

Institut für Psychologische Psychotherapie  
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut  
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse  
[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)  
[www.kop-bochum.de](http://www.kop-bochum.de)

# **Verstehens- Heuristiken**

**[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)**  
**[www.kop-bochum.de](http://www.kop-bochum.de)**

# Heuristiken

- Eine Heuristik ist eine Wissensstruktur, die ein Therapeut anwendet
  - um bestimmte „Daten“ zu finden,
  - um aus Daten Schlüsse zu ziehen,
  - um von Sachverhalt X auf Y (hypothetisch) schließen zu können.
- Heuristiken sind damit ein „inneres GPS“ des Therapeuten, um sich in der komplexen Datenmenge eines Klienten zurecht zu finden.

# Heuristiken

- Verstehens-Heuristiken sind bestimmte Arten von Wissensstrukturen des Therapeuten, die er auf die Analyse von Klienten-Information anwenden kann.
- Die Anwendung dieser Heuristiken führt zu Hypothesen, die ein Therapeut verfolgen kann, die er aber immer zunächst prüfen und validieren muss.

# Heuristiken

- Die Heuristiken sollten beim Therapeuten durch bestimmte Ausgangs-Daten aktiviert werden („bottom-up“) und sollten dann systematisch die Informationsverarbeitung steuern („top-down“).
- Ist die Hypothese belegbar, dann sollten sie die Interventionen bzw. die Fragestellungen des Therapeuten steuern.

# Heuristiken

- Die Anwendung solcher Heuristiken hilft dem Therapeuten damit, schnell strukturierte Hypothesen zu formulieren.
- Heuristiken sind durch „Daten“ mehr oder weniger gut belegt.
- Diese Hypothesen, sobald sie belegbar sind, helfen dem Therapeuten dann, Therapie-Strategien (mittlerer Reichweite) zu entwickeln, an denen er „langintervenieren“ kann.

# Heuristiken

- Heuristiken helfen also im synthetischen Modus bei der Strukturierung der Klienten-Information.
- Und sie helfen im analytischen Modus bei der Ableitung von Fragestellungen, Zielen und Strategien.

# Beziehungsmotive und Schemata

- Ein Therapeut kann von Motiven auf Schemata schließen und umgekehrt.
- Hat ein Klient ein bestimmtes Beziehungsmotiv hoch in der Hierarchie, dann hat er mit hoher Wahrscheinlichkeit auch dementsprechende Selbst- und Beziehungsschemata entwickelt.

# Beziehungsmotive und Schemata

Beziehungsmotiv	Selbstschema	Beziehungsschema
Anerkennung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin nicht ok.</li><li>• Ich habe keine Fähigkeiten.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In Beziehungen wird man bewertet, abgewertet.</li></ul>
Wichtigkeit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin nicht wichtig.</li><li>• Ich habe anderen nichts zu bieten.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In Beziehungen wird man ignoriert, nicht ernst genommen.</li></ul>
Verlässlichkeit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich kann einen IP nicht halten.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beziehungen sind nicht verlässlich.</li><li>• Man kann jederzeit verlassen werden.</li></ul>

# Beziehungsmotive und Schemata

Beziehungsmotiv	Selbstschema	Beziehungsschema
Solidarität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich habe keine Solidarität verdient.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beziehungen sind nicht solidarisch.</li><li>• Man kann sich nicht auf IP verlassen.</li></ul>
Autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich kann meine Autonomie nicht verteidigen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Andere bevormunden einen, mischen sich ein, kontrollieren.</li></ul>
Grenzen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich kann meine Grenzen nicht schützen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Andere respektieren meine Grenzen nicht.</li></ul>

# Beziehungsmotive und Schemata

- Kennt man ein Beziehungsmotiv, dann kann man (hypothetisch) prinzipiell auf die Art von Selbst- und Beziehungsschemata schließen.
- Kennt man die Schemata, kann man (hypothetisch) auf das Beziehungsmotiv schließen.

