

Quellenangabe:

Gumz, A., Reuter, L. (2025). Wirkfaktoren. In: Gumz, A., Hörz-Sagstetter, S. (Hrsg.) Psychodynamische Psychotherapie in der Praxis (2. Aufl., S. 196-205). Weinheim: Beltz Verlag.

Mediators of change in Psychotherapy Inventory (MoCPI)

Instruktion zum Fragebogen: Mit den folgenden Fragen wollen wir mehr über die Wirkung des Miteinander-Redens in Ihren Psychotherapiesitzungen herausfinden. Beziehen Sie daher die folgenden Aussagen immer darauf, inwieweit Sie auf das Miteinander-Reden in Ihrer heutigen Sitzung / in Ihrer Psychotherapie zutreffen. Bitte kreuzen Sie hierfür auf der **sechsstufigen Skala** an, wie stark die Aussage auf Ihre Erfahrungen zutrifft, von **1 „trifft nicht zu“** bis **6 „trifft völlig zu“**.

Durch das Miteinander-Reden ...

Beziehung

- | | |
|--|--|
| 1 ... fühlte ich mich aufgefangen | „Ich fühle mich irgendwie bestätigt und habe das Gefühl, ich werde doch gemocht. Es ist gar nicht so schwierig, wirklich mit jemanden im Kontakt zu sein und einfach zu sein, wie ich bin.“ |
| 2 ... merkte ich, dass meine Therapeut:in mich versteht. | |
| 3 ... fühlte ich mich getröstet | |
| 4 ... erfuhr ich Bestärkung | „Wahrscheinlich einfach, dass meine Therapeutin mir dann in dem Moment gerade Resonanz gegeben hat, ob Sie vielleicht von dem, was ich erzähle, betroffen ist. Ich glaube, das waren so Kleinigkeiten. Oder einfach nur der Fakt, das mir einfach nur eine Person gegenübersteht.“ |
| 5 ...erlebte ich Mitgefühl | |
| 6 ... stellte sich ein Vertrauensverhältnis zwischen mir und meiner Therapeut:in her | |
| 7 ... erfuhr ich, dass ich mich zeigen darf, so wie ich bin. | |
-

Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen und Gedanken

- | | |
|--|---|
| 8 ... konnte ich besser erkennen, was ich genau empfinde. | „Ich glaube, dass es auch oft so ein Konkretisieren ist von Gedanken, die ich so habe. Dass ich merke, sobald ich das ausspreche, ist es irgendwas anderes. Ich kann diese diffusen Ängste gar nicht in Worte fassen und wenn ich dann wirklich erkläre, was meine Angst ist, also es so dargelegt habe in Worte, dann ist es ja auch nicht mehr so schlimm.“ |
| 9 ... bekam ich einen besseren Zugang zu meinen Gefühlen | |
| 10 ... konnte ich meine Gedanken und Gefühle in Worte fassen. | |
| 11 ... lernte ich, meine Gedanken und Gefühle präziser und konkreter auszudrücken. | |
| 12 ... wurden meine Gedanken klarer. | „Ich habe auf jeden Fall gemerkt, dass manche Gedankengänge klarer werden, wenn ich sie der Therapeutin gegenüber ausgesprochen habe. Und dass auch Emotionen getriggert wurden, die ich während des Aufschreibens – also ich habe auch immer noch Tagebuch zusätzlich geführt – NICHT entstanden sind.“ |
-

Bewusstwerdung biographischer Erfahrungen

- | | |
|---|--|
| 13 ... wurden mir viele Erlebnisse, Gefühle oder Gedanken aus meiner Kindheit wieder bewusst | „[...] wenn es um meine Kindheit ging zum Beispiel. Ich habe eine Situation geschildert und der Therapeut hat nachgefragt, hat bestimmte Fragen gestellt oder hat Hinweise gegeben und dann wurden mir Sachen bewusst und es war auch so, dass ich viele Sachen einfach gar nicht mehr wusste. Und im Laufe des Gesprächs kamen die wieder dann hervor. Also ja, das hatte eine besondere Bedeutung für mich.“ |
| 14 ... bekam ich emotionalen Zugang dazu, was das Erlebte für mich als Kind wirklich bedeutet hat. | |
| 15 ... konnte ich verschiedene Teile meines Lebens zu einer zusammenhängenden Geschichte zusammenfügen. | |
| 16 ... wurden mir Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen bewusst, die ich nicht mehr gewusst hatte. | „Und da war es halt so, über das Reden, über die Kindheit reden, dass das dann sehr emotional für MICH wurde. Wir haben da sachlich darüber geredet, aber es wurde dann sehr emotional bei mir, weil ich, weil mir viele Sachen bewusst wurden, oder wieder |
-

hochkamen. Oft, also, da habe ich (lacht) die Kleenex sehr, sehr oft gebraucht. Das hat man einfach, das hat bei mir etwas ausgelöst emotional, dieses Reden. Und das war später auch noch so. Immer zu bestimmten Punkten kam einfach, wenn einem irgendetwas bewusst wurde.“

Neuer Blick auf Problematik

17 ... wurde ich auf Themen gestoßen oder mit Aussagen konfrontiert, mit denen ich mich selbstständig nicht beschäftigt hätte.

18 ... erhielt ich einen Input, der mir zu einem anderen Blick auf eigene Probleme und Themen verhalf.

19 ... bekam ich eine neue Sicht auf meine Probleme und Themen.

20 ... verstand ich, was meine Themen oder Probleme sind.

„Dinge, die man ausspricht bekommen ja eine ganz neue Realität, weil man sie mit jemanden teilt und dadurch einen Realitätsabgleich macht. Und dann dadurch nochmal neu draufguckt auf das, was man gerade gesagt hat, weil es ja jetzt auch bewertet werden kann von dem der es gehört hat und das ändert auch, wie man seine eigenen Gedanken bewertet, indem man sie dauernd rauslässt und nicht nur mit sich selber in seinem Dialog steht.“

„Also, dass sich die Perspektive sozusagen auch drehte, indem, dass ich sozusagen über einen Dritten mit einem Dritten spreche. Und sich sozusagen währenddessen im Grunde genommen meine Perspektive auch wandelt. Ja, dass sozusagen diese Wandlung so ein bisschen unterstützt oder bestätigt wurde von der Therapeutinnenperspektive.“

Selbstoffenbarung

21 ... sprach ich Themen an, die ich außerhalb der Therapie nicht so offen besprochen hatte.

22 ... konnte ich bislang unausgesprochene Dinge mitteilen.

„Natürlich ist es auch was Anderes, worüber man redet, ist ja irgendwie klar, also ich würde jetzt nicht mit meinen Freunden über alles reden, was ich mit meiner Therapeutin bespreche. Es ist also einfach sehr offen. Ich habe eigentlich das Gefühl, ich darf über jedes Thema reden, kommt natürlich drauf an, möchte ich das jetzt oder nicht. Aber – nicht so, dass man jetzt denkt, das gehört jetzt hier nicht her oder so. Es gab auch so Dinge, wo ich dachte: „Soll ich jetzt wirklich darüber reden?“, also wenn ich jetzt erzählt habe: „Ist das jetzt zu dumm oder nebensächlich?“, aber das war es irgendwie nie. Das hat mir schon ziemlich viel gebracht.“

Abb. 2: Links: Dimensionen und Items des Mediators of change in Psychotherapy Inventory (MoCPI). Rechts: Beispiele je Dimension aus den Interviews mit Patient:innen nach einer erfolgreichen tiefenpsychologisch fundierten oder analytischen Psychotherapie.