfokus</b> .....	105
5.2.1	Anerkennung des Leids .....	105
5.2.2	Ressourcenfokus.....	106
5.3	<b>Die Balance halten</b> .....	108
5.4	<b>Grundverhaltensweisen therapeutischer Gesprächsführung</b> .....	109
5.4.1	Offene und lösungsfokussierte Fragen .....	109
5.4.2	Aktives Zuhören.....	114
5.4.3	Würdigen.....	118
5.4.4	Zusammenfassen .....	121
5.5	<b>Feedback nutzen</b> .....	123
5.5.1	Outcome-Rating Scale .....	123
5.5.2	Session-Rating-Scale.....	126
	Literatur .....	129
6	<b>Prozessmodelle: Wann könnte welches Angebot anschlussfähig werden?</b> .....	131
6.1	<b>Prozessmodelle mit unterschiedlichem Fokus</b> .....	134
6.1.1	Änderungsbereitschaft im Fokus: Stages of Change .....	134
6.1.2	Therapeutische Interaktion im Fokus: Beziehungstypen der lösungsorientierten Therapie .....	137
6.1.3	Wirkfaktoren im Fokus: Psychologische Therapie nach Grawe .....	139
6.1.4	Problemlösen im Fokus: Das 7-Phasen-Modell der Selbstmanagementtherapie .....	142
6.1.5	Klärung im Fokus: Motivational Interviewing und emotionsfokussierte Therapie .....	144
6.1.6	Ressourcen im Fokus: lösungsorientierte Therapie .....	146
6.2	<b>Konstruieren hilfreicher Geschichten</b> .....	146
6.2.1	Besuchsgeschichte .....	147
6.2.2	Klagegeschichte .....	148
6.2.3	Ambivalenzgeschichte .....	150
6.2.4	Interessengeschichte .....	151

## Inhaltsverzeichnis

6.2.5	Kundengeschichte .....	152
6.2.6	Erfolgsgeschichte .....	153
6.3	<b>Orientieren an der KlientIn: Ein Prozessmodell für den gesamten Therapieverlauf .....</b>	155
6.3.1	Haltung und Beziehungsgestaltung als Grundlage .....	157
6.3.2	Einstieg und Einladung .....	158
6.3.3	Zielklärung .....	159
6.3.4	Schritte .....	160
6.3.5	Evaluation .....	161
6.3.6	Transfer und Abschied .....	161
6.3.7	Motivationsklärung .....	162
6.3.8	Problemanalyse .....	163
	Literatur .....	165
7	<b>Einstieg und Einladung .....</b>	169
7.1	Einstieg und Einladung – Therapieverständnis .....	170
7.2	<b>Klären von Rollen und Rahmen .....</b>	171
7.2.1	Ziele .....	172
7.2.2	Prozesse .....	172
7.3	<b>Kennenlernen der Problemwahrnehmung der KlientIn .....</b>	181
7.3.1	Ziele .....	182
7.3.2	Prozesse .....	183
7.4	<b>Erste Lösungsorientierung .....</b>	186
7.4.1	Ziele .....	186
7.4.2	Prozesse .....	187
	Literatur .....	192
8	<b>Zielklärung .....</b>	193
8.1	Zielklärung – Therapieverständnis .....	194
8.2	<b>Entwickeln einer Vision .....</b>	199
8.2.1	Ziele .....	199
8.2.2	Prozesse .....	201
8.3	<b>Entwickeln konkreter Therapieziele .....</b>	216
8.3.1	Ziele .....	216
8.3.2	Prozesse .....	217
	Literatur .....	226
9	<b>Therapeutische Schritte .....</b>	229
9.1	<b>Therapeutische Schritte – Therapieverständnis .....</b>	230
9.2	<b>Konstruieren von Ausnahmen, versteckten Wundern und Ressourcen .....</b>	231
9.2.1	Ziele .....	232
9.2.2	Prozesse .....	233
9.3	<b>Entwickeln von Schritten .....</b>	247
9.3.1	Ziele .....	247
9.3.2	Prozesse .....	247
	Literatur .....	257

