

Kapitel 2

Was sind und was sollen Klärungsprozesse?

Rainer Sachse

In diesem Kapitel soll erörtert werden, was psychologisch genau unter „Klärungsprozessen“ verstanden werden soll und wie Klärungsprozesse in der Psychotherapie ablaufen.

2.1 Probleme von Klienten: Die Bedeutung von Schemata

Menschen weisen eine Reihe von *Annahmen* auf: Annahmen über die Realität, Annahmen über sich selbst, Annahmen über Beziehungen etc.

Etliche Annahmen sind *realistisch*, sie sind aus Erfahrungen abgeleitet und halten einer Prüfung im Alltag (einer empirischen Prüfung) stand. Aber viele Annahmen sind nicht realistisch, sie bilden die Realität nicht gut oder falsch ab. Sie würden einer Prüfung nicht standhalten, doch unglücklicherweise werden sie von den Personen gar nicht mehr geprüft; sie werden geglaubt.

Und einige Annahmen sind ungünstig und führen zu Problemen: Sie führen zu falschen Interpretationen von Situationen, verleiten zu ungünstigen Entscheidungen, erzeugen störende Emotionen usw.

Und es sind genau diese problemauslösenden oder „*problemdeterminierenden Annahmen*“, um die es in der Psychotherapie geht: Diese müssen identifiziert, geklärt und verändert werden (vgl. Sachse, 1996, 1999, 2003a, 2005, 2006, 2008; Sachse, Breil & Fasbender, 2009; Sachse, Breil, Fasbender, Püschel & Sachse, 2009; Sachse & Fasbender, 2010, 2014; Sachse, Fasbender & Breil, 2009).

Unglücklicherweise haben Personen jedoch Annahmen nicht so gespeichert wie „normale Erinnerungen“: Vielmehr bilden Annahmen *Schemata*. Und Schemata weisen neben den Inhalten (= Annahmen) noch weitere wichtige *psychologische Charakteristika* auf (Beck, 1979; Herrmann, 1965; Norman, 1982; Piaget, 1954; Power & Dalgleish, 1997; Rumelhart, 1980; Sachse, 2014; Teasdale & Barnard, 1993).

Sie werden automatisch durch Situationen (also „von unten nach oben“, „bottom up“) aktiviert („getriggert“) – wenn sie einmal aktiviert sind, dann nehmen sie starken Einfluss auf die Verarbeitung von Information („von oben nach unten“, „top down“).

Daher bestimmen dann die Annahmen der Schemata die aktuellen Interpretationen von Situationen und damit Emotionen und Handlungen in hohem Maße mit.

Enthalten die Schemata ungünstige (= dysfunktionale) Annahmen, dann führen die Schemata zu falschen, problematischen Interpretationen von Situationen und damit zu problematischen Handlungen und Emotionen.

In diesem Fall ist es wichtig

- zu identifizieren, *dass* Schemata an einem Problem beteiligt sind,
- diese Schemata bzw. ihre Inhalte (die Annahmen) herauszuarbeiten, d.h. genau zu *klären*,
- diese Schemata zu bearbeiten und zu verändern.

Alltagserfahrungen, Therapieerfahrungen und Prozessforschungsstudien zeigen aber nun, dass Personen große Teile ihrer Schemata nicht ohne therapeutische Hilfe klären (also benennen, in Sprache ausdrücken) können: Oft können sie einige Annahmen benennen oder in Fragebögen angeben; „tiefer“ liegende Annahmen sind ihnen jedoch nicht mehr zugänglich.

Prozessforschungsstudien zeigen,

- dass die Klärung von Schemata für Klienten sehr schwierig ist,
- dass Klienten dazu spezielle Unterstützung von Therapeuten benötigen,
- dass Therapeuten zur Anregung von Klärung spezielle therapeutische Techniken brauchen,
- dass Klärungsprozesse dennoch Zeit brauchen (Sachse, 1988, 1990a, 1990b, 1990c, 1991a, 1991b, 1992a, 1992b, 1992c).

Daher sind Klärungsprozesse weder einfach noch trivial: Man muss definieren, was genau Schemata sind, wie Schemata wirken, welche Arten von Schemata es gibt; man muss bestimmen, was Klärung bedeutet und welche psychologischen Prozesse bei einer Klärung beteiligt sind; und man muss beschreiben, wie genau Therapeuten die Klärungsprozesse von Klienten fördern können, welche Interventionen und Strategien sie anwenden sollten (Sachse, 2016).