# Norm- und Regel-Schemata

- Ein Therapeut kann Schlüsse ziehen zwischen Selbst- und Norm-Schemata und von Beziehungs- und Regel-Schemata.
- Norm-Schemata kompensieren Selbstschemata.
- Daher kann man von einer Schema-Art auf die andere schließen:

Selbst-Schema → Norm

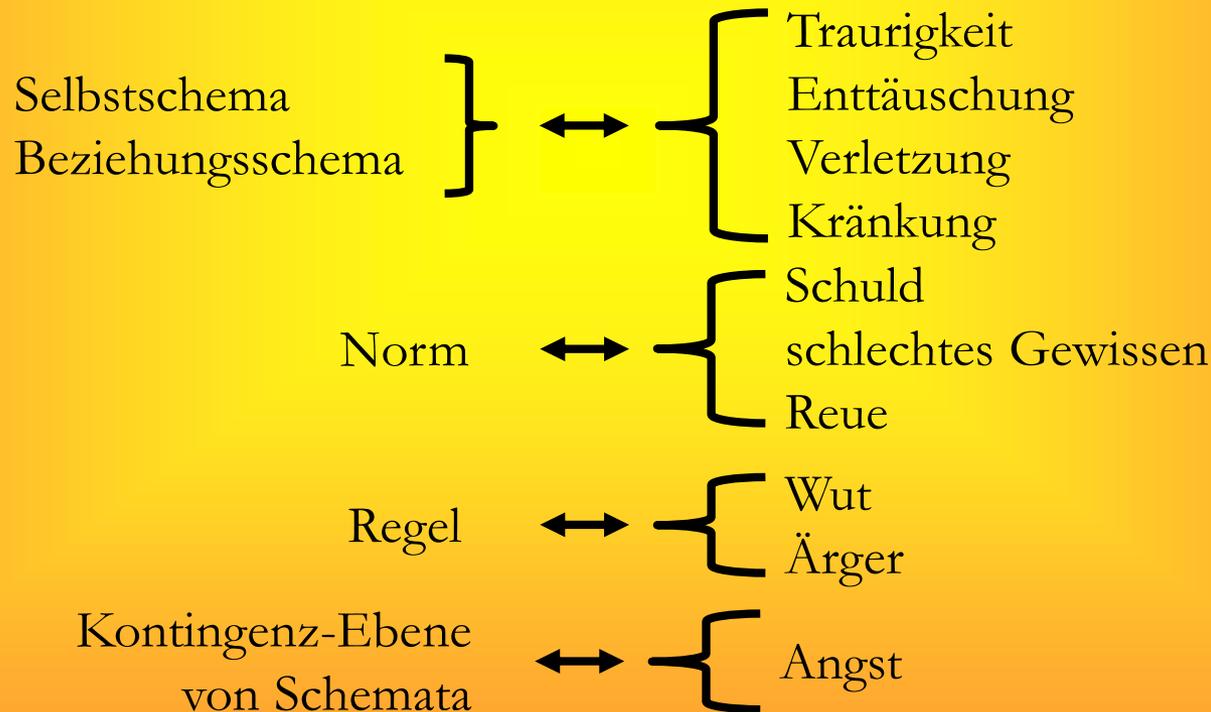
Selbst-Schema ← Norm

# Norm- und Regel-Schemata

- Regel-Schemata kompensieren Beziehungsschemata.
- Daher kann man ebenfalls schließen:  
Beziehungsschema  $\rightarrow$  Regel  
Beziehungsschema  $\leftarrow$  Regel

# Schemata - Emotion

Die Aktivierung bestimmter Schemata geht typischerweise mit bestimmten Emotionen einher. Daher kann man Schlüsse ziehen:



# Konflikt-Heuristik

- Sollte ein Therapeut erkennen, dass sich ein Problem des Klienten als **Konflikt** interpretieren lässt, dann sollte er die Konflikt-Heuristik anwenden.
- Diese hilft dem Therapeuten, die Konflikt-Analyse vollständig und systematisch durchzuführen.
- Bei den Konflikten kann es sich um alle Typen handeln:
  - Appetenz – Aversion
  - Appetenz – Appetenz
  - Aversion – Aversion

# Konflikt-Heuristik

- Ein Problem für Klienten besteht meist darin, dass sie einzelne Konflikthaspekte nie lange und gründlich genug analysieren, um darüber wirklich Klarheit zu gewinnen.
- Daher besteht ein wesentliches therapeutisches Prinzip darin, den Klienten an einem Aspekt zu halten (bzw. ihn zu diesem Aspekt zurückzuführen), bis dieser Aspekt deutlich klarer und verständlicher ist.
- Bei einer Konfliktbearbeitung greift ein Therapeut daher sehr aktiv in die Problembearbeitung des Klienten ein!

