



„Empathisches Reflektieren allein nützt gar nichts“

Erkenntnisse aus der modernen Psychotherapieforschung und deren Bedeutung für die psychosoziale Beratung

Prof. Dr. Barbara Bräutigam, DAKJEF- Tagung am 7.11. 23



Inhalt

- Standortbestimmung Psychosoziale Beratung
- Psychotherapieforschung
- Psychotherapeutische Kompetenzen
- Konsequenzen für die psychosoziale Beratung



Glaubenssätze von Berater*innen

- Die Klient*innen müssen selbst auf die Lösung kommen
- Ratschläge sind verboten
- Selbst wenn ich eine (vermeintliche) Lösung weiß, darf ich sie nicht sagen
- Die Klient*innen sind ihre eigenen Expert*innen und selbst für Ihre Lösung verantwortlich, ich begleite nur den Prozess



Beratungsverständnis der DGfB (Nov. 2020)

- Beratung im Kontext reflexiver Modernisierung – reicht über informative Beratung hinaus, sondern die Ratsuchenden machen sich in ihren gesellschaftlichen und sozialen Bezügen selbst zum Gegenstand der Betrachtung
- Beratung erfolgt in der Regel freiwillig und in unterschiedlichen Settings
- Beratung folgt einem interdisziplinären Verständnis und ist subjekt-, anliegen- und kontextbezogen sowie kultursensibel
- Beratung basiert auf ethischen Standards, reflektiert Machtverhältnisse und orientiert sich am Schutz der Menschenrechte



Einige Thesen der dritten Frankfurter Erklärung

1. Beratung kann nicht immer neutral sein, sondern muss auch reflektiert parteilich agieren
3. Fokus auf easy to reach Angebote
9. Manchmal ist empathische Konfrontation notwendig
10. Ausbildung und Entwicklung einer reflexiven Beratungshaltung braucht Zeit
11. Es braucht Beratungsforschung



Psychotherapieforschung

Zwei wesentliche Quellen:

- 1) Lessons from ten years of psychotherapy process research (Mariane Krause 2023 in psychotherapy research)
- 2) Psychotherapy Skills and Methods That Work (Clara Hill & John Norcross 2023, Oxford University press)

Psychotherapieforschung

- Dodo bird's verdict (Luborsky et al. 1975) – unterschiedliche Methoden ähnlich effektiv, everyone won the prize
- Hauptmotivation für Prozessforschung anstatt reiner Outcomeforschung
- Zwei handlungsleitende Fragen:
 - a) Welche Veränderungen gibt es?
 - b) Wie kommen sie zustande?
- Unterscheidung in makroprozessorientierte und mikroprozessorientierte Studien

Psychotherapieforschung

- *Makroprozessorientierte Studien* betrachten den gesamten Prozess
- Beispiele: Transtheoretisches Modell (Prochaska & Norcross 2002)
„Generic Change Indicator Model“ (Krause et al 2007)
- *Mikroprozessorientierte Studien* interessieren für den Ablauf einzelner Sitzungen
- Beispiel: Generierung eines Codiersystems: Interpretieren, Fragen, reflektieren, anerkennen, raten, aufdecken, bestätigen, aufbauen (Stiles 1992)

Psychotherapieforschung

Makroprozessorientierte Studien betrachten folgende Faktoren:

- Evolution of change: z. B. frühe Veränderungen in der Behandlung sind ein Prädiktor für einen guten Outcome
- Facilitators of therapeutic change: „emotional processing“ ist besonders wichtig in den mittleren Therapiephasen, „rupture repair“ besonders wichtig in den frühen Therapiephasen
- Obstacles to therapeutic change: Schwere der Störung und Widerstände auf Seiten der Patient*innen und Verstrickungen /negative Gefühle auf Seiten der Therapeut*innen

Psychotherapieforschung

- Therapeutische Allianz: Zusammenhang zwischen guter therapeutischer Allianz (Zielkonvergenz, Bündnis) und guten Outcome seit Jahrzehnten gut belegt, **aber**: Im Familiensetting ist es wichtig zu sehen, dass die Allianz vielschichtiger ist und weiterhin, dass dieser gut belegte Zusammenhang insbesondere für die weniger schweren Fälle gilt
- Relevante Episoden: change and innovative moments, sudden gains, rupture episodes
- Therapeutische Interventionen: Stärkung der Patient*innenautonomie, Erfahrungen verstehbar machen, Gefühle ausdrücken und Ressourcenorientierung

Psychotherapieforschung

Mikroprozessorientierte Studien betrachten folgende Faktoren:

- Change events: hierbei sind konzeptualisierende Fähigkeiten des Therapeuten und dass die Patientin ready to change ist
- Ruptures: Nichtresponsivität gegenüber den Erfahrungen/Gefühlen der Patient*innen / Eine übereinstimmende Wahrnehmung von Brüchen hat einen positiven Effekt auf die künftige Allianz
- Therapeutische Allianz und Beziehung: Therapeutische Unmittelbarkeit ist positiv zu werten
- Unterschiedliche Techniken zu unterschiedlichen Stadien erforderlich (konfrontieren vs. Informieren)

Psychotherapieforschung

Skills:

- Change events: hierbei sind konzeptualisierende Fähigkeiten des Therapeuten und dass die Patientin ready to change ist
- Ruptures: Nichtresponsivität gegenüber den Erfahrungen/Gefühlen der Patient*innen / Eine übereinstimmende Wahrnehmung von Brüchen hat einen positiven Effekt auf die künftige Allianz
- Therapeutische Allianz und Beziehung: Therapeutische Unmittelbarkeit ist positiv zu werten
- Therapeutische Kommunikation: unterschiedliche Techniken unterschiedlich fordernd (konfrontieren vs. Informieren)

Psychotherapieforschung

Skills: Empathic reflection (Elliot et al. 2023)

- Ineffectiveness of empathic reflections overall! Quality matters!
- Timing und Art der empathischen Reflexion sind entscheidend
- Überprüfung durch konversationsanalytische Methoden
- Konsequenz
- Fokus der Aufmerksamkeit muss auf die Reaktion der Klient*innen gerichtet sein, z. B. Zögern oder unmittelbare Zustimmung
- Unmittelbares Reagieren auf eine eventuell dissonante Reaktion wichtig

Psychotherapieforschung

Skills: Interpretationen, paradoxe Interventionen, ASR (Advice, Suggestions, Recommendations)

- Gelungene Interpretationen, die zu einem besseren Verständnis von Störungen/Problemen beruhen, sind für besseren Outcome verantwortlich aber nicht solche, die primär auf Gegenübertragung beruhen, insgesamt unklare Befunde, ob es langfristig hilft
- Paradoxe Interventionen: Es spricht einiges für einen sleeper effect, größter Effekt bei Schlafstörungen (30%) , bei Phobien, Depressionen 13%
- ASR (Clara Hill): Beachtung unterschiedlicher Reaktionen (Dankbarkeit vs. Ärger): Kultursensibilität erforderlich

Psychotherapieforschung

Skills: Schweigen, Synchronizität, Hausaufgaben

- Schweigen ereignet sich in den besten und schlechtesten Momenten von Psychotherapie. Positiv: Expressive pauses, emotional pauses, reflective pauses. Neutral: Disengaged Pauses (Ablenkung, Erholung). Negativ: Interactional pauses
- Synchronizität: Künftig stärkere Berücksichtigung von Physiologie, Stimmhöhe und Gesichtsausdruck bei Interventionen
- Between-Session-Homework: Positive Effekte insbesondere dann wenn diese mit Klient*innen kollaborativ entwickelt wurden. Limitationen: Wurde bislang vor allem mit westlich sozialisierten Klienten ausprobiert.



Psychotherapeutische Kompetenzen

- Bedeutung von deliberate Practice, die zur Beherrschung bestimmter Techniken beiträgt
- Therapeutische Erfahrung ist kaum mit besseren Therapieergebnissen verbunden
- Bei „leichteren“ Patient*innen haben auch weniger kompetente Therapeut*innen Erfolg, bei „schwierigen“ Patient*innen haben sehr talentierte Therapeut*innen Erfolg aber auch nicht immer

Kriterien für Spitzenkompetenz:

- stabiles Selbstbewusstsein, aber auch Selbstzweifel
- sehr lernwillig
- bescheidene Haltung (Caspar 2021)



Psychotherapeutische Kompetenzen

Integratives System der Helping Skills (Hill 1986, 2020)

Zu den wichtigsten psychotherapeutischen Gesprächsführungstechniken zählen:

- a) flexible Nutzung von Fragetechniken
- b) aktives Zuhören
- c) Paraphrasieren
- d) Spiegeln
- e) Strukturieren und Zusammenfassen
- f) Metakommunikation

Psychotherapeutische Kompetenzen

Bedeutung von Emotionsregulation (Rief 2020)

- Balance sich einerseits von Emotionen anstecken zu lassen und andererseits Emotionen zu kontrollieren und trotz Emotionen kontrolliert zu handeln ist ein wesentliches Merkmal erfolgreicher Therapie.
- Dabei kann folgendes helfen:
 - a) Achtsamkeitsschulungen
 - b) Compassion Meditation
 - c) Bewusstmachung bisheriger Emotionsregulation
 - d) „diszipliniertes persönliches Einbringen“
 - e) Selbsterfahrung bezüglich individueller Sozialisation in Bezug auf die Emotionsregulation
 - f) Entscheidungsübungen: Emotionen akzeptieren vs. Emotionen verändern

Psychotherapeutische Kompetenzen

Entwicklung einer reflexiven Haltung (Taubner 2021)

- Interesse und Neugierde am eigenen Denken und Handeln
- Selbstakzeptanz und Fehlerfreundlichkeit
- Ambiguitätstoleranz
- Akzeptanz eigener Affekte
- Anerkennung von Wechselseitigkeit

Methoden zur Förderung reflexiver Kompetenz

- Supervision & Selbsterfahrung
- Strukturiertes Feedback
- Achtsamkeitstraining
- Reflexives Schreiben
- Reflexives Lesen & Schauen (Fachliteratur, Belletristik, Filme, Serien)



Konsequenzen für die psychosoziale Beratung

1. Beratung agiert in offeneren und schwerer beforschbaren Settings als Psychotherapie, aber das heißt nicht, dass Beratungsprozessforschung nicht möglich ist
2. In der Beratung sind nicht unbedingt die „leichteren“ Klient*innen, daher muss die Frage des Beratungserfolgs/Outcome differenziert bewertet werden
3. Deliberate Practice und konsequentes Üben von Skills vs. Predigen der „richtigen“ Haltung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit