

# Curriculum Klärungsorientierte Psychotherapie

Schlebusch, P. & Schirm, S. (2023)

Die Klärungsorientierte Psychotherapie ist eine Weiterentwicklung der Psychotherapie und kann der "Dritten Welle" der Verhaltenstherapie zugerechnet werden. Sie integriert auf psychologischer Grundlage wesentliche Aspekte der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Zielorientierten Gesprächspsychotherapie. Sie hat eine prozessanalytische Ausrichtung, so dass sie mit einer allgemeinen, schulenübergreifenden und evidenzbasierten Psychotherapie im Sinne von Klaus Grawe kompatibel ist: Die Indikation und Integration von Techniken und Strategien anderer Psychotherapien (z.B. der klassischen Verhaltenstherapie) gelingt problemlos auf der Basis des Rubicon-Modells, das in seiner Adaption durch Grawe die Welt der Psychotherapien in zwei Kernaspekte unterteilt: Verfahren, die Menschen beim besseren Verstehen von Problemen helfen (die Klärungsorientierten Verfahren, „links“ vom Rubicon), und Verfahren, die Menschen bei der Veränderung von Verhalten helfen (die Lösungsorientierten Ansätze, „rechts“ vom Rubicon).

Die Klärungsorientierte Psychotherapie ist im Wesentlichen links vom Rubicon angesiedelt und versteht sich daher nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung des lösungsorientierten Vorgehens.

## **„Klären vor Lösen!“**

KOP verfolgt dabei zwei wesentliche Ziele: Die Klärung von Schemata und die Aufhebung von Alienation. Theoretische Grundlagen sind stark in psychologischen Grundlagendisziplinen verankert: 1) der Motivationspsychologie, 2) den Kognitionspsychologischen Ansätzen, 3) der Psycholinguistik.

Motivationspsychologische Aspekte finden sich u. a. in Überlegungen zu Grundbedürfnissen (implizite und explizite Motive, Selbststeuerung), der Handlungssteuerung, des Selbstzuganges, den Konsequenzen von Entfremdung von eigenen Bedürfnissen. Hier sind insbesondere die Forschungsarbeiten von Julius Kuhl (PSI-Theorie) und seiner Arbeitsgruppe von Bedeutung.

Die Kognitionspsychologischen Ansätze finden sich v. a. in dem zentralen Schemabegriff, der in der Psychotherapie an vielen Stellen und sehr unterschiedlich konnotiert vorkommt, und in der Rolle von Emotionen und Affekten.

Die Psycholinguistik spielt v. a. eine Rolle, wenn es um den zentralen Aspekt des Verstehens geht: dem Unterschied von Gesagtem und Gemeintem, der therapeutischen Kommunikation insgesamt.

Rainer Sachse, der Begründer der Klärungsorientierten Psychotherapie, hat einmal in einer Kritik an der klassischen rogerianischen Gesprächstherapie formuliert, dass

Psychotherapie nicht auf Haltungen der Therapeut/inn/en alleine beruhen kann. Haltungen sind für den Klienten nur erkennbar, wenn sie in Handlungen der Therapeut/inn/en zum Ausdruck kommen. Psychotherapietraining bedeutet daher, dass ein großer Schwerpunkt eben in der Vermittlung von Handlungskompetenzen bestehen muss.

Dieser Gedanke liegt dieser Weiterbildung zugrunde.

Von daher ist eine praxisnahe Vermittlung ihrer Inhalte außerordentlich wichtig, weshalb an jedem Wochenende neben theoretischen Input auch viel Zeit für praktische Übungen verwendet werden wird. Die Vermittlung erfolgt über Übungen, die mit Videoaufzeichnungen dokumentiert werden und die anschließend Satz für Satz analysiert werden: Der Mikroprozess-Analyse.

#### **Dozenten dieses Curriculums sind:**



Dr. Dipl.-Psych. Peter Schlebusch, Jahrgang 1959, Studium der Psychologie in Bochum, Promotion in Essen. Ausbildung in Klärungsorientierte Psychotherapie bei Prof. R. Sachse, Absolvent des Weiterbildenden Studiengangs Klinische Psychologie und Psychotherapie (Schwerpunkt Verhaltenstherapie), Mitgründer der IPP (Institut f. Psychologische Psychotherapie), Ausbilder in KOP und VT seit 1996. Dozent in verschiedenen Weiterbildungsinstituten in Deutschland und der Schweiz, Supervision in Kliniken in der

Schweiz, Selbsterfahrungsleiter.

