

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Schema-Klärung

www.ipp-bochum.de

www.kop-bochum.de

Notwendigkeit einer Klärung

Schemata

1. In der Biographie einer Person bilden sich durch Schlussfolgerungen aus Erfahrungen (kognitive und affektive) Schemata.

Diese Schemata sind nicht Erfahrungen selbst, sondern sind „Komprimierungen von Erfahrungen“; Generalisierungen und Schlussfolgerungen von Erfahrungen.

Notwendigkeit

- Schemata bestimmen in hohem Maße das Problem des Klienten.
- Daher müssen Schemata immer therapeutisch bearbeitet werden, um ein Problem zu lösen.
- Damit ein Schema bearbeitet werden kann, muss es geklärt sein.

Notwendigkeit

- Dabei müssen meist beide Schema-Ebenen geklärt und bearbeitet werden:
 - Die Annahmen-Ebene.
 - Die Kontingenz-Ebene.
- Meist müssen auch alle vier Schema-Arten geklärt und bearbeitet werden: Selbst-, Beziehungs-, Norm- und Regelschemata

Notwendigkeit

- D.h. Therapeut und Klient müssen eine valide kognitive Repräsentation des Schemas erarbeitet haben, vor allem der zentralen Schema-Konzepte.
- Denn es müssen logischerweise genau die Schemata bearbeitet und verändert werden, die das Problem tatsächlich determinieren.
- Und nicht „irgendwelche Schemata“.
- Und es müssen vor allem die wirklich relevanten Schema-Aspekte bearbeitet werden, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Notwendigkeit

- Die Klärung und Repräsentation relevanter Schemata geht damit einer Bearbeitung und Umstrukturierung dieser Schemata **logisch voraus**.
- Daher gilt: **Klären vor Lösen!**

Notwendigkeit

- Dabei ist es erforderlich, die relevanten Schemata valide zu repräsentieren: Nur, wenn die Repräsentation das tatsächlich wirksame Schema auch valide abbildet, findet die weitere therapeutische Bearbeitung auch an relevanten Schema-Inhalten statt.

Notwendigkeit

- Es geht bei der Repräsentation auch darum, zentrale Aspekte des problemrelevanten Schemas zu repräsentieren.
- Denn systemtheoretisch ist es wesentlich, an zentralen Elementen anzusetzen, weil dadurch die größten und noch überdauernden Veränderungen des Schemas erreicht werden können.
- Daher geht es nicht nur darum, irgendwelche Schema-Inhalte zu repräsentieren, sondern darum zentrale Aspekte zu repräsentieren.

Notwendigkeit

Eine kognitive Repräsentation relevanter Schemata

- macht dem Klienten das Funktionieren seines Problems verständlich,
- schafft dem Klienten Möglichkeiten der Kontrolle des Ablaufs,
- schafft die Grundlage der weiteren Bearbeitungen des Schemas.

Schwierigkeiten der Klärung

Schwierigkeiten

- Eine Klärung von Schemata ist schwierig, oft sehr schwierig.
- Viele Schemata sind schwer zugänglich.
- Die Klienten können sie nicht ohne Weiteres repräsentieren.
- Sie weisen auch ungünstige Strategien auf.
- Es liegen auch (starke) Vermeidungstendenzen vor.

Schwierigkeiten

Empirische Ergebnisse der Prozessforschung zeigen:

- Die Klärung von Schemata ist für Klienten schwierig.
- Je weiter ein Klient in das Schema „vordringt“, desto schwieriger wird es.
- Klienten klären von sich aus kaum.
- Und wissen meist auch nicht, was sie tun sollen.
- Therapeuten müssen daher den Prozess in hohem Maße **steuern**.
- Und sie müssen ihn konstruktiv steuern.

Klärungsprozess

Klärungsprozess

- Um effektiv klären zu können, müssen Klienten den Prozess in bestimmter Weise vollziehen.
- Und dabei bestimmte Stufen der Klärung in bestimmter Reihenfolge durchlaufen.

Klärungsprozess

- Auf einfaches Befragen (Fragebogen) hin, können Klienten nur wenige, eher periphere Schema-Inhalte angeben.
- Das ist für eine wirksame Therapie unzureichend.
- Vielmehr ist eine **gründliche** Schema-Klärung Voraussetzung für eine effektive Therapie.
- Diese ist aber schwierig, zeitaufwändig, anstrengend.