# Konflikt-Heuristik

- Klienten springen bei ihrer Konfliktbearbeitung auch von einem Aspekt zum anderen; sie versuchen, alle Aspekte gleichzeitig zu bearbeiten und verwirren sich damit.
- Daher besteht ein wesentliches therapeutisches Prinzip darin, Aspekte sukzessiv und nicht simultan zu bearbeiten:
  - Immer nur einen Aspekt zu einer Zeit stringent eine Zeit lang bearbeiten!
  - Nicht zwischen den Aspekten hin- und herspringen!
  - Aspekte sukzessiv bearbeiten!

# Konflikt-Heuristik

- Therapeuten sollten hier hochgradig prozessdirektiv sein:
  - sie sollten die Bearbeitung lenken;
  - den Klienten erläutern, was der Therapeut tut und warum und was der Klient tun soll;
  - den Klienten zu einem Thema zurückführen, sobald er das Thema verlässt.
- Klienten vermeiden oft bestimmte Aspekte des Konfliktes.
- Dadurch ist es nicht möglich, sie mit dem Konflikt wirklich auseinander zusetzen.
- Therapeutisch ist es zentral wichtig, alle relevanten Konflikaspekte in die Betrachtung einzubeziehen.

# Konflikt-Heuristik

- Daher ist es wichtig, dass sich Therapeuten klarmachen, dass ein einfacher Konfliktfall mindestens vier Felder enthält, die alle therapeutisch bearbeitet werden müssen!
- Konflikt-Muster:

	+	-
A		
B		

# Konflikt-Heuristik

- Es gibt mindestens zwei Konflikt-Aspekte, A und B:
  - z.B. zwei Partner, für die man sich entscheiden kann;
  - zwei Handlungsalternativen, die man wählen kann usw.
- Und beide Aspekte haben in der Regel sowohl positive als auch negative Konsequenzen.

# Konflikt-Heuristik

- Eine vollständige Klärung bedeutet damit,
  - die beiden Aspekte, A und B genau zu klären und zu definieren: Wobei geht es genau bei diesem Konflikt? Was genau sind die Alternativen?
  - Oft ist Klienten diese Frage keineswegs hinreichend klar!
  - Manchmal müssen die genauen Alternativen erst mühsam therapeutisch präzisiert werden!

# Konflikt-Heuristik

- dass für A und B alle relevanten positiven und negativen antizipierten Konsequenzen geklärt werden müssen,
- sowohl faktisch (was tritt ein?) als auch von der Bewertung (was würde das für mich bedeuten?).
- Dabei ist der Bewertungsaspekt besonders wichtig:
  - Was bedeutet das Eintreten einer Konsequenz für mich (emotional)?
  - Was bedeutet der Wegfall von Aspekten (eines Partners, einer Berufsalternative o.ä.) für mich (emotional)?
  - Wie viel würde ich gewinnen und wie viel verlieren?

# Konflikt-Heuristik

- Affektive Konflikte können in der Regel nicht mit rein rationalen Strategien gelöst werden.
- Man kann den Alternativen nicht „Punkte“ vergeben und dann „ausrechnen“, wie man den Konflikt lösen soll.
- Solche Versuche erweisen sich in aller Regel nicht als affektiv tragfähig.
- Nur die Klienten selbst können entscheiden, welche Entscheidung am besten zu ihrem Motiv-System passt.
- Und diese Entscheidung wird häufig intuitiv holistisch getroffen.

# Konflikt-Heuristik

- Therapeutisch muss man solche Verarbeitungsprozesse anregen.
- Dazu ist es ganz wichtig, den Klienten am aktuellen Konflikt zu halten.
- Therapeuten verhindern, dass Klienten bestimmte Aspekte aus ihrer Aufmerksamkeit ausblenden.
- Therapeuten machen die Konflikaspekte, die Schärfe des Konfliktes, die Unlösbarkeit usw. immer wieder salient, sie verschärfen den Konflikt mit ihren Interventionen.
- Therapeuten „treiben“ Klienten mit ihren Interventionen „in den Konflikt hinein“.