<b>10</b>	<b>Evaluation: Konstruieren von Fortschritt .....</b>	259
10.1	Evaluation – Therapieverständnis .....	260
10.2	Schritte nachbesprechen.....	261
10.2.1	Ziele.....	261
10.2.2	Prozesse .....	261
10.3	Zwischenbilanzen ziehen .....	273
10.3.1	Ziele.....	273
10.3.2	Prozesse .....	273
10.4	Übergänge.....	280
10.4.1	Ziel erreicht? Erneute Zielklärung oder Transfer & Beendigung .....	280
10.4.2	Wohl formulierte Ziele, aber keine Schritte? Übergang zur Motivationsklärung oder Rollenklärung.....	281
10.4.3	Schritte „funktionieren“ nicht? Übergang zur Problemanalyse.....	282
	Literatur .....	283
<b>11</b>	<b>Transfer und Abschluss .....</b>	285
11.1	Transfer und Abschluss – Therapieverständnis.....	286
11.2	Transfer und Selbstmanagement im Therapieprozess.....	288
11.2.1	Ziele.....	288
11.2.2	Prozesse .....	288
11.3	Konstruieren eines guten Therapieendes.....	294
11.3.1	Ziele.....	294
11.3.2	Prozesse .....	294
	Literatur .....	309
<b>12</b>	<b>Motivationsklärung .....</b>	311
12.1	Motivationsklärung – Therapieverständnis .....	312
12.2	Wann Motivationsklärung?.....	316
12.2.1	Ambivalenz beim Einstieg .....	317
12.2.2	Ambivalenz während der Zielklärung .....	318
12.2.3	Ambivalenz beim Entwickeln von Schritten .....	319
12.2.4	Ambivalenz während der Evaluation der Therapieergebnisse .....	319
12.2.5	Ambivalenz als Dissonanz in der Therapeutischen Beziehung .....	320
12.3	Verstehen von Ambivalenzen und Fördern von Change-talk.....	322
12.3.1	Ziele.....	323
12.3.2	Prozesse .....	323
12.4	Herausarbeiten von Anteilen, Emotionen und Bedürfnissen .....	337
12.4.1	Ziele.....	339
12.4.2	Prozesse .....	339
12.5	Anteile in Dialog bringen, integrieren und Kompromisse entwickeln .....	346
12.5.1	Ziele.....	347
12.5.2	Prozesse .....	347
	Literatur .....	358

## Inhaltsverzeichnis

<b>13</b>	<b>Problemanalyse .....</b>	361
13.1	Problemanalyse – Therapieverständnis .....	362
13.2	Wann Problemanalyse? .....	366
13.2.1	Entwickeln eines plausiblen Modells zur Klärung von Erwartungen .....	366
13.2.2	Entwickeln eines plausiblen Modells als Therapieziel .....	367
13.2.3	Entwickeln eines plausiblen Modells, um Ideen für gute Schritte zu finden .....	368
13.2.4	Entwickeln eines plausiblen Modells, um den „Fehler“ zu finden .....	370
13.2.5	Entwickeln eines plausiblen Modells in anderen Therapiephasen .....	371
13.3	Entwickeln eines plausiblen, individuellen Modells .....	372
13.3.1	Ziele .....	372
13.3.2	Prozesse .....	373
	Literatur .....	384
<b>14</b>	<b>Psychotherapie im Kontext begrenzender und förderlicher Bedingungen .....</b>	387
14.1	Der Kontext der KlientIn .....	390
14.1.1	Soziale Realitäten: Verhalten und Verhältnisse .....	390
14.1.2	Mächtige Narrative: Können Geschichten weitererzählt werden? .....	394
14.1.3	Kann die KlientIn den Kontext „Psychotherapie“ für sich nutzen? .....	396
14.1.4	Suizidalität: die Grenzen der Autonomie und Eigenverantwortung .....	399
14.2	Der Kontext der TherapeutIn .....	402
14.2.1	Günstige Bedingungen für den „unmöglichen“ Beruf: den „Faktor Mensch“ pflegen .....	402
14.2.2	Deliberate Practice: Lebenslanges Lernen .....	407
	Literatur .....	414
<b>Serviceteil</b>		
	Glossar .....	420