

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 verzeichnet 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 feedbackorientierten 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 Lörsh 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, SupervisorInnen, 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

1	Psychotherapie, wie geht das?	1
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
2	Psychotherapieforschung: Zweifel am medizinischen Metamodell	11
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	Das Medizinische Metamodell	17
2.3	Ergebnisse der Psychotherapieforschung	18
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
3	Therapieverständnis: Kontexte für nützliche Narrative	33
3.1	Kontextuelle Metamodelle	34
3.1.1	Frank	34
3.1.2	Wampold et al.	36
3.2	Soziale Konstruktionen	39
3.2.1	Fundamentale vs. Konstruierte Realität	39
3.2.2	Diagnosen als soziale Konstruktionen	40
3.3	Nützlichkeit von Konstruktionen	44
3.3.1	Problemtrance und Stabilität	45
3.3.2	Ressourcentrance und Fluidität	47
3.3.3	Anschlussfähigkeit	50
3.4	Motivation und Beziehung	52
3.4.1	Widerstand als Disposition?	52
3.4.2	Beziehungsangebote, die Motivation fördern	54
3.5	Nützliche Geschichten als gemeinsame Konstruktion	57
	Literatur	58
4	Therapeutische Haltung: KlientIn als ExpertIn für ihr Leben, TherapeutIn als ExpertIn für den Prozess	65
4.1	„Nichtwissen“	67
4.2	Eine echte Beziehung anbieten	72
4.2.1	Empathie	72
4.2.2	Akzeptanz	74
4.2.3	Echtheit	75

4.3	Ressourcen aufblühen lassen	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	Erwartungen anstoßen	81
4.4.1	Hoffnung und Optimismus.....	81
4.4.2	Enchantment und Begeisterungsfähigkeit.....	83
4.5	Verantwortung übergeben	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	Beziehungsgestaltung	95
5.1	Gratwanderung Unterstützung vs. Verantwortungsübergabe	99
5.1.1	Unterstützung	100
5.1.2	Verantwortungsübergabe	102
5.2	Gratwanderung Anerkennung des Leids vs. Ressourcenfokus	105
5.2.1	Anerkennung des Leids	105
5.2.2	Ressourcenfokus.....	106
5.3	Die Balance halten	108
5.4	Grundverhaltensweisen therapeutischer Gesprächsführung	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	Feedback nutzen	123
5.5.1	Outcome-Rating Scale	123
5.5.2	Session-Rating-Scale.....	126
	Literatur	129
6	Prozessmodelle: Wann könnte welches Angebot anschlussfähig werden?	131
6.1	Prozessmodelle mit unterschiedlichem Fokus	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	Konstruieren hilfreicher Geschichten	146
6.2.1	Besuchsgeschichte	147
6.2.2	Klagegeschichte	148
6.2.3	Ambivalenzgeschichte.....	150
6.2.4	Interessengeschichte.....	151

6.2.5	Kundengeschichte.....	152
6.2.6	Erfolgsgeschichte.....	153
6.3	Orientieren an der KlientIn: Ein Prozessmodell für den gesamten Therapieverlauf	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	Einstieg und Einladung	169
7.1	Einstieg und Einladung – Therapieverständnis	170
7.2	Klären von Rollen und Rahmen	171
7.2.1	Ziele.....	172
7.2.2	Prozesse	172
7.3	Kennenlernen der Problemwahrnehmung der KlientIn	181
7.3.1	Ziele.....	182
7.3.2	Prozesse	183
7.4	Erste Lösungsorientierung.....	186
7.4.1	Ziele.....	186
7.4.2	Prozesse	187
	Literatur	192
8	Zielklärung	193
8.1	Zielklärung – Therapieverständnis.....	194
8.2	Entwickeln einer Vision	199
8.2.1	Ziele.....	199
8.2.2	Prozesse	201
8.3	Entwickeln konkreter Therapieziele	216
8.3.1	Ziele.....	216
8.3.2	Prozesse	217
	Literatur	226
9	Therapeutische Schritte	229
9.1	Therapeutische Schritte – Therapieverständnis.....	230
9.2	Konstruieren von Ausnahmen, versteckten Wundern und Ressourcen	231
9.2.1	Ziele.....	232
9.2.2	Prozesse	233
9.3	Entwickeln von Schritten.....	247
9.3.1	Ziele.....	247
9.3.2	Prozesse	247
	Literatur	257

10	Evaluation: Konstruieren von Fortschritt	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
11	Transfer und Abschluss	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
12	Motivationsklärung	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

13	Problemanalyse	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
14	Psychotherapie im Kontext begrenzender und förderlicher Bedingungen	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
	Serviceteil	
	Glossar	420