

# I N H A L T

<b>1.</b>	<b>Einleitung, Wissenschaftstheorie und Legitimation</b>	
	Wie es dazu kam: Entstehungsgeschichte der vorliegenden Arbeit	1
	Zwei Menschen - zwei Anliegen: Skizzierung der unterschiedlichen Erkenntnisinteressen	2
	Vier Grundfragen	3
	Antwort 1: Die zwei Erkenntnisinteressen harmonisieren gerade noch	4
	Antwort 2: Die Fragestellung und ihre Teilfragen: "Wenn zwei sich streiten..."	5
	Antwort 3: Forschungsmethoden: Induktion statt Deduktion Wenn das Subjekt das Objekt ist	6
	Antwort 4: Die Erkenntnisse der Arbeit nützen als Kompass im Urwald	9
	Zusammenfassung	10
<b>2.</b>	<b>Projektbericht</b>	
	Klienten finden	
	Anmeldung	11
	Sitzungsvorbereitung	
	Begrüßung und Einführung	12
	Klärungshilfe-Sitzung	
	Nachbesprechung	13
	Kaffee und Kuchen	
	Protokolle	
	Auswertung	14
	Nachbefragung	
	Projektseminar	
	Praktikanten und Praktikantinnen	
	Interdisziplinäre Befruchtung	15
<b>3.</b>	<b>Einleitung zur Theorie der Klärungshilfe</b>	16
<b>4.</b>	<b>Selbstklärung</b>	
<b>4.0</b>	<b>Einleitung: Aufgabe, Ziel, Definition</b>	19
<b>4.1</b>	<b>Hintergrunds-Theorien</b>	22
<b>4.2</b>	<b>Der Klärungshelfer in der Selbstklärung</b>	
<b>4.2.1</b>	<b>Der Klärungshelfer als Klimahersteller</b>	26
<b>4.2.2</b>	<b>Der Gesprächshelfer als interessierter Zuhörer</b>	
<b>4.2.3</b>	<b>Der Gesprächshelfer als Anwalt der Innenwelt des Klienten</b>	
<b>4.2.4</b>	<b>Der Gesprächshelfer als Anwalt der Aussenwelt</b>	27
<b>4.2.5</b>	<b>Der Gesprächshelfer als Psychotherapeut</b>	
<b>4.2.6</b>	<b>Der Gesprächshelfer als Lebenshelfer</b>	
<b>4.2.7</b>	<b>Beispiel 1: Das unverheiratete Paar Bluming-Reizenthaler</b>	28
	<b>Beispiel 2: Ehepaar Kleidermann</b>	33
<b>4.3</b>	<b>Bedingungen und Hindernisse bei der Selbstklärung:</b>	
	<b>Therapeutische Grundlagen und Prinzipien</b>	41
<b>4.3.1</b>	<b>Den Klienten glauben (face truth)</b>	42
<b>4.3.2</b>	<b>Die Grundlagen der Veränderung: Akzeptation plus Konfrontation</b>	43
<b>4.3.3</b>	<b>Den Widerstand beachten, er ist wichtig</b>	44
<b>4.3.4</b>	<b>Freiwilligkeit</b>	
<b>4.3.5</b>	<b>Transparenz: Klarheit der therapeutischen Situation geht vor Klärung der Probleme der Klienten</b>	45
<b>4.3.6</b>	<b>Die Beziehung zwischen Klienten und Therapeut</b>	46

4.3.7	<b>Selbstverneinung des Klienten</b>	47
4.4	<b>Methoden und Interventionen</b>	