# Konflikt-Heuristik

- Bleibt der Klient eine Zeit lang im massiven Konfliktbereich, dann aktiviert er eine Entscheidung.
- Damit wird der Klient weitgehend konfliktfrei.
- Es entsteht ein „Kontrast-Effekt“.

# Konflikt-Heuristik

- Diese führt zu einer Neubewertung der Alternativen
  - z.B. zu einer Aufwertung von Alternative B
  - und zu einer Abwertung von Alternative A.
- Dieser Prozess schafft plötzlich einen scharfen Kontrast zwischen den vorher eng beieinander liegenden Alternativen.
- Und damit wird die Entscheidung plötzlich tragfähig, der Klient kommt aus der Konflikt-Sphäre heraus.
- Und der Konflikt „fühlt“ sich danach für den Klienten deutlich anders an!
- Dadurch ist eine „echte Entscheidung“ erkennbar!

# Konflikt-Heuristik

- Konflikte sind unangenehm, daher versuchen Klienten „aus Konflikten zu entkommen“.
  - Damit haben sie eine Tendenz, schnell eine „Entscheidung ohne Grundlage“ zu treffen.
  - Dies ist keine tragfähige Entscheidung.
  - Der Klient wird nicht konflikt-frei.
- Pseudo-Entscheidung!

# Konflikt-Heuristik

Der therapeutische Ablauf ist wie folgt:

## 1. Konflikt-Identifizierung

- Die vom Klienten gegebene Information muss von Therapeuten als Konflikt identifiziert werden.
- Der Therapeut benennt die Situation auch explizit als Konflikt.

# Konflikt-Heuristik

## 2. Anwendung des Konflikt-Schemas

- Der Therapeut wendet das 2x2 Schema an, um das gesamte Konfliktfeld zu definieren (es kann aber auch ein 3x3 oder 2x3 oder andere Schemata geben).
- Der Therapeut benennt mit dem Klienten zusammen die Konflikt-Alternativen.
- Der Therapeut kann dem Klienten auch das Konflikt- Schema erläutern und beschreiben, was nun therapeutisch zu tun ist.

# Konflikt-Heuristik

## 3. Klären der Konflikt-Pole

- Die Alternativen (Konflikt-Pole) A und B werden genau geklärt: Worum handelt es sich? Was genau sind die Alternativen?
- Bei dieser Klärung sollte der Therapeut bereits hochgradig prozessdirektiv sein.
- Dabei kann es sein, dass Klienten zuerst nur vage Hypothesen über die Konfliktpole haben, die sich im Zuge der Bearbeitung deutlich inhaltlich ändern!

# Konflikt-Heuristik

## 4. Klären der Bewertungen

- Hier werden die (+ und – ) Bewertungen aller 4 Felder systematisch geklärt.
- Was alles spricht für A? Gegen !? Für B? Gegen B?
- Alle relevanten Aspekte müssen betrachtet und auf ihre emotionale Bedeutung hin geklärt werden.
- Und: Den Klienten immer bei einem Feld halten, sukzessiv und nicht simultan klären!
- Diese Bearbeitung ist im Konfliktklärungsprozess besonders wichtig!

# Konflikt-Heuristik

## 5. Klären der Konflikthaftigkeit

- Hat der Klient die Einzelaspekte des Konfliktes hinreichend geklärt, dann sollte er sich der Frage zuwenden, inwiefern die Inhalte überhaupt konflikthaft sind:
  - Was ist unvereinbar?
  - Inwiefern ist der Klient blockiert?
- Der Therapeut „treibt den Klienten in die Konflikthaftigkeit“ und hält ihn am Konflikt, bis der Klient eine Entscheidung trifft.

# Heuristik des „starken Motivs“

- Ein Klient kann immer wieder etwas tun, wofür er hohe Kosten in Kauf nimmt.
- Eine entscheidende Frage ist dann: Warum genau tut der Klient das?
- Aus diesen Aspekten heraus ist das Handeln aber nicht verständlich.
- Ein Klient kann dabei von seiner Aufmerksamkeit her auf diese Kosten oder auf sein Verhalten fixiert sein.

