

Was ist Klärungsorientierte Psychotherapie?

Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) ist eine psychologisch gut fundierte, komplexe Therapieform mit breiten Anwendungsmöglichkeiten. Sie ist eine Konzeption, die aus Gesprächspsychotherapie, Kognitiver Therapie und Verhaltenstherapie entwickelt wurde und die Therapie innerhalb der „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie darstellt.

Was charakterisiert Klärungsorientierte Psychotherapie?

Die Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) lässt sich durch eine Reihe von Charakteristika kennzeichnen. Diese sind:

- *Theorie*
KOP entwickelt umfassende störungstheoretische und therapietheoretische Konzepte, die sehr gut in der Psychologie fundiert sind (in der Kognitionspsychologie, Motivations- und Emotionspsychologie, Sprach- und Kommunikationspsychologie, der Sozialpsychologie und der Klinischen Psychologie) und die anwendungsbezogen auf den „Anwendungsbereich Psychotherapie“ bezogen sind.
- *Expertise-Modell*
KOP folgt einem „Expertise-Modell“: Therapeuten sollen zu Experten ausgebildet werden, um schnell und sicher Informationen zu verarbeiten, effektive therapeutische Strategien zu entwickeln und gezielte Interventionen zu realisieren, die Klienten effektiv im Therapieprozess helfen. Dabei sollen Therapeuten zielführende Entscheidungen treffen, flexibel und stringent handeln können und auch in der Lage sein, auch mit schwierigen Interaktionssituationen souverän umzugehen.
- *Modellbildung und Verstehen*
KOP hat Strategien zur therapeutischen Informationsverarbeitung entwickelt, mit deren Hilfe Therapeuten in der Lage sind, schnell und effektiv Klienten zu verstehen und valide Klienten-Modelle zu bilden. Dazu dienen u.a. therapeutische Verarbeitungs- und Handlungsheuristiken.
- *Mikroebene*
Die Verarbeitung und Handlung konzentriert sich stark auf die Mikroebene von Psychotherapie: Im Rahmen übergreifender Strategien intervenieren Therapeuten stark auf der Mikroebene, um Klientenprozesse sehr fein und sehr gezielt zu steuern (so weit dies bei Klientenprozessen überhaupt möglich ist).

- *Wirkprinzipien*

KOP realisiert alle der von Grawe beschriebenen Wirkprinzipien:

- Beziehungsgestaltung
- Klärung
- Problemaktualisierung
- Ressourcen-Aktivierung
- Bewältigung

KOP realisiert diese Wirkprinzipien in einer sehr integrierten und systematischen Weise.

- *Beziehungsgestaltung*

KOP enthält Konzepte und spezifizierte Strategien zur allgemeinen und (vor allem) zur komplementären Beziehungsgestaltung: Mit Hilfe dieser Strategien können Therapeuten schnell und effektiv eine vertrauensvolle Beziehung zu Klienten aufbauen.

- *Klärung*

KOP entwickelt spezifische therapeutische Strategien zur Klärung: Zur Klärung relevanter Schemata, relevanter Motive und Ziele, zur Klärung affektiver Prozesse etc. Die Strategien der Therapeuten steuern die Klärungsprozesse von Klienten effektiv und konstruktiv und führen zu einer validen Repräsentation von „tiefen“ und komplexen Schema-Strukturen, an denen dann eine Veränderung ansetzen kann.

- *Schema-Bearbeitung*

KOP definiert therapeutische Strategien, mit deren Hilfe kognitive und auch affektive Schemata systematisch therapeutisch bearbeitet und verändert werden können: Dazu wird das „Ein-Personen-Rollenspiel“ als Rahmenkonzept verwendet, innerhalb dessen kognitive, motivationale und affektive Techniken realisiert werden können.

- *Motivierung von Klienten*

KOP impliziert spezielle therapeutische Techniken, mit deren Hilfe Klienten systematisch motiviert werden können, mit deren Hilfe Änderungsmotivation entwickelt und verstärkt werden kann, durch die Klienten Änderungsentscheidungen treffen und mit deren Hilfe sie Änderungskonflikte bearbeiten können.