4.4.1	<b>Zur Selbstaussage anregen: Fragen</b>	49
4.4.2	<b>Zuhören</b>	
	1. Bestätigen und Akzeptieren	
	2. Drastifizieren	50
	3. Konkretisieren	
	4. Kontra-Suggestion	51
	5. Umformulieren	
	6. Sehen, wie der Klient es sieht	52
4.4.3	<b>Verbalisieren, was der Körper sagt</b>	53
4.4.4	<b>Hinweise in der verbalen Kommunikation</b>	
	1. Versprecher	
	2. Kleine Hinweise	54
	3. Du-Botschaften	
4.4.5	<b>Schlüssel-Sätze als Ausgangspunkt zur Selbstklärung</b>	56
4.4.6	<b>Dialog der Ambivalenzen</b>	57
4.4.7	<b>Zusammenfassen</b>	58
4.4.8	<b>Symptom und Sucht als Ausgangspunkt der Selbstklärung</b>	59
4.4.9	<b>Bildersprachen und Analogien als Ausgangspunkt zur Selbstklärung</b>	61
	Zeichnungen	
	Materialisation von Gefühlszuständen	62
	Bildliche Analogien	63
	Adressatenzentriert	64
4.5	<b>Zusammenfassung</b>	67
5.	<b>Kommunikations-Klärung</b>	
5.0	<b>Einleitung: Aufgaben und Ziele der KK, Funktion des Klärungs helpers</b>	68
	1. Der Klärungshelfer als Notbrücke	69
	2. Der Klärungshelfer als Dolmetscher	
	3. Der Klärungshelfer als Anwalt	70
	4. Der Klärungshelfer als Kommunikationstrainer	
5.1	<b>Theorien</b>	71
5.1.1	<b>Kommunikations-Theorie</b>	72
5.1.2	<b>Kybernetik und Systemtheorie</b>	73
5.1.3	<b>Verschiedene Autoren und ihre Lebenswerke</b>	
	Virginia Satir	
	Ruth C. Cohn	74
	Paul Watzlawick	75
	Milton Erickson	
	Thomas Gordon	
	und andere	76
5.2	<b>Krankmachende Kommunikation und die heilende Variante: Kommunikations-Pathologie und Kommunikations-Utopie. Oder:</b>	
	<b>Wege aus dem Sumpf</b>	77
5.2.1	<b>Zuhören statt...</b>	78
5.2.2	<b>Sich ausdrücken statt...</b>	79
5.2.3	<b>Ich statt...</b>	81
	Anmerkung: Viele Sandkörner ergeben auch einen Sandstrand	82
5.2.4	<b>Wunsch statt...</b>	83
5.2.5	<b>Aussagen statt...</b>	84
5.2.6	<b>Konkret statt...</b>	
5.2.7	<b>Richtig etikettieren statt...</b>	86

5.2.8	<b>'Quadratisch' und entflochten kommunizieren statt...</b>	87
5.2.9	<b>Direktes Feed-back statt...</b>	88
5.2.10	<b>Metakommunikation statt...</b>	89
5.2.11	<b>Dialog statt...</b>	91
5.2.12	<b>Grenzen der Offenheit statt...</b>	
5.3	<b>Interventions-Methoden</b>	94
5.3.1	<b>Zur Aussage auffordern</b>	95
5.3.2	<b>Zur Reaktion auffordern</b>	98
5.3.3	<b>Weichen stellen und Kommunikation direkt leiten</b>	99
5.3.4	<b>Doppeln</b>	101
	Unterschied zum aktiven Zuhören	
	Indikation des Doppeln	102
