

Wie werden Ziele erreicht?

Selbstregulation, Achtsamkeit und ein wenig Kybernetik

- 2.1 Elementarer Baustein der Selbstregulation:
 Feedbackschleife – 16
- 2.2 Identität und Berührung – 17
- 2.3 Verführung misslingt und Selbstbild wackelt:
 Zieldiskrepanz und Selbstaufmerksamkeit – 20
- 2.4 Gebote und Verbote: Überlebensstrategie
 und Selbstregulation – 21
- 2.5 Von versklavter Aufmerksamkeit zu mehr Achtsamkeit – 22
- 2.6 Achtsamkeit unterstützt einen günstigen Selbstfokus – 24
- 2.7 Bedeutung von Emotionen für die Selbstregulation – 25
- 2.8 Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg ...? – 26
- 2.9 Ertrag: Grundlegende Strategien
 für die therapeutische Praxis I – 27

Die Strategisch Behaviorale Therapie (SBT) beschreibt das Handeln, das zur Bedürfnisbefriedigung führen soll, als einen Prozess der Selbstregulation. Sie hilft bei der Zielverfolgung entsprechende Gedanken und Gefühle, Impulse und Fertigkeiten so aufeinander abzustimmen, dass Bedürfnisse nach Möglichkeit wenigstens minimal befriedigt werden können. In diesem Kapitel werden dazu einige grundlegende Konzepte eingeführt, die auch für das praktische Arbeiten mit SBT wesentlich sind. Ihre Vertiefung und Ausdifferenzierung ist dann den nachfolgenden Kapiteln vorbehalten. Sie erklären, wie das Handeln aufgebaut ist, und wie Ziele realisiert werden. Dabei wird die für uns wichtige Unterscheidung zwischen Haltungszielen und Handlungszielen zu treffen sein. Bei Haltungszielen kann es sich um persönliche Werte handeln, Handlungsziele beziehen sich auf die Befriedigung von Bedürfnissen.

Erweisen sich entsprechende Verhaltensweisen längerfristig für die Bedürfnisbefriedigung als erfolgreich, so verläuft deren Regulation irgendwann automatisch. Ganz im Interesse einer Energieersparnis, ist die Aktivierung von bewusster Aufmerksamkeit dann meist nicht mehr erforderlich. Gleichzeitig stellt die Mühelosigkeit solcher automatisierten Abläufe eine der größten Herausforderungen in der Therapie dar, wenn es um die Veränderung problematischer Verhaltensweisen geht. So setzt das Erreichen von Therapiezielen die Aktivierung von Aufmerksamkeit voraus: Das neue Verhalten muss ausprobiert und aufmerksam umgesetzt werden, dabei darf sich die Person nicht den bisherigen Tendenzen und Versuchungen überlassen.

Hier wird dem Konzept der Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle zugewiesen. Insbesondere die Lenkung der Aufmerksamkeit durch Achtsamkeit kann die Selbstregulation auf dem neuen Weg in entscheidender Weise unterstützen. Weiterhin kann es in manchen Fällen erforderlich sein, auch auf einen Abgleich mit dem Selbstbild und den persönlichen Werten zu achten, damit man sich mit seinem Handeln gut fühlt. Jeder Mensch verfügt über seine besondere Art und Weise, sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen bzw. sich darin zu halten. Emotionen dienen dabei als Melder und als Handlungsaktivierungssysteme. Ohne die un-

terstützende Funktion des Willens ist das Realisieren von Zielen in der Therapie nicht möglich. Deshalb wird das Setzen von Zielen deutlich abgegrenzt gegen das Umsetzen von Zielen.

2.1 Elementarer Baustein der Selbstregulation: Feedbackschleife

Es lohnt sich, psychologische Prozesse im Rahmen einer theorie- und schulenübergreifenden Sichtweise, die ihre Wurzeln in der Kybernetik hat, zu beschreiben. Auf der Basis der grundlegenden Arbeiten des Neurophysiologen Powers (1973) haben Charles Carver und Michael Scheier (1990, 1998) eine Theorie der Selbstregulation entworfen, die sich verschiedensten Fragestellungen psychologischer Spezialdisziplinen und dabei insbesondere auch der klinischen Psychologie anzunehmen vermag. Die Darstellung dieses Ansatzes beginnt mit der Grundannahme, dass jegliches menschliche Verhalten zielorientiert ist und damit auch der Befriedigung basaler Bedürfnisse oder Motive dient. Hier kommt die Feedbackschleife ins Spiel. Sie repräsentiert die kleinste Einheit des Selbstregulationsprozesses.