<https://www.dr-peter-schlebusch-dipl-psych.de/>



Dipl.-Psych. Sandra Schirm, Jahrgang 1977. Studium der Psychologie in Wuppertal und Bochum, anschließend Ausbildung zur klärungsorientierten Psychologischen Psychotherapeutin bei Prof. Sachse. In eigener Praxis niedergelassen und als Ausbilderin, Dozentin, Selbsterfahrungsleiterin und Supervisorin für verschiedene Weiterbildungsinstitute bzw. Universitäten tätig. Traumatherapeutin (DeGPT, DGVT) und Leiterin des Instituts für Klärungsorientierte Traumatherapie (IKT). Diverse Veröffentlichungen zum Thema Persönlichkeitsstörungen, Traumatherapie, Prozessforschung. Für weitere Informationen:

<https://www.psychotherapie-schirm.de>

Das Curriculum wird **zertifiziert** durch die IGKOP (Internationale Gesellschaft für Klärungsorientierte Psychotherapie).

# „Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie!“ (Kurt Lewin, 1933)

Unser Curriculum erstreckt sich über 10 Workshops á 30 Unterrichtseinheiten, verteilt über ca. zwei Jahre. Die Workshops finden jeweils an einem Wochenende vom Freitag auf den Sonntag statt. In jedem Kurs können auch selbstverständlich eigene Fälle zur Supervision vorgestellt werden. Die Kursteilnehmer/inn/en sind angehalten, für technische Möglichkeiten von Videoaufnahmen zu sorgen. Die Weiterbildung besteht aus zwei Stufen, der Basisstufe (5 Workshops) und der Aufbaustufe (5 Workshops). Die Teilnehmer/inn/en buchen die Basisstufe und können dann im Anschluss die Aufbaustufe hinzubuchen. In der Basisstufe werden KOP-Grundtechniken vermittelt: Das Arbeiten auf Inhalts-, Bearbeitungs- und Beziehungsebene. In der Aufbaustufe werden die Kenntnisse vertieft und auf spezielle Klientengruppen angewendet: Persönlichkeitsstörungen und Trauma. In der Ausbaustufe besteht im Selbsterfahrungsteil die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit der Diagnostik-Firma IMPART (Dr. Gudula Ritz) das umfangreiche Persönlichkeitstestsystem TOP-Diagnostik selber durchzuführen.

## 1. Basisstufe

### 1. Einführung in die Klärungsorientierte Psychotherapie (Schema-Theorie, Ebenen-Modell, Informationsverarbeitung und Modellbildung (PSI-Theorie))

Im ersten Kurs sollen die Grundlagen vermittelt werden, die für die Klärungsorientierte Psychotherapie zentral sind. Ein besonderer Fokus wird auf dem sogenannten Drei-Ebenen-Modell liegen; dieses kann sowohl für die Analyse als auch für die Auswahl und Entwicklung von Interventionen dienen. Gleichzeitig finden erste Übungen statt.

*Empfohlene Literatur:*

Sachse, R. (2016). *Grundlagen Klärungsorientierter Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Sachse, R. (2020). *Selbstregulation und Selbstkontrolle*. Göttingen: Hogrefe.

Kuhl, J. & Kaschel, R. (2006). *Entfremdung als Krankheitsursache: Selbstregulation von Affekten und integrative Kompetenz*. *Psychologische Rundschau*, 55(2):61-71

Baumann, N., Kazen, M., Quirin, A., & Koole, S. M. (Eds.). *Why People Do the Things They Do. Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition*. Hogrefe (2018)

## **2. Grundtechniken: Arbeiten auf Inhaltsebene (Klärung von Schemata, analytischer und holistischer Modus, spezifische therapeutische Aspekte)**

Ein für die KOP typischer Diagnoseprozess – fern von den üblichen Systemen wie DSM oder ICD-10 – beinhaltet Überlegungen zu Funktion und Zusammenhang verschiedener psychologischer Entitäten. Daher soll an diesem Wochenende das Thema „Modellbildung“ als zentraler Verstehendprozess wiederholt und vertieft werden. Dazu werden Klärungs- und Explizierungsprozesse erläutert und verschiedene resultierende Interventionsarten vermittelt. Prozesse der Aktivierung von Schemata und Strategien zur Ressourcenaktivierung runden den Kurs ab.