5.3.4.1	<b>Die vollständige oder ideale Form</b>	
5.3.4.2	<b>Doppeln ist ein Übersetzungsvorgang</b>	104
5.3.4.3	<b>Richtungsweisende Funktionen</b>	106
5.3.4.4	<b>Gesamtwirkung</b>	107
	Beispiel Onasis	109
5.3.4.5	<b>Grundfähigkeiten zum Doppeln</b>	
	1. Ein Gefühl für Unvollständigkeit	
	2. Inhaltliche Unvollständigkeit: Abschweifen vom roten Faden und Themenwechsel	111
	3. Non-verbales Verhalten	112
	4. Inhaltliches	
	5. In den angesprochenen Partner hineinversetzen	113
	6. Zum Drastifizieren. Eine Gefahr des Doppeln	115
5.3.5	<b>Verständnis-Überprüfung und Zuhör-Übung</b>	117
5.3.5.1	<b>Verständnis-Überprüfung</b>	118
5.3.5.2	<b>Zuhör-Übung</b>	121
5.3.6	<b>Gesprächs-Diagnose</b>	122
5.3.7	<b>Ich-Du-Kernsätze austauschen</b>	125
5.3.8	<b>Probleme exemplarisch angehen</b>	127
5.3.9	<b>Rollenspiele</b>	
	Vergangene Situation	
	Rollenwechsel	
	Wunschzustand	133
	Die schlimmste aller Möglichkeiten	134
5.3.10	<b>Kommunikations-Theater mit Zuschauern</b>	135
5.4	<b>Zusammenfassung</b>	139
6.	<b>Persönlichkeits-Klärung</b>	
6.0	<b>Einleitung, Aufgaben, Ziele</b>	140
6.1	<b>Persönlichkeits-Theorie nach Riemann/Thomann</b>	
6.1.1	<b>Die vier Grundstrebungen</b>	
	1. Beschreibung	144
	2. Sonnenseiten der vier Strebungen	147
	3. Schattenseiten der vier Strebungen	149
	4. Illusionen und 'beliebte Ansichten' der vier 'Typen'	151
	5. Pathologie	154
	6. Allgemeine Werte	155
	7. Diagnostische Aspekte: Krisensituation	156
6.1.2	<b>Die Chemie der zwischenmenschlichen Begegnung</b>	158
	Zur Theorie des Modells	
	1. Relativität	159
	2. Qualität	
	3. Dynamik	160
	<b>'Beziehungsgesetze'</b>	
	Beobachtung 1: 'Heimatgebiet' und aktueller 'Standort'	161

	Beobachtung 2: Der Quadrant bestimmt das Gefühl	162
	Beobachtung 3: Der 'Standort' ergibt sich aus der Gesamt-Konstellation	
	Beobachtung 4: Zur Partnerwahl: Fasziniert vom Gegenpol	163
	Beobachtung 5: 'Verkraftungs-Prinzip'	
	Beobachtung 6: Polarisierung	164
	Beobachtung 7: Nicht die Grösse der Unterschiedlichkeit macht Teufelskreis-anfällig, sondern der Umgang damit	
	Beobachtung 8: Projektion des Schattens auf den Partner	165
	Beobachtung 9: Die Mitte als Ort der Begegnung. Beziehungs feindlichkeit der Extreme	
	Beobachtung 10: Schwierige Beziehungen: Extremer und abhängiger	167
	Beobachtung 11: Annäherung findet über 'Umwegschlaufen' statt.	