Ständig sind Menschen damit beschäftigt, etwas zu tun. Wir planen irgendwelche Vorhaben, lösen Probleme und erledigen Aufgaben. Dabei müssen wir aber wissen, wo wir hinwollen, ansonsten kommen wir nicht zum Ziel. Nur wenn eine klare Zielsetzung besteht, dann können Verhalten und Energien derart eingesetzt werden, dass am Ende unsere Bemühungen erfolgreich sind. Der Ansatzpunkt für diese Bemühungen, sozusagen der Start, wird als Ist-Wert, das Ziel wird als Soll-Wert bezeichnet. Während des Prozesses der Zielannäherung lassen sich aufgrund verschiedener Merkmale, Hinweise und Signale, Schlüsse daraus ableiten, wie es um die Zielrealisierung bestellt ist. Dieses Feedback dient der Kontrolle eines Handlungsverlaufes und wird deshalb auch als Feedbackkontrolle bezeichnet.

Die besondere psychologische Qualität dieser Feedbackschleife wird deutlicher, wenn wir den höchst subjektiven Aspekt der Wahrnehmung in unsere Überlegungen mit einbeziehen. Ein Ist-Wert

muss zunächst in Bezug auf unterschiedlichste Qualitäten gespürt, gefühlt, gesehen, empfunden, d. h. in Bezug auf unterschiedliche Merkmale wahrgenommen werden. Dabei kommt es natürlich auch vor, dass bestimmte Aspekte systematisch nicht wahrgenommen oder gar ignoriert werden. Dieser Wahrnehmungsprozess hängt eben auch von den spezifischen Eigenarten der Person ab, z. B. ihren Vorlieben und Abneigungen.

Im Endeffekt dient diese subjektive Wahrnehmung jedenfalls als Ist-Wert, der mit einem Referenzwert, dem Soll-Wert, verglichen wird. Falls notwendig, wird Verhalten ausgelöst, das den Ist-Wert in Richtung auf den Soll-Wert beeinflussen soll, so dass im Ergebnis erkennbar und spürbar der Zustand entsteht, den die Person anstrebt. Die Funktion der Feedbackschleife soll durch ein Beispiel verdeutlicht werden.

Fallbeispiel

Eine 44-jährige Frau sehnt sich nach Nähe zu ihrem Partner. Dieser Zustand repräsentiert ihren Ist-Wert. Ihr Soll-Wert besteht in einem vitalisierenden Gefühl der Intimität und des Gesehenwerdens, das sich immer dann einstellt, wenn er ihr auch körperlich nahe ist. Diese gefühlte Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert löst bei ihr Verhalten aus und veranlasst sie schließlich, ihn in der Arbeit anzurufen. Während des Telefonats spürt sie schon, dass sich alles in die gewünschte Richtung entwickelt. Sie stellt ihm einen hocherotischen Dämmerschoppen in Aussicht, wenn er sein Training sausen lässt und stattdessen gleich nach Hause kommt. Begeistert stimmt er zu und sofort fühlt sie sich wieder innerlich ausgeglichen. Die Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert ist nun zu nächst einmal ausgeglichen.

