



Kai Born
Heike Born
Götz Müller

Störungsmodell und Therapierational

Philosophisch und
wissenschaftlich fundierte,
bedürfnisorientierte
Psychotherapie

Über die Autoren:

Dr. Kai Born - Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, weiterbildungsermächtigt von der Landesärztekammer Hessen, Dozent, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter, Leiter des IVT-Hessen, ärztlicher Leiter des Instituts für Kognitive Verhaltenstherapie Hessen und in der ambulanten Versorgung tätig.

Dipl.-Psych. Heike Born - Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin, stellv. Leiterin des IVT-Hessen, stellv. Leiterin des Instituts für Kognitive Verhaltenstherapie Hessen und in der ambulanten Versorgung tätig.

Dipl.-Psych. Götz Müller – Psychologischer Psychotherapeut, Dozent und Supervisor, Leiter der Institute für Kognitive Verhaltenstherapie Hessen und Rheinland-Pfalz und in der ambulanten Versorgung tätig.

Anmerkung zum Text:

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

Version 4.0 Copyright 2015

Version 1.0 Copyright 2004
Institut für Kognitive Verhaltens-
therapie Hessen
Bahnhofstraße 27-33
65185 Wiesbaden
Email Post@ikvt.de
Web www.ikvt.de

Inhalt

1	Einführung	4
2	Erkenntnistheoretische Aspekte	6
3	Neurobiologische Grundlagen.....	9
4	Psychologische Grundlagen	11
4.1	Emotionen	11
4.2	Motivation	12
4.3	Emotionen und Motivation	18
4.4	Emotionsentstehung	22
4.5	Evolutionspsychologie	26
5	Emotionale Probleme und Konflikte	28
5.1	Existenzielle Problembereiche	28
5.2	Emotionale Probleme	31
5.3	Konflikte	34
6	Die Entstehung von psychischen Störungen	37
6.1	Übergeordnete Probleme	38
6.2	Die Konsistenztheorie	39
6.3	Pathogenetische Faktoren	41
7	Lösungsprinzipien	43
7.1	Lösungsprinzipien für die emotionalen Probleme	43
8	Prinzipien der Veränderung	46
8.1	Die Subjektivität des Erlebens	46
8.2	Psychotherapeutische Wirkfaktoren	47
8.3	Prinzipien der integrativen kognitiven Verhaltenstherapie	48
8.4	Phasen der Veränderung	49
Literatur	52
9.1	Fachliteratur	52
9.2	Selbsthilfeliteratur und Therapiebegleitbücher	53

1 Einführung

Entwicklung der Psychotherapie. Wie alle Wissenschaften macht auch die professionelle Psychotherapie inhaltlich, aber auch berufspolitisch, eine rasante Weiterentwicklung durch. Immer mehr neu erscheinende Methoden mit eigenen Namen kommen auf den Markt, sodass es zunehmend schwieriger wird, einerseits den Überblick zu behalten und andererseits die neuen Methoden zu überprüfen. Bei näherer Betrachtung stellen sich die allermeisten Methoden nicht als wirklich neu heraus. Sie sind aber umfangreicher und vertieft herausgearbeitet und häufig einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen worden. Dies ist ein Zugewinn für unser Fachgebiet. Was aber weiterhin schwierig bleibt, ist die Integration der Methoden in eine *Allgemeine Psychotherapie* im Sinne von Grawe (1994, 1998, 2004 u. v. m). Nach dem viel zu frühen Tod von Klaus Grawe (†2005) hat sich niemand dem Thema weiter angenommen. Zumindest nicht mit seinem Engagement und Nachdruck, sodass es an jedem selbst ist, alte und neue Methoden in ein Gesamtkonzept zusammenzuführen.

Integration ist das Ziel. Die vorliegende Darstellung ist ein Vorschlag, die verschiedenen Theorien und Methoden vor dem Hintergrund der Prinzipien einer *Allgemeinen Psychotherapie* zu integrieren. Die Absicht ist ein praktikables Modell der Entstehung und der Aufrechterhaltung psychischer Störungen, die allgemeinen Lösungsrichtungen für die dahinter stehenden emotionalen Probleme und die Veränderungsprinzipien vorzustellen. Dieses integrative Modell soll sowohl für Psychotherapeuten als auch für Patienten nützlich, nachvollziehbar und persönlich erlebbar sein und wissenschaftliche Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen berücksichtigen. Dementsprechend wird es auch kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt.

Weiterentwicklung in der Psychotherapie. Professionelle Psychotherapeuten aller Schulrichtungen werden wohl zustimmen, dass bei nicht organisch bedingten psychischen Störungen Stress auslösende *emotionale Probleme* und ungelöste *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. Beobachtbares Verhalten war der einzige Gegenstand im sogenannten Behaviorismus. Erst mit der *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 als Ursache unangenehmer *Emotionen* angesehen werden. 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. Aktuell kommt nun noch die *Schematherapeutische Wende* dazu. Die Psychotherapie »wendet« sich so durch die Zeit.

Ganzheitliches Modell vom Menschen. Unangenehme 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-psycho-somatischen Ursachenmodell* psychischer Störungen, was einer ganzheitlichen Sicht des Menschen Rechnung trägt. Diesem Prinzip folgt auch das hier vertretende Modell.

Übersicht. Zunächst fassen wir im Folgenden für das Störungsmodell relevante erkenntnistheoretische, neurobiologische und psychologische Grundlagen zusammen und leiten daraus die typischen emotionalen Probleme ab. Dann stellen wir ein integratives Störungsmodell und allgemeine Lösungsrichtungen für die definierten emotionalen Probleme dar. Abschließend geben wir einen Überblick über das integrative psychotherapeutische Vorgehen, das wir im *Institut für Kognitive Verhaltenstherapie* vertreten.

Alle Modelle sind auf dem Stand der Gegenwart und werden an zukünftige Entwicklungen kontinuierlich angepasst.

2 Erkenntnistheoretische Aspekte

Eingeschränkte Erkenntnismöglichkeiten. Menschen wollten schon immer wissen, wie die Welt wirklich funktioniert und was das Ganze hier soll. Um diese Frage zu beantworten haben bestimmte Menschen immer wieder die subjektiven Naturphilosophien und die religiös-esoterischen Glaubenssystemen hinter sich gelassen, um mit rationalen Methoden die Realität jenseits von Glauben und Spekulation objektiv zu erfassen. Im letzten Jahrhundert jedoch mussten auch die Wissenschaftler 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 genauer (»schärfer«) der eine Aspekt bestimmt, also gemessen wird, desto ungenauer (»unschärfer«) wird der andere Aspekt messbar: Die sogenannte *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. Dazu kam, dass Zeit, Raum und Masse plötzlich keine festen Größen mehr waren, sondern veränderlich sind, sie bedingen sich einander sogar: Die *Einstein'sche Relativitätstheorie*. Die Physik – die Mutter aller Naturwissenschaften – ist angetreten, die Welt objektiv zu erklären und hat herausgefunden, dass das prinzipiell unmöglich ist. Dies hatte 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.

Begrenzte Wahrnehmungsfähigkeiten. Die Begrenzung fängt schon bei der eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen an: Menschen nehmen aufgrund der biologischen und genetischen Einschränkungen der Sinne nur einen Ausschnitt der Realität 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 wird mit einer Infrarotkamera für uns unsichtbare Wellen, die Frequenzen unterhalb des roten Lichts haben, gemessen und durch für uns sichtbare Farben auf einem Monitor dargestellt.

Radikaler Konstruktivismus. Gleichzeitig erfolgt durch das Gehirn eine Selektion der bewussten Wahrnehmung des Gesamtinputs, sodass 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. Man spricht hier von einem *Radikalen Konstruktivismus*. »Radikal« bedeutet in diesem Zusammenhang »an die Wurzel gehend« und sagt aus, dass alle unsere Wahrnehmungen

grundsätzlich von unserem Gehirn konstruiert sind. Wir müssten statt von »Wahrnehmung« eigentlich von »Wahrgebung« als aktivem Prozess sprechen. Das ist jedoch neu und klingt erst einmal ungewöhnlich, trifft jedoch den Punkt.

Wahrnehmungsfiter und Kognitive Fusion. Zuletzt werden durch den Bedeutungsprozess zukünftige Wahrnehmungen, also die Wahrgebungen, 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 selbst. Hayes et al. (2004) nennen das Phänomen *Kognitive Fusion*.

Unbestimmbarkeit der Wahrheit. 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. Dies ist dann aber keine Wahrheit, sondern ein *Modell* von der Realität. Wir können uns immer nur Modelle von der Welt schaffen und damit *relatives* Wissen gewinnen. Diese Modelle sind aber niemals im absoluten Sinne wahr, weshalb es müßig ist, darüber hitzig oder gar feindselig zu debattieren. Vor diesem Hintergrund ist die Frage »Wie die Welt wirklich ist« nicht mehr zielführend, da sie unbeantwortbar ist. Wir haben *immer* nur Modelle. Selbst wenn wir ein Modell entwickeln, das tatsächlich der Realität entspräche, würden wir das gar nicht bemerken. Alles, was uns bleibt, sind Modelle.