# Heuristik des „starken Motivs“

- Ein Therapeut sollte daher die Aufmerksamkeit des Klienten und die Bearbeitung auf das lenken, was der Klient u.U. nicht sagt: auf die Gewinne des Handelns.
- Dazu muss sich ein Therapeut Folgendes deutlich machen:

Wenn ein Klient ein Verhalten immer wieder ausführt, trotz hoher Kosten, dann muss er ein starkes Motiv dazu haben!

# Heuristik des „starken Motivs“

- Und: Je höher die Kosten sind, die der Klient in Kauf nimmt, desto stärker muss das zugrunde liegende Motiv sein.
- Und: Der Klient muss mit seinem Verhalten dieses Motiv entweder befriedigen oder aber er muss hoffen, es irgendwann zu befriedigen.

# Heuristik des „starken Motivs“

- Diese Aspekte müssen aber genauer geklärt werden:
  - Welches Motiv liegt dem Handeln zugrunde?
  - Wie wichtig ist dieses Motiv, was bedeutet es für den Klienten?
  - Inwiefern befriedigt das Handeln dieses Motiv?
  - Inwiefern hofft der Klient, das Motiv durch sein Handeln zu befriedigen?
  - Kann der Klient das Motiv auf andere, konstruktivere Weise befriedigen?