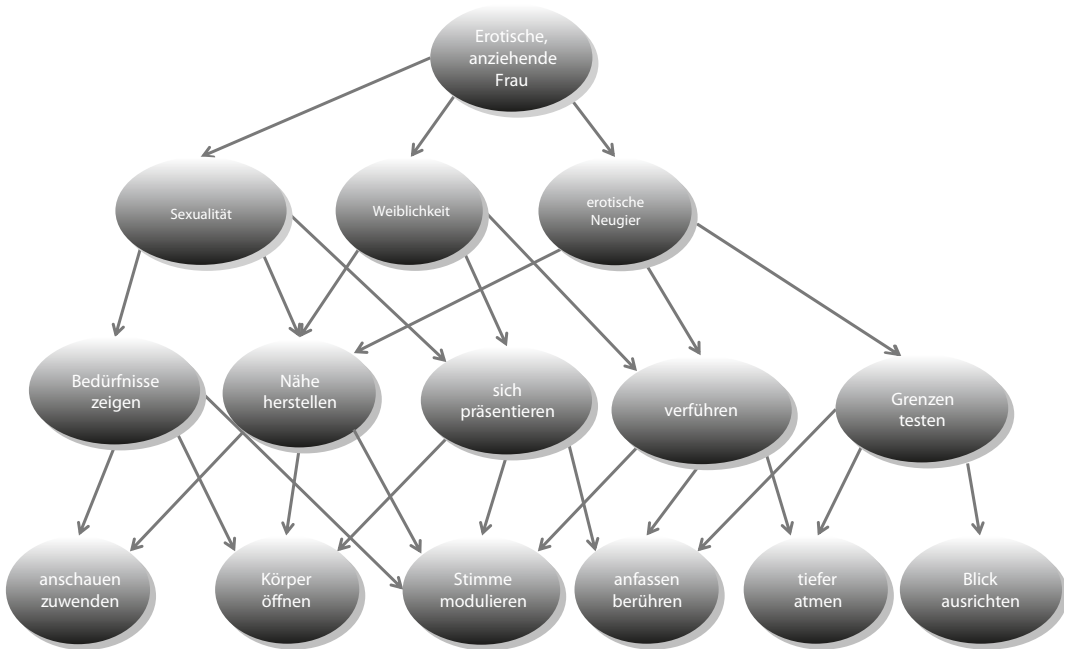
2.2 Identität und Berührung

Obwohl mit der eben beschriebenen Feedbackschleife schon wichtige psychologische Aspekte abgebildet werden, lässt sich unser Beispiel aber auch noch differenzierter betrachten. Meist werden Menschen gleichzeitig durch mehrere Ziele gesteuert. Eine einzige Feedbackschleife allein wird der Komplexität menschlichen Handelns kaum gerecht. Es hat sich daher eingebürgert, das Verhalten

nicht so sehr aufgrund isolierter Einzelziele, sondern mit Hilfe von Zielhierarchien zu beschreiben. Damit stehen auch mehrere Feedbackschleifen in hierarchischer Beziehung zueinander. Dies soll mit Hilfe von ■ Abb. 2.1 erklärt werden.

Ihre Betrachtung ist aufschlussreich und vermittelt uns das Gefühl, das beschriebene Verhalten der Frau noch besser zu verstehen, denn das Ziel, Nähe herzustellen, wird in diesem Netzwerk auch noch von weiteren Zielen beeinflusst. Weiterhin zeigt ■ Abb. 2.1 unterschiedliche Soll-Werte, die hierarchisch organisiert sind, wobei der Abstraktionsgrad dieser Ziele zum Haupt der Hierarchie hin zunimmt. Wir wollen diese Zielqualitäten genauer untersuchen. In der Zielhierarchie sind die unteren Ebenen eher konkret ausgerichtet, z. B. »anfassen, berühren«, »den Körper öffnen« und dabei die Stimme warm und verführerisch modulieren. Konkret bedeutet hier, dass ein Ziel sichtbar und greifbar präsent ist und im Hier und Jetzt realisiert wird. Die Aufmerksamkeit ist dabei auf die sensorischen Details der intimen Handlung fokussiert. Auf dieser Ebene wird nicht über den Sinn des Lebens philosophiert, das Denken ist hier eher eng und linear und bezieht sich auf einfache Zusammenhänge, wie »jetzt würde ein Glas Champagner passen!«

Diese Fokussierung im Hier und Jetzt auf sensorische Details findet sich z. B. auch bei jemandem, der gänzlich darin vertieft ist, ein Werkzeug zu handhaben, ein Videospiel zu spielen, bewusst zu atmen oder zu kauen. Hier steht das »Wie« im Zentrum der Aufmerksamkeit. Wenden wir uns nun den oberen Bereichen der Zielhierarchie zu. Hier sind abstraktere Soll-Werte, wie z. B. »erotische, anziehende Frau« oder »Weiblichkeit« genannt. Abstrakt bedeutet hier, dass hier eine beschreibende Klasse bzw. ein Konzept gemeint ist und dass die Details des konkreten Einzelfalls, des unmittelbaren, sinnlich Wahrnehmbaren, hier nicht relevant sind. Eine »erotische, anziehende Frau« sein bezeichnet ein Selbstbild, eine Identität, legt aber weder genaue Merkmale noch Details bestimmter Handlungen oder Ausführungsweisen fest. Das geschieht eben erst, wenn man sich in ■ Abb. 2.1 nach unten bewegt. Anders als bei den konkreten Details einer Handlung beziehen sich Denkprozesse in Zusammenhang mit abstrakten Soll-Werten auf breitere Implikationen des Han-



■ Abb. 2.1 Eine Zielhierarchie

delns. Welche Bedeutung hat z. B. mein Selbstbild als erotische und anziehende Frau für mich und meine Umgebung und – noch breiter gedacht – für die Bewegung emanzipierter Frauen? Hier spielt nicht so sehr das »Wie«, sondern eher das »Warum« einer Handlung die wesentliche Rolle.