Modelleigenschaften: Erklärungskraft und Nützlichkeit. Modelle sollen die beobachtbare Wirklichkeit so gut wie möglich abbilden. Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge sollten deshalb basierend auf *beobachtbaren Phänomenen* dargestellt werden. Modelle erhalten ihre *Validität* aus ihrer *Erklärungskraft* und ihrer *Nützlichkeit* für spezifische Ziele; idealerweise sollten also mithilfe eines Modells einerseits bestimmte Entwicklungen erklärt und andererseits Voraussagen gemacht werden können. Je besser dies gelingt, desto höher ist die Erklärungskraft des Modells. Je effektiver und effizienter mit dem Modell gesetzte Ziele erreicht werden können, desto nützlicher ist es. Daran muss sich ein Modell messen lassen, diese Kriterien muss es erfüllen. Wenn jemand das Modell modifiziert oder sich gänzlich für ein anderes Modell entscheidet, so ist dagegen prinzipiell nichts einzuwenden – Validität bekommt das neue Modell aber erst, wenn der entsprechende *Beweis* geführt wurde. Ein hilfreiches Prinzip bei der Modellwahl lautet, immer das Modell zu bevorzugen, das möglichst einfach ist, auf unnötige Vorannahmen verzichtet und die höchste Erklärungskraft hat.

Vernunft. Da sich die hier relevanten Modelle im Alltag bewähren müssen, wird axiomatisch von der Alltagslogik entstammenden *Vernunftkriterien* ausgegangen (Stavemann, 2014). Dazu müssen zunächst *Tatsachenaussagen* von *Meinungen* unterschieden werden.

- ▶ **Tatsachenaussagen** sind Aussagen, die sich auf Tatsachen beziehen. Tatsachen sind dabei Phänomene, die beobachtbar sind.
- ▶ **Meinungen** sind Aussagen, von denen unbekannt ist, ob sie zutreffen oder nicht.

Vor diesem Hintergrund definieren wir vernünftiges Denken wie folgt:

Definition

Vernünftiges Denken überprüft Aussagen dahingehend, ob sie Tatsachen korrekt wiedergeben (*Tatsachenorientierung*). Dabei wird auch die Auftrittswahrscheinlichkeit dieser Tatsachen berücksichtigt. Aussagen werden als Meinungen behandelt, solange keine Tatsachen ermittelbar sind. Eine Meinung gilt auch dann als vernünftig, wenn sie ihrem Inhaber hilft, seine persönlichen Ziele zu erreichen (*Zielorientierung*).

Sinnloser Streit um die Wahrheit. Es geht 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 Realität verwechseln. Auch Studienergebnisse sagen nichts über die Realität selbst 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 als vernunftorientiertes Wesen ein flexibles Denken und letztlich den Verzicht auf die letzte absolute Wahrheit.

Das IKVT-Modell. Das 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 damit *schnell*, *nachhaltig* und *wirtschaftlich* erreicht werden können. Das kann empirisch überprüft werden. Anhand dieser gewählten Voraussetzung beurteilen wir wissenschaftliche und insbesondere psychotherapeutische Modelle und Vorgehensweisen und laden die interessierten Leserinnen und 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

Neuroplastizität und neuronale Netzwerke. Die neurobiologische Forschung hat in den letzten 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 sogenannte *neuronale Netzwerke*, die bei Aktivierung bestimmte Phänomene auf kognitiver, emotionaler, physiologischer und motorischer Ebene verursachen. Diese gleichzeitig auftretenden Phänomene können wir zu *Schemata* zusammenfassen. Der Ausbildung von solchen neuronalen Netzwerken liegen *genetische Bereitschaften* zugrunde, die sich entweder positiv oder negativ auf deren Etablierung auswirken. Zum Beispiel entwickeln Menschen häufig Höhenängste, aber extrem selten Ängste vor Steckdosen. Gefahr durch Höhe spielte in der Entwicklungsgeschichte lange eine große Rolle, wohingegen Steckdosen eine sehr junge Gefahr sind und bisher keine genetischen Auswirkungen haben.

Konstruierte Wirklichkeit. 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 kreiert sich das Gehirn ein Bild der Wirklichkeit. Es wird also *kein Abbild* der Umgebung geschaffen, sondern eine subjektive Wirklichkeit (z B. Roth 1996).

Neuronale Mechanismen. 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 fassen wir 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 intern oder 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; ein gewisser Abbau von Synapsen bei Nicht-Nutzung von Neuronen ist möglich, die Verbindungen bleiben aber vorhanden und können in der Regel leicht reaktiviert werden.

Konsequenzen für die Psychotherapie. 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 viel schneller reaktiviert werden, als es gedauert hat, diese Reaktion bei der Erst-Konditionierung aufzubauen. Löschung ist auf diesem Weg nicht möglich.

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 Netzwerken organisieren. Die Neurone, die genutzt werden, werden ausgebaut, die die nicht genutzt werden, werden abgebaut. Hier gilt also auch das Prinzip »Use it or lose it«, was bekanntermaßen für die Muskulatur gilt.

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.

Vorsicht bei Aussagen der Neuroforscher. Kritisch sollte die Inflation der aktuellen umfangreichen Schlussfolgerungen der neurobiologischen Forscher gesehen werden, die immer mehr psychische Phänomene auf bestimmte Gehirnveränderungen zurückführen. Häufig ist die untersuchte Anzahl von Gehirnen zu gering, um valide Aussagen machen zu können. Hier ist weitere Forschung notwendig, um die Hypothesen zu bestätigen oder zu verwerfen. Gerade die kurze Diskussion über den vermeintlich »unfreien Willen« des Menschen hat gezeigt, dass auch Forscher nur Menschen sind, die gerne *das* Modell von der Welt haben wollen. Sie haben Schlüsse aus wenigen Experimenten gezogen und ihr Modell dann schnell im großen Stil als Wahrheit erklärt. Glücklicherweise wurde das schnell wieder ad absurdum geführt. Bleiben wir also gegenüber der Neuroforschung kritisch (dasselbe gilt gegenüber der Pharmaforschung).

4 Psychologische Grundlagen

4.1 Emotionen

Menschen leiden unter unangenehmen Gefühlen und entwickeln daraufhin nicht organisch bedingte psychische Störungen. Diese unangenehmen Gefühle sollen in der Therapie modifiziert werden. Um das machen zu können, ist es notwendig über diesen Bereich Klarheit zu bekommen. Deshalb müssen wir uns als Psychotherapeuten aber auch unsere Patienten mit dem Phänomen *Emotion* auseinandersetzen.

Uneinigkeit der Forscher. Von den Emotionsforschern wird eine unterschiedliche Anzahl von *Grundgefühlen* vorgestellt und diskutiert, die kulturübergreifend bekannt und erkannt werden. Es ist ihnen aber nicht gelungen, sich auf bestimmte Grundgefühle zu einigen, auch wenn es eine große Schnittmenge gibt. Auch ist es bisher ebenfalls nicht gelungen, sich auf eine einheitliche Definition für den Begriff *Emotion* zu einigen. Das ist möglicherweise ein Zeichen dafür, dass die Thematik sehr komplex ist und wir mit sprachlichen Mitteln die Phänomene definieren wollen und damit an Grenzen stoßen. Ebenso sind viele Phänomene bei Gefühlen nicht direkt beobachtbar, was alles zusätzlich erschwert.

Für die praktische Arbeit ist es aber wichtig zu definieren, worüber wir sprechen. Über Gefühle zu sprechen und an deren Veränderung zu arbeiten ohne den Begriff zu klären, erscheint schwierig zu sein. Deshalb hier ein Vorschlag einer Definition. Der Begriff »Emotion« und synonym der Begriff »Gefühl« sind abstrakte Wörter für ein komplexes Geschehen. Wenn wir untersuchen, was da konkret zusammen in Erscheinung tritt, finden wir mindestens *vier* Komponenten:

1. **Physiologische Erregungssymptome.** Diese Symptome scheinen *gefühlsspezifisch* zu sein (Schachter und Singer 1962)
2. **Mimik.** Gefühle scheinen eine spezifische Mimik zu haben, anhand dieser interkulturell Grundgefühle erkannt werden können (Ekman, z. B. 2010).
3. **Bedeutungen und Bewertungen.** Es sind gefühlsspezifische Bedeutungen und Bewertungen ableitbar (Stavemann, z B. 2014).
4. **Handlungsimpulse.** Nicht bei allen Gefühlen wird ein Handlungsimpuls wahrgenommen, aber bei den meisten. Der Handlungsimpuls scheint gefühlsspezifisch zu sein.

Nur die physiologischen Erregungssymptome und die Mimik sind objektivierbar, jedoch nicht die Handlungsimpulse und die Gedanken. Möglicherweise werden durch die neurobiologische Forschung gefühlsspezifische Unterschiede im Gehirn sichtbar gemacht. Das hilft uns, die Dinge besser zu verstehen, im Alltag jedoch nützt es uns wenig, da wir unsere Patienten nicht mal schnell in einen PET-Tomographen stecken können, um zu untersuchen, an welcher Stelle im Gehirn gerade mehr Stoffwechselaktivität vorherrscht.