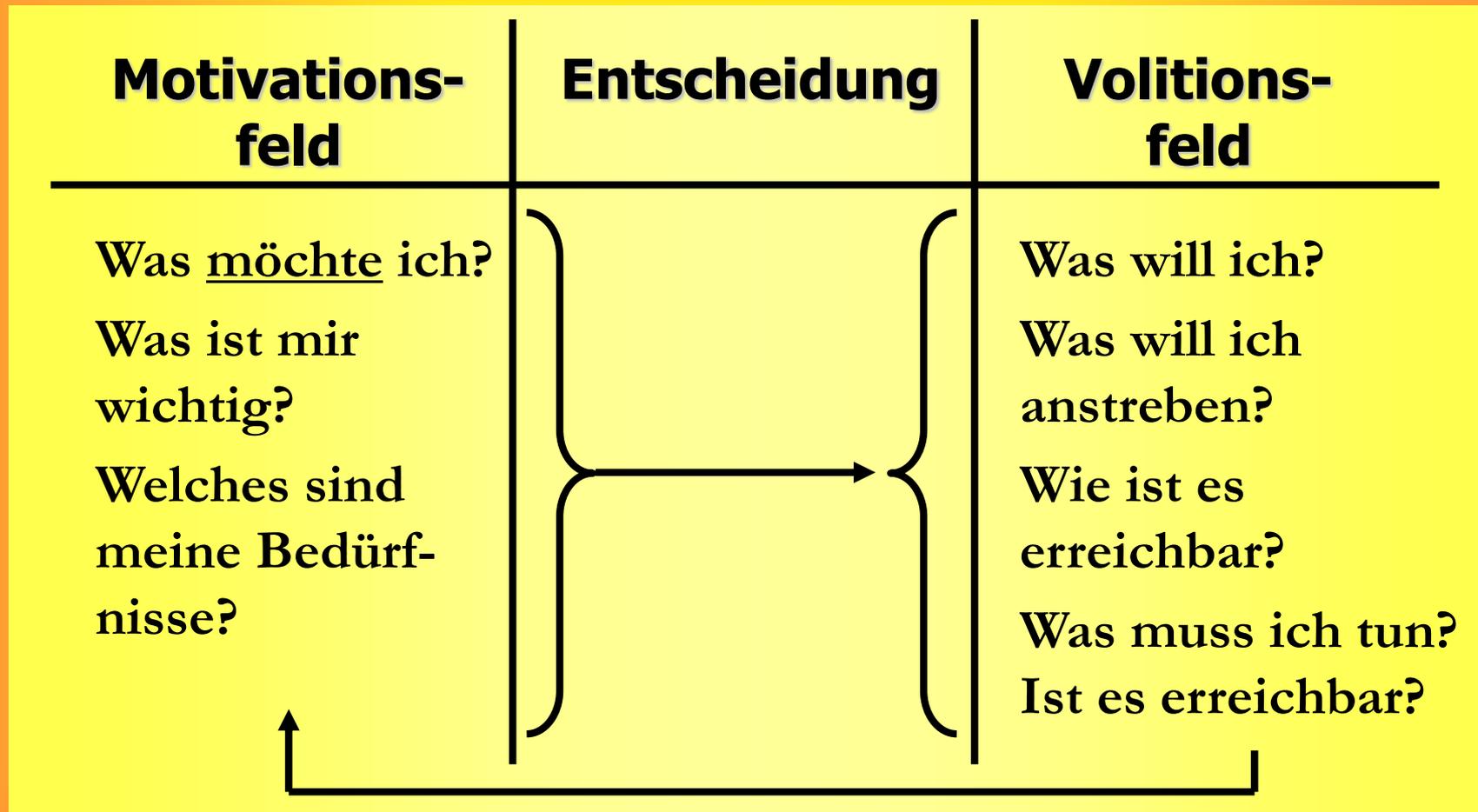
# Motivations-Volitions-Heuristik

Nach dem „Rubikon-Modell“ gibt es drei Phasen motivierten Handelns:

- Die Motivationsphase.
- Die Entscheidungsphase.
- Die Volitionsphase.

# Motivations-Volitions-Heuristik

## Rubikon-Modell



# Motivations-Volitions-Heuristik

- Motivations- und Volitionsprozesse müssen auch in der Therapie sehr genau unterschieden werden.
- Die Motivations-Klärungs-Frage bedeutet, dass ein Klient für sich klärt, was ihm wichtig ist, welche Motive und Ziele er überhaupt hat, was er für sich möchte.

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Es ist für die Beantwortung dieser Frage extrem wichtig, dass der Klient zuerst und eine Zeit lang bei dieser Frage bleibt.
- Dazu ist es wichtig, dabei die Frage nach der Realisierbarkeit eines Wunsches vorerst auszuklammern: Bevor ich mich fragen kann, ob ich etwas realisieren kann, muss ich erst wissen, was ich realisieren möchte.  
Sachimmanente Entfaltungslogik!

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Wenn ein Klient aber schon in der Motiv-Klärungs-Phase den Eindruck hat, er könne etwas gar nicht erreichen, dann bricht er die weitere Klärung ab: Die Volitionsfrage interferiert sehr leicht mit der Motivationsfrage!
- So klärt eine Klientin die Frage nicht, ob sie ihren Mann verlassen will, weil sie annimmt, dass sie sowieso nicht allein leben kann.
- Auf diese Weise kommt sie aber nie bis zu einer Entscheidung: Das System bleibt in einem Schwebezustand hängen!

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Therapeuten müssen Klienten hier sehr prozessdirektiv klarmachen, dass man sukzessiv vorgehen muss, will man aus dem Dilemma herauskommen:
  - Zuerst klärt man, was man möchte, ohne die Realisierbarkeit zu beachten.
  - Dann klärt man, was man will (Entscheidung).
  - Und dann prüft man erst die Realisierbarkeit.

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Klienten schätzen meist die Realisierbarkeit nach einer Entscheidung als deutlich höher ein als vor einer Entscheidung.
- Und sie arbeiten nach einer Entscheidung deutlich motivierter an Lösungen als vor einer Entscheidung.

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Sollten Klienten nach der Prüfung der Realisierbarkeit zu dem Schluss kommen, dass sich ein Wunsch nicht realisieren lässt, dann kehrt man therapeutisch in die Motivklärungsphase zurück und klärt, was man dann stattdessen wünschen könnte.
- In der Volitionsphase **nach** der Entscheidung beschäftigt man sich dann therapeutisch mit Fragen der Realisierbarkeit.
- Hier ist man auch nicht mehr so klärungsorientiert, sondern eher **lösungsorientiert**.

# Motivations-Volitions-Heuristik

- Man fragt:
  - Was kann der Klient tun, um sein Ziel zu erreichen?
  - Hat er dazu die notwendigen Ressourcen, müssen welche aktiviert oder erworben werden?
  - Hat er dazu die notwendigen Kompetenzen oder müssen welche neu erworben werden?