Ein Selbstbild ist auch das Ergebnis einer Lerngeschichte, gleichzeitig bezieht es sich darauf, wie sich jemand die Zukunft vorstellt. Somit werden auf der Ebene abstrakter Soll-Werte vergangene, gegenwärtige und zukünftige Aspekte miteinander in Beziehung gesetzt. Damit ist das konkrete Ereignis der erotischen Begegnung in einen breiten Kontext eingebettet, auch wenn dies in dem Moment der vitalisierenden sinnlichen Begegnung normalerweise nicht bewusst reflektiert wird. So ergibt sich die genauere Bedeutung einer mit den Fingern ausgeführten Berührung im vorliegenden Beispiel etwa aus dem Selbstbild. Das konkrete Handeln dient der Stärkung und Bestätigung des Selbstbildes. Damit wird deutlich, dass ein bestimmtes beobachtbares Verhalten nur angemessen gewürdigt werden kann, wenn seine Einbindung auch in den Kontext abstrakter Konzeptionen, wie z. B. dem

Selbstbild, gesehen wird. Dabei werden Ereignisse und Erfahrungen miteinander vernetzt und mit den Soll-Werten, über die sich das Selbst definiert, in Beziehung gesetzt.

Dieser Konstruktionsprozess dient auch der Sinnstiftung (Schnitz & Hauke, 1993, 1994, 1999; Heine et al., 2006). Dementsprechend ist das Denken hier eher »vernetzt« und nicht linear. Die Pfeilrichtungen in ■ Abb. 2.1 suggerieren eine Wirkung von oben nach unten. Der abstrakteste Soll-Wert wird durch das ideale Selbstbild, eine »erotische, anziehende Frau« sein zu wollen, repräsentiert. Der Output für die nächste Ebene ist dann deren Soll-Wert: sich eben so zu orientieren, dass sie dem idealen Selbstbild entspricht. Dies kann durch entsprechende Wertorientierungen realisiert werden, wie z. B. Weiblichkeit, Sexualität und erotische Neugier. Damit ist wieder der Output für die darunter liegende Ebene definiert, nämlich so zu handeln, dass man den bevorzugten Einstellungen und Werten entsprechen kann, z. B. »Bedürfnisse zeigen«, »Nähe herstellen«, »verführen« usw. Schließlich müssen auf der zuunterst dargestellten Ebene diese Vorhaben mit Hilfe von Verhaltenssequenzen,

ausgeführt werden, z. B. »Körper öffnen«, »Stimme modulieren«, »anfassen, berühren« usw. Dabei findet die Feedbackkontrolle simultan auf allen Ebenen statt.

Die Darstellung von vier Hierarchieebenen in

■ Abb. 2.1 ist nicht zufällig. Sie wurden von Carver & Scheier (1998) eingeführt und stehen für wichtige psychologische Konzeptionen:

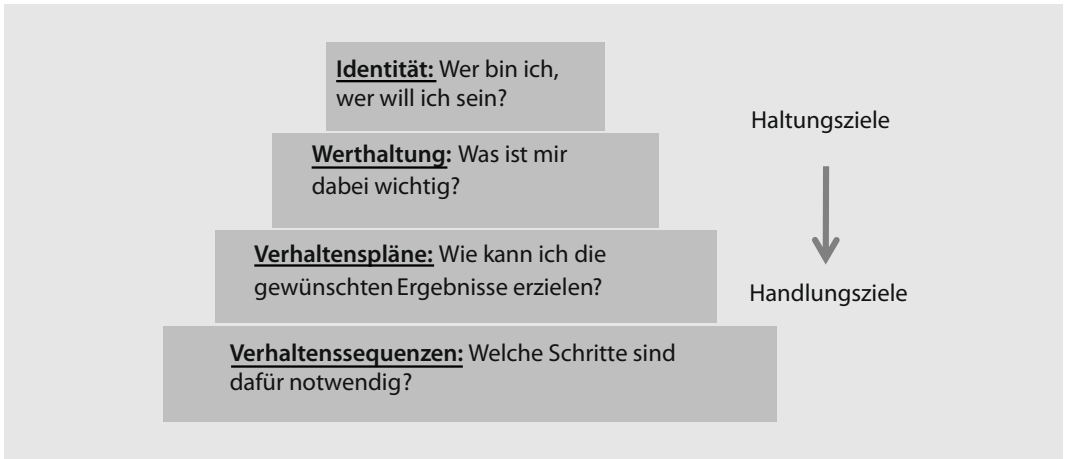
1. **Systemkonzepte:** Sie definieren das »Gesamtsystem« und bilden deshalb das Haupt der Hierarchie, z. B. das Selbstbild oder die Identität einer Person wie z. B. »eine erotische, anziehende Frau«.
2. **Prinzipien:** Sie werden durch Soll-Werte definiert, die festlegen, auf welche Weise man das Idealselbst sein will, z. B. »erotisch neugierig«. Diese Ziele spezifizieren Eigenschaften im Sinne eines Metaskripts. Solche leitenden Prinzipien werden etwa durch persönliche Werte vorgegeben.
3. **Programme:** Sie legen einen allgemeinen Handlungsverlauf fest, z. B. »Nähe herstellen«. Details bleiben auf dieser Ebene noch unspezifiziert. Dies lässt Raum für Entscheidungen und die Anpassung an situationsspezifische Umstände.
4. **Sequenzen:** Auf dieser Steuerungsebene ist bereits ein Handlungsverlauf spezifiziert und durch Ziele der sensomotorischen Kontrolle festgelegt, z. B. den Körper öffnen, die Stimme modulieren. Schematisch ist dies in ■ Abb. 2.2 dargestellt; verwendet wurde dabei die Sprache der Verhaltenstherapie (Hauke, 2010b).

