



Rainer Sachse

Therapeutische Beziehungs- gestaltung

2., aktualisierte und ergänzte Auflage

 hogrefe

Therapeutische Beziehungsgestaltung

Rainer Sachse

Therapeutische Beziehungs- gestaltung

2., aktualisierte und ergänzte Auflage



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

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel.: +49 551 999 50 0

Fax: +49 551 999 50 111

E-Mail: verlag@hogrefe.de

Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: istockphoto.com, © STEEX

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

2., aktualisierte und ergänzte Auflage 2016

© 2006 und 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2718-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2718-9)

ISBN 978-3-8017-2718-5

<http://doi.org/10.1026/02718-000>

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.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Grundcharakteristika therapeutischer Beziehung	
1.1	Arbeitsdefinition	9
1.2	Was ist eine Beziehung?	9
1.2.1	Theoretisches Konstrukt	10
1.2.2	Charakteristika von Beziehung	11
1.3	Therapeutische Beziehung	12
1.4	Zweck der Beziehung	14
1.5	Gestaltung der Beziehung	15
1.6	Macht	16
1.7	Beziehung und Technik	17
1.7.1	Relevante Dimensionen des Therapiegeschehens	17
1.7.2	Unterscheidung der Ebenen	18
2	Therapeut-Klient-Beziehung: Konzepte und Ergebnisse	
2.1	Konzeptionen	19
2.1.1	Therapeutische Beziehungsgestaltung	19
2.1.2	Therapeutische Allianz	20
2.2	Zusammenhang: Therapeut-Klient-Beziehung – Therapieergebnis	21
2.3	Bedeutung der therapeutischen Beziehung in verschiedenen Therapieformen	24
2.4	Bedeutung der Therapeut-Klient-Beziehung für die Behandlung verschiedener Störungen	25
2.5	Resümee: Die Bedeutung therapeutischer Beziehungsgestaltung für den Therapieprozess	25
3	Funktionen und Arten der therapeutischen Beziehung	
3.1	Funktionen	27
3.1.1	Therapeutische Beziehung als Grundlage von Psychotherapie	27
3.1.1.1	Was bedeutet „Grundlage von Psychotherapie“?	27
3.1.1.2	Vertrauen	29
3.1.1.3	Personales Vertrauen	30
3.1.1.4	Kompetenz-Vertrauen	31
3.1.1.5	Effekte von Vertrauen: Beziehungskredit	31
3.1.1.6	Vertrauen des Klienten in sich selbst	33
3.1.2	Die Bedeutung der therapeutischen Beziehungsgestaltung ist störungsabhängig	33
3.1.3	Beziehung als therapeutisches Agens	34
3.2	Gestaltung der therapeutischen Beziehung durch den Therapeuten	35

3.2.1	Allgemeine Beziehungsgestaltung	35
3.2.2	Komplementäre Beziehungsgestaltung	36
3.2.3	Störungsspezifische Beziehungsgestaltung	36
4	Allgemeine Beziehungsgestaltung zum Aufbau personalen Vertrauens	
4.1	Verstehen	39
4.1.1	Aspekte des Verstehens	39
4.1.2	Verstehen als Aspekt der Beziehungsgestaltung	40
4.1.3	Funktionen des Verstehens für den Klienten	41
4.1.4	Funktion des Verstehens für den Therapeuten	42
4.2	Akzeptieren	42
4.2.1	Charakterisierung	43
4.2.2	Funktion der Akzeptierung für den Klienten	43
4.2.3	Funktion der Akzeptierung für den Therapeuten	45
4.2.4	Akzeptierung ist ein temporärer Prozess	45
4.2.5	Grenzen des Akzeptierens	46
4.3	Emotionale Wärme	47
4.3.1	Charakteristik	47
4.3.2	Funktion für den Klienten	47
4.4	Signalkongruenz	47
4.4.1	Charakteristik	47
4.4.2	Funktion für den Klienten	48
4.4.3	Voraussetzungen auf Seiten des Therapeuten	48
4.5	Respekt	49
4.5.1	Charakteristik	49
4.5.2	Funktion für den Klienten	49
4.6	Loyalität	50
4.6.1	Charakteristik	50
4.6.2	Funktion für den Klienten	51
5	Ziele der Beziehungsgestaltung und grundlegende Dilemmata	
5.1	Das Dilemma von Akzeptieren und Verändern	52
5.1.1	Verschiedene therapeutische Aufgaben	52
5.1.2	Verändern bedeutet bewerten	53
5.1.3	Lösungen des Dilemmas	53
5.1.4	Der Klient entscheidet	55
5.2	Allgemeine Beziehungsgestaltung zum Aufbau von Kompetenz- vertrauen	56
5.2.1	Kompetenz-Vertrauen	56
5.2.2	Verstehen	57
5.2.3	Steuern und strukturieren	57
5.2.4	Das Dilemma von Folgen und Steuern	58
5.3	Beziehungsgestaltung zum Aufbau von Vertrauen des Klienten zu sich selbst	59
5.3.1	Vertrauen in sich selbst ist notwendig	59
5.3.2	Auslösung negativer Emotionen und Bearbeitung	60