- *Emotionen und Affekte*

KOP enthält spezifische Strategien zur Klärung von „Implikationen von Emotionen“, zur Emotionsbearbeitung und Emotionskontrolle. KOP impliziert ebenfalls Strategien zur Klärung affektiver Verarbeitungsprozesse und zur Bearbeitung affektiver Schemata.

- *Schwierige Interaktionssituationen*

In der KOP wurden spezielle Strategien zum Umgang mit „schwierigen Interaktionssituationen von Klienten“ entwickelt: Interaktionelle Tests, Images und Appelle, interaktionelle Spielstrukturen etc., mit denen Therapeuten solche Probleme gut und konstruktiv bewältigen können.

- *Umgang mit Vermeidung*

Die KOP hat Strategien zur Analyse von Vermeidung entwickelt, zum Erkennen von Vermeidungsstrategien bei Klienten und zum konstruktiven therapeutischen Umgang mit Vermeidung.

- *Störungsspezifische Konzepte*

Die KOP hat eine Reihe störungsspezifischer Konzepte entwickelt: Für spezifische Störungen psychologische Störungsmodelle, aus denen sich Heuristiken für Verstehen und aus denen sich therapeutische Strategien ableiten lassen. KOP hat dann und dafür spezifische Strategien der Beziehungsgestaltung, der Motivierung, der Klärung und Bearbeitung und zum Umgang mit Interaktionsproblemen entwickelt.

- *Persönlichkeitsstörungen*

Insbesondere für Persönlichkeitsstörungen hat KOP therapeutische Ansätze entwickelt: Modelle der Störungen, spezifische Vorgehensweisen der komplementären Beziehungsgestaltung, zur Entwicklung von Änderungsmotivation, zum Umgang mit Tests und spezifischen Interaktionsproblemen, zur Konfrontation, zur Klärung und Bearbeitung von Schemata und zur Entwicklung von Alternativverhalten. Es wurden ebenfalls spezifische diagnostische Vorgehensweisen entwickelt.

- *Psychosomatische Störungen*

Auch für psychosomatische Störungen hat KOP spezielle Konzepte entwickelt: Die Theorie der „psychosomatischen Verarbeitungsstruktur“, spezielle Instrumente zur Diagnostik, Strategien zur Motivierung und zum Umgang mit Vermeidung sowie zur Klärung und Bearbeitung von Schemata.

- *Weitere Störungen*

Die KOP weist noch weitere spezifische Vorgehensweisen auf für

- Angststörungen
- Depressionen
- Trauma-Folge-Störungen
- Sucht- und Abhängigkeitsprobleme

- *Paartherapie*

Die KOP hat ein Konzept von Paartherapie entwickelt, bei dem es um die Klärung und Bearbeitung von Konflikten und um den Aufbau von gegenseitigem Verstehen geht.

- *Empirie*

Im Rahmen der KOP wurde eine große Zahl von Prozessstudien durchgeführt, um die Wirkungen von Interventionen auf Klientenprozesse zu erforschen. Dadurch sind sehr viele Strategien der KOP sehr gut empirisch untermauert.

Es wurden störungsspezifische Untersuchungen durchgeführt, um Störungsprozesse zu erforschen. Dadurch sind viele Störungsannahmen der KOP empirisch gut abgesichert. Und es wurden Effektivitätsuntersuchungen durchgeführt, um die Effektivität von KOP im Allgemeinen, der Effektivität von KOP bei Klienten mit psychosomatischen Störungen und bei Klienten mit Persönlichkeitsstörungen zu erforschen. Dabei zeigte KOP sehr gute Effekte, sodass KOP als gut empirisch basiert angesehen werden kann.

Was bietet Klärungsorientierte Psychotherapie den Therapeuten?