Solche Zielhierarchien sind inzwischen in unterschiedlichen psychologischen Forschungsdisziplinen fest etabliert (Carver & Scheier, 1981; Vallacher & Wegner, 1987; Cropanzano et al., 1993; Baumeister, 1999; Schmitz & Hauke, 1993; Trope & Liberman, 2003; DeShon & Gillespie, 2005; Hauke 2006a; Storch, 2009). Manche Konzeptionen unterscheiden sich etwas in Anzahl und Benennung der Hierarchieebenen. Der gemeinsame Nenner besteht jedoch darin, dass der Abstraktionsgrad der Ziele vom Haupt der Hierarchie bis zu den unteren Ebenen hin abnimmt.

Das Bedeutsame an einer solchen Handlungskonzeption ist, dass offensichtlich jede beobacht-

bare Handlung auf unterschiedlichen Abstraktionsebenen definiert werden kann: Sie definiert, wer ich in einem bestimmten Moment bin, welchen Werten ich dabei Ausdruck verleihen will, welchen Plan ich zu diesem Zweck auswähle und wie ich ihn umsetze. Abstraktere Ziele werden von Carver & Scheier (1981) als »Be-Goals« beschrieben, sie kennzeichnen die Wünschbarkeit, eine Haltung, fokussieren auf persönlich Wesentliches und Wertvolles (eine erotische, anziehende Frau sein, weiblich sein). Sie werden genannt, wenn man Menschen fragt »Warum tust du das?« Wir wollen sie für unsere Zwecke in deutscher Sprache als **Haltungsziele** bezeichnen. »Do-Goals« spezifizieren konkrete Verhaltensschritte, Details, konkretes Tun (verführen, Körper öffnen) und fokussieren eher auf die Frage »Wie tust du das?« Solche Ziele bezeichnen wir als **Handlungsziele**. Die konkrete Handlungsausführung ist wiederum über Feedbackschleifen mit den übergeordneten, abstrakteren Soll-Werten verbunden. Ein bestimmter Körperzustand (Haltung, Bewegung, Mimik, Gestik etc.) wirkt auf alle darüber liegenden Ebenen zurück. Könnte man also durch willkürliche Einstellung solcher körperbezogenen Parameter, diese Aufwärtsrichtung wird als Bottom-up-Aktivierung bezeichnet, das momentane Selbstkonzept beeinflussen? Diese therapeutisch wesentliche Option berührt den Themenkreis des **Embodiment** und wird ausführlich in ► Kap. 5 vertieft.

Fortschritte in Bezug auf die übergeordneten Ziele kann an den Fortschritten in den nachgeordneten Ebenen beurteilt werden. Das Einbinden möglichst vieler einzelner Ziele in Zielhierarchien sorgt auch – wenn die Organisation gut ist – für Flexibilität, weil ein übergeordnetes Ziel dann über mehrere alternative Stränge realisiert werden kann. Solche alternativen Stränge existieren nur, wenn jemand genügend Erfahrungen, z. B. mit der Herstellung erotischer Nähe, sammeln konnte. Ein für die Selbstdefinition wichtiges, abstrakteres Ziel ist somit sicherer realisierbar. Es gibt dann nämlich mehrere Wege, um es zu verwirklichen. Das konkret beobachtbare Verhalten erzeugt schließlich ein Feedback, das im günstigen Falle neben den Handlungszielen auch die Haltungsziele stärkt und bestätigt.



