

# Inhalt

## I Einleitung

1. Was ist «Klärungshilfe»? 13
2. Zum Hintergrund unserer Erkenntnisse 17
- Schwierige Gespräche mit Paaren und Kleingruppen 18

## II Das Vier-Felder-Modell der Klärungshilfe

1. Selbstklärung 27
2. Kommunikationsklärung 28
3. Persönlichkeitsklärung 29
4. Systemklärung 30
5. Zusätzliche Aspekte 31
- Moderation 31
- Belehrung 32

## III Einige Gesichtspunkte zur Moderation von Gesprächen

1. Grobstruktur eines Gesprächsverlaufs 41
  1. Phase: Kontakt und Situationsklärung 41
  2. Phase: Thema herausfinden 43
  3. Phase: Die Sichtweise jedes Einzelnen 45
  4. Phase: Gestalteter Dialog und Auseinandersetzung 46
  5. Phase: Vertiefung, Prägnanz der Gefühle  
oder: sachliche Problemlösung 47
  6. Phase: Verstandesmäßiges Nachvollziehen und  
Einordnen, Vereinbarungen und Hausaufgaben 49
  7. Phase: Die Situation abschließen 50

2. Einige generelle Leitprinzipien der Moderation	51
Hier und Jetzt hat Vorrang	51
Die Beziehung zum Klärungshelfer hat Vorrang	52
Widerstände haben Vorrang	52
Störungen haben Vorrang	53
Dem Klärungshelfer muss wohl in seiner Haut sein	53
Mitfließen	54
3. Methoden der Moderation	55
Starten und Steuern	55
Unterbrechen und Abbremsen	56
Abschließen und Stoppen	57
4. Zwei grundsätzliche Aspekte der Moderation	58
Strukturierung und Oberhandsicherung	58

## **IV Selbstklärung**

1. Einleitung	63
2. Beispiel 1: Ein unverheiratetes Paar	
kommt zum ersten Gespräch	66
3. Beispiel 2: «Ich weiß auch nicht, wie ich das sagen soll»	73
4. Einige allgemeine Leitprinzipien für die Hilfe zur Selbstklärung	84
Empathie	84
Den Klienten Glauben schenken	85
Sich mit dem Widerstand verbünden	87
5. Methoden und Interventionen zur Förderung der Selbstklärung	90
«Einfache» Fragen	90
Aktives Zuhören	92
Zusammenfassen	93
Drastifizierendes Zuhören	95

Kontrasuggestion	95
Auf die Ebene der konkreten Erfahrung wechseln	96
Die Botschaft des Körpers ermitteln	97
Verbale Hinweise aufgreifen	99
Schlüsselsätze als Ausgangspunkt der Selbstklärung	102
Dialog der Ambivalenzen	104
Symptome als Ausgangspunkt der Selbstklärung	106
Bildersprache, Analogien und Metaphern	107

## **V Kommunikationsklärung**

1. Einleitung	117
2. Interventionsmethoden	122
Zur Aussage auffordern	122
Zur Reaktion auffordern	124
Den direkten Kontakt wiederherstellen	126
Doppeln	128
Verständnisüberprüfung	144
Zuhörübung	147
Gesprächsdiagnose	149
Ich-Du-Kernsätze austauschen	152
Das «Lehrgespräch» anhand exemplarischer Probleme	154
Rollenspiele	162
Kommunikationstheater mit Zuschauern	165

## **VI Persönlichkeitsklärung**

1. Einleitung	173
2. Persönlichkeitstheoretischer Wegweiser	176
Die vier Grundstrebungen:	
Nähe – Distanz, Dauer – Wechsel	176

Sonnen- und Schattenseiten der Grundstrebungen	179
Ansichten vom Menschen und der Welt	183
Pathologische Übersteigerungen	187
Gesellschaftlich betonte Werte	188
Umgang mit Verstimmungen und Krisen	189
3. Vom Persönlichkeits- zum Beziehungsmodell	192
«Heimatgebiet» und aktueller «Standort»	193
Färbung der Gefühle in den verschiedenen Quadranten	195
Faszination des Gegenpoles bei der Partnerwahl	196
Schattenprojektion auf den Partner	196
Verkraftungsprinzip	199
Polarisierung	199
Annäherung über «Umwegschlaufen»	200
Umgang mit antisymbiotischen Tendenzen	202
Nebenbeziehungen	203
4. Diagnose und Interventionsmethoden	205
Unterschiedliche Arten, Kontakt zum Klienten zu gewinnen	205
«So kann überhaupt kein Klima entstehen»: Prozessbegleitende Diagnose während der ersten Sitzung	207
«Ich will immer machen, dass die anderen zufrieden sind»: Beispiel für eine Persönlichkeitsklärung	237

## **VII Systemklärung**

1. Einleitung: Der zwischenmenschliche Teufelskreis	265
2. «Und das geht jetzt rundherum, rundherum ... bis die 30 Jahre voll sind.»	272
Die erste Sitzung: Die ehelichen Teufelskreise	272

- Die zweite Sitzung: Zusätzliche Motoren und Hausaufgaben 292
- Die dritte Sitzung: Der Versuch, einen Teufelskreis aufzulösen 308
3. Diagnose von dyadiischen Beziehungssystemen 319
- Symptome von Teufelskreisen erkennen 319
  - Fallen rechtzeitig erkennen 323
  - Das Grundschema 326
  - Systemisch zuhören, einordnen und nachfragen 328
  - Teufelskreis zusammenfassen, aufzeichnen und bestätigen lassen 330
4. Systemische Interventionen 332
- Die Bearbeitung eines Teufelskreises durch Gespräche und Skulpturen 332
  - Paradoxe Ansätze 339
  - Hausaufgaben 342
  - Das Umklappen in einen Engelskreis 345

## **VIII Aufklärung und Wertevermittlung**

1. Einleitung 351
  2. Methoden der Aufklärung und Wertevermittlung 354
    - «Angereichertes Doppeln» 355
    - Aktives Zuhören und Zusammenfassen mit verändertem Bezugsrahmen 356
    - Umdeutungen 357
    - Kleine Lektionen am Rande des Gespräches 360
    - Bilder und nonverbale Demonstrationen 362
  3. Die drei Ebenen der Klärungshilfe 364
- Literatur 366