	Zunehmende Entfernung voneinander durch den Versuch der Eingemeindung	168
	Konflikte als 'tauziehende Mannschaften'	170
	Beobachtung 12: Vorfahrt für die beziehungsgefährdenden Tendenzen	171
	Beobachtung 13: Nebenbeziehungen als attraktive Ergänzung der Hauptbeziehung und verschlimmernde Reaktionen darauf	172
<b>6.1.3</b>	<b>Interventionspsychologische Konsequenzen</b>	
	Selbsterkenntnis	
	Akzeptieren der Andersartigkeit	173
	Positive Beziehungsgestaltung	174
	Differentielle Interventionen	175
	Akzeptieren	
	Konfrontation	176
<b>6.2</b>	<b>Diagnostische und interventionspsychologische Anwendung - ein Beispiel</b>	178
	1. Sitzung mit Frau Reizenthaler und Herrn Bluming	179
	Zusammenfassung	205
<b>6.3</b>	<b>Interventionen im Persönlichkeits-Quadranten zur Klärung und zur Veränderung</b>	209
<b>6.3.1</b>	<b>Ehepaar Hübke</b>	210
	Zusammenfassung	227
<b>6.3.2</b>	<b>Zusammenfassung der PK-Interventionen</b>	230
<b>6.4</b>	<b>Zusammenfassung</b>	232
<b>7.</b>	<b>System-Klärung</b>	
<b>7.0</b>	<b>Einleitung</b>	233
<b>7.1</b>	<b>Die Theorie</b>	234
<b>7.2</b>	<b>Ein Beispiel</b>	236
<b>7.3</b>	<b>Warum sich Teufelskreise automatisch und bremsresistent drehen</b>	
	1. These: Keine Gesamtübersicht	238
	2. These: 'falsche' Veränderungstheorie	
	3. These: Hoffnung auf bessere Zeiten	
	4. These: Einsicht allein ändert nichts	239
	5. These: Eigendynamik	
	6. These: Alte Gefühle als Hilfsmotoren	240
<b>7.4</b>	<b>Entstehungsfaktoren</b>	
	Boden 1: Subjektive Wahrnehmung	241
	Teufelskreis-Dünger 1: Du lügst, ich weiss, was in dir vorgeht	242

	Boden 2: Autonomie und Interdependenz	
	Teufelskreis-Dünger 2: Totale Abhängigkeit und absolute Unabhängigkeit	243
	Boden 3: Jeder ist anders und alle sind gleich	
	Teufelskreis-Dünger 3: Im Grunde sind alle wie ich	244
	Boden 4: Individuelle Lerngeschichte	
	Teufelskreis-Dünger 4: Vergangenheit beeinflusst unmerklich das Jetzt	245
	Boden 5: Zwei Welten	
	Teufelskreisdünger 5: 'Abbruch der diplomatischen Beziehungen'	246
	Boden 6: Das Dritte Element. Eine gemeinsame Sache	248
	Teufelskreis-Dünger 6: Keine tragende Gemeinsamkeit	
	Boden 7: Deutung der Wahrnehmung: Naive Alltags-Theorien	249
	Teufelskreis-Dünger 7: Theorien	
	1. Leidbringende Theorien	
	2. Unterschiedliche Theorien der Beteiligten	250
	Boden 8: Erfüllte Bedürfnisse	
	Teufelskreis-Dünger 8: Nie zufrieden	251
	Boden 9: Alles hat zwei Seiten	
	Teufelskreis-Dünger 9: Einseitige Sichtweise	
	Zusammenfassung	252
<b>7.6</b>	<b>Ein Beispiel</b>	
	<b>Herr und Frau Horn: Ein Teufelskreis-Fall</b>	253
	Die 1. Sitzung	
	Was ist das Problem? Wie schildern sie es?	254
	Was erkennt der Klärungshelfer daraus? Tatsachen und Vermutungen	
	Den Teufelskreis vorläufig formulieren	255
	Was folgt aus diesen Hypothesen	257
	Zusammenfassung und Absicherung	
	Weitere Mosaiksteine zur Teufelskreis-Konstruktion	260