■ Abb. 2.2 Eine alternative Darstellung der Zielhierarchie. Haltungsziele wirken auf Handlungsziele ein

2.3 Verführung misslingt und Selbstbild wackelt: Zieldiskrepanz und Selbstaufmerksamkeit

Sobald es der Frau in unserem Beispiel gelingt, in Übereinstimmung mit ihrem Selbstkonzept als anziehende, erotische Person eine Haltung der erotischen Neugier einzunehmen, dabei Nähe herstellt und dies z. B. mit zärtlichen Blicken und sanften Berührungen realisiert, kann sie aufgrund ihrer Wirkung auf den Partner registrieren, inwieweit ihre Soll-Werte dabei bedient werden. Stößt sie mit ihren Bemühungen jedoch auf ein Hindernis, z. B. wenn der Partner keine Anzeichen von Erregung zeigt, so ist der Verhaltensstrom erst einmal blockiert. Eine Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert hat sich aufgetan; die Zielerreichung ist plötzlich schwierig geworden. Sollte ein ernsthaftes Hindernis nun tatsächlich die Zielerreichung gefährden, so wird dies durch Gefühle von Verunsicherung, Frustration oder Angst signalisiert (Carver & Scheier, 1990). Diese negativen Gefühle sorgen für eine Verschiebung der Aufmerksamkeit auf das Selbst (Green et al., 2003; Mor & Winkquist, 2002).

Diese Wendung zum Selbst kann zunächst funktional sein: »Was ist los? Ich wirke hier wohl nicht erotisch und anziehend.« Sie hilft der Person dabei, sich des eigenen Zustandes und ihrer Motive gewahr zu werden. Dieser als **Selbstaufmerksam-**

keit bezeichnete Prozess richtet sich dann auf diejenige Kontrollebene, auf der hinsichtlich der Passung besondere Probleme auftreten, z. B. auf ein vielleicht zu rasches Herstellen von Nähe. Ein entsprechendes Verhalten, z. B. Reduzierung der körperlichen und psychischen Annäherung, kann als ein Mittel betrachtet werden, Diskrepanzen zwischen Soll- und Ist-Wert zu beseitigen und doch noch Passung mit Soll-Werten der verschiedenen Ebenen zu erzeugen, auf den konkretesten Ebenen, z. B. durch Ausprobieren alternativer Strategien, festerer oder sanfterer Berührungen. Bleibt das Hindernis trotz solcher Bewältigungsversuche bestehen, so entsteht zunehmend Stress. Die Erfahrung, dem Einfluss der Stressoren nicht erfolgreich begegnen zu können, lässt nun ein problematisch erhöhtes Niveau an Selbstaufmerksamkeit entstehen.

Warum erschwert dieser etwas bohrende Selbstfokus ein funktionales Verhalten? Es findet dabei eine verstärkte Wahrnehmung von Diskrepanzen auf der Ebene bedeutungshaltiger, abstrakterer Soll-Werte statt, z. B. zwischen dem Selbst-Ideal einer anziehenden Frau und dem wahrgenommenen Real-Selbst. Ist diese Diskrepanz negativ, so entsteht zunehmend negativer Affekt verbunden mit einer massiven Tendenz zur internalen Attribution (Hamilton et al., 1993). Zunächst kann dies im Interesse einer Zielrealisierung durchaus günstig sein, da die Verfügbarkeit selbstrelevanter Informationen, sowie die Genauigkeit der eigenen Selbstwahr-

nehmung erhöht werden (Hamilton et al., 1993). Es kann aber auch passieren, dass die Person diesen Zustand selbstfokussierter Aufmerksamkeit nicht mehr verlassen kann. Ihre Aufmerksamkeit bleibt sozusagen an der wahrgenommenen Diskrepanz kleben. Sie kann nicht mehr aufhören über das entsprechende Problem nachzudenken. Grübeleien und Gedankenspiralen sind die Folge.

Diese ungute Form der Selbstaufmerksamkeit kann Vermeidungsmotive und bei manchen Personen auch dysfunktionale Versuche zur Kontrolle der eigenen Kognitionen, z. B. Gedankenunterdrückung, auslösen, die jedoch leicht fehlschlagen und noch mehr Selbstaufmerksamkeit hervorrufen können (Wells & Matthews, 1994; Wegner, 1994). Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer dysfunktionalen Form der Selbstaufmerksamkeit. Sie ist nicht nur typisch für Depressionen und generalisierte Angststörungen, sondern auch für eine ganze Reihe weiterer psychischer Probleme (Hoyer, 2000).