- KOP bietet den Therapeuten einen sehr konsistenten, in sich hochgradig stimmigen Ansatz, der sehr gut psychologisch fundiert ist und der viele andere Therapiekonzepte integriert und integrieren kann und der mit vielen anderen Ansätzen kompatibel ist. Daher gelingt es KOP-Therapeuten, sich stark mit dem Ansatz zu identifizieren und ihren eigenen Stil zu entwickeln.
- KOP vermittelt Therapeuten eine hohe therapeutische Expertise: Therapeuten müssen psychologisches und therapeutisches Wissen anwenden, werden in Prozessen hochgradig gefordert und entwickeln hohe Kompetenzen: Dadurch bleibt die therapeutische Arbeit immer herausfordernd, fundiert und fördert Entwicklung und schafft ein hohes Maß an Zufriedenheit.
- KOP gibt den Therapeuten allgemeines psychotherapeutisches Wissen an die Hand wie Heuristiken, Störungs- und Interventionswissen etc.; KOP macht es jedoch auch erforderlich, mit jedem einzelnen Klienten idiosynkratische Schemata zu klären und zu bearbeiten: Auf diese Weise bleibt die therapeutische Arbeit für Therapeuten immer spannend und herausfordernd.
- KOP als Therapieansatz
 - ist stark personenzentriert, indem das Verstehen der Person im Vordergrund steht und bei allen Analysen von Schemata etc. es zentral darum geht, die Lebensqualität der Person zu verbessern;

- ist damit auch nicht defizitorientiert, sondern ebenso problem- wie ressourcenorientiert; es geht darum, Probleme von Klienten zu verstehen und auf Grundlage des Verstandenen zu lösen und dabei die Ressourcen der Person so stark wie möglich einzubeziehen;
- geht von einem Menschenbild aus, in dem ein Mensch als selbstbestimmt und selbstorganisiert gesehen wird; es geht in der Therapie in hohem Maße darum, diese Selbstorganisation wieder zu ermöglichen; daher geht es nur sekundär um „Symptomreduktion“, sondern um eine Erhöhung der Lebensqualität.
- KOP ermöglicht es den Therapeuten, mit Klienten an sehr vielen, sehr vielfältigen und sehr komplexen Problemen zu arbeiten: Daher kann ein KOP-Therapeut von „einfachen“ Ängsten bis zu komplexen Persönlichkeitsstörungen ein äußerst weites Spektrum an Klienten-Problemen abdecken.
- KOP ermöglicht es Therapeuten, mit Klienten an sehr persönlichen, existentiell bedeutsamen Themen und Problemen zu arbeiten; auf diese Weise bleibt die therapeutische Arbeit für Therapeuten immer hoch relevant, hoch engagierend und zufriedenstellend.

Was bietet Klärungsorientierte Psychotherapie den Klienten?

KOP bietet als Therapieform den Klienten sehr viel:

- KOP holt die Klienten dort ab, wo sie sind: Die KOP-Therapeuten analysieren die individuellen Klienten-Probleme und erarbeiten, welche Probleme relevant sind und an welchen Problemen Klienten wirklich arbeiten wollen; daher erhalten Klienten auch wirklich *die* Therapie, die sie tatsächlich brauchen und wollen.
- Die KOP-Therapeuten bieten den Klienten eine gute Beziehungsgestaltung: Auf diese Weise können Klienten eine vertrauensvolle Beziehung zu Therapeuten entwickeln, sie können sich öffnen und auf diese Weise auch belastende und unangenehme Probleme bearbeiten.
- Klienten können in der KOP auch schwerwiegende, persönlich-existentielle Probleme bearbeiten und alles zur Sprache bringen, was sie belastet; sie werden dabei nicht „in Schubladen“ gesteckt und es werden ihnen auch keine therapeutischen Maßnahmen nahegelegt, die sie nicht wollen.
- Klienten erhalten durch die KOP effektive therapeutische Hilfe; KOP ist auch bei komplexen Problemen sehr effektiv und hilft auch nicht nur bei akuten Problemen, sondern vermittelt den Klienten auch Kompetenzen, Probleme in Zukunft effektiv zu lösen.

- KOP erzeugt bei Klienten eine hohe Zufriedenheit: Die Klienten fühlen sich von Therapeuten sehr gut behandelt, sehr gut „abgeholt“, sehr gut im Prozess gesteuert und begleitet, aber auch gut konfrontiert, gefordert, motiviert; sie haben den Eindruck, sehr gut von KOP zu profitieren, sie fühlen sich weder „gegängelt“, noch „bevormundet“ und haben auch nicht den Eindruck, ihre Probleme würden „reduziert“ oder ignoriert.