Definition

Eine Emotion ist ein spezifischer organischer Zustand, der vier Komponenten enthält:

- ▶ Eine unspezifische physiologische Erregungssymptome
- ▶ Eine spezifische Mimik
- ▶ Eine spezifische Bedeutung und Bewertung
- ▶ Einen spezifischen Handlungsimpuls

Eine konkrete Handlung muss nicht dazukommen, da wir uns ja auch *entgegen* unseres Gefühls verhalten können und das auch häufig tun. Auf die spezifischen Gefühle mit ihren spezifischen Inhalten gehen wir weiter unten ein (siehe Abschnitt 4.3).

4.2 Motivation

Der Begriff *Emotion* wird von dem lateinischen Wort *movere* abgeleitet, das *bewegen* bedeutet. Das vorangestellte *e-* bedeutet *heraus-* oder *hinweg-*. Damit bedeutet *emovere* nun *heraus-* oder *hinwegbewegen*. Unsere Emotionen bewegen uns, und diese Bewegung hat einen Beweggrund, ein so genanntes *Motiv*. Das Wort *Motiv* leitet sich von dem lateinischen Wort *motivus* ab, das *bewegend* und *antreibend* bedeutet. *Motiv* ist der *Beweggrund*, *Motivation* ist die *Summe der Beweggründe*.

Grundbedürfnisse. Wir werden von unseren Emotionen bewegt und haben bestimmte Gründe für diese Bewegung. Diese Gründe sind unsere *Grundbedürfnisse*. Verschiedene Forscher haben wiederum verschiedene Grundbedürfnisse definiert, bei denen es auch große Überschneidungen gibt, aber eben auch Unterschiede.

Grawe. Grawe (1998) bezieht sich auf Epstein (????), der vier Grundbedürfnisse definiert:

- ▶ Das Bedürfnis nach Bindung
- ▶ Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- ▶ Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
- ▶ Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Grawe weist darauf hin, dass alle Grundbedürfnisse hinreichend erfüllt sein müssen, damit Wohlbefinden entsteht. Die Grundbedürfnisse stehen somit gleichberechtigt nebeneinander.

Maslow. Andere Autoren konzeptualisieren die Grundbedürfnisse etwas anders. Bekannt dürfte die Bedürfnispyramide von Maslow sein (Abb. 4.1), der die Bedürfnisse hierarchisch anordnet. Erst wenn die unteren Bedürfnisse erfüllt sind, können die oberen erfüllt werden. Wenn es gerade um das nackte Überleben geht, wird sich der Mensch zu diesem Zeitpunkt sicher nicht um seine Selbstverwirklichung kümmern können. Wenn wir nicht direkt

lebensbedroht sind, streben wir jedoch danach, alle Bedürfnisse angemessen zu erfüllen oder besser, sie optimal auszubalancieren. Somit ist diese grundsätzliche Hierarchisierung fraglich.

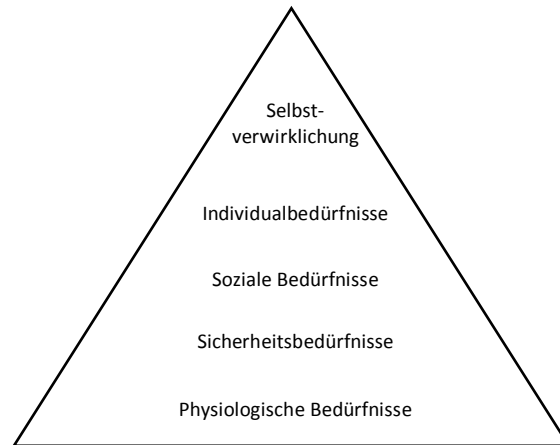


Abbildung 4.1: Maslow'sche Bedürfnispyramide

Lichtenberg. Die psychodynamisch orientierten Autoren der *Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik* (2007) beziehen sich auf Lichtenberg (1989), der wiederum von den folgenden Grundbedürfnissen ausgeht:

- ▶ Physiologische Bedürfnisse
- ▶ Bindung
- ▶ Selbstbehauptung und Exploration
- ▶ Widerspruch und Rückzug
- ▶ Sinnliches Vergnügen oder sexuelle Erregung

Es lassen sich auch noch andere Konzeptualisierungen in der Literatur finden. Dabei gibt es eine große Schnittmenge, da es sich letztlich immer um dieselben Grundbedürfnisse handelt, die vor allem in sprachlich modifizierter Form dargestellt werden.

In dem hier vorliegenden Modell unterscheiden wir *fünf* Grundbedürfnisse:

- ▶ Körperliche Grundbedürfnisse
- ▶ Bindung
- ▶ Selbstwert
- ▶ Wirksamkeit
- ▶ Sinn und Orientierung

Diese Grundbedürfnisse bestehen aus folgenden Inhalten (siehe Tabelle 4.1):

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, Kontrolle 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 4.1

IKVT-Modifikation. Wir orientieren uns hier an der Sichtweise von Grawe, konzeptualisieren aber sein *Lust-/ Unlustvermeidungs-Bedürfnis* als ein übergeordnetes funktionales *Emotionsprinzip des Sich-Wohlfühlen-Wollens*: Ohne das Streben nach angenehmen Zuständen – was sich als Folge von erfüllten Bedürfnissen einstellt – würden Emotionen gar nicht wirksam werden. Durch das Bedienen der Bedürfnisse stellt sich *Wohlbefinden* ein. Es gibt nichts spezifisches, was man bekommen müsste und was nicht den anderen Grundbedürfnissen zuzuordnen ist, um »Lust« zu empfinden. Deshalb wird sein Grundbedürfnis hier einer übergeordneten Zielrichtung zugeordnet (siehe Seite 17).

Auch unterteilen wir sein Bedürfnis nach *Kontrolle und Orientierung* einerseits in *Wirksamkeit*, das *Kontrolle* und *Autonomie* beinhaltet, und andererseits in *Sinn und Orientierung*. Diese Teilung erscheint uns insgesamt praktikabler, da diese für Menschen als gut unterscheidbare Bedürfnisse erlebbar sind.

Überleben als übergeordnetes Ziel. 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 oder einfach zu essen und zu trinken. Menschen, die durch eine Gehirnschädigung keine Angst mehr spüren, begeben sich arglos in gefährliche Situationen, ohne diese Gefahr zu realisieren, und nehmen Schaden.

Anpassung des Organismus an die Bedingungen der Steinzeit. 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 Zivilisationskrank-

heiten: 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 Ur-Umwelt:

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 (der evolutionäre Auftrag ist, die eigenen Gene in die nächste Generation zu kriegen). Abgesehen von schweren Krankheiten und Unfällen haben wir in unserem Kulturkreis die Erfüllung der körperlichen Grundbedürfnisse bei gesundheitsförderlichem Verhalten weitgehend gesichert.

Bindung. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe war für den Menschen in früherer Zeit aber auch heute überlebenswichtig, da das Überleben nur in der Gruppe möglich war und ist. 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 und sich schützen 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 Einzelgänger hätte er dies niemals geschafft. Heute sind wir zwar weiterhin auf andere Menschen angewiesen, aber als Erwachsene nicht mehr auf *eine* spezielle Gruppe. Wir können uns Gruppen aussuchen, zu denen wir dazugehören wollen. Will uns eine Gruppe nicht haben, können wir uns einer anderen anschließen. Sollte uns überhaupt keine Gruppe haben wollen – was unwahrscheinlich ist –, werden wir jedoch nicht sterben, da wir zu einer *übergeordneten* Gruppe gehören, zum modernen *Sozialstaat*, der heute allen seinen Mitgliedern (und darüber hinaus) 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 und weniger Ehen geschlossen. 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 existenziell 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 existenzielle Ängste.

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 wir hier auch von einer eindeutigen biologischen Tendenz ausgehen. 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*, was vor allem bei häufigen Regelverstößen passiert, und die Gruppe von einem leistungsmäßig nicht profitiert. Deshalb müssen Menschen grundsätzlich 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 wie eben erwähnt den 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, die erwartungsgemäß häufig zu finden ist: 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 zusätzlich sein *Kontrollbedürfnis*, anstatt sich ohnmächtig gegenüber den Eltern zu erleben.

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

Wirksamkeit. Menschen haben einen hohen *Freiheitsgrad* und 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. *Selbstbestimmung* (Autonomie) basiert auf Kontrolle – Ohne Kontrolle keine Autonomie.

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 Werkzeugdenken und dafür um 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 wahrscheinlich das Entwickeln eines Bewusstseins notwendig, um die Situationen aktiv wahrzunehmen, Lösungsmöglichkeiten zu finden und ihre möglichen 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. Diese Fragen können wohl eher als *Nebenwirkung* des Bewusstseins eingeschätzt werden, da sie keinen evolutionären Vorteil haben, zumindest keinen uns ersichtlichen. Mögliche Antworten auf diese 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.

