



Institut für integrative
Verhaltenstherapie
Hessen e.V.



IKVT
Institut für kognitive
Verhaltenstherapie

Kai Born

Störungsmodell und Therapierational

Philosophisch und
wissenschaftlich fundierte,
bedürfnisorientierte
Psychotherapie

Über den Autor:

Dr. Kai Born - Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; institutsgebundene Ausbildung in Verhaltenstherapie, Kognitiver Verhaltenstherapie und Hypnotherapie; klinische Ausbildung in psychodynamischer Psychotherapie und systemischer Therapie; weiterbildungsermächtigt für das Fachgebiet Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Landesärztekammer Hessen, Dozent und Supervisor in diversen anerkannten Ausbildungsinstituten; Leiter des IVT-Hessen, stellvertretender Leiter des Instituts für Kognitive Verhaltenstherapie Hessen (IKVT) und niedergelassen in eigener Praxis.

Anmerkung zum Text:

Im Text wird wegen der einfacheren Leseart durchgängig die männliche Form verwendet und damit Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

Version 3.2 Copyright 2012

Version 1.0 Copyright 2004
Institut für integrative
Verhaltenstherapie Hessen e.V.
Rheingauerstraße 64
65343 Eltville
Telefon 06123 – 701 784
Email ivt-hessen@t-online.de
Web www.ivt-hessen.de

Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Erkenntnistheoretische Grundlagen.....	4
3	Neurobiologische Grundlagen	5
4	Psychologische Grundlagen	7
4.1	Emotionen und Motivation	7
5	Emotionale Probleme und Konflikte	15
5.1	Existenzielle Problembereiche.....	15
5.2	Emotionale Probleme	18
5.3	Konflikte.....	20
6	Die Entstehung von psychischen Störungen	23
6.1	Übergeordnete Probleme	24
6.2	Die Konsistenztheorie.....	25
6.3	Pathogenetische Faktoren.....	26
7	Lösungsprinzipien	28
7.1	Lösungsprinzipien für die emotionalen Probleme	28
7.2	Lösungsprinzipien für Konflikte	30
8	Prinzipien der Veränderung	31
8.1	Die Subjektivität des Erlebens	31
8.2	Psychotherapeutische Wirkfaktoren	32
8.3	Prinzipien der integrativen kognitiven Verhaltenstherapie	33
8.4	Phasen der Veränderung.....	34
9	Literatur.....	37
9.1	Fachliteratur.....	37
9.2	Selbsthilfeliteratur und Therapiebegleitbücher.....	38

1 Einleitung

In den letzten Jahren gab es eine rasante Entwicklung in der wissenschaftlichen Psychotherapie durch neue psychologische und neurobiologische Erkenntnisse (zum Beispiel Grawe 1998, 2004). Diese umfangreichen Theorien müssen nun für die im Feld tätigen Psychotherapeuten wieder überschaubar und in die Praxis umsetzbar gemacht werden. Die vorliegende Übersicht ist ein entsprechender Vorschlag und basiert vor allem auf den Prinzipien einer *Allgemeinen Psychotherapie* nach Grawe (1998, 2004), auf Yalom's *Existentieller Psychotherapie* (1989) und den Vorgehensweisen der kognitiven Verhaltenstherapie, insbesondere nach dem integrativen System von Stavemann (2003, 2007, 2008). Die Absicht ist den Psychotherapeuten ein praktikables Modell der Entstehung und der Aufrechterhaltung psychischer Störungen, allgemeine Lösungsrichtung für die dahinter stehenden emotionalen Probleme und eine Übersicht über das praktische Vorgehen vorzustellen. Dieses Modell soll sowohl für Psychotherapeuten als auch für Patienten nützlich, nachvollziehbar und persönlich erlebbar sein.

Professionelle Psychotherapeuten aller Schulrichtungen werden zustimmen, dass bei nicht organisch bedingten psychischen Störungen *emotionale Probleme* und *Konflikte* die entscheidende Rolle in der Störungsentstehung spielen. Diese Themenbereiche wurden lange Zeit ausschließlich von den psychodynamisch-orientierten Psychotherapieschulen besetzt, jedoch meistens ohne wissenschaftliche Bezüge (zum Beispiel fehlende Validierung der theoretischen Konstrukte). Die universitäre Psychotherapie beschränkte sich lange Zeit auf direkt beobachtbare Phänomene und tat alles andere als nicht durchschaubare *Black Box* ab (Verhalten als Gegenstand des Behaviorismus). Erst mit der so genannten *kognitiven Wende* in den 60er Jahren des vorherigen Jahrhunderts wurde neben dem beobachtbaren Verhalten auch *innere Prozesse* in den Fokus genommen. Die *kognitiven Psychotherapien* von Ellis (Rational-Emotive Therapie), Beck (Kognitive Therapie), Meichenbaum (Kognitive Verhaltensmodifikation), Lazarus (Multimodale Verhaltenstherapie) und Mahony (Kognitive Verhaltenstherapie) beschäftigen sich systematisch mit diesen inneren Prozessen. Der Fokus liegt dabei auf den bewussten und unbewussten *Gedanken*, die die Ursache unangenehmer *Emotionen* sind. In erster Linie ist es den Kognitiven Therapien zu verdanken, dass uns ein systematischer Weg zur langfristigen Veränderung von unangemessenen Emotionen zur Verfügung steht. Jedoch wurde erst in den letzten Jahren im Mainstream der Verhaltenstherapie zunehmend das Thema *Emotion* stärker in die Überlegungen miteinbezogen. Entsprechende Autoren sprachen deshalb kurzzeitig von der *emotionalen Wende* in der Verhaltenstherapie. Diese wurde dann von der *neurobiologischen* und nun von der *achtsamkeitsbasierten* und der *akzeptanzorientierten Wende* überholt.

Emotionen standen und stehen weiterhin im Mittelpunkt menschlichen Erlebens und psychotherapeutischen Handelns, unabhängig vor welchem theoretischen Hintergrund sie betrachtet werden. Menschliches Leid ist immer auch emotionales Leid. Dieses emotionale Leid soll durch Psychotherapie günstig beeinflusst werden. Da die vielen Einzelmodelle, die jeweils auf bestimmte Phänomene fokussierten, dem Menschen nicht umfassend gerecht werden konnten, spricht man heute von einem *bio-sozio-psychosomatischen Ursachenmodell* psychischer Störungen, was einer ganzheitlichen Sicht des Menschen Rechnung trägt. Diesem Prinzip folgt auch das hier vertretende Modell.

Zunächst fasse ich im Folgenden für das Störungsmodell relevante erkenntnistheoretische, neurobiologische und psychologische Grundlagen zusammen und stelle die daraus ableitbaren emotionalen Probleme vor. Dann skizziere ich ein integratives Störungsmodell und allgemeine Lösungsrichtungen für diese emotionalen Probleme vor. Abschließend gebe ich einen Überblick über das integrativ-kognitive psychotherapeutische Vorgehen, das wir im Institut für integrative Verhaltenstherapie vertreten.

2 Erkenntnistheoretische Grundlagen

Wir Menschen wollten schon immer wissen, wie die Welt wirklich funktioniert und was das Ganze soll. Um diese Frage zu beantworten hat sich die Menschheit weg von den subjektiven Naturphilosophien hin zur modernen Naturwissenschaft entwickelt, um die Realität jenseits von Glauben und Spekulation objektiv zu erfassen. Im letzten Jahrhundert jedoch musste auch die Naturwissenschaft erkennen, was in vielen philosophischen Schulen bereits postuliert wurde: Objektive Erkenntnis scheint nicht möglich zu sein. Ausschlaggebend waren verwunderliche physikalische Ergebnisse: Zum Beispiel konnte nicht gleichzeitig die Geschwindigkeit und der Ort eines Elektrons bestimmt werden. Je schärfer der eine Aspekt bestimmt (gemessen) wird, desto unschärfer (unmessbarer) wird der andere Aspekt: Die so genannte Heisenberg'sche Unschärfe-Relation. Ein weiteres Beispiel war das Verhalten des Lichts: In verschiedenen Experimenten tauchte das Licht entweder als Welle oder als Teilchen auf, je nachdem welche Versuchsbedingungen hergestellt wurden: Das Teilchen-Wellen-Paradoxon des Lichts. Zeit, Raum und Masse waren plötzlich keine festen Größen mehr, sondern sind veränderlich, bedingen sich einander sogar: Die Einstein'sche Relativitätstheorie. Die Physik – die Mutter aller Naturwissenschaften – ist angetreten, die Welt zu erklären und hat herausgefunden, dass das unmöglich ist. Dies hatte prinzipielle Auswirkungen auf unseren Erkenntnisprozess: Zwar mag da draußen „etwas“ sein – was durchaus auch bezweifelt werden kann – aber es ist von uns aufgrund unserer menschlichen Begrenzungen nicht objektiv zu erkennen.

Die Begrenzung fängt schon bei der eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen an: Menschen nehmen aufgrund der biologischen und genetischen Einschränkungen der Sinne nur einen Ausschnitt des Wahrnehmbaren wahr. Beispielsweise nehmen wir nur einen sehr kleinen Ausschnitt des gesamten elektromagnetischen Spektrums wahr. Nämlich nur das für uns sichtbare Licht. Wir Menschen sind auf unsere Sinne beschränkt, auch wenn wir Apparaturen bauen, die die Wahrnehmungsmöglichkeiten erweitern. Wir müssen dann diese Ergebnisse wieder in Sinnesreize, die wir wahrnehmen können, transformieren, zum Beispiel mit einer Infrarotkamera.

Gleichzeitig erfolgt durch das Gehirn eine Selektion der bewussten Wahrnehmung des Gesamtinputs, so dass uns nur ein kleiner Ausschnitt bewusst wird. Dazu kommt, dass jede Wahrnehmung vom Gehirn generiert wird und nicht einer 1:1 Abbildung der Realität entspricht. Die Wahrnehmungen werden vom Gehirn *konstruiert*. Diese Konstrukte werden dann weiter interpretiert und es werden Abstraktionen durch automatisches Herstellen von Relationen und Bedeutung höherer Ordnung gebildet.

Zuletzt werden durch den Bedeutungsprozess zukünftige Wahrnehmungen durch die gebildeten internen Filter verzerrt und möglicherweise oder sogar wahrscheinlich fehlinterpretiert: Die Gedanken über die Wirklichkeit werden als wahrer erlebt, als die äußeren Begebenheiten.

Die Wahrheit ist also erkenntnistheoretisch nicht bestimmbar, selbst wenn es sie geben sollte. Deshalb kann es immer nur eine persönliche Wahrheit geben jeweils für den individuellen Menschen. Diese persönliche Wahrheit kann nun aus lebenspraktischen Erwägungen heraus nach *Vernunftkriterien* ausgerichtet werden:

- **Wirklichkeitsbezug** – Aussagen und Handlungen entsprechen beobachtbaren Phänomenen, die eine Auftretenswahrscheinlichkeit größer Null haben
- **Wertebezug** – Aussagen und Handlungen entsprechen *widerspruchsfrei* den persönlichen Werten
- **Zielbezug** – Aussagen und Handlungen entsprechen den persönlichen (Lebens-) Zielen

Letztlich geht es nicht mehr um die Frage, wie die Welt wirklich ist, sondern nur noch darum, welche Modelle für bestimmte Ziele *hilfreich* und *nützlich* sind. Damit hört der Streit auf, welches Modell denn nun „richtig“ ist und „stimmt“. Sich theoretisch widersprechende Modelle können praktisch zum selben Ergebnis führen und damit gleichberechtigt nebeneinander stehen bleiben. Wir sollten sie nur nicht mit der Wirklichkeit verwechseln. Auch Studienergebnisse sagen nichts über die Realität aus, sondern nur, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein spezielles Vorgehen zum gewünschten Ziel führt. Deshalb folgt dem einen Paradigmenwechsel bald der nächste. Das fordert von uns ein flexibles Denken und Handeln und den Verzicht auf die letzte absolute Wahrheit.

Dies gilt auch für das hier vorgestellte Arbeitsmodell. Aus den genannten Gründen ist es prinzipiell eine sinnlose Diskussion, welches Modell in der Psychotherapie das „echt, echt wirkliche“ Modell ist. Interessant ist nur noch, ob die gewünschten Ziele *schnell*, *nachhaltig* und *wirtschaftlich* damit erreicht werden können. Anhand dieser gewählten Voraussetzung beurteile ich psychotherapeutische Modelle und Vorgehensweisen und lade die interessierten Leser ein, dasselbe zu tun. Dafür müssen natürlich die Ziele definiert werden. Dann probiert man die Modelle am besten zunächst an sich selbst aus und prüft, ob und in wie weit sie funktionieren. Bei entsprechendem Erfolg sind die Modelle dann für uns glaubwürdig und können mit gutem Gewissen den Patienten gegenüber vertreten werden.

3 Neurobiologische Grundlagen

Die neurobiologische Forschung hat in den letzten zwei Jahrzehnten auch für die Psychotherapie richtungweisende Ergebnisse erzielt. Das Gehirn ist entgegen früherer Überzeugungen ein *dynamisches* System, das sich strukturell verändern kann: Neuroplastizität. Durch die Makrostruktur wird ein äußerer Rahmen festgelegt. Innerhalb dieses Rahmens

sind aber Veränderungsprozesse möglich. Neurobiologische Forschungsergebnisse haben nachgewiesen, dass die synaptischen Strukturen veränderbar sind: Werden zwei Neurone, die synaptisch miteinander verbunden sind, erregt, kommt es über eine positive Rückkoppelungsschleife zu einer *Verstärkung* der synaptischen Verbindungen. Durch einen wiederholten Input kommt es im Gehirn zur Ausbildung von Verknüpfungen ganzer Neuronenverbänden, die durch diesen Input aktiviert und noch fester verschaltet werden. Es entstehen so genannte *neuronale Netzwerke*, die bei Aktivierung bestimmte Phänomene auf kognitiver, emotionaler, physiologischer und motorischer Ebene verursachen. Diese gleichzeitig auftretenden Phänomene werden zu *Schemata* zusammengefasst. Der Ausbildung von solchen neuronalen Netzwerken liegen *genetische Bereitschaften* zugrunde, die sich entweder positiv oder negativ auf deren Etablierung auswirken.

Die erlebte Wirklichkeit wird durch Reizung und Verschaltung der Neurone *konstruiert* und gespeichert. Konstruiert deshalb, weil der neuronale Code neutral ist, das heißt, es werden keine differenzierten Informationen neuronal übertragen. Aus den verschiedenen Erregungen kreierte sich das Gehirn ein Bild der Wirklichkeit. Es wird also *kein Abbild* der Umgebung geschaffen, sondern eine subjektive Wirklichkeit (Roth 1996).

Das Gehirn ist durch entsprechendes Training veränderbar. Durch eine erfolgreiche psychotherapeutische Behandlung wird das Gehirn verändert, was durch die moderne Positronen-Emissions-Tomographie im Prä-Post-Vergleich nachgewiesen wurde. Deshalb sollten Psychotherapeuten neurobiologische Erkenntnisse heute in ihre Arbeitsmodelle miteinbeziehen. Im Folgenden fasse ich wichtige Ergebnisse für die Psychotherapie kurz und einfach zusammen:

- **Neuroplastizität** – Das Gehirn ist veränderbar; eine Veränderung setzt in der Regel ein intensives und langfristiges Training voraus
- **Positive Verstärkung** – Gleichzeitig aktive neuronale Zellverbände werden synaptisch zu neuronalen Netzwerken verschaltet; die Verschaltung wird durch jede Aktivierung verstärkt, wodurch die Aktivierungswahrscheinlichkeit des Netzwerkes durch jede Aktivierung zunimmt
- **Neuronales Prinzip** – Die Netzwerke im Gehirn funktionieren nach dem Prinzip der *Bahnung* und der *Hemmung*: Ob ein Erregungsmuster peripher weitergeleitet wird, hängt davon ab, wie stark es gebahnt und wie stark es durch andere Strukturen gehemmt wird; es können ausschließlich neue Muster hinzugefügt werden, das heißt, Subtraktion bzw. Löschung von Mustern ist nicht möglich

Für die Psychotherapie bedeutet das, dass ungünstige Muster gehemmt und günstige Muster gebahnt werden müssen. Ohne aktives und wiederholtes intensives Training wird sich nicht viel im Kopf ändern. Dies erklärt, warum Einsichten meistens für eine Veränderung nicht ausreichen. Ebenso wird klar, dass wir ein ungünstiges Muster letztendlich niemals loswerden. Es wird überlernt, bleibt aber als Reaktionsbereitschaft strukturell bestehen. Dies ist keine neue Erkenntnis der letzten Jahre, sondern ist schon lange aus den psychologischen Lösungsversuchen bekannt: Ein bestimmtes Muster kann nach einer erfolgreichen De-Konditionierung sehr schnell wieder reaktiviert werden.

Weitere wichtige Erkenntnisse sind, dass frühe Erfahrungen in den ersten ein bis zwei Lebensjahren aufgrund fehlender neuronaler Verbindungen zu den entsprechenden Gedächtnisstrukturen prinzipiell nicht bewusstseinsfähig sind. Diese ersten Erfahrungen können aber trotzdem psychodynamisch in der Gegenwart wirksam sein. Auch Erfahrungen im Mutterbauch wirken sich bereits auf die Gehirnentwicklung aus. Wir kommen mit extrem vielen Neuronen auf die Welt, die sich durch die Erfahrungen zu bestimmten Netz-

werken organisieren. Die Neurone, die genutzt werden, werden ausgebaut, die die nicht genutzt werden, werden abgebaut. Hier gilt also auch das Prinzip „Use it or loose it“, das wir von der Muskulatur kennen.

Neben diesen allgemeinen Ergebnissen nehmen auch die Erkenntnisse störungsspezifischer Gehirnveränderungen zu, die professionelle Psychotherapeuten nicht mehr ignorieren sollten. Eine exzellente Übersicht hat Grawe 2004 in seinem Buch *Neuropsychotherapie* veröffentlicht.

4 Psychologische Grundlagen

4.1 Emotionen und Motivation

Von den Emotionsforschern wird eine unterschiedliche Anzahl von *Grundgefühlen* vorgestellt und diskutiert, die kulturübergreifend bekannt und erkannt werden. Im vorliegenden Modell übernehme ich den pragmatischen Vorschlag von Stavemann (2003), der neun *seelische Grundgefühle* unterscheidet:

- Freude
- Zuneigung
- Gleichgültigkeit
- Trauer
- Ärger
- Abneigung
- Angst
- Scham
- Niedergeschlagenheit

Zu den seelischen Gefühlen werden zusätzlich *Körpergefühle* unterschieden, die Körpersignalen entsprechen, die normale körperliche Funktionen unter Ruhebedingungen signalisieren. Hier eine Auswahl ohne den Anspruch auf Vollständigkeit:

- Hunger
- Durst
- Sättigung
- Wärme
- Kälte
- Müdigkeit

- Erschöpfung
- Körperlicher Schmerz
- Libido
- Harndrang
- Stuhldrang
- Ekel

Das Wort *Emotion* leitet sich von dem lateinischen Wort *movere* ab, das *bewegen* bedeutet. Das *e-* vor *movere* bedeutet *heraus/hinweg*. *Emovere* beutet somit heraus- oder hinwegbewegen. Wir werden also von unseren Emotionen bewegt – das heißt, ein Gefühl hat immer einen *Handlungsimpuls*. Diese Handlungsimpulse haben einen zugrunde liegenden Grund, ein *Motiv*. Diese Motive *motivieren* uns zu bestimmten Handlungen. Waren es für Freud noch archaische Triebe, vor allem die Sexualität, die den Menschen antreiben, sind wir heute bei den menschlichen *Grundbedürfnissen* angelangt. In der Bedürfnisforschung werden verschiedene Grundbedürfnisse konzeptualisiert. In diesem Modell fasse ich diese in fünf Grundbedürfnisse zusammen:

Grundbedürfnisse	Inhalte
Körperliche Grundbedürfnisse	Essen, Trinken, Schlafen, Kleidung, Behausung, Gesundheit (insbesondere Schmerzfreiheit, Bewegung, Entspannung), Sexualität etc.
Bindung	Bezugspersonen, Partnerschaft, Familie, Freunde, Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen (Verein, Partei, Religionsgemeinschaft etc.)
Selbstwert	Sich stabil wertvoll und liebenswert erleben
Wirksamkeit	Selbstbestimmung, Freiheit, eigene Entscheidungen treffen, Kontrolle haben über das eigene Leben und die Umwelt
Sinn und Orientierung	Modelle und Erklärungen von Ursache und Wirkung, Lebensziele, persönliche Werte, Sinn des Lebens, Spiritualität

Tabelle 1

Ich orientiere mich hier an der Sichtweise von Grawe (1998, 2004), konzeptualisiere aber sein *Lust-/Unlustvermeidungs-Bedürfnis* als ein übergeordnetes Prinzip des *Sich-Wohlfühlen-Wollens*. Ohne das Streben nach angenehmen Zuständen – was sich als Folge von erfüllten Bedürfnissen einstellt – würden Emotionen nicht wirksam werden. Auch unterteile ich sein Bedürfnis nach *Kontrolle und Orientierung* einerseits in *Kontrolle und Autonomie* und andererseits in *Sinn und Orientierung*. Diese Teilung erscheint mir insgesamt praktikabler, da diese für Menschen als gut unterscheidbare Bedürfnisse erlebbar sind.

Die Grundbedürfnisse dienen einem evolutionären übergeordneten Zweck – nämlich um das *Überleben* des Einzelnen und der Art zu gewährleisten. Existierten diese Bedürfnisse

nicht, wären weder Menschen noch Tiere motiviert, überlebensförderlich zu handeln, beispielsweise Gefahren aus dem Weg zu gehen. Menschen, die durch eine Gehirnschädigung keine Angst mehr spüren, begeben sich arglos in gefährliche Situationen, ohne dies zu realisieren.

Die These, dass die Grundbedürfnisse dem Überleben dienen, will ich im Folgenden noch weiter verdeutlichen: Dabei müssen wir bedenken, dass sich der menschliche Organismus in seiner Entwicklung weitgehend immer noch auf *Steinzeitniveau* befindet, da sich in den letzten 150.000 Jahren evolutionär nichts Wesentliches geändert hat. Die Zeit dafür war viel zu kurz. Wir sehen dies beispielsweise an den vielen Übergewichtigen und den zunehmenden Zivilisationskrankheiten: Der menschliche Organismus ist für viel Bewegung und Nahrungsmangel ausgelegt. Unsere aktuelle Lebensweise ist damit nicht kompatibel, wir werden deshalb krank. Wir können gut davon ausgehen, dass unser psychischer Apparat – zumindest Teile davon – ebenfalls steinzeitlich funktioniert. Betrachten wir also unsere Grundbedürfnisse vor diesem Hintergrund – primäres Ziel ist das Überleben unter den Bedingungen der Steinzeit:

1. **Körperliche Grundbedürfnisse** – Bei diesen basalen Bedürfnissen ist es leicht ersichtlich, dass diese zum Überleben notwendig sind. Werden diese nicht erfüllt, ist der Mensch mit dem Tod bedroht. Sexualität dient dem Überleben der Art und der Sippe. Abgesehen von schweren Krankheiten und Unfällen haben wir in unserem Kulturkreis die Erfüllung der körperlichen Grundbedürfnisse weitgehend gesichert.
2. **Bindung** – Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe war für den Menschen in früher Zeit überlebenswichtig, da das Überleben nur in der Gruppe möglich war. Wurde jemand aus der Gruppe ausgestoßen, war dies ein Todesurteil. In der Wildnis wurde er schnell Opfer eines Raubtieres oder verhungerte, da er allein nicht effektiv jagen konnte. Dass der Mensch ein Gruppenwesen ist, hat entscheidend dazu beigetragen, dass er die „Vorherrschaft“ auf der Erde übernehmen konnte und die anderen Wesen zurückdrängt. Als Einzelwesen hätte er dies niemals geschafft. Heute ist er zwar weiterhin auf andere Menschen angewiesen, aber als Erwachsener nicht mehr auf *eine* spezielle Gruppe. Er kann sich Gruppen aussuchen, zu denen er dazugehören will. Will ihn eine Gruppe nicht haben, kann er sich einer anderen anschließen. Sollte ihn überhaupt keine Gruppe haben wollen – was unwahrscheinlich ist –, wird er nicht sterben, da er zu einer *übergeordneten* Gruppe gehört, zum modernen *Sozialstaat*, der heute allen Mitgliedern anonym das Überleben auf im Vergleich mit der restlichen Welt hohem Niveau gewährleistet. Deutlich kann diese soziale Veränderung im Bereich Partnerschaft erkannt werden: Früher war die Eheschließung endgültig „bis der Tod uns scheidet“. Diese Gemeinschaft brauchte sich gegenseitig zum Überleben. Heute dagegen wird fast jede zweite Ehe geschieden, neue Partnerschaften nach der ersten Ehe können und dürfen ohne Sanktionen durch die Mitmenschen eingegangen werden. Wir haben also heute viel mehr *Freiheiten* als früher und sind nicht mehr existentiell auf *einen* Lebenspartner, auf *unsere* Familie und auf *eine* spezielle Gruppe angewiesen. Eine *Ausnahme* ist die Kindheit. Kinder sind weiterhin fundamental von ihren Eltern abhängig, da Menschen als physiologische Frühgeburten nicht alleine überleben können. Sollten die Eltern sterben, werden die Kinder zwar versorgt, weil Angehörige und wiederum der Staat hier hilft, jedoch kann das Kind dies in der Regel verstandesmäßig nicht realisieren. Kinder fokussieren immer auf ihre Eltern. Deshalb entwickeln Kinder regelmäßig Ängste, wenn sie einen möglichen Verlust der Eltern oder eines Elternteils erkennen, phantasieren oder gar erleben. Maximal erleben die Kinder Angst, wenn ein Elternteil schwer krank ist oder stirbt oder sich die Eltern trennen. Rational gesehen

wird das Kind das überleben. Aber das junge, sich entwickelnde Gehirn denkt selten rational, sondern wird hauptsächlich von den sich seit Jahrtausenden bewährten archaischen Überlebensprogrammen gesteuert. Deshalb erleben wir Menschen in der Kindheit natürlicherweise viele Ängste.

3. **Selbstwert** – Alle Menschen wollen wertvoll sein. Wegen der „Ehre“ werden tödliche Duelle ausgetragen und Kriege geführt. Anders als bei den anderen vier Grundbedürfnissen ist ein Zusammenhang mit dem Überleben auf den ersten Blick nicht sofort ersichtlich. Wenn wir uns aber vergegenwärtigt, wovon Menschen typischerweise ihren Selbstwert abhängig machen, wird der Zusammenhang deutlich: Menschen bestimmen ihren Wert normalerweise einerseits über die eigenen Erfolge und Misserfolge, also allgemein über die erbrachten *Leistungen*. Andererseits wird den Wert von *Anerkennung* und *Ablehnung* anderer Menschen abhängig gemacht. Dies ist kulturübergreifend so weit verbreitet, dass ich auch hier von einer biologischen Tendenz ausgehe. Diese Tendenz muss wiederum evolutionär sinnvoll sein, sonst würde sie nicht bestehen. Betrachten wir die notwendige *Zugehörigkeit* zu einer Gruppe, die die Wahrscheinlichkeit des Überlebens erhöht, wird nachvollziehbar, dass eine feine Antenne und entsprechende Verhaltensstrategien entwickelt werden mussten, die die Zugehörigkeit zur Gruppe *sichern*. Man bleibt in der Gruppe, wenn die anderen Mitglieder einem wohl gesonnen sind – und das tun sie in der Regel dann, wenn für die Gruppe wichtige Beiträge *geleistet* werden und man sich gemäß den Gruppennormen verhält. Ausschluss droht, wenn die anderen einen nicht mögen und *ablehnen* und die Gruppe von einem nicht profitiert. Deshalb müssen Menschen dafür sorgen, dass sie von den anderen irgendwie gut gefunden werden, damit sich diese nicht von einem abwenden. Eine gute Möglichkeit ist, gute Leistungen für die Gruppe zu erbringen und die Gruppennormen einzuhalten. Die Instanz *Gewissen*, die die Regeln und Normen der Gruppe widerspiegelt, hilft dabei: Ein schlechtes Gewissen zeigt dem Individuum einen Regelverstoß an und damit eine mögliche Gefährdung der Zugehörigkeit. Diese Muster waren also damals überlebenswichtig, sind heute aber in dieser Ausprägung weit weniger notwendig und sinnvoll.

Wichtig sind diese Muster heute weiterhin in der Kindheit. Eltern müssen Kinder gut finden, damit sie sich von diesen nicht trennen, was in der Vorstellung des Kindes Tod bedeutet. Sind beispielsweise die Eltern gewalttätig und abwertend dem Kind gegenüber, muss es eine Wahl treffen: Entweder haben meine Eltern Recht – *ich* bin falsch und nicht okay. Oder: Meine Eltern haben Unrecht – *die* sind falsch und nicht okay. Würde das Kind die zweite Position einnehmen, bedeutete dies, dass sich das Kind von den Eltern abwenden und die Bindung lockern müsste. Das kann es aber nicht, da es – früher objektiv, heute subjektiv – nicht alleine überleben kann. Die Bindung darf auf keinen Fall gelöst werden. Für diese Zwickmühle gibt es nur eine sinnvolle Lösung: Übernehmen der ersten Position mit folgender Selbstabwertung und handeln nach den Wünschen der Eltern, damit diese einem wieder wohl gesonnen sind. Somit wird die Bindung verstärkt, aber eben zu dem Preis einer möglichen Selbstabwertung. Gleichzeitig steht das eigene Verhalten unter der Kontrolle des Kindes. Es kann also etwas tun und erlebt das eigene Tun als Kontrolle über die Umwelt. Damit erfüllt es sein Kontrollbedürfnis.

Das Selbstwertbedürfnis steht also im Dienste einer *stabilen festen Bindung*. Bindung dient dem Überleben. Deshalb dient das Selbstwertbedürfnis ebenso dem *Überleben*.

4. **Wirksamkeit** – Menschen können *Entscheidungen* treffen, das eine oder andere zu tun. Dies hat Überlebensvorteile, da die möglichen Folgen des Handelns abgewogen

werden können. Hier arbeiten dieses Bedürfnis und das Sinn- und Orientierungsbedürfnis eng zusammen. Hätten Menschen nur Instinkte und wären sie diesen machtlos ausgeliefert, müssten sie das tun, zu dem sie der Instinkt treibt. Dies könnte aber gerade die falsche Handlung sein. Es ist für das Überleben also sinnvoll, wenn die inneren Antriebe noch einmal überprüft und die Folgen antizipiert werden können und dann erst eine zielförderliche Entscheidung getroffen wird. Um handeln zu können, wird natürlich Kontrolle über sich selbst und die Umwelt benötigt. Autonomie basiert auf Kontrolle – Ohne Kontrolle keine Autonomie.

5. **Sinn und Orientierung** – Die Realität zu verstehen und diese dadurch besser beeinflussen und kontrollieren zu können, bringt große Überlebensvorteile, in dem sinnvolle Entscheidungen getroffen werden können (siehe 4.). Bei diesem Bedürfnis geht es in erster Linie um einfaches Werkzeugdenken und Modelle von *Ursache und Wirkung*, zum Beispiel wenn Teile zu einem Stab zusammen gesetzt werden, kommt man besser an die Bananen heran; wenn man einen Draht in einem Magnetfeld bewegt, entsteht nutzbarer Strom und so weiter. Für diese Aufgabe ist das Entwickeln eines Bewusstseins notwendig, um die Situationen aktiv wahrzunehmen, Lösungsmöglichkeiten zu finden und in ihren Folgen in der Vorstellung abzuwägen. Durch das Bewusstsein stellt sich der Mensch aber auch Fragen nach dem *Sinn* des Lebens und nach der *Ursache* des Lebens. Mögliche Antworten dieser Fragen finden wir in den Religionen und philosophischen Schulen. Wir übernehmen aus diesen Verhaltensnormen und –regeln oder entwickeln diese selbst. Diese Regeln sollen uns helfen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Unsere Bedürfnisse müssen sich irgendwie bemerkbar machen. Dies tun sie über unsere Emotionen. Allgemein kann gesagt werden: Wenn die Bedürfnisse real oder subjektiv erfüllt sind, entsteht *Wohlbefinden*; wenn eines oder mehrere Bedürfnisse unerfüllt sind, entsteht *Unbehagen*. Gefühle geben uns somit Informationen *über den Grad der Erfüllung unserer Bedürfnisse* und sind deshalb wichtig und sinnvoll für unser Leben. Unsere Grundbedürfnisse motivieren uns also über die Emotionen zu Handlungen, die diese Bedürfnisse erfüllen oder schützen sollen. Dies wird von vielen *Schwierigkeiten* begleitet, da einerseits das Universum nicht dazu geschaffen wurde, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und dementsprechend häufig die Bedürfnisse nicht erfüllbar sind. Andererseits konkurrieren Bedürfnisse teilweise untereinander oder schließen sich sogar aus. Beispielsweise konkurrieren Bindung und Autonomie während des gesamten Lebens miteinander. Niemand kann zu 100% gebunden und gleichzeitig zu 100% frei sein. Hier muss immer wieder nachgeregelt und ausgeglichen werden, um beide Ziele gut auszubalancieren. Dies ist oft nicht einfach. Eine andere Konkurrenz kann zwischen inneren Werten („ich will abnehmen“) und anderen Bedürfnissen bestehen (Appetit auf fettiges Fastfood und Süßigkeiten). Aber auch innerhalb *eines* Grundbedürfnisses können Konflikte auftreten, beispielsweise zwischen verschiedenen Wertvorstellungen (Ich sollte mich um meine Eltern kümmern versus ich will meine Freizeit genießen).

Jedes Gefühl hat eine grundlegende *Funktion* in Bezug zu den Grundbedürfnissen. Ein aktuelles Gefühl gibt uns eine bestimmte *Information* über ein oder mehrere Bedürfnisse und gleichzeitig auch bestimmte *Handlungsimpulse*, die im Dienste der Bedürfniserfüllung stehen. Wir können drei *allgemeine* Gefühlsqualitäten unterscheiden:

- Angenehme Gefühle (Freude, Zuneigung)
- Neutrales Gefühl (Gleichgültigkeit)

- Unangenehme Gefühle (Trauer, Ärger, Abneigung, Angst, Scham, Niedergeschlagenheit)

Viele Menschen sehen das neutrale Gefühl und die unangenehmen Gefühle als „negativ“ an und die angenehmen als „positiv“. Diese Bewertungen können zu der Konsequenz führen, dass die „negativen“ Gefühle nicht auftreten sollen und vermieden werden, als ob diese falsch und sinnlos wären. Alle Gefühle erfüllen hilfreiche Funktionen und können deshalb alle als prinzipiell „positiv“ eingeschätzt werden, auch wenn einige davon unangenehm erlebt werden und häufig auftreten.

Angenehme und unangenehme Gefühle gehen mit Aufregung und Spannungen einher. Eine Ausnahme ist die Niedergeschlagenheit, bei der die Erregung sinkt.

Überwiegen angenehme Gefühle kann davon ausgegangen werden, dass die Bedürfnisse gut erfüllt werden oder erfüllt sind – wir fühlen uns wohl. Beim neutralen Gefühl liegt keine Bedürfnisspannung vor. Gleichgültigkeit entspricht dem Fehlen von Gefühlen, wobei ich es praktischer finde, etwas als *vorhanden* zu beschreiben anstatt als abwesend. Bei unangenehmen Gefühlen bekommen wir die Information, dass wir ein oder mehrere unerfüllte Bedürfnisse haben – wir fühlen uns unwohl.

Ich betrachte die einzelnen Gefühle nun unter allen oben genannten Gesichtspunkten (*siehe Tabelle 2*): Das Gefühl *Freude* stellt sich ein, wenn ein oder mehrere Bedürfnisse aktuell erfüllt werden. Somit bekommen wir etwas oder wir holen uns aktiv etwas, wir haben also einen *Gewinn*. Das innere Streben, der Handlungsimpuls, sagt: *Behalte das und besorge dir mehr davon*. Anzumerken ist dabei, dass der Handlungsimpuls bei Freude durch unsere Erziehung typischerweise unterdrückt wird: „*Hab' keine Wünsche; gib etwas ab; sei nicht so raffgerig; halt' Dich zurück*“ und so weiter.

Die Gefühle *Zuneigung* und *Abneigung* zeigen *Vorlieben* an. Wenn wir etwas mögen, wollen wir natürlich mehr davon haben. Bei dem Gefühl *Abneigung* verhält es sich gerade andersherum: Mögen wir etwas nicht, gehen wir auf Abstand und vermeiden die Situation.

Für den Gruppenzusammenhalt dient das Gefühl *Scham*. Der Betroffene hat gegen die Gruppennorm verstoßen und hat somit den Gruppenausschluss riskiert. Um den Ausschluss abzuwenden reagiert dieser mit Scham und macht sich im wahrsten Sinne des Wortes *klein*: Er duckt sich körperlich. Dieses Kleinmachen soll die anderen dazu bewegen, milde mit ihm umzugehen und ihn nicht auszustoßen, was der Beißhemmung in der Tierwelt entspricht. Verstärkt wird dieses Muster durch das *innere* Kleinmachen – die *Selbstabwertung* – und das begleitende *schlechte Gewissen*, das mit *Schuldgedanken* einhergeht. Schuldgedanken und schlechtes Gewissen helfen, nicht gegen die Gruppennormen zu verstoßen und nach diesen zu handeln. Auch heute kann Scham durchaus sinnvoll und angemessen sein, wenn die Zugehörigkeit wichtig und tatsächlich bedroht ist. Viele Menschen reagieren aber damit viel zu häufig und zu stark. Heute erscheint mir Trauer eine sinnvollere Reaktion zu sein im Sinne von: „*Ich bedauere den Fehler – Ich werde alles dafür tun, dass ich ihn nicht wieder mache!*“. Dies hat in der Regel denselben beziehungsfördernden Effekt, jedoch ohne die die Scham begleitende Selbstabwertung.

Trauer zeigt einen *Verlust* an. Dieser Verlust kann ein oder mehrere Bedürfnisse betreffen. Ein Handlungsimpuls tritt dabei nicht auf. Bei einem realen Verlust können wir letztlich im Sinne unseres Bedürfnisses *nichts mehr tun*. Es bleibt nur den Verlust anzuerkennen und zu akzeptieren.

Das Gefühl *Ärger* ist ein *Kampfgefühl*. Hier geht es um eine *aktive Veränderung*. Diese Aktivität kann sich als *Verteidigung* bei einem Angriff zeigen, oder als primärer *Angriff* auf andere, um beispielsweise an deren Nahrung zu kommen. Allgemein hilft Ärger sich zu aktivieren, um etwas zu verändern. Kampf ist dabei nur der Extremzustand.

Angst warnt vor *Gefahren* aller Art. Diese Gefahren zu *vermeiden* dient allgemein der Gesundheit und dem Überleben. Deshalb sollte das Individuum in akuten Bedrohungen *fliehen* und solche Situationen langfristig *vermeiden*. Wichtig dabei ist, dass die Bedrohungen real, aber auch phantasiert sein können. Deshalb können wir mit Ängsten reagieren, ohne dass reale Gefahren bestehen. Im inneren Erleben *ist* aber etwas bedroht. Um was es dort geht, kann durch systematisches Untersuchen herausgefunden werden. Die letzte große, allen Ängsten zugrunde liegende Angst ist nach Yalom (1989) die *Angst vor Tod*. Grundlegende Angst besteht aber auch vor schwerem anhaltendem Leid und vor einem glücklosen Leben.

Niedergeschlagenheit zeigt uns eine *Aussichtslosigkeit* des Überlebens und/oder eines glücklichen Lebens an. Die damit einhergehende pessimistische Zukunftssicht impliziert ein weitgehendes *Aufgeben* des Lebens selbst. Der Betroffene glaubt, dass sein Leben keinen Sinn mehr und er keine Aussicht auf Glück hat. Der Lebensmut verlässt ihn. Niedergeschlagenheit dementsprechend keine Emotion: Es wird nichts mehr „bewegt“, sondern jegliche Bewegung wird tendenziell eingestellt. In diesem Sinne konzeptualisiere ich Niedergeschlagenheit als eine *Nonmotion*. Diese ist nur funktional, wenn es tatsächlich keine Aussicht auf Glück und oder Überleben gibt.

Emotionen stehen im Dienste unserer Bedürfnisse und geben uns dementsprechend wichtige Informationen. Wenn wir wollen, dass es uns gut geht, müssen wir lernen besser auf unsere Gefühle zu hören und diese in unsere Handlungsentscheidungen miteinzubeziehen. Das bedeutet aber nicht, dass der logisch denkende Verstand ausgeschaltet werden sollte, wie es heute von nicht wenigen Menschen favorisiert wird: „Vertraue auf Deine Gefühle!“ Das wäre ein fataler Fehler, da Gefühle selten die äußere Realität abbilden, sondern nur die *innere Wirklichkeit*. Deshalb ist ein wirklich logisch denkender Verstand sinnvoll, um hier ausgleichend wirksam zu werden und eine *Balance* zwischen den *Gefühlen* und dem vernünftigen *Denken*, das heißt der *Realität* im Dienste der Bedürfniserfüllung herzustellen.

Emotion	Funktion	Information	Handlungsimpuls
Freude	Anzeigen eines Gewinns	Eingetretener Gewinn	Gewinn behalten und mehren
Zuneigung	Anzeigen von Vorlieben	Etwas entspricht den persönlichen Vorlieben	Annäherung
Gleichgültigkeit	Anzeige: Kein „Bedürfnisdruck“	Situation nicht bedürfnisrelevant	keinen
Trauer	Anzeigen eines Verlustes	Eingetretener Verlust	Keinen
Ärger	Schutz/Gewinnerzielung	Bedrohung/möglicher Gewinn	Verteidigung, Angriff, allgemein: Etwas verändern
Abneigung	Anzeigen von Vorlieben	Etwas entspricht nicht den persönlichen Vorlieben	Entfernung, Vermeidung
Angst	Schutz	Bedrohung	Flucht, Vermeidung
Scham	Schutz der Zugehörigkeit (Sekundärgefühl als Reaktion auf die Angst)	Bedrohung der Zugehörigkeit durch Regelverstoß	„Sich klein machen“, um Ausschluss zu verhindern
Niedergeschlagenheit	Anzeigen von Aussichtslosigkeit	Glück und/oder Überleben ist nicht mehr erreichbar	Aufgabe aller Tätigkeiten

Tabelle 2

Evolutionär dienen die Grundbedürfnisse dem Überleben des Individuums und der Art. Das Überleben haben wir in unserem Kulturkreis wie bereits erwähnt mittlerweile gut gesichert. Das heißt, eigentlich müsste es uns hier doch gut gehen, da der Zweck weitgehend erfüllt ist. Wir beobachten aber ein gegenteiliges Phänomen: Die psychischen Störungen nehmen in den letzten Jahren rasant zu. Wie können wir uns das erklären? Meine Erfahrung mit Menschen, einschließlich mit mir selbst, ist, dass uns das schlichte Überleben nicht ausreicht. Wir wollen dabei auch glücklich sein. Das Streben nach Glück ist also ein zweiter übergeordneter Zweck in unserem Leben. Menschen, die ihre Stelle verloren haben und nun Hartz IV Empfänger sind, sagen häufig, dass sie zwar überleben werden, aber sich gleich umbringen könnten, da ihnen so ein Leben nicht wertvoll erscheint.

Wir können davon ausgehen, dass wir Menschen nach zwei Dingen streben ...

1. unser Überleben zu sichern und
2. ein glückliches Leben zu führen

5 Emotionale Probleme und Konflikte

Es gibt immer Schwierigkeiten in der Erfüllung unserer Grundbedürfnisse. Dies ist einerseits in dem Fakt begründet, dass unerfüllte Bedürfnisse zum Leben dazugehören: Beziehungen gehen auseinander, viele Ziele werden nicht erreicht, Schicksalsschläge und Krankheiten treten auf, wir sterben alle und der Weg in den Tod kann sehr schmerzvoll sein. Andererseits bleiben Bedürfnisse unerfüllt oder werden als bedroht angesehen, weil die Betroffenen von falschen und ungünstigen Prämissen ausgehen: Verluste und Bedrohungen werden phantasiert, die real nicht bestehen; reale Verluste werden durch ungünstige Interpretationen und Bewertungen verschlimmert. Dadurch entstehen *emotionale Probleme*.

Ein *emotionales Problem* ist ein Problem bei der Erfüllung oder beim Schutz eines spezifischen Grundbedürfnisses

Dazu kommen *Konflikte* zwischen den einzelnen Bedürfnissen (beispielsweise zwischen Bindung und Autonomie) oder innerhalb eines Bedürfnisses (zwei wichtige Werte oder Ziele schließen sich aus, zum Beispiel der Wert „Du sollst nicht töten“ und die Verteidigung bei einem bewaffneten Angriff, bei dem der eigene Tod nur durch den Tod des Angreifers verhindert werden kann).

Ein *Konflikt* ist die zeitliche oder inhaltliche Unvereinbarkeit zweier oder mehrerer Ziele

Auch Konflikte gehören zum Leben dazu und sind eher die Regel als die Ausnahme. Somit haben wir Menschen eine Menge *Zwickmühlen*, für die Lösungen gefunden werden müssen, damit mehr Wohlbefinden resultiert.

Betrachten wir zunächst die emotionalen Probleme: Von den Grundbedürfnissen lassen sich sechs existenzielle *Problembereiche* ableiten:

5.1 Existenzielle Problembereiche

Unvermeidlichkeit des Todes – Der Tod ist Realität, unkontrollierbar und unbestimmbar – keiner kann ihm entrinnen. Alle Wesen sind ihm machtlos ausgeliefert. Wir können uns heute vor bestimmten Gefahren besser schützen als früher und damit die Wahrscheinlichkeit eines frühzeitigen Ablebens senken. Auch können wir den Todeszeitpunkt vorziehen, indem wir uns selbst töten. Der Tod *an sich* kann aber nicht kontrolliert werden. Wir sind dem Tod vollkommen ausgeliefert, er kann jederzeit eintreffen und droht somit prinzipiell ständig. Diese Tatsache steht im Konflikt mit dem generellen Bedürfnis zu überleben. Bei dieser Zwickmühle wird der Tod als ständige Bedrohung und damit emotional als *Angst*

erlebt. Die westliche Gesellschaft geht mit dieser Angst überwiegend so um, dass die Tatsache des Todes maximal verdrängt wird („*Mir passiert schon nichts*“), oder wir hoffen auf einen großen Retter („*Gott wacht über uns und rettet uns*“).

Existenzielle Isolation – Durch den allgegenwärtigen Tod ist letztlich jede *Bindung* zu einer anderen Person gefährdet und kann abrupt beendet werden. Dazu kommt, dass Menschen heute einfach eine Beziehung beenden können. Niemand kann also sicher sein, ob und wie lange eine Beziehung hält. Auch das innere Erleben, sei es angenehm oder unangenehm, wird immer *alleine* erfahren. Durch jede schwierige Situation muss der Einzelne *alleine* durchgehen, niemand kann jemanden etwas emotional abnehmen, selbst wenn andere Beistand leisten. Unseren Schmerz haben wir immer nur allein, auch wenn andere Mitgefühl haben. Leid ist entgegen der Vorstellung des Volksmund nicht teilbar. Somit sind alle Menschen *allein in der Welt*. Yalom spricht hier von einer *existentiellen Isolation*. Deutlich wird das auch in der Tatsache, dass sich Menschen nicht mit dem anderen „vereinigen“ können, obwohl scheinbar viele diese Wünsche hegen. Es gibt immer eine Grenze, die nicht überschritten werden kann, denn Menschen sind voneinander *getrennte* Wesen. Dieses existenzielle Alleinsein wird häufig emotional als *Trauer*, aber auch als *Angst* erlebt, wenn wir realisieren, dass niemand uns „Halt“ geben, uns etwas emotional abnehmen und uns letztlich schützen kann.

Existenzielle Machtlosigkeit – Menschen wollen die Welt *kontrollieren*, um das Überleben zu sichern. Kontrolle haben Menschen aber nur über Ihre Entscheidungen und über Ihre Handlungen. Deshalb stoßen wir schnell an Grenzen. Machtlosigkeit kann jeden Tag erlebt werden. Die Welt funktioniert so, wie sie funktioniert und andere Menschen machen, was sie wollen – und der Einzelne kann nichts dagegen tun, ob es ihm gefällt oder nicht. Menschen sind häufig völlig *machtlos*. Situationen, in denen wir machtlos sind, mögen wir nicht besonders. In solchen Situationen wird meistens *Ärger* gefühlt, oft beschrieben als *ohnmächtige Wut*. Auch hier können *Ängste* entstehen, wenn wir befürchtete Situationen verhindern wollen, aber nicht können.

Existenzielle Sinnlosigkeit – Neben einfachen *Erklärungen* und *Modellen von Ursache und Wirkung* fragen wir Menschen uns auch, was das Leben überhaupt bedeutet und was das alles hier soll – wir fragen nach dem *Sinn* und der *Ursache* des Lebens. Leider konnte bisher niemand eine allgemeingültige Antwort liefern. Mehr als der Glaube steht nicht zur Verfügung. *Glauben* heißt aber: *Nicht wissen*. Zudem ist mittlerweile erkenntnistheoretisch klar, dass die Menschen allen Phänomenen selbst eine *Bedeutung* geben und diese Bedeutung nichts mit der Realität zu tun hat. Hier besteht die nächste Zwickmühle: Menschen sind Sinn suchende Wesen in einer sinnlosen Welt. Niemand hat seit Jahrtausenden diese Frage beweisbar und nachhaltig beantwortet, obwohl viele Modelle entwickelt worden sind. Wir sind mit der existenziellen Sinnlosigkeit des Lebens konfrontiert. Einige versuchen diese Zwickmühle aufzulösen, in dem sie sagen, es gibt diesen objektiven Sinn, wir Menschen können ihn nur nicht erkennen. Netto macht das aber keinen Unterschied, weil auch diese Aussage unbeweisbar und damit spekulativ ist. Was bleibt, ist der Sinn und die Bedeutung, die jeder *Einzelne* den Dingen und dem Leben gibt. Die Erkenntnis, dass kein objektiver Sinn zu finden ist, wird häufig durch das Gefühl *Niedergeschlagenheit* begleitet, bei dem die pessimistische Zukunftssicht zentrales Thema ist: „*Es hat ja doch alles keinen Sinn!*“ Aber auch hier kann *Angst* produziert werden, wenn geglaubt wird, dass im „objektiven“ Sinn des Lebens ein „Halt“ gefunden werden könnte und es bedrohlich ist, wenn man ihn nicht findet.

Existenzielle Freiheit – Menschen sind natürlich nicht *absolut* frei, zum Beispiel können Menschen nicht durch sich selbst fliegen oder unter Wasser atmen. Wir haben natürliche *Grenzen*. Aber innerhalb dieser Grenzen sind wir frei. Insbesondere in unseren willkürlichen *Gedanken* sind wir frei, obwohl sicherlich biologische Tendenzen bestehen, die Gedanken zunächst in bestimmte Richtungen lenken. Durch das Bewusstsein kann aber entschieden werden, *wie* man die Dinge *sieht* und *bewertet*. Somit sind wir in dieser Hinsicht, das heißt in unseren *Interpretationen* jeglicher Situationen, frei. Manche sagen sogar, Menschen wären zur Freiheit *verdamm*t. Dies ist umso mehr nachvollziehbar, wenn wir uns klar machen, dass wir um *Entscheidungen* nicht herum kommen. Jeden Morgen entscheiden wir beispielsweise aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Niemand zwingt uns dazu. Jeder entscheidet immer, das eine oder andere zu tun und den Dingen die eine oder andere Bedeutung zu geben.

Bei genauer Untersuchung *müssen* Menschen im Wesentlichen nur dreierlei: *Sterben*, sich *entscheiden* und *handeln*. Man kann zwar einen anderen Menschen töten, aber niemand kann jemanden zwingen, irgendetwas gegen seinen Willen zu tun. Somit haben Menschen immer die *Wahl*. Durch diese Entscheidungsfreiheit werden die *existenzielle Isolation* und die *existenzielle Sinnlosigkeit* noch deutlicher. Jeder muss seine *eigenen* Meinungen, Werte und Normen bilden und sich den Sinn seines Lebens selbst geben.

Allgegenwärtigkeit von Leid – Wenn wir wach und ohne dass wir uns etwas vormachen in die Welt schauen, können wir beobachten, wie viel Leid in der Welt ist. Nicht nur unzählige Menschen leiden täglich, auch Tiere leiden. Selbst wenn wir das Leid, das Menschen ihrer Spezies und Tieren zufügen abziehen, bleibt immer noch eine Unmenge von Leid zu beobachten. Leid ist allgegenwärtig in der Welt. Selbst in unserem Kulturkreis wird es immer Zeiten geben, in denen Menschen leiden werden – das ist nicht zu verhindern. Der Sterbevorgang ist für fast alle Menschen ein körperlich wie seelisch schmerzvoller Prozess. Ebenso gibt es kein leid-, konflikt- und völlig schmerzfreies Leben. Bestimmtes Leid kann verhindert, gelindert oder verkürzt werden. Dem Leid gänzlich zu entrinnen ist aber augenscheinlich nicht möglich. Selbst Suizid ist ein leidvoller Prozess, selbst wenn dann kein Leid mehr nachfolgt (was wir nicht wissen!). Leider verschwindet mit der Selbsttötung auch die Option eines glücklichen Lebens. Das Glück ist auch nicht dauerhaft zu erreichen, da unser Gehirn nicht auf einen dauerhaften Glückszustand eingestellt ist. Es gibt nur Glücksmomente. Und wenn äußere Zustände dazu beitragen, dass wir uns phasenweise glücklich fühlen, gewöhnt sich unser Gehirn daran, so dass auch diese situative Glücksreaktion nachlässt: Wenn wir unser Lieblingsessen jeden Tag essen, werden wir bald Aversionen entwickeln. Unsere Zwickmühle ist, dass wir Leid vermeidende und Glück suchende Wesen sind in einer Welt, in der das Leid überwiegt und dauerhaftes Glück nicht möglich ist.

Zusammengefasst haben Menschen mit folgenden *existentiellen Zwickmühlen* zu tun:

Menschen sind...

- ... nach Überleben strebende Wesen in einer vergänglichen und unsicheren Welt, in der früher oder später jeder und alles stirbt
- ... Bindung suchende Wesen, in einer dualen, das heißt getrennten Welt
- ... Kontrolle suchende Wesen in einer letztlich unkontrollierbaren und unsicheren Welt
- ... Sinn suchende und gleichzeitig Sinn gebende Wesen in einer sinnlosen Welt
- ... Leid vermeidende Wesen in einer leidvollen Welt
- ... Glücksuchende Wesen mit einem Gehirn, das nicht für dauerhaftes Glück geschaffen ist
- ... Halt suchende Wesen in einer Welt, in der sich alle entscheiden müssen, was sie tun und was sie lassen

5.2 Emotionale Probleme

Aus den oben genannten Problembereichen können nun *emotionale Probleme* abgeleitet werden:

- Todesangstproblematik
- Glücksproblematik
- Wirksamkeitsproblematik
- Selbstwertproblematik
- Sinnproblematik
- Leidtoleranzproblematik
- Bindungsproblematik
- Körperliche Probleme

Bei der *Todesangstproblematik* wird uns irgendwann bewusst, dass wir sterben werden und dass dies jederzeit möglich ist. Da wir aber normalerweise nicht sterben wollen, versuchen die Betroffenen möglichst viele potentiell gefährliche Situationen zu vermeiden. Das ist an sich noch nicht kritisch. Nur wenn wir nicht bereit sind, mit einem bestimmten Maß an Unsicherheit zu leben, wird es emotional schwierig. Unangenehm wird es, wenn wir versuchen, den frühzeitigen Tod 100%ig zu verhindern. Diese Strategien lassen dabei die Ängste nur *kurzfristig* geringer werden. *Langfristig* verstärken sich diese, da wir dem Tod *niemals* ausweichen können und unser Verstand das durchblickt. Es besteht ein unlösbares Problem. Dem Tod stehen alle Menschen *machtlos* gegenüber, egal was versucht wird. Somit tritt die Todesangstproblematik immer zusammen mit der Kontrollproblematik auf. Wenn keine gute Lösung für diese Problematik gefunden wird, können typi-

sche Angststörungen entwickelt werden: Panikstörung, Ängste vor Situationen aller Art und eine generalisierte Angststörung.

Bei der *Glücksproblematik* erleben wir plötzlich Ängste, das Glück zu verlieren oder gar nicht erst glücklich werden zu können. Die Frage, wie wir ein glückliches und erfülltes Leben leben können, beschäftigt sicherlich jeden von uns, sei es nun bewusst, halbbewusst oder gar unbewusst. Häufig setzen wir bei der Glückssuche auf materielle Dinge (monetärer Reichtum, Auto, Haus, Schmuck, Kleider und so weiter), auf gesellschaftlichen Status (Politiker, Führungspositionen, berühmt sein in den Medien und so weiter) und auf Personen, mit denen wir zusammen sein wollen (Stars, reiche Menschen, den bestimmten Partner, der „Meister“ und so weiter). Wenn wir diese Ziele nicht erreichen, sind wir irgendwann frustriert. Aber auch wenn wir diese Ziele erreichen, bleibt die Freude nicht lange. Warum? Weil uns die äußeren Dinge nicht glücklich machen können, das Gehirn nur für Glücksmomente ausgelegt ist und unser inneres Belohnungssystem sich schnell an etwas gewöhnt, so dass der äußere Gegenstand keinen Glückszustand mehr auslöst. Wenn wir keine gute Lösung für diese Problematik finden, können folgende psychische Störungen entstehen: Verlustängste, Depressionen, krankhafte Eifersucht, Arbeits- und Geltungssucht, Sensationssucht, Spielsucht und stoffgebundene Süchte aller Art.

Bei der *Kontrollproblematik* erkennen die Betroffenen, dass sie in bestimmten Situationen oder aber auch generell wenig bis gar keine Macht und Kontrolle haben. Beispiele dafür gibt es unendlich viele: Niemand hat Kontrolle über andere Menschen (Eltern, Partner, Kinder, Freunde, Kollegen, Chef ...) und über die Welt an sich. Selbst über eigene innere Prozesse (körperliche Symptome und Gefühle) besteht keine direkte Kontrolle. Diese Kontrolle ist aber gewollt, deshalb wird versucht mit allen möglichen Strategien diese zu bekommen. Leider ohne Erfolg. Das typische Gefühl dabei ist starker Ärger („ohnmächtige Wut“), aber auch Angst vor Kontrollverlust mit den damit verbundenen negativen Folgen. Typische Störungen sind Zwänge aller Art und psychosomatische Beschwerden, die durch den von Ärger und Angst verursachten Stress bedingt sind (Schlafstörungen, Magen-Darmprobleme, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck etc.), aber auch ausgeprägte Angststörungen. Wird über lange Zeit und in vielen Situationen Machtlosigkeit erlebt ohne dafür eine günstige Lösung zu finden, endet das typischerweise in Depressionen.

Die *Selbstwertproblematik* ist wohl die häufigste emotionale Problematik. Sie entsteht, da Menschen ihren Wert normalerweise einerseits von der Meinung anderer Menschen und andererseits von ihren Leistungen abhängig machen. Sobald irgendjemand, der einem wichtig ist, einen nicht mag oder abwertet, wird dies persönlich genommen und endet in Selbstabwertung. Dann wird versucht entweder die Person durch Unterwürfigkeit oder Ärgerreaktionen zu einer Meinungsänderung zu bewegen oder solche Situationen zu vermeiden. Dadurch werden die Betroffenen leicht manipulierbar und leiden, da es *immer* jemand gibt, der einen nicht mag. Das ist ebenfalls ein unlösbares Problem. Wenn Fehler gemacht oder schlechte Leistungen erbracht werden, folgen oft darauf Selbstabwertungen. Häufig wird Perfektionismus angestrebt. Perfektionismus ist der direkte Weg ins Unglück, denn Fehler sind nicht absolut zu vermeiden, die eigenen Fähigkeiten haben Grenzen und die Leistungsfähigkeit nimmt im Verlauf des Lebens ab. Ein weiteres unlösbares Problem. Die Selbstwertproblematik äußert sich typischerweise in den Gefühlen Scham und Angst vor Ablehnung und/oder vor Versagen. Eine ungelöste Selbstwertproblematik kann sich zu einer Angststörung entwickeln: Soziale Ängste, übertriebene Eifersucht, Ängste vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen und Orten und generalisierte Angststörungen. Auch Zwängen kann diese Problematik zugrunde liegen, wenn es inhaltlich um Normen- und

Regelverstöße geht, an denen man dann Schuld und ein schlechter Mensch wäre. Diese Störungen enden dann nicht selten langfristig in Depressionen.

Die *Sinnproblematik* entsteht, wenn man den Sinn im Leben verliert. Dies kann spezielle Bereiche im Leben betreffen oder das Leben generell. Da einem niemand *den* Sinn des Lebens geben kann, gibt es nichts im Leben, auf das man sicher bauen kann. Betroffene wissen häufig nicht, was sie aus ihrem Leben machen sollen. Ihnen fehlen Lebensziele. Menschen leiden aber auch unter Sinnlosigkeit, obwohl sie Lebensziele haben und diese auch erreichen. Sie leiden am Fehlen eines übergeordneten Sinns. Dahinter stehen häufig unbeantwortete spirituelle Fragen. Dies kann sich in den Gefühlen Angst und Trauer, aber auch in Niedergeschlagenheit äußern. Diese Problematik finden wir bei depressiven Störungen.

Bei der *Leidtoleranzproblematik* versuchen die Betroffenen, jegliches Leid aktuell und in der Zukunft zu vermeiden. Es gibt aber kein leidfreies Leben. Menschen streben aber nach Wohlbefinden und Schmerzfreiheit. Es ist prinzipiell sinnvoll, Leid zu vermeiden, insbesondere unnötiges Leid. Wer aber das Leiden und Konflikte *an sich* vermeiden will, hat wieder ein unlösbares Problem. Paradoxerweise erhöht auch hier die Vermeidungsversuche das aktuell erlebte seelische Leid. Diese Problematik kann zu allen möglichen psychischen Störungen führen. Ist diese Problematik sehr ausgeprägt, verhindert sie sogar die Lösung der anderen Problematiken. Sie ist eine häufige Ursache für ausgeprägtes seelisches Leid und für erfolglose Psychotherapien und Therapieabbrüche. Emotional stehen die Gefühle Ärger und Niedergeschlagenheit und entsprechend langfristig Depressionen im Vordergrund.

Bindungsprobleme sind isolierte Probleme einerseits in der Beziehungsgestaltung, die ursächlich auf fehlende soziale Fertigkeiten zurückzuführen sind: Bindungen können nicht erfolgreich aufgebaut und aufrecht erhalten werden. Andererseits können Kontakte auch durch situative Umstände erschwert oder verhindert werden: Soziale Isolation, Umzug, Arbeitsplatzwechsel und/oder -gestaltung, Trennungen, alleinerziehender Elternteil, Krankheiten, etc. Vor diesem Hintergrund ist ein Bindungsproblem in erster Linie ein praktisches Problem.

Jedoch können wir uns auch in Gesellschaft, und obwohl wir einen guten Freundeskreis haben, getrennt, abgeschnitten und allein erleben. Dies entspricht dann dem Erleben der *existentiellen Isolation*, die ich dann *Isolationsproblematik* nenne. Als Gefühle können Angst, Trauer und Niedergeschlagenheit auftreten.

Körperliche Probleme können jederzeit durch die Genetik, durch Unfälle und durch Krankheiten auftreten. Hier ist die Frage, ob sie medizinisch geheilt oder gelindert werden können und wie dann mit möglichen Einschränkungen umgegangen werden kann (Coping). Körperliche Einschränkungen können wiederum zu anderen emotionalen Problemen führen, wenn die Folgen eben zu Einschränkungen in der Erfüllung anderer Bedürfnisse führen.

5.3 Konflikte

Konflikte gehören zum Leben dazu und Menschen tun gut daran, einen sinnvollen Umgang mit Konflikten und dem damit verbundenen Unbehagen zu entwickeln. Typische Konflikte zwischen zwei Strebungen können sein:

- Bindung versus Autonomie
- Unterwerfung versus Dominanz
- Versorgung versus Autarkie
- Werte und Zielkonflikte aller Art

Beim *Bindungs-/Autonomiekonflikt* wird die Tatsache deutlich, dass kein Mensch 100%ig gebunden und gleichzeitig 100%ig autonom sein kann. Wer vollständig gebunden ist, hat keine Selbstbestimmung und Freiheit und umgekehrt. Beide Bedürfnisse müssen ausbalanciert werden: Für eine stabile Bindung muss Autonomie aufgegeben werden und für Autonomie muss ein gewisses Maß an Bindung aufgegeben werden. Dies ist kein statisches System, sondern ein dynamisches, das je nach zeitlichen und situativen Umständen gestaltet werden muss. Eine funktionierende Partnerschaft erfordert von den Partnern für die Bindung die Aufgabe von Autonomie. Und ebenso braucht jeder von ihnen autonomen Raum, um Wohlbefinden zu erzielen. Dafür müssen die Partner Autonomie einfordern und ebenso gewähren. Wir können bei einer ausbalancierten Beziehung von einer **bindungsbezogenen Autonomie** sprechen. Dies gilt ebenso in Familienbeziehungen, Freundschaften und in Unternehmen. Um in diesen sozialen Kontexten möglichst viele Grundbedürfnisse erfüllen zu können, müssen bestimmte Einpassungsvorgänge vollzogen und trotzdem ein gutes Maß an Freiraum gewährt werden. Dies fördert den konstruktiven familiären und freundschaftlichen Zusammenhalt, aber auch die Zugehörigkeit und Motivation in Betrieben (Stichwort: *Corporate Identity*).

Beim *Unterwerfungs-/Dominanzkonflikt* geht es darum, wer in der Beziehung den Ton angibt und wer sich dem anderen unterwirft. Auch hier ist das Ziel, das am wahrscheinlichsten zu Wohlbefinden führt, das Ausbalancieren von **Fordern** und **Gewähren**. Wenn sich Beziehungspartner treffen, die sich weitgehend komplementär verhalten, entsteht dieser Konflikt aufgrund der Passung nicht.

Ein Ungleichgewicht im **Geben** und **Nehmen** liegt dem *Versorgungs-/Autarkiekonflikt* zugrunde. Entweder verhält sich eine Person nach ihrem Wunsch, von anderen versorgt zu werden, auch mit der Vorstellung, dass sie anders ihre Bedürfnisse nicht erfüllen könnte. Oder jemand scheint keinerlei Zuwendung und Unterstützung von anderen zu brauchen (zum Beispiel ausgeprägter Altruismus und Bescheidenheit) und versorgt sich selbst, obwohl sie die Unterstützung anderer sehr wohl braucht. Eine Person mit hohem Funktionsniveau ist in der Lage für sich selbst zu sorgen, weiß aber auch, dass sie etwas von anderen braucht und nicht allein in der Welt existiert. Sie balanciert Entsprechen Geben und Nehmen aus, fragt auch nach Unterstützung und bietet diese anderen an.

Darüber hinaus können Konflikte zwischen den verschiedensten *Zielen und Werten* entstehen. In der experimentellen Konfliktforschung werden fünf Konflikttypen unterschieden:

- Annäherungs-Annäherungskonflikte
- Annäherungs-Vermeidungskonflikte
- Vermeidungs-Vermeidungskonflikte
- Doppelte Annäherungs-Vermeidungskonflikte
- Vermeidungs-Annäherungskonflikte

Bei einem *Annäherungs-Annäherungskonflikt* geht es um *zwei angenehme Alternativen*, die nicht *gleichzeitig* erreicht werden können.

Bei einem *Annäherungs-Vermeidungskonflikt* geht es um *ein Ziel*, das gleichzeitig angenehme und aversive Aspekte beinhaltet. Je näher jemand dem Ziel kommt, desto stärker werden das Verlangen und die Angst. Die betroffene Person ist im Ziel gefangen, weil sie es – subjektiv – weder erreichen noch aufgeben kann.

Ein *Vermeidungs-Vermeidungskonflikt* beinhaltet *zwei aversive Alternativen*, zwischen denen entschieden werden muss. Wenn die Person kann, wird sie „aus dem Felde gehen“. Kann sie das nicht, hat sie nur Wahl zwischen „Regen und Traufe“.

Bei einem *doppelten Annäherungs-Vermeidungskonflikt* geht es um *zwei Ziele*, die gleichzeitig jeweils angestrebt und vermieden werden und sich gegenseitig ausschließen.

Ein *Vermeidungs-Annäherungskonflikt* ist ein Konflikt, bei dem die Vermeidungskomponente stark überwiegt. Das Annäherungsziel wird so stark vermieden, dass es als Sehnsucht gar nicht wahrgenommen wird, obwohl es durchaus innerlich repräsentiert ist. Kommt jemand so einem Ziel plötzlich aus Zufall oder Zwang nahe, greift er von sich aus zu.

Konflikte führen ebenso zu unerfüllten Grundbedürfnissen und damit zu Unbehagen und zu Inkongruenzspannungen (*siehe unten*) und langfristig zu psychischen Störungen.

Für alle Problematiken und Konflikte müssen in der Therapie Lösungen gefunden werden, wenn unnötiges Leid vermieden werden und ein einigermaßen zufriedenes Leben erreicht werden soll. Dies ist für Menschen nicht so einfach. Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich mit solchen Fragen überhaupt auseinandersetzen muss. Tiere fragen – wahrscheinlich – weder nach dem Sinn des Lebens noch sehen sie ihren eigenen Tod langfristig voraus. Dafür fehlt ihnen scheinbar das entsprechend notwendige Bewusstsein.

Um sich wohl zu fühlen und psychisch gesund zu bleiben müssen Menschen zusammengefasst zweierlei lernen:

- 1. Unsere Grundbedürfnisse hinreichend zu *erfüllen*, und**
- 2. bei unerfüllten Grundbedürfnissen sinnvolle Umgangsweisen entwickeln, so dass *unnötiges* Leiden vermieden wird**

Leider werden diese Themen weder von Eltern noch in der Schule explizit und zielgerichtet unterrichtet. Diese Themen werden typischerweise (noch) systematisch ausgeklammert. Dies ist übrigens *eine* mögliche Umgangsweise mit diesen Zwickmühlen: *Vermeiden*, *Verdrängen* und *Verleugnen*. Moderne Psychotherapeuten bringen ihren Patienten Methoden bei, die diese zwei Zielrichtungen unterstützen.

6 Die Entstehung von psychischen Störungen

Menschen kommen mit ihren Grundbedürfnissen und mit einer bestimmten genetischen Ausstattung auf die Welt. Von Anfang an verlangt der Organismus die Erfüllung der Grundbedürfnisse. Zunächst die körperlichen Grundbedürfnisse und das Bindungsbedürfnis, im weiteren Verlauf das Autonomie-, das Selbstwert- und dann das Sinnbedürfnis. Die Erfüllung hängt direkt vom Verhalten der Bezugspersonen ab, denn nur diese können dem Kind die Bedürfnisse erfüllen. Hierdurch erfährt und lernt das Kind, ob und in wie weit die Bedürfnisse für es erfüllbar sind und in wie weit es seine Umgebung (zumindest scheinbar) kontrollieren kann. Gleichzeitig dienen die Eltern auch als Lernmodell. Förderlich oder erschwerend wirken hier genetische Komponenten, zum Beispiel wie sehr es dem Kind gelingt, sich durch Zuwendung der Bezugsperson zu beruhigen oder nicht.

Aus diesen Lernerfahrungen *konstruiert* sich das Kind ein Bild von sich selbst, den anderen Menschen und der Welt (Radikaler Konstruktivismus). Es bildet nach und nach Verhaltensweisen heraus, die der Erfüllung der Grundbedürfnisse und damit dem Wohlbefinden

dienen. Leider kommt es immer wieder zu Frustrationen, da einerseits die Umgebung nicht alle Bedürfnisse erfüllt und andererseits die Bedürfnisse eben auch untereinander konkurrieren. Hinzu kommen häufig ungünstige äußere Umstände zum Tragen, wie ständiger Streit in der Familie, Trennungen, ungünstige Erziehungsstile, reale Verluste und so weiter.

Neben der Erfüllung der Bedürfnisse kommt auch dem Umgang mit unerfüllten Wünschen eine entscheidende Bedeutung zu. Für beide Situationen muss das Kind Lösungen finden: Unter schwierigen Bedingungen die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und bei unerfüllten Bedürfnissen das damit verbundene Unwohlsein möglichst zu minimieren. Sind bestimmte Muster erst einmal etabliert, werden diese wiederholt und festigen sich damit immer mehr: *Habituelle Schemata* auf der Grundlage sich positiv verstärkender neuronaler Netzwerke. Diese Muster sind in den ursprünglichen Kontexten meistens hilfreich, in späteren Situationen jedoch häufig nicht mehr adä-



Abb. 1

quat. Wurde nur wenig Flexibilität der Anpassungsmuster entwickelt, wird es wahrscheinlich später zu emotionalen Schwierigkeiten kommen, die sich im weiteren Verlauf zu psychischen Störungen entwickeln können. Wichtig dabei ist, dass die psychischen Symptome keinen direkten inhaltlichen Zusammenhang zu den dahinter liegenden Problemen und Konflikten haben, wie lange Zeit in der „tiefenpsychologischen“ Tradition angenommen wurde und heute immer noch wird. Für die Wirklichkeit passender scheint heute die Annahme zu sein, dass der Körper „am schwächsten Glied der Kette bricht“: Symptome bilden sich an Schwachstellen des Organismus. Die *allgemeine Stressreaktion* und die Folgen von chronischem Stress spielen dabei eine entscheidende Rolle.

6.1 Übergeordnete Probleme

Sind ungünstige Muster etabliert und psychische Symptome entwickelt, koppeln sich diese schnell von den zugrunde liegenden Problemen und Konflikten ab und verselbständigen sich in einer funktionellen Autonomie, indem sie von aufrechterhaltenden Bedingungen verstärkt werden (Teufelskreise). Hier spielen *übergeordnete Probleme* eine entscheidende Rolle. Übergeordnete Probleme werden auch *Probleme mit dem Problem* oder *Probleme 2. Ordnung* (Stavemann 2003) oder *Symptomstress* (Ellis 1997) genannt. In diesen übergeordneten Problemen finden wir vier typische Muster (siehe *Abbildung 2*):

- Die Nicht-Akzeptanz des Problems
- Die Angst vor dem (Wieder-)Auftreten des Problems
- Die Selbstabwertung wegen des Problems
- Die Hoffnungslosigkeit aller Kontrollversuche: Das Problem bleibt zukünftig bestehen und entfaltet subjektiv große negative Auswirkungen auf das persönliche Leben

Die Nicht-Akzeptanz führt zunächst zu Anstrengungen, die Symptome direkt zu verändern.

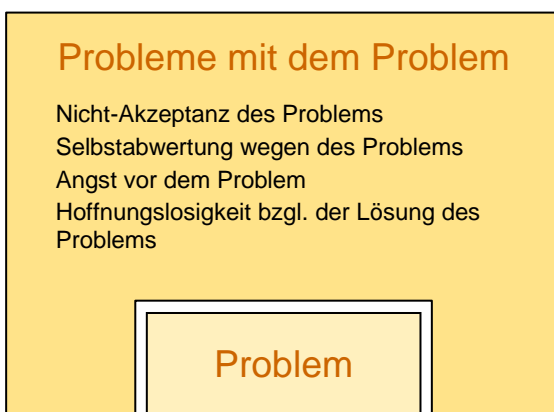


Abb. 2

Scheitern diese Kontrollversuche, entwickelt sich bald die Angst vor den Symptomen mit der Ausbildung von Vermeidungsverhalten. Die reaktive Selbstabwertung für das „eigene Versagen“ entspricht ebenfalls einem Kontrollversuch, nämlich durch Bestrafung die Leistung zu verbessern. Wenn auch diese Strategie scheitert, folgen Hoffnungslosigkeitsgedanken mit Niedergeschlagenheitsgefühlen. Diese übergeordneten Probleme sind die *aufrechterhaltenden Bedingungen* einer Störung und verhindern eine Veränderung des Primärproblems, in dem die Betroffenen die Veränderungstechniken *vermeidungsmotiviert* anwen-

den und damit aufgrund des inneren Vermeidungsdrucks weiterhin scheitern. Diese übergeordneten Probleme machen häufig 70-90% der Gesamtproblematik aus und müssen immer als erstes gelöst werden, damit die primären Probleme überhaupt lösbar werden. Wird dies übersehen, kann das zu ungünstigen Therapieverläufen und Therapieabbrüchen führen.

6.2 Die Konsistenztheorie

Grawe (1998, 2004) schlägt als Störungsentstehungs- und -aufrechterhaltungsmodell seine *Konsistenztheorie* vor, die er auf der Basis psychologischer und neurobiologischer Erkenntnisse entwickelt hat. Im Folgenden skizziere ich dieses Modell (siehe Abbildung 3).

Im Organismus kann eine übergeordnete Kraft beschrieben werden, die Grawe Streben nach *Konsistenz* nennt. Konsistenz bedeutet in diesem Zusammenhang *die Übereinstimmung beziehungsweise die Vereinbarkeit der gleichzeitig ablaufenden neuronalen psychischen Prozesse*. Er geht davon aus, dass das Gehirn konsistente Zustände anstrebt und nur eine gewisse Inkonsistenz toleriert. Konsistenz tritt auf, wenn die Grundbedürfnisse hinreichend erfüllt sind, was in aller Regel mit relativem *Wohlbefinden* einhergeht. Zwischen den motivationalen Zielen und den Wahrnehmungen besteht dann eine Übereinstimmung. Diese Übereinstimmung nennt Grawe *Kongruenz*. Unbehagen tritt auf, wenn ein oder mehrere Bedürfnisse unerfüllt sind, das heißt, die motivationalen Ziele und die Wahrnehmungen sind inkongruent. Es tritt dadurch eine *Inkonsistenzspannung* auf. Jetzt wird nach Netzwerken gesucht, die diese Spannung reduzieren. Diese werden differenziell verstärkt und durch positive Rückkoppelung verfestigt. Ist so ein Netzwerk ausgereift, kann es von immer mehr Stellen dieses Netzwerkes aus aktiviert werden und wird dadurch zunehmend funktionell autonom und braucht zum weiteren Erhalt die ursächliche Spannungsreduktion nicht mehr. Solche Netzwerke nennt Grawe *Attraktoren*, die den oben genannten *Schemata* entsprechen.

Der psychische Apparat scheint nun zwei voneinander unabhängige motivationale Systeme zu haben: Ein *Annäherungssystem* und ein *Vermeidungssystem*. Das Annäherungssystem hat die Funktion den Menschen zu motivieren ein Bedürfnis aktiv zu erfüllen, das heißt, ein konkretes Ereignis stattfinden zu lassen. Es bilden sich im Verlauf des Lebens aufgrund der Grundbedürfnisse und dem übergeordneten Streben nach Konsistenz *motivationale/intentionale Attraktoren* (Annäherungsschemata). Das Vermeidungssystem dagegen ist dafür zuständig, *unangenehme Zustände* zu unterbrechen und in Zukunft zu vermeiden. *Vermeidungsschemata* bilden sich als *Schutz* der Grundbedürfnisse heraus. *Innerhalb* dieser Systeme, aber auch *zwischen* diesen bilden sich häufig erhebliche *Konflikte*, die eine angemessene

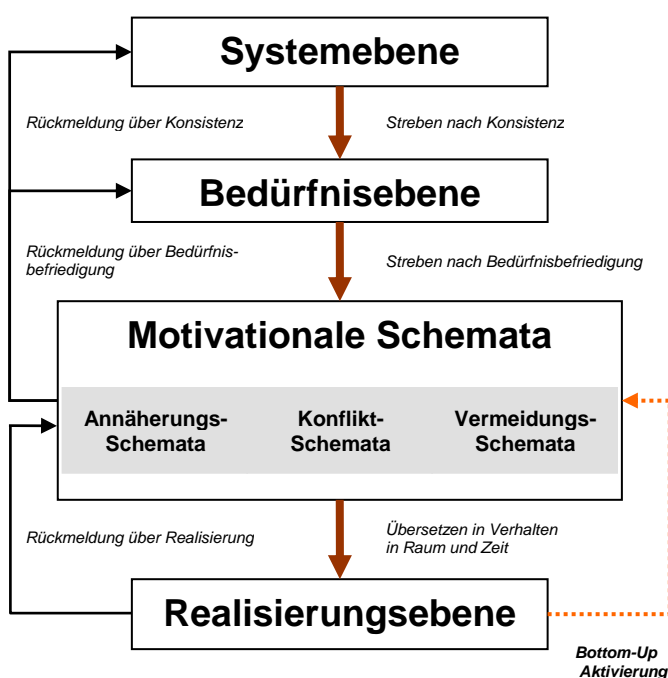


Abb. 3 Aus: Grawe 1998

system hat die Funktion den Menschen zu motivieren ein Bedürfnis aktiv zu erfüllen, das heißt, ein konkretes Ereignis stattfinden zu lassen. Es bilden sich im Verlauf des Lebens aufgrund der Grundbedürfnisse und dem übergeordneten Streben nach Konsistenz *motivationale/intentionale Attraktoren* (Annäherungsschemata). Das Vermeidungssystem dagegen ist dafür zuständig, *unangenehme Zustände* zu unterbrechen und in Zukunft zu vermeiden. *Vermeidungsschemata* bilden sich als *Schutz* der Grundbedürfnisse heraus. *Innerhalb* dieser Systeme, aber auch *zwischen* diesen bilden sich häufig erhebliche *Konflikte*, die eine angemessene

Bedürfniserfüllung erschweren oder gar verunmöglichen und später zu psychischen Störungen führen können, insbesondere wenn die Vermeidungsschemata überwiegen und die eigentliche Bedürfniserfüllung ausbleibt.

Die Inhalte dieser Konflikte werden häufig verdrängt, da das Bewusstsein nur eine geringe Toleranz für Inkonsistenzen hat. Somit kann auch ein Vermeidungsschema gänzlich unbewusst werden. Wird keine angemessene Lösung für diese Konflikte gefunden, bleiben die Konflikte bestehen und es kommt zur Ausbildung von *Konfliktschemata*, die immer wieder aktiviert werden können und entsprechendes psychisches Leiden verursachen. Die meisten dieser Schemata sind im *impliziten* Gedächtnis gespeichert und dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich. Im Bewusstsein kommt es zu Inkonsistenzspannungen, wenn im expliziten und impliziten Modus *gleichzeitig* Prozesse ablaufen, die im Bewusstsein nicht miteinander vereinbar sind. Nun kommt es durch diese hohen Spannungszustände zu einer Fluktuation der Ordnungszustände. Es kann jetzt zu neuen Ordnungsmustern kommen, die eine Spannungsreduktion herbeiführen und dadurch verstärkt werden. Diese neuen Schemata sind dann funktionell nicht mehr zur Bedürfnisbefriedigung, sondern nur zur *Spannungsreduktion* da. Die Art dieser neuen Schemata wird nicht durch die Motivation des Menschen bestimmt, sondern durch die genetischen und epigenetisch erworbenen *Reaktionsbereitschaften* des Organismus. Diese Schemata können sich dann zu einem eigenständigen Problem entwickeln und phänomenologisch als spezifische Störung sichtbar werden. Deshalb nennt Grawe diese Konfliktschemata *Störungsattraktoren*.

Will man ungünstige Schemata in der Psychotherapie verändern, müssen diese dafür *aktiviert* sein. Da es häufig keinen direkten bewussten Zugang gibt, müssen diese Muster mit geeigneten Methoden *bottom-up* aktiviert werden. Das Methodenarsenal der humanistischen Psychotherapieschulen (Gestalttherapie, Psychodrama, etc.) ist dafür sehr geeignet. Konfrontationen mit dem Problem sind somit notwendig (Problemaktualisierung, prozessuale Aktivierung). Nur so werden sie bewusstseinsfähig und einer Veränderung zugänglich.

6.3 Pathogenetische Faktoren

Hayes et al. (2005) haben in der Entwicklung ihrer Acceptance and Commitment Therapy (ACT) die Faktoren, die zur Entwicklung einer psychischen Störung führen, exzellent herausgearbeitet.

- **Identifikation** mit den Inhalten des Verstandes (den Gedanken und Gefühlen wird mehr geglaubt als den äußeren Begebenheiten)
- **Kontrollversuche** interner und externer Ereignisse ohne direkte Kontrollmöglichkeit (Verstärkung der Muster)
- **Vermeidung** von Erleben unangenehmer innerer Zustände (Nicht-Akzeptanz v.a. von Angst, Scham und Trauer führt zu Erwartungsängsten)

Die übergeordneten Probleme spielen bei der Aufrechterhaltung der Störung die entscheidende Rolle: Die Kontrollversuche nicht kontrollierbarer Phänomene und die nachfolgenden Vermeidungsstrategien als einzige Möglichkeit, Einfluss auf diese Phänomene zu nehmen. Jedoch wirken Vermeidungsstrategien nur kurzfristig mit einer Abnahme oder kein weiteres Ansteigen des unangenehmen Zustandes. Langfristig werden die unangenehmen Zustände jedoch durch die *Erwartungsängste* und *Selbstabwertungen* verstärkt, treten dann mit erhöhter Wahrscheinlichkeit und gegebenenfalls auch in weiteren Situationen auf.

Die Entwicklung einer Störung kann häufig auf kognitive Irrtümer zurückgeführt werden. Diese Irrtümer imponieren als dysfunktionale Überzeugungen und Glaubenssysteme. Diese sind aufgrund realer Erfahrungen entstanden, von denen aber dysfunktionale Schlussfolgerungen abgeleitet wurden. Genetische Reaktionsbereitschaften und entsprechende Lernmodelle spielen bei der Entstehung ebenfalls eine entscheidende Rolle. Die Überzeugungen werden dann als Wahrheit erlebt und die Betroffenen unterscheiden nicht mehr, dass das alles in erster Linie gedankliche Phänomene sind. Diese Gedankenstrukturen wirken dann als Filter – wie eine farbige Brille – durch den die Welt erlebt wird. Von diesen Überzeugungen werden dann Regeln abgeleitet, wie die Welt funktioniert und wie sich die Person in dieser Welt zu verhalten hat. Korrigierende Erfahrungen sind dann kaum möglich, da die Überzeugung emotional stärker wirkt als die äußere Beobachtung. Wir Menschen haben die ausgeprägte Tendenz uns die Wirklichkeit entsprechend unserer Überzeugungen und Regeln hinzubiegen: Unterscheiden sich die Überzeugungen von den beobachtbaren Fakten – Pech für die Fakten! Dieses Prinzip ist nicht nur bei psychischen Störungen zu finden, sondern auch bei „normalen“ Personen, wie zum Beispiel in der Wissenschaft: Der völlig normale Paradigmenwechsel (heutiges Wissen ist wahrscheinlich der Irrtum von morgen!) vollzieht sich in der Regel nicht durch neue Erkenntnisse, sondern durch Aussterben der Vertreter der alten Paradigmen. Dieses Phänomen ist auch – und nicht zuletzt – in der Psychotherapie zu beobachten. Das Therapieschulendenken hält sich hartnäckig, obwohl mindestens seit Grawes großer Metaanalyse *Von der Konfession zur Profession* (1994) klar ist, dass das Schulendenken aufgrund der Kenntnislage aufgegeben werden muss.

Woran liegt das? Veränderung führt zunächst zu einer Inkonsistenz, was wir Menschen in der Regel nicht mögen. Wir versuchen dann schnell wieder Konsistenz herzustellen, in dem wir mit unseren Modellen „Recht haben“. Dies basiert aber auch auf der Verwechslung unserer Modelle von der Wirklichkeit mit der Wirklichkeit selbst. Hayes et al. sprechen von einer ausgeprägten *Identifikation* mit unseren Gedanken. Wir sind Sklaven unserer mentalen Konstrukten, die wiederum unsere Gefühle produzieren (*siehe unten*). Und wir glauben unseren Konstrukten, weil wir unseren Gefühlen glauben. Die überwiegende Mehrheit von uns nimmt unsere Gefühle als Wahrheitskriterien und glaubt den Gefühlen mehr, als ihren Beobachtungen. Dies führt zu sehr viel unnötigem Leiden. Die Alternative sind die oben genannten Vernunftkriterien, anhand derer wir die Wirklichkeit prüfen können. Wenn wir das trainieren bringen diese Kriterien funktionalere Ergebnisse als unsere Gefühle.

7 Lösungsprinzipien

7.1 Lösungsprinzipien für die emotionalen Probleme

Für die emotionalen Probleme, die aus den existentiellen Themen des Menschseins resultieren, gibt es praktikable Lösungen. Dazu müssen sich die Therapeuten und die Patienten philosophischen Ideen zuwenden. Menschen haben sich schon immer mit diesen Themen abgemüht und haben verschiedene Lösungen gefunden und vorgelebt. Die hier skizzierten Lösungsvorschläge basieren auf der stoischen Philosophie von Seneca, Epiktet und Marc Aurel.

Prinzip der Lösung der Todesangstproblematik – Niemand kann dem Tod entinnen, er kann jederzeit unvermittelt auftauchen. Um die Angst zu vermindern, muss sich der Mensch dieser Thematik stellen, den Tod und die gleichzeitige Machtlosigkeit ihm gegenüber uneingeschränkt akzeptieren und der Tatsache der eigenen Sterblichkeit zustimmen. Es gilt aber auch realistische Einschätzungen der aktuellen Bedrohung zu entwickeln und nicht Gefahren anzunehmen, die real zu diesem Zeitpunkt nicht vorhanden sind. Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit kann helfen, sinnvolle Lebensziele zu entwickeln, indem die Wertigkeit der Ereignisse relativiert werden kann, wenn man diese in den Kontext der Vergänglichkeit stellt (Yalom 1989). Ohne die Endlichkeit hätte das, was wir tun keinerlei Bedeutung. Durch den Tod bekommt unser Leben eine Bedeutung.

Prinzip der Lösung der Glücksproblematik – Akzeptanz der Unmöglichkeit von dauerhaftem Glück aufgrund der neuronalen Rahmenbedingungen. Umfokussieren auf Herstellen von Glücksmomenten, Flowzuständen, aktiven Genuss im Leben und einer generellen Zufriedenheit als Grundzustand. Achtsamkeitsstrategien helfen, sich von inneren Prozessen zu distanzieren und den aktuellen Moment bewusster zu erleben. Unterscheiden von Verhaltensweisen, die nicht zu Zufriedenheit führen und von Verhaltensweisen, die zu den gerade genannten Erlebnisweisen führen (Glücksprinzipien). Der entscheidende Punkt ist die Erkenntnis, das Glück niemals von außen kommt (Personen, materielle Dinge, Situationen). Zum Glück gibt es mittlerweile etliche Forschungsergebnisse, die viele philosophische Empfehlungen bestätigen. Diese Prinzipien hier auch nur annähernd darzustellen sprengt den Rahmen. Diese können in einer eigenen Darstellung nachgelesen werden (IVT-Skripte: *Prinzipien eines zufriedenen und erfüllten Lebens, Umgang mit Tod, Ohnmacht und Sinnverlust*). Wichtig ist, dass Zufriedenheit auf erlernbaren Fertigkeiten beruht und damit erreichbar ist.

Prinzip der Lösung der Wirksamkeitsproblematik – Akzeptanz der und Zustimmung zur eigenen Machtlosigkeit. Unterscheiden, wo man Macht hat und wo nicht. Das, was verändert werden kann, verändern (vorausgesetzt man will das). Das mit Gelassenheit hinnehmen, was nicht verändert werden kann. Das eine klar vom anderen unterscheiden. Kontrolle besteht für das Individuum nur über sein eigenes Verhalten und seine bewusst-willkürlichen Gedanken (Entscheidungen, was wir glauben und was wir tun). Alles andere steht nicht unter direkter Kontrolle. In diesen Fällen bleibt nur der *Umgang* mit den Restriktionen, das heißt mit den unveränderlichen Zuständen. Hier gibt es dann sinnvollere und weniger sinnvolle Umgangsweisen.

Prinzip der Lösung der Selbstwertproblematik – Entkoppeln des Selbstwertes von der Meinung anderer und von der eigenen Leistung, Fähigkeiten, Eigenschaften, Aussehen und Erfolgen. Jeder kann lernen, sich selbst durchgängig unabhängig von allen Maßstäben wertzuschätzen oder alternativ eine Gesamtbewertung der eigenen Person zu unterlassen. Sinnvoll bleibt es natürlich, die eigenen Leistungen zu bewerten. Dafür werden die Leistungen nicht mehr in *richtig/falsch* oder *gut/schlecht* eingeteilt, sondern diese Leistungen in Bezug zu einem bestimmten gewählten Ziel als *günstig* und *ungünstig* oder zielführend und zielabträglich eingeschätzt. Dies muss dann natürlich auch konsequent auf andere Personen angewendet werden.

Prinzip der Lösung der Sinnproblematik – Akzeptanz des Fehlens eines inhärenten Sinnes in der Welt und der Notwendigkeit, eigene Werte und Lebensziele zu generieren. Setzen von eigenen Werten und Lebenszielen und aktives Verfolgen derselben, so dass das persönliche Leben als sinnvoll erlebt wird.

Prinzip der Lösung der Leidtoleranzproblematik – Akzeptanz der Allgegenwärtigkeit von Leid und Aufgeben von sinnlosem Vermeidungsverhalten. Herstellen von Frustrations- und Leidtoleranz. Die den eigenen langfristigen Zielen entsprechenden Situationen werden aktiv aufgesucht, *obwohl* mit unangenehmen Zuständen reagiert wird. Es ist natürlich weiterhin sinnvoll, *unnötiges* Leid zu vermeiden.

Prinzip der Lösung der Bindungsprobleme – Die Betroffenen erlernen bindungsfördernde Verhaltensweisen, suchen sich Kontaktgelegenheiten und bauen sich ein stabiles soziales Netzwerk auf: Freundschaftliche Beziehung zu den Eltern, Geschwistern, Partner, Kindern und Freunden; freundliche Beziehung zu den Arbeitskollegen und Bekannten. Wenn wir von anderen nichts mehr für spezielle Grundbedürfnisse „brauchen“ – was diese prinzipiell sowieso nicht liefern können (absoluter Überlebensschutz, Glücksbringer, Selbstwertstärkung, Sinngabe) – ist der Verbindungskitt zwischen Menschen gemeinsame Interessen, Ziele und Vorlieben. Diese müssen dann entsprechend gefunden oder aktiv generiert werden.

Prinzip der Lösung von körperlichen Problemen – Wir alle sollten das Notwendige tun, um Erkrankungen vorzubeugen, eine manifeste Erkrankung zu heilen oder zu lindern. Akzeptanz der möglichen Einschränkungen und Lernen mit diesen Einschränkungen trotzdem ein sinnvolles Leben zu leben (soweit dies noch möglich ist).

Anmerken will ich hier, dass die genannten Problembereiche nicht real Leid erzeugen, sondern das Leid entsteht durch die *negativen Bewertungen* unseres Verstandes und unserer bewussten und unbewussten Identifizierung mit diesen Bewertungen. Wenn wir lernen, vielen Dingen weniger Bedeutung zu geben und diese damit vor allem weniger negativ zu bewerten, wird es uns insgesamt besser gehen und wir werden Verlust und Schmerz besser verkraften.

7.2 Lösungsprinzipien für Konflikte

Jeder Konflikt muss natürlich einzeln betrachtet werden und für diesen eine spezifische Lösung gefunden werden. Trotzdem gibt es einige prinzipielle Umgangsweisen mit Konflikten, die zu guten Lösungen führen können.

Bei *Annäherungs-Annäherungskonflikten* (entweder...oder) kann versucht werden, ob nicht eine „Sowohl ... als auch“ Lösung gefunden werden kann. Dies kann in einem guten Kompromiss verwirklicht werden oder durch ein zeitliches Hintereinander der Verwirklichung der einzelnen Ziele. Häufig wird innerlich eine Pro- und Contra-Liste erstellt und Argumente für die eine und die andere Möglichkeit gesammelt und gewichtet. Wenn dabei eine Möglichkeit deutlich im Plus ist, wird diese Möglichkeit in der Regel leicht gewählt. Schwierig wird es erst, wenn die Gewichtung um die 50:50 schwankt. Dann ist eine Abwägung wenig hilfreich, da sie zu keinem eindeutigen Ergebnis führt. Hier hilft letztlich nur eins: Die *Wahl* einer Möglichkeit ohne Angabe von Gründen und dann sehen, was die Zukunft bringt. Wenn der Betroffene nicht aktiv wählen will, kann er auch würfeln. Wichtig beim Entscheiden ist, dass dies immer unter *Unsicherheitsbedingungen* vollzogen werden muss, da sich die Konsequenzen immer erst in der Zukunft zeigen werden. Deshalb sind eine gewisse Risikobereitschaft und eine Fehlschlagstoleranz im Leben notwendig. Es ist sinnvoll so zu wählen, dass diese Wahl langfristig wiederum weitere Wahlmöglichkeiten eröffnet und nicht in einer Sackgasse endet. Sinnvoll ist ebenfalls neben der favorisierten Wahl mindestens zwei Alternativen zu haben, um bei einem Fehlschlag nicht vor dem Nichts zu stehen.

Bei *Annäherungs-Vermeidungskonflikten* ist die Fokussierung auf die langfristigen Auswirkungen des Handelns ein hilfreicher Aspekt: Kurzfristig ist die Vermeidung immer angenehm, da die unangenehmen Konsequenzen ausbleiben. Langfristig bleiben aber dadurch wichtige Bedürfnisse unerfüllt. Zumindest kann eine Balance zwischen kurz- und langfristigen Auswirkungen angestrebt werden.

Bei *Vermeidungs-Vermeidungskonflikten* ist die beste Lösung, einen dritten Weg zu gehen – also hier keine der ersten beiden Möglichkeiten zu wählen. Wenn kein dritter Weg offen steht und eine der beiden Möglichkeiten gewählt muss, damit es im Leben weiter geht, kann auch hier auf die langfristigen Auswirkungen bzw. Möglichkeiten einer Wahl hingewiesen werden und die vor diesem Hintergrund sinnvollere „unangenehme“ Lösung gewählt werden. Wenn dies nicht unterschieden werden kann, hilft nur die unbegründete Wahl mit oder ohne würfeln.

8 Prinzipien der Veränderung

8.1 Die Subjektivität des Erlebens

Emotionales Leid entsteht und existiert innerhalb der subjektiven Welt, die wir Menschen uns durch unsere *Bedeutungen* und *Bewertungen* schaffen (siehe *Abbildung 4*). Deshalb müssen die ungünstigen Bedeutungs- und Bewertungssysteme verändert werden. Diese Systeme werden durch das Vorgehen der *Kognitiven Therapie* von Ellis, Beck, Meichenbaum und anderen direkt adressiert und aktiv verändert. Zugrunde liegen dieser Methode die stoische Philosophie und heute die Erkenntnistheorie des Radikalen (an die Wurzel gehenden) Konstruktivismus, der durch die neurobiologischen Forschungsergebnisse der letzten Jahre bestätigt wird: Das Gehirn konstruiert ein *Ich* und eine *Welt*, die es nach außen projiziert.

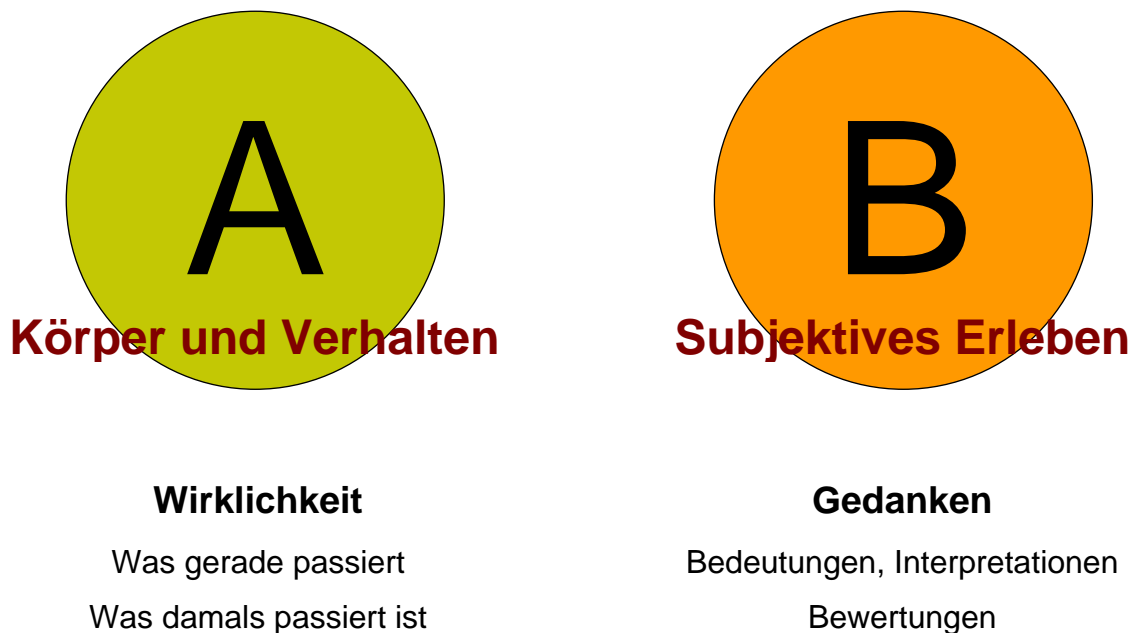


Abb. 4

Im Alltag bemerken Menschen meist nicht, dass sie ihr subjektives Erleben selbst erschaffen. Die Wirklichkeit ist mit den eigenen Interpretationen vermischt und die Interpretationen werden von den Menschen als die Wirklichkeit erlebt.

Die favorisierten therapeutischen Strategien basieren auf dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Vorgehen, das von Harlich Stavemann (2003, 2008) weiterentwickelt wurde und bei dem Interpretationen und Bewertungsprozesse aktiv verändert werden. Die von Klaus Grawe (1994) herausgearbeiteten *allgemeinen psychotherapeutischen Wirkfaktoren* sind Eckpfeiler des gesamten Vorgehens. Die Integration der hypnosystemischen

Vorgehensweisen (zum Beispiel Schmidt 2004) und den lösungsorientierten Prinzipien (zusammengefasst in De Jong & Berg 1998) machen diese Strategien für Patienten und Therapeuten noch effektiver.

Neue psychologische, medizinische und neurobiologische Erkenntnisse werden berücksichtigt und die Theorie und die Praxis entsprechend angepasst und weiterentwickelt. Das Therapieflussdiagramm in Abbildung 5 gibt einen Überblick über die aktuelle Standardbehandlung. Diese Standardbehandlung wird individuell problem- und störungsspezifisch modifiziert. Transparenz, partnerschaftliche Beziehungsgestaltung und Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den Patienten runden das Vorgehen ab.

8.2 Psychotherapeutische Wirkfaktoren

Grawe (1994) hat in seiner Studie über die Wirksamkeit von Psychotherapie vier zentrale psychotherapeutische Wirkfaktoren herausgearbeitet, die in der Therapie berücksichtigt werden müssen:

- **Ressourcenaktivierung** – Eine Ressource ist ein Verhalten, eine Fähigkeit und/oder eine Denkweise, die einem Menschen helfen, seine Bedürfnisse zu erfüllen und Ziele zu erreichen. Neurobiologisch liegen dem neuronale Erregungsbereitschaften zugrunde, die in länger bestehenden unangenehmen Zuständen dissoziiert wurden. Diese dissoziierten aber vorhandenen Ressourcen der Patienten (und der Therapeuten) werden als übergeordnetes Prinzip durchgehend in den Fokus genommen und deren Nutzung gefördert. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Arbeitsbeziehung als Ressource gelegt. Deren Optimierung hat stets Vorrang vor allem anderen. Auch hat der Zustand der Therapeuten Vorrang vor dem der Patienten, weil Therapeuten nur dann gute Arbeit leisten können, wenn sie in einem guten Zustand sind. Therapeuten haben deshalb die Verpflichtung ihren Patienten gegenüber, sich in einen guten Zustand zu bringen.
- **Motivationale Klärung** – Menschen wollen wissen, warum sie etwas tun oder lassen. Das Handeln und Streben der Patienten wird in den Kontext der Grundbedürfnisse und der persönlichen Ziele gesetzt, die im Laufe der Therapie zunehmend herausgearbeitet werden. Durch die Therapie befähigen sich die Patienten, ihre Bedürfnisse besser zu erfüllen und ihre Ziele zu erreichen. Gleichzeitig wird durch motivationale Klärung das Grundbedürfnis *Sinn und Orientierung* bedient. Verstehen hilft auch bei der Lösung der übergeordneten Probleme (Probleme mit dem Problem), in dem ein besseres Selbstverständnis zu einem milderem Selbstumgang führen kann.
- **Problemaktivierung** – Um die Probleme und Konflikte zu bearbeiten, müssen diese oft erst bewusst gemacht werden. Dies muss über eine *Bottom-Up-Aktivierung* erfolgen, um diese unbewussten Bedeutungsinhalte zugänglich zu machen. Das geht natürlicherweise mit unangenehmen Gefühlen einher. Die ungünstigen Schemata können meistens nur verändert werden, wenn diese aktiviert sind. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Problemreaktionen mit starken Erregungssymptomen einhergehen.
- **Problembewältigung** – Einsicht alleine reicht in der Regel nicht aus, um konditionierte Schemata zu verändern. Der Problemzustand kann sogar verschlimmert werden, wenn Patienten sich beispielsweise dafür abwerten, dass sie keine Veränderung bewirken, obwohl sie alles durchschauen (übergeordnetes Problem!). Einsicht bedeutet in erster

Linie unbewusste automatisierte Schemata in bewusste automatische Schemata überzuführen. Erst dann wird an der oft mühsamen Veränderung gearbeitet. Im Veränderungsprozess müssen neuronale Strukturen umgebaut werden. Das Gehirn funktioniert mit den Prinzipien *Bahnung* und *Hemmung*. Um eine Veränderung zu erreichen müssen die alten ungünstigen Muster durch entsprechenden Aufbau von neuronalen Strukturen gehemmt und erwünschte Muster durch Bahnung gefördert werden. Dies ist ein *übungsintensiver* und damit *mühsamer Prozess*. Therapeuten müssen über einschlägiges Veränderungswissen verfügen, dieses den Patienten vermitteln und sie bei der Umsetzung passender Veränderungsstrategien unterstützen. Die Patienten lernen, sich in Zukunft selbst zu helfen und erlangen damit mehr Kontrolle und Einfluss über ihre inneren Prozesse im Rahmen der natürlichen Möglichkeiten und Grenzen.