5.3.3	Angestrebter Zustand des Klienten	61
5.3.4	Zutrauen in den Klienten	61
5.3.5	Stärkung der Annäherungstendenz	62
5.3.6	Zutrauen durch Beziehung?	63
5.3.7	Wechsel von Stützung und Anforderung	63
5.4	Beziehungsgestaltung und Expertise	63
5.5	Haltung und Handlung	65
5.6	Beziehung als therapeutisches Agens	66
6	Komplementäre Beziehungsgestaltung	
6.1	Was ist komplementäre Beziehungsgestaltung?	68
6.1.1	Das Konzept	68
6.1.2	Zentrale Beziehungsmotive	69
6.2	Anerkennung	69
6.2.1	Das Motiv „Anerkennung“	69
6.2.2	Schemata	70
6.2.3	Komplementarität zum Motiv Anerkennung	73
6.2.3.1	Arten der Komplementarität	73
6.2.3.2	Positives Handeln	74
6.2.3.3	Vermeidung negativen Handelns	75
6.3	Wichtigkeit	76
6.3.1	Das Beziehungsmotiv Wichtigkeit	76
6.3.2	Schemata	76
6.3.3	Komplementarität	79
6.3.3.1	Positives Verhalten	79
6.3.3.2	Vermeidung negativen Verhaltens	80
6.4	Verlässlichkeit	80
6.4.1	Das Beziehungsmotiv Verlässlichkeit	80
6.4.2	Schemata	80
6.4.3	Komplementarität	82
6.4.3.1	Positives Handeln	82
6.4.3.2	Vermeidung von negativem Handeln	82
6.5	Solidarität	82
6.5.1	Das Beziehungsmotiv Solidarität	82
6.5.2	Schemata	83
6.5.3	Komplementarität	84
6.5.3.1	Positives Handeln	84
6.5.3.2	Vermeidung negativen Handelns	85
6.6	Autonomie	85
6.6.1	Das Beziehungsmotiv Autonomie	85
6.6.2	Schemata	86
6.6.3	Komplementarität	87
6.6.3.1	Positives Handeln	87
6.6.3.2	Vermeidung negativen Handelns	88
6.7	Grenzen	89
6.7.1	Das Beziehungsmotiv Grenzen	89

6.7.2	Schemata	89
6.7.3	Komplementarität	91
6.8	Weitere Komplementaritäten	92
7	Die Vereinbarkeit der beiden Komplementaritätskonzepte	
7.1	Zwei Konzepte von Komplementaritäten	93
7.2	Das Konzept von Caspar und Grawe	93
7.3	Die Vereinbarkeit der beiden Konzepte	94
8	Realisation der Beziehungsgestaltung	
8.1	Handlung	96
8.2	Implizite und explizite Botschaften	97
8.3	Mikro-Prozess-Ebene	98
8.4	Ein Therapeut sollte ständig Beziehungsgestaltung auf Mikro-Ebene realisieren	98
9	Beispiel für eine komplementäre Beziehungsgestaltung zum Anerkennungsmotiv	
9.1	Der Fall	100
9.2	Das Transkript	100
9.3	Kommentar	104
Literatur	107

1 Die Grundcharakteristika therapeutischer Beziehung

In diesem Kapitel wird dargestellt, was man unter „Beziehung“ verstehen kann und was eine therapeutische Beziehung auszeichnet.