Klärungsprozess

Klärungsprozesse sind für Klienten sehr schwierig, weil

- Klienten gar nicht wissen, dass Klärung wichtig ist,
- Lösen vor Klären,
- Klienten nicht wissen, wie sie klären sollen,
- Klienten in ungünstigen Bearbeitungen „festsitzen“,
- jede Klärung auch unangenehm bis selbstwertbedrohlich ist
- und deshalb Vermeidung auftritt.

Explizierung

Explizierung

- Um eine effektive, valide Klärung von Schemata zu erreichen, müssen Klienten einen bestimmten Klärungsprozess durchlaufen.
- Wir nennen dies den Explizierungsprozess.
- Implizite, nicht (klar) repräsentierte Inhalte werden explizit, also klar und valide kognitiv repräsentiert und damit auch verständlich.

Explizierung

- Um explizieren zu können, müssen Klienten bestimmte psychologische Prozesse initiieren:
 - Sie müssen relevante **Schemata** **aktivieren**, denn Schemata sind nur klärbar, wenn sie aktuell aktiviert sind.
 - Dazu müssen sie aktivierende Situationen imaginieren und auf sich wirken lassen.

Explizierung

- Beobachten, ob „automatische Gedanken“ entstehen.
- Ihre Perspektive internalisieren, auf intern ablaufende Prozesse achten.
- Bestimmten Fragestellungen folgen.
- Sich fragen, auf welche Annahmen aktuelle Interpretationen usw. zurückgehen.

Explizierung

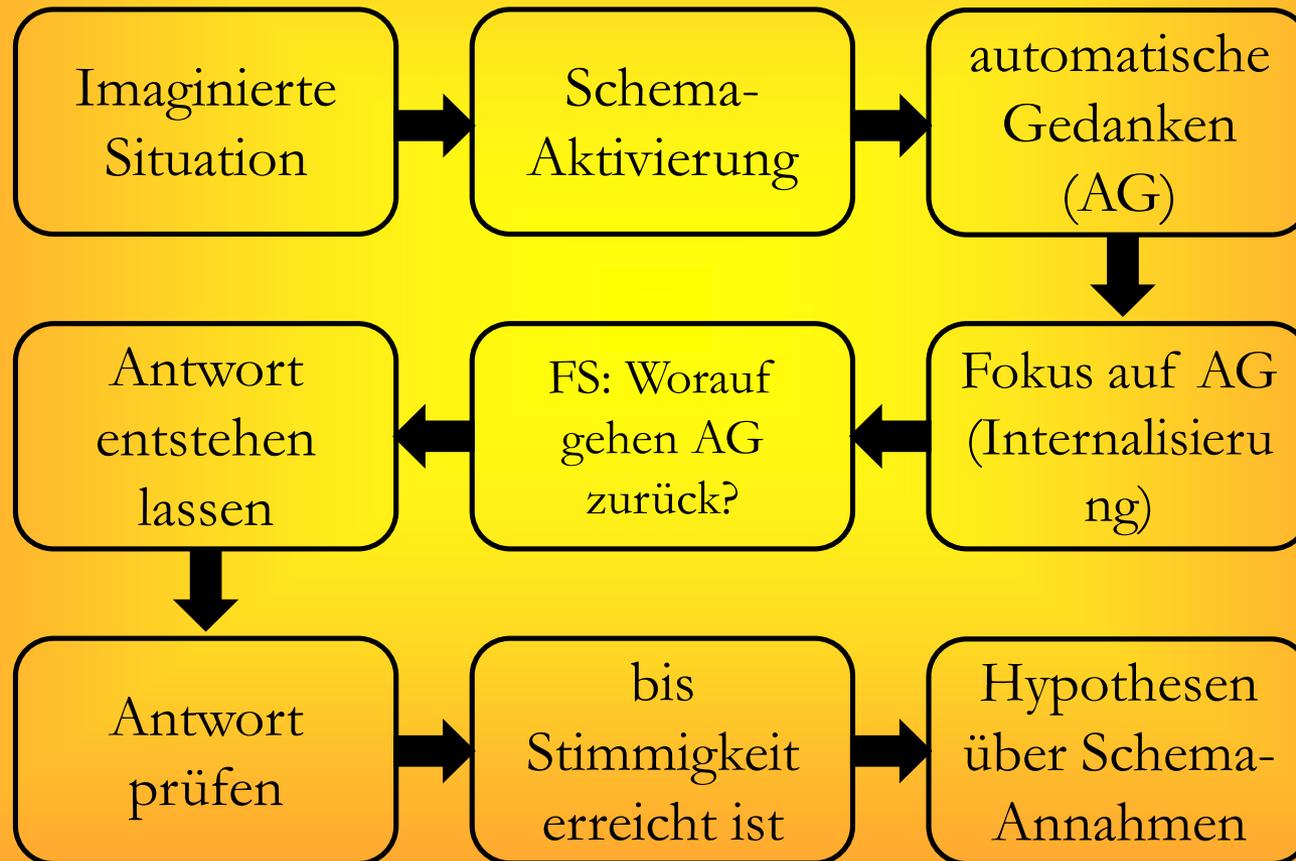
Dabei müssen sie einen „intuitiv-holistischen Modus“ einnehmen, also