*Empfohlene Literatur:*

*Sachse, R. (2017). Therapeutische Informationsverarbeitung. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R. (2022). Komplexität in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.*

## **3. Grundtechniken: Arbeiten auf Bearbeitungsebene am Beispiel der Psychosomatik und Sucht**

An diesem Wochenende soll die Analyse von Vermeidung und deren Bearbeitung (Bearbeitung der Bearbeitung) fokussiert werden. Dazu sollen die verschiedenen Vermeidungsstrategien von Psychosomatikern und Süchtigen erörtert werden. Beide Klientengruppen zeigen ein hohes Maß an Bearbeitungsproblemen, so dass sie sich besonders gut zur Vermittlung des Vorgehens eignen. Dies dient dazu, mit Vermeidung umzugehen, wie sie auch schon in geringerem Ausmaß bei Klienten mit anderen Störungen auftritt.

*Empfohlene Literatur:*

*Schlebusch, P., Kuhl, J., Breil, J., & Püschel, O. (2006). Alkoholismus als Störung der Affektregulation. Ein Störungsmodell auf der Basis der PSI-Theorie. In: R. Sachse & P. Schlebusch (Hrsg.): Perspektiven Klärungsorientierter Psychotherapie. Lengerich: Pabst Science Publishers.*

*Schlebusch, P., & Kiszkenow, J. (2011). Klärungsorientierte Aspekte und spezielle Probleme in der Psychotherapie der Alkoholabhängigkeit. In: R. Sachse, J. Fasbender, J. Breil, & M. Sachse (Hrsg.): Perspektiven Klärungsorientierter Psychotherapie II, S. 345-393. Lengerich: Pabst Science Publishers.*

*Sachse, R. (2018). Klärungsorientierte Psychotherapie psychosomatischer Störungen. Göttingen: Hogrefe.*

## **4. Trainingskurs I**

In diesem Kurs sollen die bis zu diesem Zeitpunkt behandelten Themen vertieft und eventuelle Fragen ausführlich geklärt werden. Methodisch soll dies vor allem durch Übungen stattfinden, diese werden auf Video aufgezeichnet und dann im Sinne der Mikroprozessanalyse besprochen: Was sagt der Klient? Was kann man verstehen? Was

kann man nicht verstehen? Was kann die Therapeutin sagen, was zur Klärung hilfreich ist?

## **5. Grundtechniken: Arbeiten auf der Beziehungsebene (allgemeine, differenzielle und komplementäre Beziehungsgestaltung)**

Ein besonderer Expertise-Bereich der KOP bezieht sich auf Vorgehensweisen des Therapeuten zu einer aktiven, gezielten Beziehungsgestaltung. Dabei kann ein Therapeut Strategien der "Allgemeinen Beziehungsgestaltung" oder Strategien der "Differenziellen und Komplementären Beziehungsgestaltung" realisieren – je nach Frustration der Beziehungsmotive, die in diesem Kurs vermittelt werden sollen. Der Therapeut baut durch diese Strategien eine vertrauensvolle Therapeut-Klient-Beziehung auf, die die Grundlage ist für alle weiteren Klärungs- und Bearbeitungsprozesse, insbesondere bei Klienten mit Persönlichkeitsakzentuierungen und Interaktionsstörungen.

*Empfohlene Literatur:*

*Sachse, R. (2016). Therapeutische Beziehungsgestaltung, 2. aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe.*

## **2. Aufbaustufe**

### **6. Klärungsorientierte Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen: Näheorientierte Persönlichkeitsstörungen**

Persönlichkeitsstörungen werden in der KOP nicht als „Störungen der Gesamtpersönlichkeit“ betrachtet, sondern als besondere – dysfunktionale – Formen von interaktionellen Strategien, die massive Kosten verursachen. Zudem unterteilen wir die Persönlichkeitsstörungen in sog. Nähe- und Distanzstörungen. Nähestörungen sind solche, deren interaktionellen Handeln auf die Etablierung von Bindung, Nähe, Beziehung hinauslaufen. Bestes Beispiel sind die dependente und die histrionische Störung. In diesem Kurs soll das Modell der Doppelten Handlungsregulation dargestellt und an den sogenannten naheorientierten Persönlichkeitsstörungen verdeutlicht werden. Therapeutische Strategien werden abgeleitet und Besonderheiten (z.B. Erarbeitung eines Arbeitsauftrages, Schema- und Motivklärung) vermittelt.