1.1 Arbeitsdefinition

Die Ausführungen über therapeutische Beziehung sollen mit einer *Arbeitsdefinition* (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000) begonnen werden:

Die therapeutische Beziehung ist eine Beziehung zwischen Therapeut und Klient, die zu einem therapeutischen Zweck vom Therapeuten aktiv gestaltet wird und endet, wenn der Zweck erfüllt ist oder wenn deutlich wird, dass er nicht erreicht werden kann.

Damit wird deutlich, dass es bezüglich der therapeutischen Beziehung mehrere Bestimmungsstücke gibt:

- Beziehung
- *therapeutische* Beziehung
- Zweck
- Gestaltung

1.2 Was ist eine Beziehung?

Jeder weiß anscheinend, was eine Beziehung ist, doch jeder kommt in massive Schwierigkeiten, wenn er *definieren* soll, was eine Beziehung tatsächlich ist (Hinde, 1993). Im Hinblick auf den Begriff „Beziehung“ geht es den meisten wie Augustinus (1980) mit dem Begriff „Zeit“: Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es; will ich es einem Fragenden erklären, weiß ich es nicht.“ Der Begriff „Beziehung“ ist nur sehr schwer zu definieren. Daher kann hier auch nur eine „Arbeitsdefinition“ gegeben werden.

1.2.1 Theoretisches Konstrukt

Der erste Aspekt von Beziehung ist, dass es sich, psychologisch gesehen, um ein theoretisches *Konstrukt* handelt.

Eine Beziehung ist nicht direkt beobachtbar, sondern ist nur aus dem Verhalten der beteiligten Akteure *erschließbar*.

Daher ist die psychologische Konzeption auch anders als die der „Beziehungs-Gesprächspsychotherapeuten“ (vgl. Sachse, 2005), die „Beziehung“ philosophisch als etwas „existentiell Seiendes“ auffassen. *Ob* zwei Personen eine Beziehung aufweisen und *welche* Art von Beziehung sie aufweisen, lässt sich nur aus ihrem Verhalten (einschließlich ihrer Aussagen über ihre Beziehung) *erschließen*; meist lässt es sich vor allem aus ihrem *non-verbalen Handeln* erschließen. Ohne dass sie interagieren oder sich zu ihrer Beziehung äußern, kann kein Beobachter etwas über die Beziehung wissen. Und auch dann kann er nicht direkt die Beziehung „sehen“, sondern er muss aus den Daten immer *Schlüsse* ziehen (und diese sind, wie alle Schlussfolgerungen, immer nur mehr oder weniger gut belegte *Hypothesen*; vgl. Becker & Sachse, 1997). Und damit gilt auch: Je nachdem, welche Informationen er erhält oder verarbeitet und je nachdem, welche Wissensbasen er für seine Schlussfolgerungen heranzieht, wird er zu unterschiedlichen Schlüssen gelangen.

Dies gilt auch für die Therapeut-Klient-Beziehung: Ob ein Therapeut und ein Klient eine Beziehung haben und wie diese Beziehung aussieht, lässt sich nur aus dem Verhalten der Akteure erschließen, kann aber *nicht direkt* wahrgenommen werden. Und so kann ein Therapeut, wenn er wissen will, wie gut die therapeutische Beziehung gerade ist, dies auch nur aus dem Verhalten des Klienten sowie aus seinem Klienten-Modell und aus seiner eigenen Einschätzung *seiner* Erwartungen und Gefühle dem Klienten gegenüber erschließen. Auch dann, wenn Klienten die Beziehung einschätzen, z. B. in Stunden-Bewertungsbögen, liefern die Klienten immer Daten, die interpretiert werden müssen, denn diese Einschätzungen können sehr Unterschiedliches bedeuten. Da Klient und Therapeut jedoch andere Daten heranziehen (weil sie zu unterschiedlichen Datenquellen Zugang haben) und anders verarbeiten, werden Klient und Therapeut bezüglich der Beziehung oft zu *unterschiedlichen* Schlüssen gelangen.

Aufschlussreich sind hier vor allem die Reaktionen des Klienten auf die Interventionen des Therapeuten: Der Therapeut muss den Stand der Beziehung immer *rekonstruieren*. Diese Rekonstruktion muss dabei immer von Neuem erfolgen, *denn die Beziehung ist ständigen Veränderungen unterworfen*: Mit jeder Interaktion kann sich die Qualität der Beziehung ändern.