- Den Prozess „machen lassen“.
- Bedeutungen und Antworten „entstehen lassen“.
- Nicht intellektualisieren oder theoretisieren.
- Entstehende Bedeutungen prüfen und weiterentwickeln.

Explizierung

- Dadurch wird Schritt für Schritt klar, welche Annahmen die Klienten haben bzw. welche Annahmen den aktuellen Kognitionen und Interpretationen zugrunde liegen.

Explizierung



Stufen der Explizierung

Stufen der Explizierung

- Der Explizierungsprozess verläuft in Stufen.
- Man kann eine Vor-Explizierungsphase definieren.
- Diese führt zu einer konkreten, relevanten Problemsituation.
- Berichtet die Person konkret von dieser Situation, beginnt die Explizierungsphase.
- Der Klient muss sich die Situation dann imaginieren und dann die einzelnen Prozesse initiieren.

Stufen der Explizierung



Stringenz

Stringenz

- Ein Klärungsprozess muss vom Klienten stringent durchgeführt werden:
 - Der Klient muss immer nur ein Thema verfolgen.
 - Er muss konsequent bei einem Inhalt bleiben.
 - Er muss eine Fragestellung verfolgen.
- Er darf nicht Themen, Feedback usw. wechseln!

Strategien und Steuerung

Strategien und Steuerung

- Daher müssen Therapeuten den Klärungsprozess in sehr hohem Maße steuern.
- Und sie müssen konstruktiv steuern.
- Dabei müssen sie bestimmten Regeln und Strategien folgen.

Strategien und Steuerung

- Denn Klienten müssen für den Klärungsprozess bestimmte Stufen der Klärung in bestimmter Weise durchlaufen,
- um eine effektive Klärung zu gewährleisten.
- Daher müssen Therapeuten genau diese Stufen anregen!

Strategien und Steuerung

- Der Repräsentationsprozess muss in bestimmten, aufeinander folgenden Phasen verlaufen, wobei bestimmte Prozesse sachlogisch aufeinander aufbauen:
 - So muss erst ein relevantes Schema aktiviert werden, bevor es geklärt werden kann;
 - ein Klient muss zuerst eine interne Perspektive einnehmen, bevor er eigene Verarbeitungsprozesse analysieren kann.

Vorgehen

Vorgehen

- Das Prozessziel des Therapeuten ist das Herausarbeiten einer paradigmatischen Problem-Situation.
- Der Klient soll diese Situation so konkret wie möglich beschreiben.
- Er soll bei dieser Situation bleiben.

Vorgehen

- Er soll diese Situation imaginieren und „auf sich wirken lassen“.
- Er soll nicht kognitiv analysieren, nicht theoretisieren.
- Er soll sich Zeit lassen.

Vorgehen

- Der Klient soll „automatische Gedanken“ entstehen lassen, also Kognitionen,
 - die spontan auftreten,
 - die z.T. ungewöhnlich, unklar, unverständlich, unangenehm sind,
 - die intrusiv sind, die sich dem Klienten „aufdrängen“,
 - die er nicht denken will, die er aber nur schwer kontrollieren kann,
 - die bedeutungsvoll sind.

Vorgehen

- Der Klient soll diese Gedanken zulassen und ernst nehmen.
- Er soll seine Aufmerksamkeit darauf richten
→ Perspektive internalisieren!