Im Gegensatz dazu zeichnet sich die funktionale Selbstaufmerksamkeit dadurch aus, dass man den selbstfokussierten Zustand wieder verlassen kann. Dadurch entsteht Flexibilität. Wenn die Person, ihren bisherigen Soll-Wert verändern oder loslassen kann, weil sie vielleicht erkannte, dass er grundsätzlich unrealistisch ist oder aber in dieser speziellen Situation einfach nicht angemessen ist, so ist u. U. schon das Tor zu einem erfolgversprechenderen Lösungsweg aufgestoßen. So könnte es funktionaler und auf jeden Fall selbstwertschützender sein, wenn die Frau in unserem Beispiel etwa in der Lage ist, in dieser speziellen Situation von der Realisierung des Soll-Wertes der anziehenden, erotischen Frau vorerst abzurücken.

2.4 Gebote und Verbote: Überlebensstrategie und Selbstregulation

Weiter oben hatten wir schon darauf hingewiesen, dass eine differenzierte Zielhierarchie mit vielen Einzelzielen für Flexibilität sorgt. ■ Abb. 2.1 repräsentiert nur eine mögliche Realisierung des Selbstkonzeptes »erotische, anziehende Frau«. Eine mit ihrer Sexualität gut verbundene Frau verfügt über

viele weitere Haltungs- und Handlungsziele. Damit ist sie in der Lage, sich auf verschiedenste Situationen mit unterschiedlichster erotischer Tönung einzulassen. Grundsätzlich kann mit Hilfe einer differenzierten Zielpyramide ein bestimmter Soll-Wert über viele verschiedene Stränge verwirklicht werden.

Psychische Probleme hängen sehr oft mit einem begrenzten oder einseitigen Verhaltensrepertoire zusammen, was sich in der Zielhierarchie in einer drastischen Verringerung der Anzahl möglicher Verhaltensstränge ausdrückt. Wenn z. B. die Frau in unserem Beispiel keine klare Haltung zu ihrer Weiblichkeit hat, ihr ihre Weiblichkeit nicht als gefühlter Wert präsent ist, dann entsteht ein ganz anderes Bild der erotischen Annäherung. Grundsätzlich erlaubt eine »ausgedünnte« Zielpyramide nur eine minimierte Bedürfnisbefriedigung. In solchen Fällen taugen dann auch nur relativ wenige Situationen zur Bedürfnisbefriedigung, viele andere müssen gemieden werden. Menschen, die ihre Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigen können, sind für psychische Erkrankungen anfälliger. Um wenigstens einigermaßen im inneren Gleichgewicht zu bleiben, entwickeln sie ein Verhaltensschema, das wir schon in ► Kap. 1 eingeführt und dort als Überlebensstrategie bezeichnet haben. Selbstregulation orientiert sich dann an den Geboten und Verboten der Überlebensstrategie. Sie ist in der Regulationshierarchie auf der Programmebene angesiedelt und verbindet Soll-Werte, die durch die Bedürfnisse vorgegeben werden, mit den motivationalen Schemata der Annäherung oder der Vermeidung.

Die Menge an möglichen alternativen Verhaltenssträngen wird durch die Überlebensstrategie deutlich eingeschränkt. Ihre Gebote und Verbote legen fest, welche Stränge überhaupt in Frage kommen. Sie wirkt innerhalb der Regulationshierarchie als eine Art Filter: Nur solche Verhaltensweisen, die sich im Verlaufe der Lerngeschichte auch unter schwierigen Bedingungen bei der Bedürfnisbefriedigung bewährt haben, sind im Verhaltensrepertoire enthalten und kommen zur Anwendung. Das kann auf diese Weise lange gut gehen. Probleme entstehen aber dadurch, dass z. B. mit zunehmendem Alter ein immer größeres Spektrum an Situationen mit einer wachsenden Zahl von Rol-

2 lenanforderungen bewältigt werden wollen. Was tun, wenn die geringe Zahl an (erlaubten) Verhaltenssträngen in der Zielpyramide immer weniger aktive Reaktionsmöglichkeiten zulässt? Im günstigen Falle werden vielleicht doch neue Verhaltensweisen ausprobiert. Das Verhaltensrepertoire wird auf diese Weise den sich verändernden Bedingungen angepasst.

Manchmal gelingt dies nicht, weil dabei zu viel Unsicherheit entsteht. Das Meidungsverhalten weitet sich aus, getrieben von Angst und Stress. Schließlich produziert die Psyche als bestmögliche und kreative Lösung das Krankheitssymptom. Dadurch bleibt vor allem das Regulationssystem mit seinen bisherigen Soll-Werten unangetastet. Somit kann es in der oben beschriebenen Weise auch immer wieder das bisherige Selbstbild und die damit verbundenen Soll-Werte bestätigen. Welche Wege gibt es, um sich dem »Griff« des Regulationssystems und insbesondere den Forderungen der Überlebensstrategie zu entziehen? Die Macht dieser Automatismen lässt sich brechen durch das bewusste Lenken von Aufmerksamkeit.