Und diese Rekonstruktion ist immer eine *Hypothese*, die mehr oder weniger gut durch Daten belegt ist und die von der Qualität der Informationsverarbeitung und Modellbildung des Therapeuten abhängt (siehe Becker & Sachse, 1997; Gäßler & Sachse, 1992a, 1992b; Sachse, 1992b, 1992c, 1992d): Je nachdem, wie gut ein Therapeut Informationen verarbeitet, je nachdem, wie hoch sein Expertise-Status ist, wird die Hypothese mehr oder weniger valide sein.

Die Tatsache, dass man immer nur aus Beobachtungen *Rekonstruktionen* über die Beziehung bilden muss, hat noch eine weitere Konsequenz: Die Rekonstruktion, die jeweils

gezogen wird, wird in hohem Maße vom jeweiligen Beobachter abhängen. Und konsequenterweise schätzen oft Therapeuten, Klienten und unabhängige Beobachter (z. B. ein Rater) die Therapeut-Klient-Beziehung recht unterschiedlich ein (vgl. Orlinsky, Grawe & Parks, 1994): Jeder nimmt schon aufgrund eigener Schemata und unterschiedlichen Wissens sowie unterschiedlicher Erwartungen andere Aspekte wahr und interpretiert sie anders; jeder zieht daher andere Schlüsse und „sieht“ eine andere Therapeut-Klient-Beziehung.

Daher gibt es auch niemals *die* (objektiv definierbare) Therapeut-Klient-Beziehung, sondern immer nur bestimmte Rekonstruktionen, die immer stark von der jeweiligen Beobachter-Perspektive abhängen.

Spricht man von einer „Gestaltung der Beziehung durch den Therapeuten“, dann impliziert das immer die Perspektive des Therapeuten, jedoch in der Hoffnung, dass der Klient zumindest Teil der Intention des Therapeuten auch erkennen und würdigen kann. Ob er dies dann aber tatsächlich tut, ist immer eine empirische Frage, man muss es testen.

1.2.2 Charakteristika von Beziehung

Beziehung kann ansonsten bestimmt werden durch eine Reihe von Aspekten (vgl. Auhaugen, 2008; Hinde, 1993; Sachse, 2000a; Schulz, 2000; Zimmer, 1983a, 1983b, 1983c, 1983d, 1983e):

- Eine Beziehung zwischen zwei Personen A und B impliziert immer eine *Interaktion* zwischen den Personen: A verhält sich im Hinblick auf B und B verhält sich im Hinblick auf A. (Ohne Interaktion kann man schon deshalb gar nicht von Beziehung sprechen, weil man nichts beobachten kann. Und ohne beobachtbare Interaktion kann die Validität der „Behauptungen“ gar nicht eingeschätzt werden: A kann behaupten, eine bestimmte Beziehung zu B zu haben, aber ob das korrekt ist, kann ohne direkte Beobachtung der Interaktion gar nicht beurteilt werden.)
- Eine Beziehung impliziert auch nicht nur eine einzelne Interaktion, sondern eine *ganze Serie von Interaktionen über die Zeit*: Es gab in der Vergangenheit Interaktionen, es gibt in der Gegenwart Interaktionen und es wird auch in Zukunft Interaktionen geben. Und: Frühere Interaktionen schaffen Erfahrungen und Erwartungen bei den Partnern und beeinflussen damit spätere (Hinde & Stevenson-Hinde, 1987).
- Eine Beziehung impliziert auch, dass die Partner aneinander bestimmte *Erwartungen* haben, voneinander bestimmte Auffassungen und Meinungen und dass sie gegenseitig bestimmte Arten von Emotionen auslösen. (So hat A Annahmen darüber, wie B zu ihr steht, was B von ihr will, wie verlässlich B ist usw.; A hat wiederum bestimmte Erwartungen an B, ist bereit, bestimmte Dinge für B zu tun und hat bestimmte Emotionen B gegenüber.)
- Beide Partner ziehen aus den Interaktionen bestimmte *Gewinne oder Befriedigungen*, stillen gegenseitig bestimmte Bedürfnisse. Anders ausgedrückt: Jede Person hat *interaktionelle Ziele im Hinblick auf die andere Person*, von denen sie hofft oder erwartet, dass diese von der anderen Person befriedigt werden. Und, wenn die Beziehung