Vorgehen

Beachte:

- Die Aktivierung kognitiver Schemata erzeugt Kognitionen → automatische Gedanken!
- **Nicht Emotionen!**
- Emotionale Prozesse können **sekundär** entstehen, indem Appraisal-Prozesse gestartet werden.

Vorgehen

- Die Aktivierung affektiver Schemata erzeugt Affekte.
- Mit affektiven Indikatoren.
- **Keine Emotionen!**

Vorgehen

- Eine Emotionalisierung ist bei Schema-Aktivierungen weder notwendig, noch erwünscht!!!
- Emotionen stören z.T. den Klärungsprozess.
- Treten dennoch Emotionen auf, können die Appraisal-Prozesse (Kognitionen!) geklärt werden.

Vorgehen

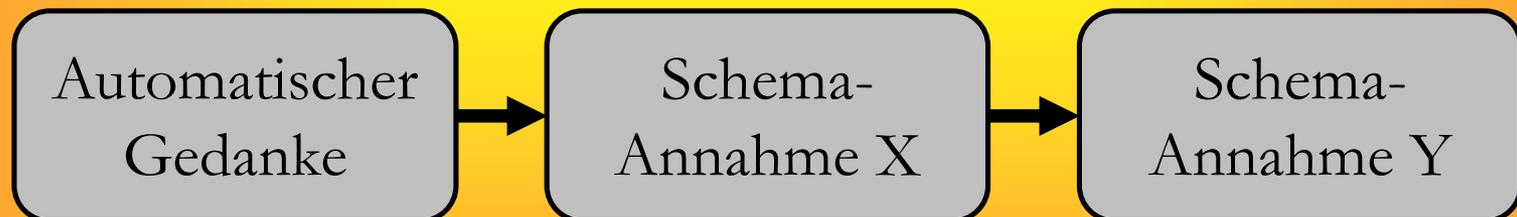
- Sind automatische Gedanken klar, kann ein Therapeut vertiefende Fragen stellen.
- Diese dienen dazu, den Klärungsprozess weiterzuführen.
- Dabei kann er
 - Bedeutungsfragen stellen,
 - Bewertungsfragen stellen.

Vorgehen

- Bedeutungsfragen dienen dazu, die Inhalte der Schemata, also die Annahmen zu klären.
- Und damit Schritt für Schritt das Netzwerk der Annahmen zu repräsentieren.

Vorgehen

- Von einem automatischen Gedanken aus wird eine Schema-Annahme „angesteuert“.
- Von einer Schema-Annahme wird eine weitere angesteuert.



Vorgehen

- Bei solchen Bedeutungsfragen stellt der Therapeut Fragen wie:
 - Was bedeutet XY für Sie?
 - Was verbinden Sie mit XY?
 - Was heißt XY für Sie?
- Man klärt damit also die Bedeutungskonstruktion.

Vorgehen

- Das sollten Therapeuten als Erstes tun:
Klären der Annahmen-Ebene vor Klären der
Kontingenz-Ebene!

Vorgehen

- Will ein Therapeut die Kontingenzen klären, dann stellt er Bewertungsfragen, z.B.:
 - Was ist schlimm an XY?
 - Was könnte Schlimmes passieren? Lassen Sie die Antwort spontan entstehen, keine rationale Antwort geben!
 - Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?

Vorgehen

- Dadurch klärt der Therapeut die Serie der Kontingenzen:
 - Wenn X, dann Y.
 - Wenn Y, dann Z.
- Er fragt also immer wieder:
 - Was wäre schlimm an Y?
 - Was wäre schlimm an Z?

Vorgehen

- Dadurch kommt er (wenn der Klient nicht vermeidet) an die schlimmste, vorstellbare Phantasie,
- also die schlimmste Konsequenz, die ein Kind sich auszudenken in der Lage war,
- also an die maximal bedrohlichste Konsequenz-Annahme!

Vorgehen

- Ein Therapeut, der Annahmen (Ebene 1) klären will, sollte Bedeutungsfragen stellen, keine Bewertungsfragen!
- Bewertungsfragen führen immer auf Ebene 2.
- Stringent:
 - Nur einer Strategie folgen.
 - Bedeutung vor Bewertung

Explizierungsindikatoren

Explizierungsindikatoren

- Ein Therapeut muss beurteilen, ob sich ein Klient in einem Explizierungsprozess befindet oder nicht.
- Geht ein Klient in einen Explizierungsprozess, zeigt sich das an charakteristischen Indikatoren.