Evolutionär dienen alle Grundbedürfnisse dem *Überleben* des Individuums. Dazu streben wir nach Wohlbefinden durch Grundbedürfniserfüllung und –schutz und gleichzeitig vermeiden wir Unbehagen und Leid, die mit unerfüllten Grundbedürfnissen einhergehen (*zweite* übergeordnete Zielrichtung). Das Überleben haben wir in unserem Kulturkreis wie bereits erwähnt mittlerweile gut gesichert, auch das Leid können wir gut vermeiden oder lindern. Das heißt, eigentlich müsste es uns hier doch gut gehen, da dieses Ziel (noch) 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? Unsere Erfahrung mit Menschen, einschließlich mit uns selbst, ist, dass uns das schlichte Überleben nicht ausreicht. Wir wollen dabei auch glücklich sein. Das *Streben nach Glück* ist also eine *dritte* übergeordnete Zielrichtung in unserem Leben. Menschen, die ihre Stelle verloren haben und nun Hartz IV Empfänger sind, oder sich davor fürchten, sagen häufig, dass sie zwar überleben werden, aber sich dann gleich umbringen könnten, da ihnen so ein Leben nicht mehr wertvoll erscheint, weil sie sich unter diesen Bedingungen kein glückliches Leben mehr vorstellen können.

Wir können daher davon ausgehen, dass wir Menschen als übergeordnete Zielrichtungen danach streben ...

1. zu überleben
2. Leid zu vermeiden
3. glücklich zu sein

4.3 Emotionen und Motivation

Grundgefühle. Betrachten wir nun weiter die Emotionen. Es gibt Emotionen, die körperbezogen sind. Diese nenne ich *Körpergefühle*. Körpergefühle beziehen sich immer auf die körperlichen Grundbedürfnisse. Im Unterschied dazu stehen die *psychischen Gefühle*, die sich auf die anderen Bedürfnisse beziehen, aber auch auf die Körpergefühle reagieren können. Ich definiere zunächst die psychischen Gefühle. Im vorliegenden Modell übernehme ich den pragmatischen Vorschlag von Stavemann (z. B. 2014), der neun *psychische Grundgefühle* unterscheidet:

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

Körpergefühle. *Körpergefühle* entstehen aufgrund von Körpersignalen, die normale körperliche Funktionen unter Ruhebedingungen signalisieren. Hier eine Auswahl:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ▶ Hunger | ▶ Körperlicher Schmerz |
| ▶ Durst | ▶ Libido (sexuelle Lust) |
| ▶ Sättigung | ▶ Harndrang |
| ▶ Wärme | ▶ Stuhldrang |
| ▶ Kälte | ▶ Ekel |
| ▶ Müdigkeit | ▶ ... |
| ▶ Erschöpfung | |

Bedürfnisse kommunizieren über Gefühle. Unsere Bedürfnisse müssen sich irgendwie bemerkbar machen. Dies tun sie über unsere Gefühle. 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* und *über den Grad der Bedrohung* 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 die Bedürfnisse häufig 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«).

Drei allgemeine Gefühlsqualitäten. Jedes Gefühl hat eine grundlegende *Funktion* in Bezug auf die Grundbedürfnisse. 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)

Bewertung von Gefühlen. 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 prinzipiell »positiv« bewertet 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 langfristig sinkt.

Gefühlsinformationen. 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 negative 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.

Freude. Ich betrachte die einzelnen Gefühle nun unter allen oben genannten Gesichtspunkten (siehe Tabelle 4.2): 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 raffgierig; halt' Dich zurück*« und so weiter.

Zu- und Abneigung. 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 zukünftig.

Scham. Für den Gruppenzusammenhalt dient das Gefühl *Scham*. Der Betroffene hat konkret oder vermeintlich gegen die Normen der Gruppe 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. 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. Scham ist somit ein *Sekundärgefühl* – eine Reaktion auf die *Angst vor Ablehnung*. Auch heute kann Scham durchaus sinnvoll und angemessen sein, wenn die Zugehörigkeit wichtig und tatsächlich bedroht ist und daraus üble Konsequenzen erwachsen. Viele Menschen reagieren aber damit viel zu häufig und zu stark. Trauer erscheint uns heute 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 Scham begleitende Selbstabwertung.

Trauer. *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. Viele Menschen springen aber häufig immer wieder in den Ärger, um noch etwas zu retten.

Ärger. 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. Bei Ärger gibt es immer einen Verstoß gegen die eigenen Regeln, entweder durch einen selbst oder durch andere. So kann Scham von Ärger unterschieden werden.

Angst. *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. *Niedergeschlagenheit* zeigt uns eine *Aussichtslosigkeit* der Erfüllung einer, zweier oder aller drei übergeordneten Zielrichtungen *Überleben* und/oder *Leid* und/oder *Glück* an. Die damit einhergehende pessimistische Zukunftssicht impliziert ein weitgehendes *Aufgeben* des Lebens selbst. Der Betroffene glaubt, dass weiterleben keinen Sinn mehr macht. Der Lebensmut verlässt ihn. Niedergeschlagenheit ist dementsprechend eigentlich keine Emotion, da man aufhört sich zu bewegen. Das endet dann alles in einer Depression mit wahrscheinlicher Suizidalität.

Gewinnerprinzip: Noch einmal über alles nachdenken. 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 mit einzubeziehen. 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 seltener 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. Ein großer und entscheidender Unterschied zwischen Mensch und Tier ist, dass wir über eine Sache nachdenken können, statt reflexartig ohne Einfluss zu handeln.

Psychisches Gefühl	Funktion	Information	Handlungsimpuls
Freude	Anzeigen eines Gewinns	Eingetretener Gewinn	Gewinn behalten und mehr
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, Verstoß gegen eigene Regeln	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	Bedrohung der Zugehörigkeit durch Verstoß gegen Regeln anderer	»Sich klein machen«, um Ausschluss zu verhindern
Niedergeschlagenheit	Für das Leben nicht funktional	Leben ist aussichtslos und sinnlos	Weitgehende Aufgabe aller vitalen Tätigkeiten

Tabelle 4.2

Mit den Körpergefühlen ist es nicht anders. Auch sie haben eine Funktion und geben uns damit eine Information und einen Handlungsimpuls, wie in Tabelle 4.3 exemplarisch dargestellt.

Körpergefühl	Funktion	Information	Handlungsimpuls
Müdigkeit	Anzeigen einer Erholungsnotwendigkeit	Erholung ist notwendig	Ausruhen
Hunger	Anzeigen von Energiemangel	Zu wenig Energie vorhanden	Essen
Stuhldrang	Anzeigen eines vollen Speichers	Ausscheidungsspeicher voll	Ausscheiden

Tabelle 4.3

4.4 Emotionsentstehung

Kognitive Emotionstheorie. Für die Psychotherapie ist es sinnvoll ein Modell zur Entstehung von Gefühlen zu haben, um effektiv an der Veränderung von emotionalen Reaktionen arbeiten zu können. Auch hier gibt es in der Psychologie eine Vielzahl von Modellen und Modellvariationen. Die *kognitiven Emotionstheorien* sind in den letzten 20 Jahren zur dominierenden Theorie der Entstehung von Emotionen geworden und haben die Emotionspsychologie auch in anderen Bereichen nachhaltig beeinflusst (Reisenzein 2009). Die gemeinsame Basis dieser Theorien ist, dass Emotionen durch Kognitionen entstehen, also durch das Denken des Individuums. Die Kritik, die immer wieder daran geäußert wird, ist, dass Emotionen doch auch ohne Kognitionen entstehen können. Diese Kritik ist aber nur verständlich vor dem Hintergrund unterschiedlicher Definitionen des Kognitionsbegriffs. Deshalb definiere ich den Begriff Kognition zunächst erst einmal.

Definition

Unter Kognition verstehen wir alle bewussten und unbewussten, automatisch und willkürlich ablaufenden Prozesse:

1. Wahrnehmungen, Erinnerungen, Annahmen, Regeln und Vorwissen
2. Bedeutungen und Schlussfolgerungen
3. Bewertungen

Damit löst sich die Kritik auf, da in dieser Definition auch die *unbewussten* und *automatischen* Denkprozesse mit eingeschlossen sind. Die wenigsten Gefühle entstehen erfahrungsgemäß bewusst und willkürlich, sondern eben typischerweise automatisch und meistens auch unbewusst.

Die kognitive Emotionstheorie ist im Übrigen nichts Neues und findet sich schon alten philosophischen Schulen wieder. Die Kognitive Therapie bezieht sich zum Beispiel schon immer auf den stoischen Philosophen *Epiktet* mit dem Zitat:

Nicht die Dinge selbst sind es,
die die Menschen beunruhigen,
sondern die Vorstellung von den Dingen

Epiktet (50-138 n. Chr.)

Mit diesem Modell sind die allermeisten Phänomene gut zu erklären, vor allem das Phänomen, dass ein Mensch in derselben Situation zu verschiedenen Zeitpunkten verschiedene Gefühle haben kann und dass verschiedene Menschen in derselben Situation zu einem Zeitpunkt unterschiedliche Gefühle haben können. Die Ursache liegt in den unterschiedlichen Gedanken, die zu den unterschiedlichen Gefühlen führen.

Aufgrund dieser Theorie können die psychischen Gefühle auf kognitiver Ebene unterschieden werden. Nämlich durch ihren Bedeutungsinhalt und durch ihre spezifische Bewertung (Tabelle 4.4).