# Norm-Motiv-Heuristik

- Klienten blockieren manchmal den Klärungsprozess, indem sie „unhinterfragbar“ Normen verkünden.  
Z.B.: „Ich muss eine gute Mutter sein und darf meine Kinder nicht verwahrlosen lassen.“
- Klienten lassen oft solche Normen nicht mit sich diskutieren; sie gelten absolut und nach Meinung der Klienten gehen sie auf nichts anderes als auf sich selbst zurück.
- Folgt ein Therapeut einer solchen Definition, dann kann er in seiner Bearbeitung mattgesetzt werden.
- Tatsächlich muss eine Norm, wenn sie zu einem Klienten-Problem beiträgt, jedoch bearbeitet werden.

# Norm-Motiv-Heuristik

- Daher muss ein Therapeut einen Ausweg aus diesem Dilemma finden.
- Eine Möglichkeit, die einen Therapeuten weiterführen kann, ist die Erkenntnis, dass hinter jeder Norm eine Intention steht.

# Norm-Motiv-Heuristik

- Klienten haben immer Gründe dafür, warum sie (von Millionen möglicher Normen) einer ganz bestimmten Norm folgen; warum sie ihr Verhalten an einer bestimmten Norm ausrichten (und an anderen nicht).
- Die Auswahl von Normen erfolgt nicht zufällig.
- Normen dienen immer bestimmten Intentionen.
- Eine häufige Intention ist die Vermeidung/Reduktion von Angst.

# Norm-Motiv-Heuristik

- Dies erkennt man schon daran, dass Normen, wenn sie problematisch sind, immer Kosten erzeugen; und Klienten behalten ihr Verhalten und ihre Normen trotz dieser Kosten bei; also muss es starke Intentionen hinter diesen Normen geben.
- Ein Therapeut, der eine hohe Normorientierung feststellt, sollte daher die Leitfrage stellen:
  - Welches sind die motivationalen Gründe dieser Normen?
  - Wozu dient dem Klienten diese Norm?
  - Was will er damit erreichen oder auch vermeiden?

