

22-2-67

Christoph Thomann,
Friedemann Schulz von Thun

Unter Mitarbeit von
Christiane Naumann-Bashayan

Klärungshilfe

Handbuch für Therapeuten,
Gesprächshelfer und Moderatoren
in schwierigen Gesprächen

Theorien, Methoden, Beispiele



Rowohlt

Inhalt

I Einleitung

- | | |
|--|----|
| 1. Was ist «Klärungshilfe»? | 12 |
| 2. Zum Hintergrund unserer Erkenntnisse | 15 |
| Schwierige Gespräche mit Paaren und Kleingruppen | 16 |

II Das Vier-Felder-Modell der Klärungshilfe

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Selbstklärung | 24 |
| 2. Kommunikationsklärung | 25 |
| 3. Persönlichkeitsklärung | 26 |
| 4. Systemklärung | 27 |
| 5. Zusätzliche Aspekte | 28 |
| Moderation | 28 |
| Belehrung | 29 |

III Einige Gesichtspunkte zur Moderation von Gesprächen

- | | |
|--|----|
| 1. Grobstruktur eines Gesprächsverlaufs | 35 |
| 1. Phase: <i>Kontakt und Situationsklärung</i> | 35 |
| 2. Phase: <i>Thema herausfinden</i> | 37 |
| 3. Phase: <i>Die Sichtweise jedes einzelnen</i> | 38 |
| 4. Phase: <i>Gestalteter Dialog und Auseinandersetzung</i> | 39 |
| 5. Phase: <i>Vertiefung, Prägnanz der Gefühle oder sachliche Problemlösung</i> | 40 |
| 6. Phase: <i>Verstandesmäßiges Nachvollziehen und Einordnen, Vereinbarungen und Hausaufgaben</i> | 42 |
| 7. Phase: <i>Die Situation abschließen</i> | 43 |
| 2. Einige generelle Leitprinzipien der Moderation | 44 |
| Hier und Jetzt hat Vorrang | 44 |
| Die Beziehung zum Klärungshelfer hat Vorrang | 44 |
| Widerstände haben Vorrang | 45 |

Störungen haben Vorrang	45
Dem Klärungshelfer muß wohl in seiner Haut sein	46
Mitfließen	46
3. Methoden der Moderation	48
Starten und Steuern	48
Unterbrechen und Abbremsen	48
Abschließen und Stoppen	49
4. Zwei grundsätzliche Aspekte der Moderation	51
Strukturierung und Oberhandsicherung	51
IV Selbstklärung	
1. Einleitung	54
2. Beispiel 1: Ein unverheiratetes Paar kommt zum ersten Gespräch	56
3. Beispiel 2: «Ich weiß auch nicht, wie ich das sagen soll»	62
4. Einige allgemeine Leitprinzipien für die Hilfe zur Selbstklärung	71
Empathie	71
Den Klienten Glauben schenken	72
Sich mit dem Widerstand verbünden	73
5. Methoden und Interventionen zur Förderung der Selbstklärung	76
«Einfache» Fragen	76
Aktives Zuhören	78
Zusammenfassen	79
Drastifizierendes Zuhören	80
Kontrasuggestion	80
Auf die Ebene der konkreten Erfahrung wechseln	81
Die Botschaft des Körpers ermitteln	82
Verbale Hinweise aufgreifen	83
Schlüsselsätze als Ausgangspunkt der Selbstklärung	86
Dialog der Ambivalenzen	87
Symptome als Ausgangspunkt der Selbstklärung	89
Bildersprache, Analogien und Metaphern	91

V Kommunikationsklärung

1. Einleitung	98
2. Interventionsmethoden	103
Zur Aussage auffordern	103
Zur Reaktion auffordern	105
Den direkten Kontakt wiederherstellen	107
Doppeln	108
Verständnisüberprüfung	122
Zuhörübung	125
Gesprächsdiagnose	126
Ich-Du-Kernsätze austauschen	128
Das «Lehrgespräch» anhand exemplarischer Probleme	130
Rollenspiele	137
Kommunikationstheater mit Zuschauern	140

VI Persönlichkeitsklärung

1. Einleitung	146
2. Persönlichkeitstheoretische Wegweiser	149
Die vier Grundstrebungen: Nähe – Distanz,	
Dauer – Wechsel	149
Sonnen- und Schattenseiten der Grundstrebungen	151
Ansichten vom Menschen und der Welt	156
Pathologische Übersteigerungen	158
Gesellschaftlich betonte Werte	159
Umgang mit Verstimmungen und Krisen	161
3. Vom Persönlichkeits- zum Beziehungsmodell	163
«Heimatgebiet» und aktueller «Standort»	164
Färbung der Gefühle in den verschiedenen Quadranten	166
Faszination vom Gegenpol bei der Partnerwahl	166
Schattenprojektion auf den Partner	167
Verkraftungsprinzip	169
Polarisierung	169
Annäherung über «Umwegschlaufen»	170
Umgang mit antisymbiotischen Tendenzen	172
Nebenbeziehungen	173

4. Diagnose und Interventionsmethoden	175
Unterschiedliche Arten, Kontakt zum Klienten zu gewinnen	175
«So kann überhaupt kein Klima entstehen»: Prozeßbegleitende Diagnose während einer ersten Sitzung	177
«Ich will immer machen, daß die anderen zufrieden sind»: Beispiel für eine Persönlichkeitsklärung	202

VII Systemklärung

1. Einleitung: Der zwischenmenschliche Teufelskreis	226
2. «Und das geht jetzt rundherum, rundherum . . . bis die 30 Jahre voll sind»	232
Die erste Sitzung: Die ehelichen Teufelskreise	232
Die zweite Sitzung: Zusätzliche Motoren und Hausaufgaben	249
Die dritte Sitzung: Der Versuch, einen Teufelskreis aufzulösen	262
3. Diagnose von dyadischen Beziehungssystemen	272
Symptome von Teufelskreisen erkennen	272
Fallen rechtzeitig erkennen	276
Das Grundschema	278
Systemisch zuhören, einordnen und nachfragen	280
Teufelskreis zusammenfassen, aufzeichnen und bestätigen lassen	282
4. Systemische Interventionen	284
Die Bearbeitung eines Teufelskreises durch Gespräche und Skulpturen	284
Paradoxe Ansätze	290
Hausaufgaben	293
Das Umklappen in einen Engelskreis	295

VIII Aufklärung und Wertevermittlung

1. Einleitung	300
2. Methoden der Aufklärung und Wertevermittlung	303
«Angereichertes Doppeln»	303

Aktives Zuhören und Zusammenfassen mit verändertem Bezugsrahmen	305
Umdeutungen	306
Kleine Lektionen am Rande des Gespräches	308
Bilder und nonverbale Demonstrationen	310
3. Die drei Ebenen der Klärungshilfe	312
Literatur	313