Bedeutung	Bewertung	→	Psychisches Gefühl
Gewinn	Das finde ich gut, <i>super, toll</i>	→	Freude
Vorliebe: Was ich konkret mag	<i>Den/die</i> finde ich <i>toll</i> ; <i>das mag</i> ich	→	Zuneigung
Keine Bedeutung	Das finde ich <i>egal</i>	→	Gleichgültigkeit
Verlust	Das finde ich <i>schade</i>	→	Trauer
Regelverstoß	Das finde ich <i>blöd, beschissen</i>	→	Ärger
Vorliebe: Was ich konkret nicht mag	<i>Den/die</i> finde ich <i>doof</i> ; <i>das mag</i> ich <i>nicht</i>	→	Abneigung
Befürchtung	Das <i>fände</i> ich <i>schlimm</i>	→	Angst
Regelverstoß & Ablehnungsdrohung	Das finde ich <i>peinlich</i>	→	Scham
Pessimistische Zukunftssicht	Das finde ich <i>bedrückend</i>	→	Niedergeschlagenheit

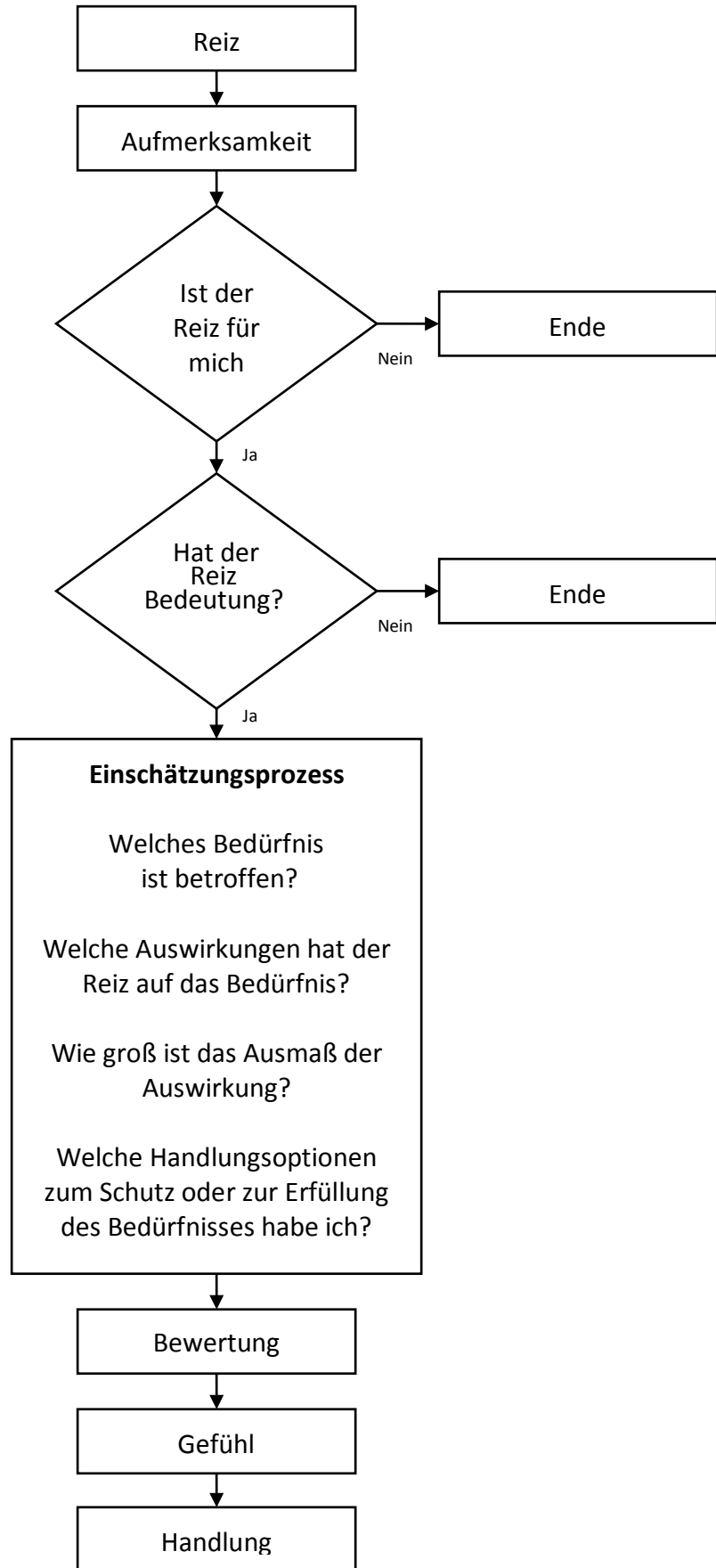
Tabelle 4.4

Wir haben in der deutschen Sprache Wörter, die spezifische Bewertungen ausdrücken, weshalb wir diese *spezifische Bewertung* als ursächlich für das spezifische Gefühl ansehen können. In anderen Sprachen gibt es das nicht, sodass die Gefühle durch die *spezifischen Bedeutungsinhalte* definiert werden können. Aber auch dieser folgt eine Bewertung in *gut*,

neutral oder *schlecht*. Je nach Ausprägungsgrad der Bewertung ins Positive und ins Negative fällt dann die *Stärke des Gefühls* aus. Finde ich etwas »blöd«, dann habe ich einen leichten Ärger; finde ich dagegen eine Situation »total beschissen« steigt der Ärger entsprechend an.

Dieses Modell ist für die Therapie hochrelevant, da Veränderungen der emotionalen Reaktionen durch Veränderung der Bedeutung und der Bewertung durch Übung bewirkt werden kann. Dies passiert bei Veränderungen in jeder Therapie: *Die Bedeutung wird verändert, auch wenn das auf direktem oder indirektem Weg passiert kann.*

Bewertungen haben immer einen Bezugspunkt, nämlich unsere Bedürfnisse. Jeder Reiz wird auf Relevanz und Auswirkungen in Bezug auf unsere Bedürfnisse und Ziele untersucht und abschließend bewertet. Zudem werden die Handlungsoptionen zum Schutz oder zur Erfüllung des Bedürfnisses abgeschätzt. Dann erfolgt ein entsprechender Handlungsimpuls, damit eine Handlung in Sinne dieses Ziels durchgeführt wird. Der Prozess kann folgendermaßen skizziert werden (Flowchart 4.1):



Flowchart 4.1

4.5 Evolutionspsychologie

Die Evolutionspsychologie sucht Erklärungen für menschliches Verhalten und Erleben in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Die vorgeschlagenen Hypothesen sind interessant, stoßen aber auf teilweise heftige Kritik. Die Kritik hat mindestens zwei Ursachen. Die erste ist, dass die aufgestellten Hypothesen nicht experimentell beweisbar sind, da die Evolution schon stattgefunden hat und diese Prozesse sehr lange Zeit benötigen und Experimenten damit nicht zugänglich sind. Es gibt aber durchaus Experimente und Beobachtungen, die die Hypothesen stützen können, jedoch haben viele davon nur Hinweischarakter. Die zweite Ursache für die Kritik wiegt unseres Erachtens schwerer: der generelle Widerstand der meisten Menschen gegen Hypothesen solcher Art – wer will schon als Marionette an den Fäden der Evolution hängen? Von dieser bestimmt zu sein, ohne etwas davon zu bemerken und vielleicht sogar ohne dagegen etwas tun zu können? Hier steht der Mensch vor demselben Problem, wie bei der Erkenntnis, dass sich die Erde um Sonne dreht und nicht umgekehrt, was heißt, dass die Erde und der Mensch nicht im Mittelpunkt der Schöpfung stehen. Das muss erst einmal verdaut werden. Und dann kam Darwin, der uns erklärt hat, dass der Mensch vom Affen abstammt und demnach nicht die Krönung der Schöpfung ist, sondern dass auch er nur ein Teil der schon lange bestehenden Evolution des gesamten Lebens auf diesem Planeten ist, einem Entwicklungsstrang unter vielen anderen. Eine Entwicklung ohne erkennbares Endziel, bei der die an die Umgebung bestangepasste und fortpflanzungsfähigste Spezies überlebt. Die wenigsten Menschen werden bei dieser Erkenntnis begeistert sein – und auch heute gibt es noch eine enorme Gegenbewegung: die fundamentalistischen Religionen in der Welt, die den Darwinismus ablehnen. Vorneweg die fundamentalistischen Christen in den USA, die es teilweise bewirkt haben, dass Evolution in regionalen Schulen nicht gelehrt werden darf. Ihre These ist der sogenannte »Kreationismus« mit dem »Intelligent Design«: Gott hat die Welt, so wie sie ist, vor circa 10.000 Jahren erschaffen. Dabei hat er die vielen Fossilien in den Erdschichten versteckt, um unsere Wissenschaftler an der Nase herum zu führen. Man kann das so sehen und dabei alle beobachtbaren Hinweise ignorieren. Für existenziell orientierte Psychotherapeuten ist die Psychodynamik dieser Bewegung nachvollziehbar.

Wenn wir uns aber nun unvoreingenommen der Welt stellen, können wir davon ausgehen, dass Evolution im Gange war, ist und sein wird. Die Unmenge von Funden sprechen alle für den Darwinismus. Darwin hat sich damals die Veröffentlichung seiner Theorie nicht einfach gemacht, da er um die explosiven Folgen wusste und diese entsprechend fürchtete. Nichtsdestotrotz veröffentlichte er sie und es gibt heute keine ernstzunehmende Wissenschaftler, die diese Theorie in ihrer Gesamtheit bezweifeln. Die Evolutionstheorie beschäftigt sich mit allen Faktoren der organismischen Entwicklung. Die Evolutionspsychologie als Teilbereich beschäftigt sich in erster Linie mit den psychologischen Faktoren. Die organismische Entwicklung kann anhand der vielen Funde von fossilen Skeletten nachgewiesen werden. Die psychologische Entwicklung ist so leider nicht beweisbar, da von heutigem Verhalten auf mögliches Verhalten in der Vergangenheit geschlossen wird. Wir können uns leider nicht in die alte Zeit »beamen« und dort unsere Vorfahren beobachten, dann wüssten wir mehr. Aber wir können heute Beobachtungen von »Ur-Völkern« nutzen, die damals keinen Kontakt zur Zivilisation hatten und scheinbar ursprünglich lebten und teilweise heute noch leben. Anhand dieser Daten können die

Hypothesen geprüft werden. Hier finden wir tatsächlich viele Beobachtungen, die für die evolutionspsychologischen Thesen sprechen. Ein weiteres Argument für die Hypothesen ist ihre sogenannte »Eleganz«. Eine »elegante« Theorie ist einerseits einfach und andererseits erklärt sie viele Beobachtungen. Genau dies trifft auf die Evolutionstheorie zu.

Die beste Zusammenfassung der Evolutionspsychologischen Thesen sind bei dem Wissenschaftspublizisten Robert Wright »The Moral Animal – Deutsch: Diesseits von Gut und Böse« zu finden. Wright hat sich in seinem Buch intensiv mit diesen Hypothesen auseinandergesetzt, diese ausführlich darstellt und diskutiert, und dabei auch den Lebensweg und die Beweggründe von Darwin beschrieben. Zur intensiven Auseinandersetzung ist das Buch sehr empfehlenswert. Leider gibt es das Buch in Deutsch nur noch im Antiquariat, da es hier – anders als in den USA – nicht wieder aufgelegt wurde. Aus der Sicht der existenziellen Psychotherapie ist die Evolutionspsychologie eine Fundgrube, um viele Motive und Verhaltensweise des Menschen zu verstehen. Um mit Wright zu sagen: »Wir sollten den Feind kennen, um etwas dagegen tun zu können; dieser Feind wird in der Regel unterschätzt statt überschätzt«.

Die verschiedenen Thesen und Beobachtungen werden in einer eigenen Abhandlung zusammengefasst, da das Thema hier den Raum sprengen würde.

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*.

Definition

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).

Definition

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»). Damit kommen wir aber höchstens über die Nacht.

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 Volksmunds nicht teilbar. Somit sind alle Menschen *allein in der Welt* und voneinander *getrennt*. 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 willkürlichen Gedanken 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 diesen Halt nicht hat und auch 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*. Solange man lebt sind wir natürlich auch unserem Organismus ausgeliefert und den Naturgesetzen. 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 achtsam 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* Menschen 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 nicht möglich. Selbst Suizid ist ein leidvoller Prozess, selbst wenn dann kein Leid mehr nachfolgt (was wir aber nicht wissen!). Leider verschwindet mit der Selbsttötung auch die Option eines glücklichen Lebens. Dazu müssen wir am Leben bleiben. Das mit dem Glück ist aber auch schwierig, denn Glück ist 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, sodass auch diese situative Glücksreaktion nachlässt (*Adaption*): 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. Schon zufrieden zu sein macht eine Menge Arbeit.

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, sondern zur Unzufriedenheit
- ... 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 sieben *emotionale Probleme* abgeleitet werden:

- ▶ Todesangstproblematik
- ▶ Leidtoleranzproblematik
- ▶ Glücksproblematik
- ▶ Kontrollproblematik
- ▶ Selbstwertproblematik
- ▶ Sinnproblematik
- ▶ Bindungsproblematik

Todesangstproblematik. 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 sicher 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 typische

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

Leidtoleranzproblematik. 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 psychische 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 psychisches Leid und für erfolglose Psychotherapien und Therapieabbrüche. Emotional stehen die Gefühle Ärger und Niedergeschlagenheit. Es können verschiedene Störungen entstehen. Auffällig sind die »Profis« indem sie nach »neuen« oder speziellen Behandlungsmethoden fragen und viele Therapieversuche hinter sich haben. »Sie wollen halt noch etwas anderes ausprobieren, um das Symptom endlich wegzubekommen oder sich wohl zu fühlen«. So haben die Betroffenen jedoch keine Chance.

Glücksproblematik. 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, halbunbewusst 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 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, sodass 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.

Kontrollproblematik. 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 etc.) 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.

Selbstwertproblematik. 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, Selbstärger und Angst vor Ablehnung und/oder vor Versagen. Eine ungelöste Selbstwertproblematik kann sich zu einer Angststörung weiter 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, der bestraft werden oder ewig sühnen muss. Diese Störungen enden dann langfristig häufig in Depressionen.

Sinnproblematik. Die Sinnproblematik entsteht, wenn man den Sinn im Leben verliert oder keinen hat. 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 v. a. bei depressiven Störungen.

Bindungsprobleme. Bindungsprobleme sind isolierte Probleme einerseits in der Beziehungsgestaltung, die ursächlich auf fehlende soziale Fertigkeiten zurückzuführen sind: Bindungen können nicht erfolgreich aufgebaut und aufrechterhalten 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. Bindung wird häufig für die Lösung anderer emotionaler Probleme benutzt. Dann benennen wir diese Probleme als Probleme und nicht das Phänomen Bindung.

Körperliche Probleme. Aufgrund der körperlichen Grundbedürfnisse entstehen auch körperliche Probleme. Diese 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 Probleme zeigen sich in *unangenehmen Körpergefühlen*. Körperliche Einschränkungen können aber auch wiederum zu emotionalen Problemen führen, wenn die Folgen eben zu Einschränkungen in der Erfüllung anderer Bedürfnisse führen oder Befürchtungen diesbezüglich bestehen.

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

Bindungs-/Autonomiekonflikt. Beim Bindungs-/Autonomiekonflikt wird die Tatsache deutlich, dass kein Mensch zu 100 % gebunden und gleichzeitig zu 100 % 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 Bindung von einer *bindungsbezogenen Autonomie* sprechen. Dies gilt ebenso in Familienbindungen, Freundschaften und in Unternehmen. Um in diesen sozialen Kontexten möglichst viele Grundbedürfnisse erfüllen zu können, müssen bestimmte Anpassungsvorgänge 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«).

Unterwerfungs-/Dominanzkonflikt. 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.

Versorgungs-/Autarkiekonflikt. 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

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

Annäherungs-Vermeidungskonflikt. 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 das Unbehagen. Die betroffene Person ist im Ziel gefangen, weil sie es – subjektiv – weder erreichen noch aufgeben kann.

Vermeidungs-Vermeidungskonflikt. 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«/»Pest oder Cholera«.

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

Vermeidungs-Annäherungskonflikt. 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, beginnt es danach zu streben.

Notwendigkeit von Lösungen für die emotionalen Probleme. Konflikte können ebenso zu unerfüllten Grundbedürfnissen und damit zu Unbehagen und zu *Inkongruenzspannung* (siehe unten) und langfristig zu psychischen Störungen führen. 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

6.1 Kindliche Entwicklung

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

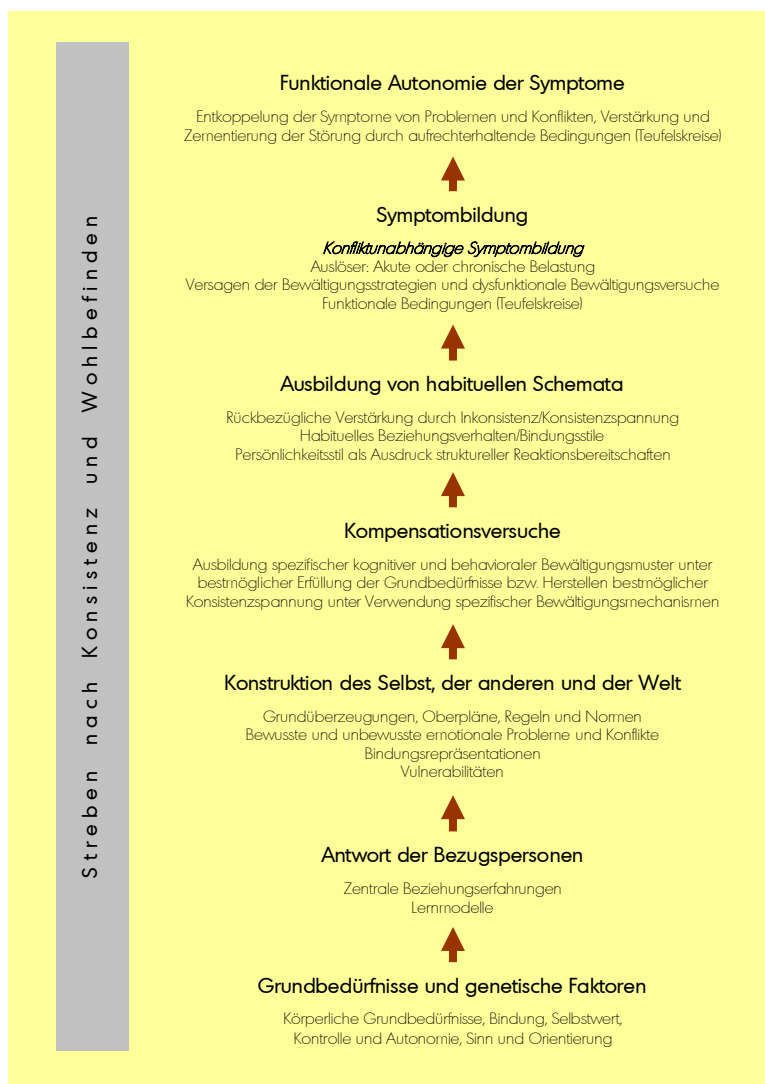


Abbildung 6.1

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: Es entstehen *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 adäquat. 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 sogenannten »tiefenpsychologischen« Therapieschule 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. Die Entwicklung wird in Abbildung 6.1 illustriert.

6.2 Übergeordnete Probleme

Sind ungünstige Muster etabliert und psychische Symptome entwickelt, koppeln sich diese schnell von den zugrundeliegenden 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 2014) oder *Symptomstress* (Ellis 1997) genannt.

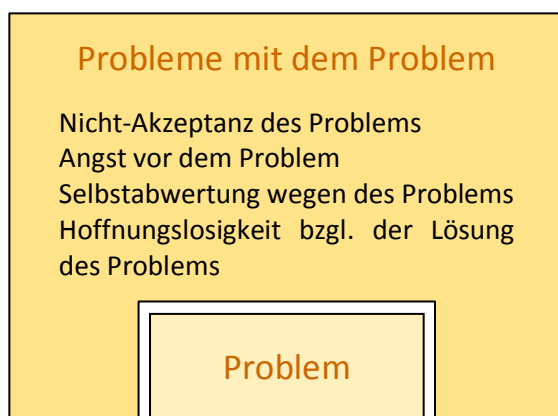


Abbildung 6.2

Vier typische Muster. In diesen übergeordneten Problemen finden wir vier typische Muster (siehe Abbildung 6.2):

1. Die Nicht-Akzeptanz des Problems (aktive Lösungssuche)
2. Die Angst vor dem (Wieder-) Auftreten des Problems (Vermeidung)
3. Die Selbstabwertung wegen des Problems (Bestrafung, Ansporn)
4. Die Hoffnungslosigkeit aller Kontrollversuche: Das Problem bleibt zukünftig bestehen und entfaltet subjektiv große negative Auswirkungen auf das persönliche Leben

Aufrechterhaltende Bedingungen. Die Nicht-Akzeptanz führt zunächst zu Anstrengungen, die Symptome direkt zu verändern. 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* anwenden 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*).

Konsistenz und Kongruenz. 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*.

Definition

Konsistenz bedeutet 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*.

Definition

Kongruenz bedeutet, dass zwischen den motivationalen Zielen und den Wahrnehmungen eine Übereinstimmung besteht.

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.

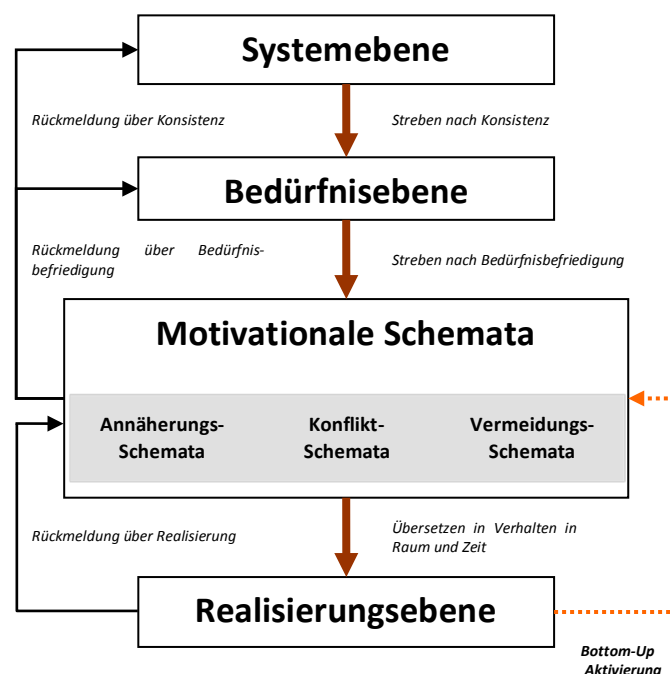


Abbildung 6.3 Aus: Grawe 1998

Annäherung versus Vermeidung. 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 Bedürfniserfüllung erschweren oder gar

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

Schemata zur Spannungsreduktion. 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*.

Bottom-Up-Aktivierung. 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., neu aufbereitet in der sogenannten »Schematherapie«) 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:

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

Übergeordnete Probleme. 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.

Dysfunktionale Kognitionen. 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 unbelasteten Personen, wie zum Beispiel in der Wissenschaft: Der völlig normale Paradigmenwechsel 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.

Kognitive Fusion. 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 alten 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: *Kognitive Fusion*. 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 ihre Gefühle als Wahrheitskriterien und glaubt den Gefühlen mehr, als ihren Beobachtungen und Erkenntnissen. 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 entrinnen, 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 aktiv *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 persönliche *Endlichkeit* hätte das, was wir tun keinerlei Bedeutung. Durch den Tod und die persönliche Wahl 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 alte 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 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. Wir müssen *kalkulierte* Risiken eingehen, um ein spannendes und erfülltes Leben zu führen.

Prinzip der Lösung der Kontrollproblematik. 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. 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, sodass das persönliche Leben durch das Realisieren der Ziele als sinnvoll erlebt wird.

Prinzip der Lösung der Bindungsprobleme. Die Betroffenen erlernen bindungsfördernde Verhaltensweisen, suchen sich Kontaktgelegenheiten und bauen sich ein stabiles soziales Netzwerk auf: freundschaftliches Verhalten gegenüber den Eltern, Geschwistern, Partner, Kindern und Freunden; freundliche Interaktionen mit 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 der Isolationsproblematik. Akzeptanz des Getrenntseins in der Welt. Solange wir leben, besteht Trennung, selbst wenn wir aus »religiöser Sicht« alle Eins sein sollten oder physikalisch alle aus der *einen* Energie bestehen. Existenz setzt Trennung voraus, da Wirklichkeit nur durch Unterschiede erlebbar wird – ohne Unterschiede ist alles eins. Vereinigen sich zwei Entitäten entsteht dadurch eine neue Entität und die beiden vorherigen lösen sich auf. Wichtig dabei ist, dass das existentielle Alleinsein per se kein Problem ist. Insbesondere ist es nicht gefährlich oder verunmöglicht das Erleben von Glück.

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).

Bedeutungen und Bewertungen machen den Unterschied. Anmerken wollen wir 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.

Annäherungs-Annäherungskonflikten. 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 und diese gestalten. Wenn der Betroffene nicht aktiv wählen will, kann er auch würfeln. Wichtig beim Entscheiden und Wählen 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.

Annäherungs-Vermeidungskonflikten. 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.

Vermeidungs-Vermeidungskonflikten. 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 8.1). 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.

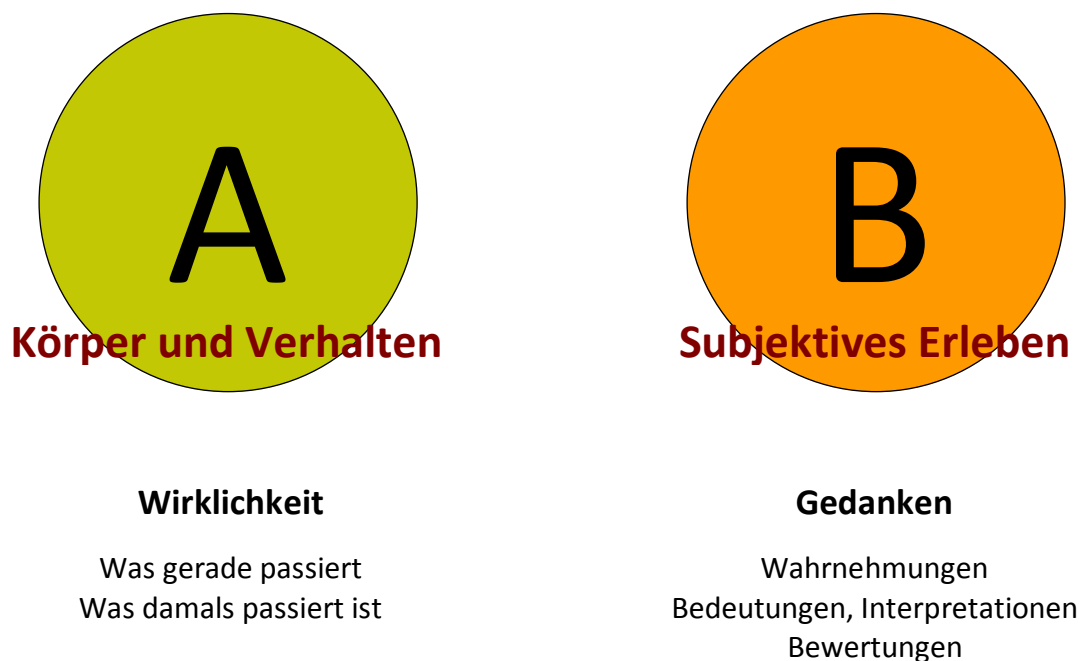


Abbildung 8.1

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. Das nennt Hayes *Kognitive Fusion* von Erleben und Wirklichkeit (Hayes et al. 2004).