	Zwischenauswertung	271
	Die 2. Sitzung	273
	Ein Thema kommt auf	276
	Erkenntnisse und Essenz der Sitzung	
	1. Der Teufelskreis	278
	2. Hilfsaggregate	281
	3. Kommunikative Verschärfungen	285
	4. Hausaufgaben und Verschreibungen	286
	Die 3. Sitzung	
	Die therapeutische Behandlung eines Teufelskreis-relevanten Punktes ihrer Kommunikation	
	Kognitiver Zugang	287
	Alte Wunden	289
	Intermezzo	291
	Lehrgespräch	292
	Zusammenfassung der 3. Sitzung	297
<b>7.6</b>	<b>Praxis der Teufelskreis-Therapie aus der Sicht des KHelfers</b>	
	<b>Kognitive Leitvorstellungen, diagnostische und therapeutische Massnahmen</b>	298
<b>7.6.0</b>	<b>Grundsätzliches</b>	
	1. Entflechtung durch Klima	
	2. Entflechtung durch Klärung	299
<b>7.6.1</b>	<b>Wahrnehmung von Interaktionen</b>	
<b>7.6.1.1</b>	<b>Hinweisschilder auf einen Teufelskreis erkennen</b>	300

Hinweisschild 1: Progressiv schlimmer	
Hinweisschild 2: Reaktion auf den andern	
Hinweisschild 3: Aus heiterem Himmel	
Hinweisschild 4: Bagatellen	
Hinweisschild 5: Symptome	
Hinweisschild 6: schuld, krank, böartig	301
Hinweisschild 7: Sinnlos	
Hinweisschild 8: Überreaktion	
Hinweisschild 9: Wiederholungen	
Hinweisschild 10: Anfänge	
Hinweisschild 11: Schwere Geschütze	
Hinweisschild 12: Standard-Teufelskreise	
Nähe/Distanz-TK	302
Dauer/Wechsel-TK	
Pflegebedürftig/Fürsorglich	
Kluger Hahn/Dumme Gans	
Eifersuchts/Untreue-TK	
Aktiv/Passiv-TK	303
<b>7.6.1.2 Fallen</b>	
1. Monadisch präsentierte Einzelgefühle und -sachverhalte	
2. Schuldzuweisung	304
3. Anfang des Teufelskreises	
<b>7.6.2 Diagnose von Beziehungs-Systemen</b>	
<b>7.6.2.1 Das Grunddiagnose-Schema</b>	306
<b>7.6.2.2 Konkretes Vorgehen: Schon im Hören den Zusammenhang neu stellen und Hypothesen formulieren</b>	307
<b>7.6.2.3 Einzelinformationen einordnen</b>	308
<b>7.6.2.4 Komplettieren durch Nachfragen</b>	309
<b>7.6.2.5 Teufelskreis zusammenfassen, aufzeichnen und bestätigen lassen</b>	310
<b>7.6.3 Therapeutische Interventionen</b>	
<b>7.6.3.1 Bremsen</b>	311
1. Gegen die Veränderung kämpfen	
2. Symptom-Verschreibung	313
3. Hausaufgaben Erster und Zweiter Ordnung	315
4. Standbild	317
Anleitung zum Standbild	318
Ein Beispiel: Herr Onasis und Frau Deutsch	319
<b>7.6.3.2 Umklappen des Teufelskreises</b>	
1. Kennenlernen ohne zu verändern	
2. Bilanz ziehen	322
3. Metakommunikation	
4. Sinn sehen	323
5. Realitäten akzeptieren	
<b>7.6.4 Veränderung</b>	324
Hinweisschilder auf einen Engelskreis	
1. Aus heiterem Himmel	
2. Gemeinsame Veränderungstheorie	325
3. Symptome, Reaktionen und Bagatellen	
4. Weniger Illusionen - mehr Sinn	
5. Neue Möglichkeiten	326
Mit dem Verändern ist es so eine Sache	327
Wie wird denn der Teufelskreis letztendlich unterbrochen?	328
<b>7.7. Der Teufelskreis als Modell: Kommentar und Diskussion</b>	329
<b>7.8 Zusammenfassung</b>	335