Charakteristikum	kontraproduktiv	Vorexplizierung	Explizierung
1 Blickkontakt mit Therapeut	Klient starrt den Therapeuten an	Klient nimmt häufig Blickkontakt zum Therapeuten auf	Klient nimmt kaum Blickkontakt mit Therapeut auf, Klient „schaut ins Unendliche“
2 Aufmerksamkeit	nach außen gerichtet u.U. auf therapeutische Situation	nach außen gerichtet auf Situationen → externale Perspektive	nach innen, auf inneres Erleben oder Prozesse gerichtet → internale Perspektive
3 Gesten	Klient gestikuliert heftig	Klient macht normales Ausmaß an Gesten	Klient macht kaum Gesten
4 Körperbewegungen	Klient „zappelt“ im Sessel	Klient macht Körperbewegungen	Klient macht kaum Körperbewegungen, sitzt u.U. völlig still
5 Sprechtempo	Klient spricht sehr schnell	Klient spricht schnell	Klient spricht langsam

Charakteristikum	kontraproduktiv	Vorexplizierung	Explizierung
6 Unterbrechungen, Selbstkorrekturen	Klient spricht völlig flüssig	Klient benutzt kaum Selbstkorrekturen, redet flüssig	viele Unterbrechungen und Selbstkorrekturen, kein flüssiges Sprechen über längere Zeiträume
7 „Spielen mit Sprache“	so gut wie gar nicht	wenig	in hohem Maße, Klient probiert Begriffe und schafft neue Begriffe, hat Mühe, Bedeutung in Sprache zu fassen
8 Sprachniveau	hoch bis sehr hoch	hoch	streckenweise niedrig, Alltagssprache, Umgangssprache, Klient formuliert direkt und „ungeschminkt“
9 Pausen	peinliche oder blockierende Pausen	peinliche Pausen	konstruktive Pausen

Charakteristikum	kontraproduktiv	Vorexplizierung	Explizierung
10 Fortgang der Erzählung	linear, schlüssig	linear	nicht linear, Klient „verliert den Faden“, Klient „kreist um Aspekte“, Schilderung ist rekursiv
11 Komplexität	grammatikalische Komplexität hoch („druckreif“)	grammatikalische Komplexität eher hoch	grammatikalische Komplexität oft niedrig, einfache Sätze, abgehackte, unvollständige Sätze
12 Vermeidung	oft hoch bis sehr hoch	eher hoch	sehr niedrig
13 Persönliche Relevanz der Inhalte	niedrig bis sehr niedrig	mittel	sehr hoch
14 Kommunikation	Klient erzählt z.T. ohne auf Therapeut Rücksicht zu nehmen	Klient kommuniziert mit Therapeut	Klient redet überwiegend „mit sich selbst“, wenig Kommunikation mit Therapeut

Charakteristikum	kontraproduktiv	Vorexplizierung	Explizierung
15 Therapeut-Klient-Beziehung	hat wenig Bedeutung	steht oft im Vordergrund	ist hochgradig tragfähig, tritt aber in den Hintergrund
16 Steuerbarkeit des Prozesses	minimal	eher hoch	streckenweise hoch, streckenweise chaotisch
17 Fragestellungen	spielen keine Rolle	spielen eine Rolle	spielen zentrale Rolle
18 Innere Beteiligung	sehr niedrig	mittel	hoch bis sehr hoch, Klient wirkt engagiert, betroffen, angerührt u.a.
19 Schema-Aktivierung	keine	mittel	sehr hoch, Indikatoren wie Emotionen oder Affekte
20 Gefühl persönlicher Relevanz	Klient empfindet Inhalte nicht als persönlich relevant	persönliche Relevanz mittel	Klient empfindet Inhalte als hoch persönlich relevant, empfindet den Prozess selbst als hochgradig spannend

Charakteristikum	kontraproduktiv	Vorexplizierung	Explizierung
21 Erkenntnis- gewinn	niedrig	mittel	Klient hat den Eindruck, auf neue Inhalte, Aspekte, Zusammenhänge zu stoßen, viele Aspekte werden klar
22 Reaktionen des Therapeuten	Therapeut empfindet Inhalte oft als langweilig oder „nervig“	Inhalte mäßig spannend	Therapeut empfindet Inhalte und Prozesse als spannend, hat den Eindruck, dass etwas Wichtiges passiert