2.2 Was sind Schemata?

Bei Schemata kann man *Inhalt und Funktion* unterscheiden:

- Jedes Schema hat einen bestimmten *Inhalt*, z.B. eine *Struktur bestimmter Annahmen*: Diese Inhalte machen das Schema spezifisch. Dabei handelt es sich z.B. um Annahmen wie: „Ich bin ein Versager“, „ich bin unattraktiv“, „in Beziehungen wird man nicht ernst genommen“, „ich muss der Beste sein“ etc.
- Jedes Schema hat *psychologische Funktionen*, z.B. dass es durch Stimuli automatisch aktiviert wird und dass es dann die Informationsverarbeitung steuert etc. (Sachse, 1992a, 2003a).

Schemata werden durch aktivierende Stimuli („bottom up“) aktiviert („getriggert“) und steuern dann („top down“) die Informationsverarbeitung der Person. Dabei können Schemata alle Arten der Informationsverarbeitung beeinflussen: Situationsinterpretationen, Interpretationen der persönlichen Relevanz, der Coping-Fähigkeiten usw. Man muss davon ausgehen, dass Schemata eine *Filter-Funktion* ausüben: Schemata „lassen alle Informationen durch“ oder verstärken diese Informationen sogar, die mit den Inhalten des Schemas übereinstimmen oder damit vereinbar sind.

Und jede schema-konsistente Information kann das Schema stärken oder bestätigen: Aus der Sicht der Person ist es eine „Bestätigung an der Realität“, tatsächlich kommt der „Beweis“ aber durch die voreingenommene und selektive Verarbeitung des Schemas zustande (und beweist damit eigentlich nur die Voreingenommenheit des Schemas!). Damit „stellt die Person gewissermaßen Beweise her“, ohne dass ihr dies bewusst ist. Und je länger und ausgiebiger sie das tut, desto stärker (und änderungsresistenter) können die Schemata werden.

Piaget (1954) hatte angenommen, dass Schemata nicht nur ähnliche Informationen assimilieren, sondern dass sie auch akkommodieren, d.h. dass sie sich durch Schema-in-konsistente Informationen *ändern*: Alle klinischen Erfahrungen zeigen allerdings das genaue Gegenteil: Hat eine Person einmal ein bestimmtes Schema gebildet, dann schottet sich dieses Schema durch seine Filter-Funktion komplett ab: Es nimmt Schema-inkonsistente Information nicht zur Kenntnis oder wehrt sie systematisch ab. Und damit ändert sich ein Schema, wenn es einmal etabliert ist, auch kaum noch.

Schemata sind immer komplexe Strukturen von Annahmen: Ein Schema besteht nie nur aus einer einzelnen Annahme, auch nicht aus zwei oder drei Annahmen!

Schemata sind Netzwerke aus zentralen und peripheren Annahmen. Zentrale Annahmen sind relevanter für Verarbeitungsprozesse, und damit für Probleme, als periphere Annahmen. Damit sollten auch die zentralen Annahmen rekonstruiert und therapeutisch bearbeitet werden.

Das Schema weist damit in der Regel *eine oder mehrere zentrale Annahmen auf*: Diese Annahmen sind deshalb zentral, weil sie mit allen anderen Annahmen verbunden sind und weil deshalb ihre Aktivierung alle anderen Annahmen „primt“. „Zentral“ bedeutet damit, dass diese Annahme im Netz einen großen Einfluss hat. Um diese zentralen Annahmen herum sind andere Annahmen assoziativ „angelagert“, die nach außen hin immer peripherer werden: „Peripher“ sind sie deshalb, weil sie nur noch mit wenigen anderen Annahmen verbunden sind und weil ihre Aktivierung im „Netz“ nur noch relativ geringe Effekte hat.

Schemata sind nicht nur Netzwerk-Strukturen von Annahmen, es sind auch *hierarchische Netzwerk-Strukturen*: Sie bauen aufeinander auf bzw. sie bilden Schichten unterschiedlicher „Tiefe“ (vgl. Sachse, Breil & Fasbender, 2009; Sachse, Fasbender & Breil, 2009).

Die oberen Schichten sind der Person dabei noch einigermaßen zugänglich: Sie kann diese Annahmen u.U. auf einfaches Befragen angeben oder in einem Fragebogen darüber Auskunft geben.

Die nächste Schicht ist schon deutlich schwerer zugänglich: Hier hat die Person nur noch schwer Zugang: Um diese Annahmen herauszuarbeiten, braucht die Person in

den meisten Fällen gute Unterstützung vom Therapeuten durch spezielle Klärungsstrategien.

Die nächste Schicht ist dann meist nicht nur schwer klärbar, sie unterliegt auch (starken) Vermeidungsprozessen: Um die Annahmen dieser Schicht zu klären, muss ein Klient nicht nur Klärungstechniken verwenden, er muss auch die Vermeidung konstruktiv bearbeiten.