*Empfohlene Literatur:*

*Sachse, R., Breil, J., Sachse, M. & Fasbender, J. (2013). Klärungsorientierte Psychotherapie der dependenten Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R., Fasbender, J., Breil, J. & Sachse, M. (2012). Klärungsorientierte Psychotherapie der histrionischen Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R., Fasbender, J. & Sachse, M. (2014). Klärungsorientierte Psychotherapie der selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R., Sachse, M. & Fasbender, J. (2011). Klärungsorientierte Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R., Sachse, M. & Fasbender, J. (2011). Klärungsorientierte Psychotherapie der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.*

## **7. Klärungsorientierte Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen: Distanzorientierte Persönlichkeitsstörungen**

Distanzorientierte Persönlichkeiten zeichnen sich durch Handlungen aus, die Interaktionspartner veranlassen, sich fernzuhalten oder etwas zu unterlassen (z.B. Grenzen nicht zu übertreten) bzw. Distanzsignale zu befolgen. Beste Beispiele sind die schizoide und die paranoide Störung. Daher soll ein Schwerpunkt in diesem Workshop um die herausfordernde Beziehungsgestaltung und die Herausarbeitung eines Arbeitsauftrages gehen. Diese Störungen stellen für Therapeut/inn/en eine besondere Herausforderung dar, insbesondere auf der Ebene der Aufnahme einer therapeutischen Beziehung.

*Empfohlene Literatur:*

*Sachse, R., Kiszkenow-Bäker, S. & Schirm, S. (2015). Klärungsorientierte Psychotherapie der zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R. & Sachse, M. (2017). Klärungsorientierte Psychotherapie der schizoiden, passiv-aggressiven und paranoiden Persönlichkeitsstörungen. Göttingen: Hogrefe.*

*Sachse, R., Sachse, M. & Fasbender, J. (2011). Klärungsorientierte Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen. Göttingen: Hogrefe.*

## **8. Klärungsorientierte Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen: Selbsterfahrung und Supervision, Top-Diagnostik**

Da jede Psychotherapie erst auf der Basis einer gelungenen Beziehung funktioniert ist es mehr als sinnvoll, sich die Frage zu stellen: Wie funktioniere ich eigentlich? Mit welchen Personen kann ich gut arbeiten und welche sollte ich weitervermitteln? Dazu soll, auch aufbauend auf der im ersten Kurs vermittelten PSI-Theorie und Analyse von mitgebrachten Fällen, Selbsterfahrung stattfinden. Welchen persönlichen Stil verfolge ich? Was triggert mich, stört mich an Patient/inn/en, welche Persönlichkeitsstörung macht etwas mit mir? Die Teilnehmer/inn/en erhalten die Möglichkeit, eine tiefgehende Analyse ihres Persönlichkeitsfunktionierens mithilfe der TOP-Diagnostik von Kuhl zu machen. Folgende Funktionen werden erhoben: Persönlichkeitsstile, Persönlichkeitsstile unter Druck/Belastung, implizite (unbewusste) Motive, explizite (bewusste) Motive, Motivumsetzung, Selbstregulation, Affektregulation, implizite und explizite Emotionen.

## **9. Klärungsorientierte Psychotherapie bei Traumafolge- & Borderline-Störung**

Die Arbeit mit traumatisierten Klienten kann nun an diesem Wochenende vermittelt werden, da die notwendigen Strategien und Techniken in den Kursen zuvor besprochen wurden. Ein besonderer Fokus soll auf Patienten mit Borderline-Störung liegen, deren Therapie die gesamte Klaviatur der vermittelten Kompetenzen benötigt.

*Empfohlene Literatur:*

*Breil, J. & Sachse, R. (2016). Klärungsorientierte Psychotherapie der Borderline-Persönlichkeit. Göttingen: Hogrefe.*

*Schirm, S. (2020). Klärungsorientierte Traumatherapie bei Traumafolgestörungen. In: Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin, 41 (1): 5-23. Lengerich: Pabst.*

Schirm, S. (im Druck). Komplementäre Beziehungsgestaltung in der Klärungsorientierten Traumatherapie. Lengerich: Pabst.

## **10. Trainingskurs II**

In diesem Kurs soll ein letztes Mal übungsorientiert die Kompetenz der Teilnehmer erhöht werden.

*Empfohlene Literatur:*

*Sachse, R., Schirm, S. & Kramer, U. (2015). Klärungsorientierte Psychotherapie systematisch dokumentieren: Die Skalen zur Erfassung von Bearbeitung, Inhalt und Beziehung im Therapieprozess (BIBS). Göttingen: Hogrefe.*