Die favorisierten therapeutischen Strategien basieren auf dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Vorgehen (KVT), das von Harlich Stavemann (2003, 2008) weiterentwickelt wurde und bei dem Interpretationen und Bewertungsprozesse aktiv verändert werden. Akzeptanz- und achtsamkeitsbasierte Methoden, zum Beispiel die Akzeptanz- und Commitmenttherapie nach Hayes et al., ergänzen die KVT. 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 8.2 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 spezifische 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 mildereren 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 kann an der oft mühsamen Veränderung gearbeitet werden. 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

Vermittlung von hilfreichen Modellen. 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 entwickelt werden (soweit das individuell überhaupt möglich ist).

Herausarbeiten und Hinterfragen der ungünstigen Kognitionen. Die Sichtweisen, Überzeugungen und persönlichen Wertesysteme werden in der *Bewusstmachungsphase* 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 vor allem 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 (siehe Literatur) zu lesen, die das Vorgehen in der Therapie unterstützt.

Erfülltes und zufriedenes Leben. 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 ausschließlich 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 selten und darauf zu setzen endet meistens frustriert. Je stärker und automatisierter 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. Einsicht und Verstehen. In der *Klärungsphase* werden die Muster klar herausgearbeitet, die dahinter stehenden Bedürfnisse und Grundannahmen und deren Entstehungs- und Aufrechterhaltungsmechanismen geklärt, 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«. Hier wird die grundlegende Überzeugung »Es ist so, weil ich es fühle« in die neue Überzeugung »nur weil ich es fühle, heißt das noch lange nicht, dass es so ist« transformiert. Nun folgt ein rationaler Analyseprozess, bei dem am Ende steht: »Ich weiß es, weil ich es überprüft habe«, wenn es sich um Tatsachen handelt. Bei Meinungen ist sich der Mensch bewusst, dass es sich um eine Meinung handelt, die er aktiv zielbezogen wählt: »Ich wähle diese Meinung, weil sie mir bei meinen Zielen hilft«.

3. Zielorientiert Handeln. Das Handeln wird nach den neuen rationalen Gedanken zielorientiert ausgerichtet und umgesetzt. Ziel ist es, das Richtige *trotz* emotionaler Reaktion *mutig* zu tun. Diese zweite *Bewältigungsphase* verläuft nach dem Prinzip der *massierten Reizkonfrontation*: »Die unangenehme emotionale Reaktion 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 unerwünschte emotionale Reaktion mehr erfolgt.

Unterstützung der Lebensziele. 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 in der Regel eingestellt. Es muss in den meisten Fällen immer wieder geübt werden, um die erreichten Ziele zu konsolidieren, spätestens aber dann, wenn die Symptome wieder auftreten.

Löschungen sind nicht möglich. 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 wieder herunter zu regeln, werden die Hemmmechanismen wieder greifen und das Symptom wieder verschwinden. Falls nicht, müssen einige Boosterübungen durchgeführt werden. Danach sollte es dann wieder funktionieren.

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.

Therapiefussdiagramm

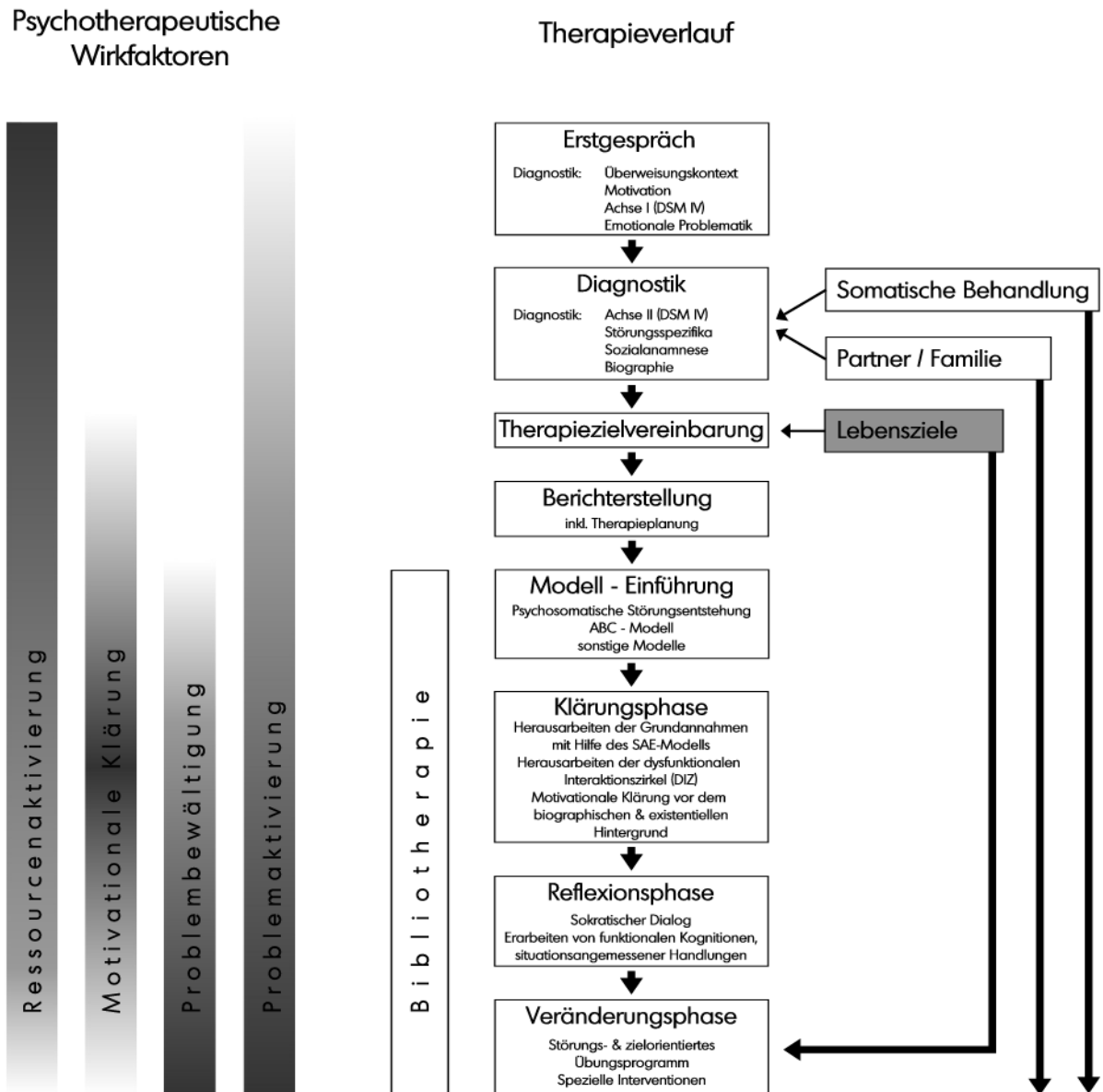


Abbildung 8.2

Literatur

9.1 Fachliteratur

- Aurel, M. (1995). Selbstbetrachtungen. Frankfurt a. M.: Insel
- Branstätter, V. & Otto, J.H. (Hrsg.) (2009). Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Motivation und Emotion. Göttingen: Hogrefe
- De Jong & Berg, I. K. (1998). Lösungen (er-)finden. Dortmund: Verlag Modernes Lernen
- Ekman, P. (2010). Gefühle lesen. Heidelberg: Spektrum.
- 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, M. (Hrsg.) (2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT
- Reisenzein, R. (2009). Einschätzung. in Branstätter V., Otto J.H.. Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Motivation und Emotion. Göttingen: Hogrefe
- Roth, G. (1996). Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Schachter, S. (1959). The psychology of affiliation. Stanford: StanfordUniversity Press.
- Schachter, S. & Singer, J.E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. Psychological Review, 69, 379-399.
- Schmidt, G. (2004). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Heidelberg: Carl-Auer
- Stavemann, H.H. (2014). Sokratische Gesprächsführung. Weinheim: Beltz, 3. Auflage
- Stavemann, H.H. (2003). Therapie emotionaler Turbulenzen. Weinheim: Beltz
- Stavemann, H.H. (Hrsg.) (2014). KVT-Praxis. Weinheim: Beltz, 3. Auflage
- Stavemann, H.H. (2008). Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung. Weinheim: Beltz
- Wright, R. (1996). Diesseits von Gut und Böse – die biologischen Grundlagen unserer Ethik München: Limes

Yalom, I. (1989). Existenzielle 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

Stavemann, H.H. (2013). Frustkiller und Schweinehundbesieger: Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden. Weinheim: Beltz

Alle Bücher von Doris Wolf und Rolf Merkle im PAL Verlag