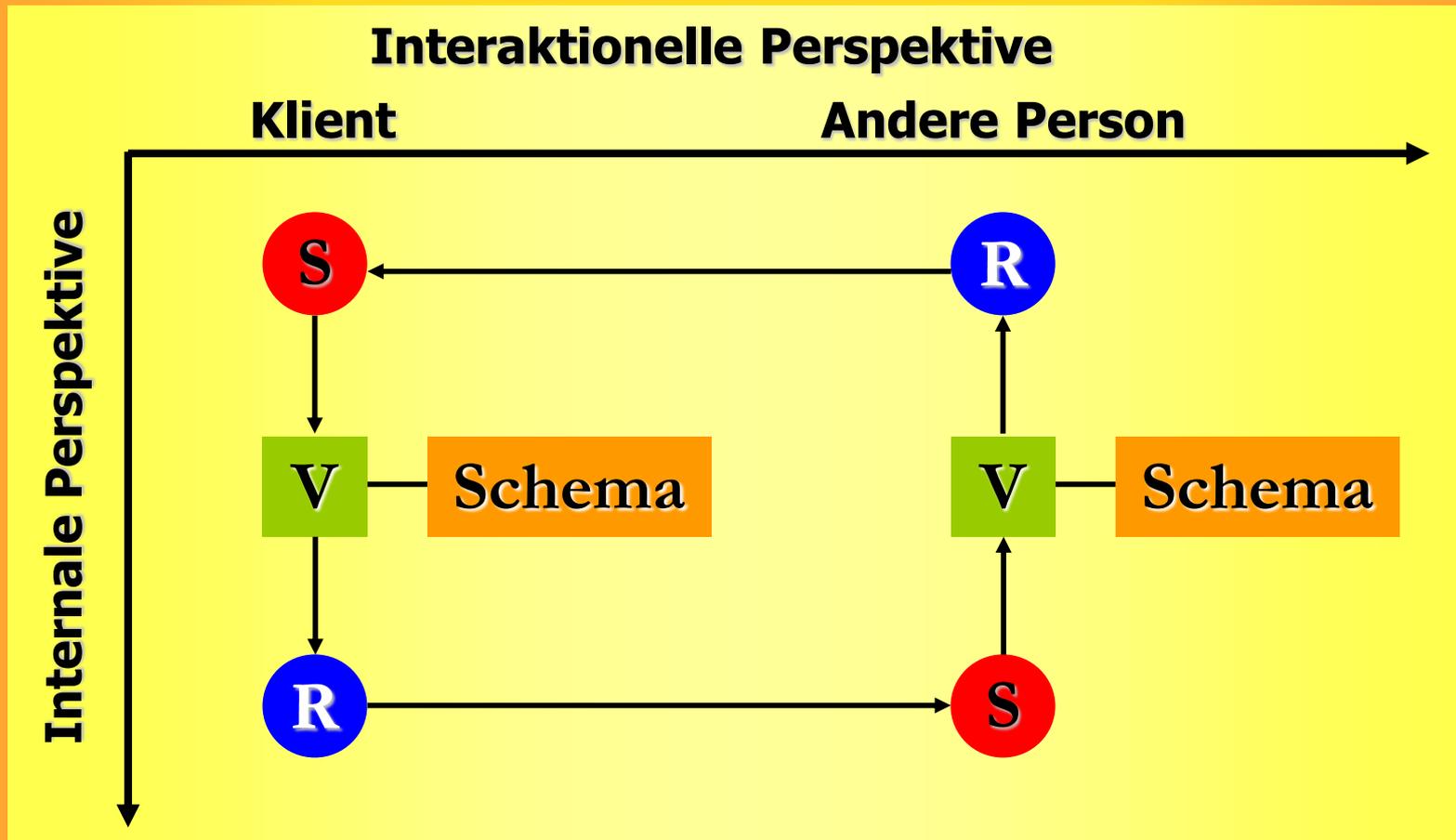
# Norm-Motiv-Heuristik

- Ein Klient wird seine Norm erst dann aufgeben können, wenn er die Funktion dieser Norm für sich erkannt hat, wenn er die zugrundeliegenden Motive rekonstruiert hat, und wenn er Möglichkeiten gefunden hat, diese Motive auf andere Weise zu erfüllen.

# Internale und interaktionelle Perspektive

- Viele Klienten-Probleme weisen sowohl internale als auch interaktionelle Aspekte auf.
- Probleme finden „im“ Klienten statt: Durch Schemata, Interpretationen usw.
- Probleme finden aber auch zwischen Personen statt.
- Wie immer sollten Therapeuten diese Aspekte aber nicht durcheinander, sondern sukzessiv klären.

# Internale und interaktionelle Perspektive



# Internale und interaktionelle Perspektive

- Unter der internalen Perspektive klärt man die Verarbeitungsprozesse und Schemata des Klienten.
- U.a. führt ein Klient hier Explizierungsprozesse durch.
- Die Leitfrage ist: Was lässt mich auf die Situation so und nicht anders reagieren?

# Internale und interaktionelle Perspektive

- Es ist eine Klärung der internalen Determinanten.
- Unter der interaktionellen Perspektive klärt man ein „System“, ein Interaktionssystem zwischen dem Klienten und einer anderen Person.

# Internale und interaktionelle Perspektive

- Hier kann man Fragen folgender Art behandeln:
  - Wie verhalte ich mich Person X gegenüber?
  - Wie verhält sich X mir gegenüber?
  - Was will X? Welche Intentionen verfolgt X?
  - Wie nimmt X mein Verhalten wahr?
  - Welche Annahmen hat X?
- usw.
- Die Verfolgung einer interaktionellen Perspektive kann zur Klärung mancher Probleme sehr relevant sein.

# Internale und interaktionelle Perspektive

- Man sollte aber als Therapeut
  - immer auch die internale Perspektive klären;
  - internale und interaktionelle Perspektive sukzessiv und nicht simultan klären;
  - falls der Klient einverstanden ist, die internale vor der interaktionellen Perspektive klären.
- Ein Klient sollte sein Problem, seine eigenen Schemata, Intentionen usw. klar haben, bevor er interaktionelle Probleme verstehen kann!