8.3 Prinzipien der integrativen kognitiven Verhaltenstherapie

Nach der ausführlichen Diagnostik und der Therapiezielvereinbarung, die sich stets an den Lebenszielen der Patienten orientiert, erarbeiten sich die Patienten ein *Meta-Modell* (ABC-Modell) der Entstehung von Emotionen, das alleine schon zu einer gewissen Distanzierung von den eigenen problematischen Zuständen führen kann. Zudem werden andere hilfreiche Modelle erarbeitet und vermittelt (psychophysiologische Zusammenhänge, Teufelskreise, Grundbedürfnisse und Motive, existenzielle Zwickmühlen des Menschen und so weiter). Die Sprache wird so präzise wie möglich benutzt und Ursachen exakt zugeordnet und entsprechend benannt. Die Fertigkeit, die eigenen Gedanken von der Wirklichkeit zu unterscheiden und sich nach der Wirklichkeit und der Erfahrung auszurichten, wird intensiv trainiert. Introspektions- und Reflexionsfähigkeiten der Patienten sind dafür eine Voraussetzung und müssen daher vorliegen oder erarbeitet werden.

Die Sichtweisen, Überzeugungen und persönlichen Wertesysteme werden in der *Klärungsphase* mit Hilfe des SAE-Modells nach Stavemann systematisch herausgearbeitet und mit Hilfe von Disputationen und der sokratischen Gesprächsführung in der *Reflexionsphase* auf Wahrheitsgehalt und Nützlichkeit hinterfragt. Die notwendige Auseinandersetzung mit *lebensphilosophischen Themen* ist zentraler Bestandteil des Vorgehens. Alle Themen werden in den Kontext der Grundbedürfnisse gestellt und vor diesem Hintergrund betrachtet. Dann werden Tatsachen entsprechende oder den eigenen Zielen förderliche Überzeugungen erarbeitet. Diese neuen Überzeugungen werden dann in der *Veränderungsphase* mit Hilfe aller sinnvollen Techniken aus der Verhaltenstherapie und anderer Therapieschulen eingeübt, bis sich die Patienten langfristig entsprechend ihrer persönlichen Möglichkeiten und ihrer Ziele erleben und verhalten können. Konfrontationen mit den problematischen Situationen sind dabei selbstverständlich, wobei der gestuften Konfrontation in sensu und in vivo in der KVT eine besondere Rolle zukommt. Dieses Vorgehen wird durch die moderne Hirnforschung unterstützt, durch die wir wissen, dass ungünstige Muster durch Therapie nicht gelöscht, sondern nur gehemmt werden können. Diese Hemmung erfolgt durch den Aufbau neuer Gehirnstrukturen. Dieser Aufbau benötigt intensives langfristiges Üben, so dass die Patienten in der Veränderungsphase sehr viel Zeit und Energie investieren müssen. Die Therapeuten begleiten den Patienten phasenweise aktiv in den Übungen und bieten auch Trainingsmöglichkeiten in der Praxis an und weisen auf andere Möglichkeiten hin. Körperliche Aspekte und das soziale Umfeld werden immer – wenn sinnvoll – miteinbezogen. Die Patienten werden angehalten begleitend Selbsthilfelimaterial (Stavemann 2000, Literatur von Wolf und Merkle) zu lesen, die das Vorgehen in der Therapie unterstützt.

Eine philosophische Auseinandersetzung mit dem menschlichen Dasein hat natürlich für Therapeuten und Patienten Folgen. Vor allem die Fragen *wie lebe ich* und *was mache ich aus meinem Leben* begleiten unser Leben. Spätestens nach Auflösen der emotionalen Probleme steht jeder Mensch vor der Frage: *Und was nun?* Neben der Festlegung eigener Werte und Ziele im Leben, kann der Fokus zunehmend auf die Gegenwart gelegt werden, in der unser Leben stattfindet. Dafür eignen sich ein achtsamkeitsbasiertes Leben und eine weitere geistige Schulung, die uns hilft, uns von den Prozessen unseres Verstandes zu distanzieren. Hieraus können eine nachhaltige Gelassenheit und eine Zufriedenheit entstehen, die das Leben für uns lebenswert und erfüllend macht. Achtsamkeitsbasierte Sicht- und Vorgehensweisen halten in den letzten Jahren Einzug ins psychotherapeutische Feld (Heidenreich und Michalak 2004) und stellen aus der Sicht des konstruktivistischen Paradigmas und damit der kognitiven Therapie eine logische Konsequenz und einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung von *lebenskünstlerischen* Fertigkeiten dar mit dem Ziel, ein *erfülltes und zufriedenes Leben* zu leben.

8.4 Phasen der Veränderung

Veränderung ist meistens ein mühsamer zeitintensiver Prozess. Ohne regelmäßige Übung wird kaum ein Ziel erreicht. Manchmal haben Betroffene Glück und es tritt eine Veränderung tatsächlich spontan ein. Das ist aber eben selten und darauf zu setzen endet meistens frustan. Je stärker die psychophysiologische Reaktion ist, desto mehr muss systematisch geübt werden. Die Einsicht allein reicht dementsprechend nicht. Dabei ist wichtig sich in Erinnerung zu rufen, dass in der Klärungsphase unbewusste Automatismen nur in *bewusste* Automatismen umgewandelt werden. Der Automatismus läuft aber weiter, nur weiß nun der Betroffene, dass er läuft und was dahinter steht. Wenn sich jemand zur aktiven Veränderung entschließt, verläuft diese in vier Phasen, die sich klar unterscheiden lassen und in denen bestimmte Ziele in zeitlicher Abfolge zu erreichen sind.

1. **Verstehen** – In der Klärungsphase werden die Muster klar herausgearbeitet, die dahinter stehenden Bedürfnisse und Grundannahmen und deren Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen herausgearbeitet, reflektiert und rationale Grundannahmen erarbeitet. In dieser Phase soll mehr Selbstbewusstsein und Selbstannahme, aber auch durch Lösungsperspektiven Hoffnung aufgebaut werden.
2. **De-Identifikation** – Das ist die erste Bewältigungsphase, in der die Betroffenen üben, sich ihre Gedanken, die hinter den Gefühlen stehen mit Hilfe eines Analyseprozesses auf Glaubwürdigkeit zu überprüfen. Ziel ist es, irrationale Gedanken nicht mehr zu glauben und diese durch rationale aktiv zu ersetzen: „Es sich nicht mehr abkaufen“.
3. **Zielorientiert Handeln** – Das Handeln nach den neuen rationalen Gedanken zielorientiert ausrichten und umsetzen. Ziel ist es, das Richtige trotz emotionaler Reaktion mutig zu tun. Diese zweite Bewältigungsphase verläuft nach dem Prinzip der massierten Reizkonfrontation: „Es aushalten und es trotzdem tun“.
4. **Umstrukturierung** – In der dritten Bewältigungsphase machen die Betroffenen spezielle Übungen, um die unerwünschte emotionale Reaktion Schritt für Schritt wegzutrainieren. Das Prinzip der gestuften Reizkonfrontation kommt zur Anwendung, wobei auf jeder Stufe so lange trainiert wird, bis keine Reaktion mehr erfolgt.

Alle Übungen unterstützen die Lebensziele der Übenden, denn alles Training dient den langfristigen persönlichen Zielen. Die vier Phasen müssen nicht alle durchschritten werden. Wie weit jemand geht hängt von den erzielten Ergebnissen zu einem bestimmten Zeitpunkt ab. Wenn der Betroffene ausreichend zufrieden ist und mit der noch vorhandenen Reaktion gut leben kann, muss er nicht weiter arbeiten. Es kann auch sein, dass sich Kosten und Nutzen ins negative verkehren. Spätestens dann werden die Übungen eingestellt. Es muss in den meisten Fällen immer wieder geübt werden, spätestens dann, wenn Symptome wieder auftreten.

Nicht zu vergessen ist, dass wir nichts los bekommen. Jedes Muster bleibt als Reaktionsbereitschaft in unserem Gehirn gespeichert und kann unter Stress, wenn die aufgebauten Hemmstrukturen kurzfristig versagen, wieder auftreten. Das ist kein Problem, wenn die Betroffenen nicht wieder anfangen zu vermeiden und damit das Symptom verstärken. Wenn man nichts tut, außer den Stress runter zu regeln, werden die Hemmmechanismen wieder greifen und das Symptom wieder verschwinden. Falls nicht, müssen einige Boosterübungen durchgeführt werden. Dann sollte es auch wieder gehen.

Das Gehirn wird nur dann gute Arbeit machen, wenn wir es immer wieder trainieren. Das ist wie mit unseren Muskeln: Trainieren wir sie nicht, werden sie abgebaut und schwach. Deshalb müssen wir ein Leben lang unsere Muskeln *und* unser Gehirn trainieren, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Therapieflussdiagramm

Psychotherapeutische
Wirkfaktoren

Therapieverlauf

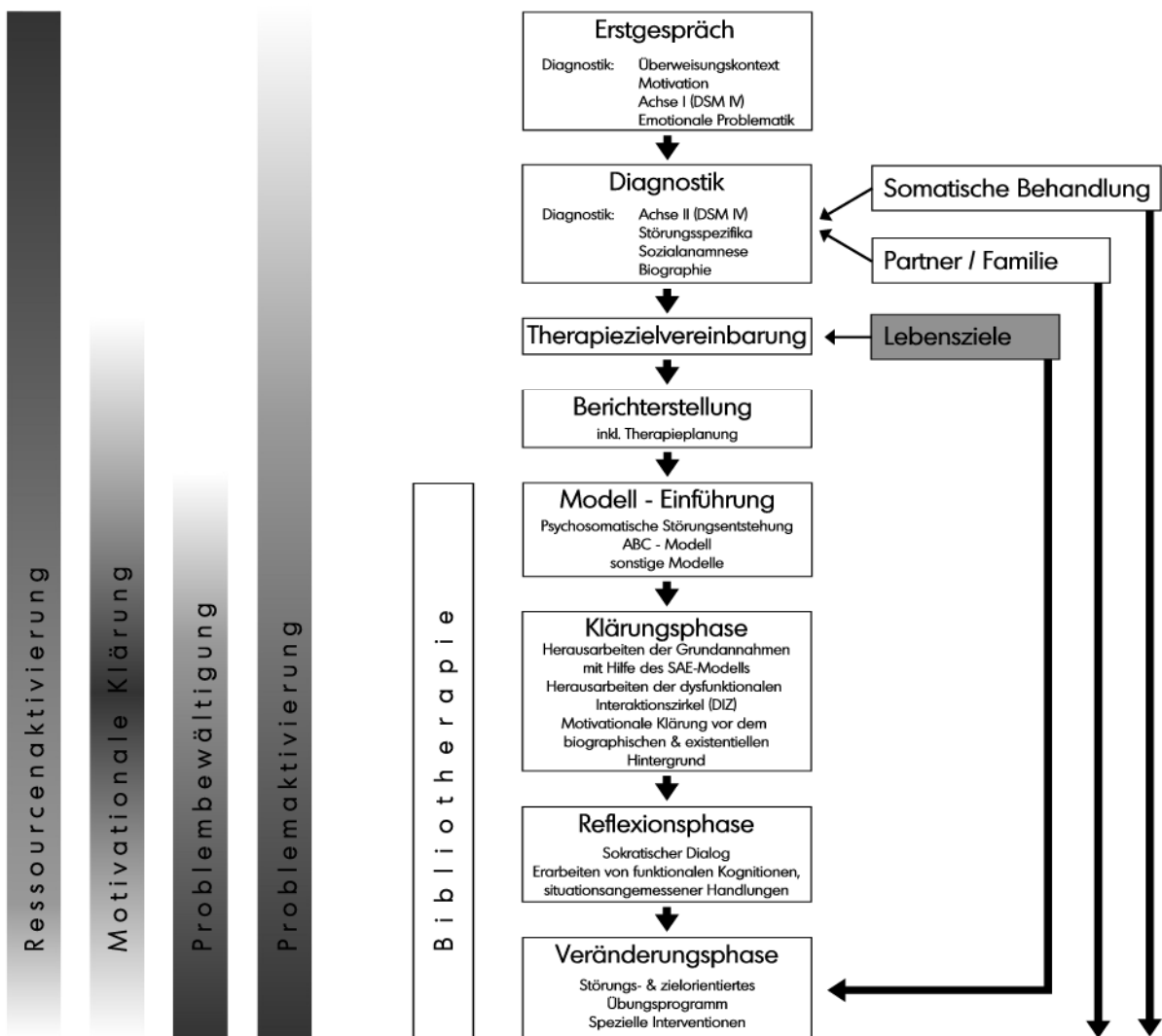


Abb. 5

9 Literatur

9.1 Fachliteratur

Aurel M. (1995), Selbstbetrachtungen, Frankfurt a.M.: Insel

De Jong & Berg I. K. (1998), Lösungen (er-)finden, Dortmund: Verlag Modernes Lernen

Ellis A. (1997), Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, München: Pfeiffer

Epiktet (1995), Wege zum glücklichen Handeln, Frankfurt a.M.: Insel

Grawe K. (1994), Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe

Grawe K. (1998), Psychologische Psychotherapie, Göttingen: Hogrefe

Grawe K. (2004), Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe

Grawe K. (2004), Allgemeine Psychotherapie, in Senf & Broda, Praxis der Psychotherapie, Stuttgart: Thieme

Hayes S. et al. (2005), Akzeptanz und Commitment Therapie, München: CIP-Medien

Heidenreich T. und Michalak (Hrsg.) (2004), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen: DGVT

Roth G. (1996), Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Frankfurt a.M.: Suhrkamp

Schmidt G. (2004), Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, Heidelberg: Carl-Auer

Stavemann H.H. (2007), Sokratische Gesprächsführung, Weinheim: Beltz, 2. Auflage

Stavemann H.H. (2003), Therapie emotionaler Turbulenzen, Weinheim: Beltz

Stavemann H.H. (Hrsg.) (2008), KVT-Praxis, Weinheim: Beltz, 2. Auflage

Stavemann H.H. (2008), Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung, Weinheim: Beltz

Yalom I. (1989), Existentielle Psychotherapie, Köln: Edition Humanistische Psychotherapie

9.2 Selbsthilfeliteratur und Therapiebegleitbücher

Stavemann H.H. (2010), Im Gefühlsdschungel, Weinheim: Beltz

Stavemann H.H. (2011), Und ewig tickt die Selbstwertbombe, Weinheim: Beltz

Alle Bücher von Doris Wolf und Rolf Merkle im PAL Verlag