2.3 Schema-Arten

Wir unterscheiden vier Arten von Schemata (Sachse, Breil, Fasbender, Püschel & Sachse, 2009; Sachse, Fasbender, Breil & Sachse, 2011; Sachse, Püschel et al., 2008):

- Zwei Arten *dysfunktionaler Schemata*:
 - Selbst-Schemata
 - Beziehungsschemata
- Zwei Arten *kompensatorischer Schemata*:
 - Norm-Schemata
 - Regel-Schemata

Dysfunktionale Schemata sind solche, die sich in der Biographie der Person durch „Verdichtungen von Erfahrungen“ bilden und die aktuell die Informationsverarbeitung der Person stark und stark ungünstig beeinflussen.

Wir gehen davon aus, dass man zwei Arten dysfunktionaler Schemata unterscheiden kann: Selbst-Schemata und Beziehungsschemata (siehe dazu Sachse, Breil & Fasbender, 2009).

Selbst-Schemata sind solche, die Annahmen der Person über sich selbst enthalten wie „ich bin ein Versager“, „ich bin nicht wichtig“ u.a. sowie Kontingenzannahmen und Bewertungen dazu.

Beziehungsschemata sind solche, die Annahmen der Person über Beziehungen enthalten, darüber, wie Beziehungen funktionieren, was man in Beziehungen zu erwarten hat sowie wiederum Kontingenzannahmen und Bewertungen dazu (z.B.: „In Beziehungen wird man abgewertet.“, „Beziehungen sind nicht verlässlich.“ u.a.).

Kompensatorische Schemata sind solche, die sich entwickeln, um die Annahmen der dysfunktionalen Schemata zu „falsifizieren“, diese Schemata zu kontrollieren oder um die negativen Effekte der dysfunktionalen Schemata zu kompensieren.

Hier unterscheiden wir normative Schemata, also „Vorschriften“ der Person für sich selbst und Regel-Schemata, also „Vorschriften“ der Person für andere.

Normative Schemata enthalten Anweisungen darüber, wie die Person sein sollte oder sein muss: Sie enthalten damit *Ziele* der Person (im Sinne expliziter Ziele, vgl. Püschel & Sachse, 2009). Normative Schemata sind somit interaktionelle Ziele auf der Spielenebene.

2.4 Klärungsprozesse

Wir gehen davon aus, dass einem Klienten Schema-Annahmen oft nicht bewusst sind oder sie ihm nicht völlig klar sind, er sie nicht gut ausdrücken, nicht genau fassen kann: Obwohl die Schema-Inhalte in einem kognitiven Code vorliegen, kann der Klient die Inhalte nicht, nicht genau, nicht präzise und nicht valide in Sprache fassen. Diese Umsetzung von Schema-Inhalten in Sprache, in exakte und valide Formulierungen ist aber notwendig,

- um die Inhalte im Therapieprozess kommunizieren zu können;
- damit die Inhalte dem Klienten völlig bewusst repräsentiert sind;
- damit die Inhalte auf Stimmigkeit und Problemrelevanz geprüft werden können;
- und: damit die Inhalte in kognitiven Techniken hinterfragt, geprüft und widerlegt werden können.

Die Umsetzung (oder „Übersetzung“) von (eher impliziten) Schema-Inhalten in explizite sprachliche Aussagen nennen wir *Klärung oder Explizierung*, und den Prozess, der dieses bewirkt, nennen wir *Klärungs- oder Explizierungsprozess*.

Dabei gehen wir davon aus,

- dass der Klärungs- oder Explizierungsprozess vom Klienten vollzogen wird und vollzogen werden muss: Nur der Klient hat Zugang zu seinem Schema und nur der Klient kann implizite Bedeutungen für sich stimmig in explizite Bedeutungen umsetzen;
- dass der Klärungs- oder Explizierungsprozess aber von einem Therapeuten durch entsprechende Interventionen angeleitet oder gesteuert werden muss;
- dass somit Klient und Therapeut gemeinsam an der Klärung arbeiten: Der Klient als Experte für die Inhalte und der Therapeut als Experte für den Prozess (Sachse, 1984, 1986a, 1986b, 1987, 1990a, 1990b, 1990c, 1991a, 1991b, 2003b, 2008; Sachse, Fasbender & Breil, 2009).

Wir gehen davon aus, dass man zur Beschreibung der Klärungsprozesse zwei Ebenen braucht: Eine inhaltliche Ebene, auf der man bestimmte, inhaltlich definierbare Prozesse beschreiben kann. Und eine psychologische Funktionsebene, auf der man grundlegende psychologische Funktionen beschreiben kann, die den inhaltlichen Prozessen zugrunde liegen.

Auf der *inhaltlichen Ebene* kann man bestimmte Teil-Prozesse beschreiben, die in bestimmter Weise aufeinander folgen müssen, damit eine Klärung relevanter Schemata überhaupt stattfinden kann.

Auf der *psychologischen Funktionsebene* kann man zwei relevante Funktionen beschreiben, die bei den inhaltlichen Prozessen relevant sind, nämlich:

- Perspektive
- Verarbeitungsmodus