<b>8. Moderation</b>	
<b>8.0 Einleitung, Ziele, Aufgaben</b>	336

<b>8.1</b>	<b>Grobes Ablauf-Schema der Klärungshilfe</b>	
	1. Phase: Kontakt, Motivation, Wahrheit der Situation und Kontrakt	338
	2. Phase: Thema finden	339
	3. Phase: Die Sichtweise der einzelnen	340
	4. Phase: Dialog und Auseinandersetzung	341
	5. Phase: Vertiefung der Gefühle mit analogen Mitteln	342
	6. Phase: Kognitive Zementierung durch Persönlichkeitsklärung, Systemklärung und Humanistische Reindoktrination	343
<b>8.2</b>	<b>Relativierung dieses groben Ablaufschemas</b>	
<b>8.2.1</b>	<b>Hier und Jetzt geht vor Vollständigkeitsanspruch</b>	
	1. Inhalt	344
	2. Prozess-Transparenz	
<b>8.2.2</b>	<b>Die therapeutische Beziehung</b>	345
<b>8.2.3</b>	<b>Dem Therapeuten muss es wohl sein</b>	
<b>8.2.4</b>	<b>Zwiebel schälen</b>	346
<b>8.2.5</b>	<b>Mitfliessen</b>	
<b>8.2.6</b>	<b>Störungen haben Vorrang</b>	347
<b>8.3</b>	<b>Methoden der Moderation: Starten, Steuern, Bremsen, Stoppen</b>	
<b>8.3.1</b>	<b>Richtungsgebende Anweisungen</b>	348
	Exkurs: Die Oberhand des Therapeuten	349
<b>8.3.2</b>	<b>Unterbrechen</b>	351
<b>8.3.3</b>	<b>Abschliessen</b>	
<b>8.4</b>	<b>Zusammenfassung</b>	353
<b>9.</b>	<b>Humanistische Neuorientierung</b>	
<b>9.0</b>	<b>Einleitung, Aufgaben, Ziele</b>	355
<b>9.1</b>	<b>Inhalte der Humanistischen Neuorientierung</b>	
<b>9.1.1</b>	<b>Das Individuum mit sich</b>	
<b>9.1.1.1</b>	<b>Grundlage: Selbstverantwortung und andere existenzielle Wahrheiten</b>	357
<b>9.1.1.2</b>	<b>Guter Umgang mit sich: sich ganz akzeptieren</b>	358
<b>9.1.1.3</b>	<b>Schlechter Umgang mit sich: Spaltung</b>	359
<b>9.1.2</b>	<b>Die Beziehung zwischen Individuen</b>	
<b>9.1.2.1</b>	<b>Zwei Welten</b>	360
<b>9.1.2.2</b>	<b>Kommunikation</b>	361
<b>9.1.2.3</b>	<b>Konflikt und Teufelskreis</b>	
<b>9.1.3</b>	<b>Systemische statt moralische Betrachtungsweise</b>	362
<b>9.2</b>	<b>Methoden der Humanistischen Neuorientierung</b>	
<b>9.2.0</b>	<b>Einleitung, Übersicht und Indikationen</b>	363
<b>9.2.1</b>	<b>Doppeln</b>	
<b>9.2.1.1</b>	<b>Systemisches Doppeln</b>	364
<b>9.2.1.2</b>	<b>Doppeln auf dem Hintergrund der Analytischen Psychologie</b>	
<b>9.2.2</b>	<b>Aktiv zuhören und gedrehtes Zusammenfassen</b>	366
<b>9.2.2.1</b>	<b>Nur ein Wort einschmuggeln</b>	367
<b>9.2.2.2</b>	<b>Umdeuten</b>	368
<b>9.2.3</b>	<b>Explizite kognitive Stellungnahme</b>	
<b>9.2.3.1</b>	<b>Erklärungen und Definitionen</b>	369
<b>9.2.3.2</b>	<b>Belehrung und Appell</b>	371
<b>9.2.4</b>	<b>Der Therapeut als direktes Verhaltensmodell</b>	
<b>9.2.5</b>	<b>Beiläufige Kommentare</b>	372
<b>9.2.6</b>	<b>Bilder und nonverbale Demonstrationen</b>	373
<b>9.3</b>	<b>Zusammenfassung</b>	375
<b>10.</b>	<b>Theorie der Klärungshilfe. Zusammenfassung der Ergebnisse</b>	376
	<b>Literaturverzeichnis</b>	383
	<b>Lebenslauf</b>	389