2.5 Von versklavter Aufmerksamkeit zu mehr Achtsamkeit

Unsere Selbstregulation läuft weitgehend in automatisierter Weise ab. Sie ist darauf ausgerichtet Wahrnehmungen herzustellen, die mit den Soll-Werten unserer Zielpyramiden übereinstimmen, um diese zu bestätigen. Dies bewahrt und stärkt auch den Selbstwert der Person. Damit dies nach Möglichkeit immer gelingt, kommen verschiedene Strategien der Informationsverarbeitung zur Anwendung (Greenwald, 1980):

- Das Selbst ist egozentrisch, es sieht sich als der Mittelpunkt von Ereignissen.
- Das Selbst hat die beschönigende Tendenz, sich selbst Erfolge zuzuschreiben, jedoch die Verantwortung für Fehlschläge abzulehnen.
- Das Selbst ist konservativ; es zeigt Widerstand gegen intrapsychischen Wandel und Veränderungen.

Solche in der Regel nicht bewussten Mechanismen dienen der Aufrechterhaltung einer wirksamen

kognitiven Organisation des Wissens über sich selbst. Die Person fühlt sich dadurch gut, kompetent und wertvoll. Tiefergehende Diskrepanzen in Bezug auf abstraktere Soll-Werte, z. B. Selbstbilder, sollen dadurch vermieden werden. Diese Art der Wissensorganisation wurde von Greenwald (1980) mit einem totalitären Regime verglichen. Herrscher in diesem Reich ist unser Ego. Aufgrund seiner speziellen Art des Umganges mit Informationen wird es von Greenwald als »totalitäres Ego« bezeichnet. Damit beschreibt er eine Wissensorganisation, die – ähnlich der Praxis in totalitären Gesellschaften – persönliche Erfahrungen beobachtet und aufzeichnet und schließlich mittels kognitiver Verzerrungen eine eigene Geschichte fabriziert und revidiert, um bestimmte Schwächen und Fehlbarkeiten zu eliminieren. Kein Wunder, dass wir nach Möglichkeit auch in unserem Alltag Erfahrungen vermeiden, die uns unsere Brüchigkeit, Fehlbarkeit, Verletzbarkeit und nicht zuletzt auch unsere Sterblichkeit nahe legen. Wer die Gegenwart unter seiner Kontrolle wähnt, erlebt auch eher ein Kontrollgefühl in Bezug auf die Vergangenheit und ganz besonders hinsichtlich seiner Zukunft (Greenwald, 1980).

Wir tun viel dafür, die Art und Häufigkeit von Erfahrungen, auf die wir keine Antwort haben, die schmerzlich sind und die uns hilflos machen, zu vermeiden oder herunterzuspielen. Diese Erfahrungen können uns z. B. über Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen im Innersten berühren und lösen reflexhaft massive Vermeidungstendenzen aus, wobei sofort Lernprozesse greifen, die dabei unterstützen, nach Möglichkeit schon die körperlichen Marker solcher Erfahrungen antizipativ zu meiden. Hayes (2004) spricht in diesem Zusammenhang von Erlebnisvermeidung und belegt ihre Dysfunktionalität bei einer Vielzahl psychopathologischer Symptombereiche. Solche Automatismen werden in ihrer Wirkung nur ausgehebelt, wenn Bewusstsein dafür entsteht. Diskrepanzen müssen nicht ständig eliminiert werden, sondern sollten als solche aufmerksam wahrgenommen werden. Sie liefern wichtige Hinweise über die Realität, mit der wir uns im Interesse unserer Gesundheit zu befassen haben.

Achtsamkeit unterläuft diese Tendenz zur Erlebnisvermeidung. Sie bedeutet ein fortwährendes

Gewahrsein von körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzuständen, Gedanken und Vorstellungen, ohne diese zu bewerten, Vergleiche anzustellen oder darüber nachzudenken (Grossmann, 2004; Kabat-Zinn, 2004). Die uns vertraute Lenkung von Aufmerksamkeit, so auch die schon diskutierte Selbstaufmerksamkeit, hingegen ist nicht frei. Stattdessen wird sie von den eben beschriebenen verzerrenden Mechanismen der Informationsverarbeitung als auch von unseren kognitiv-affektiven Konstrukten und nicht zuletzt zur Stärkung und Bestätigung unserer Soll-Werte, unseres Selbstkonzeptes und unserer Identität vereinnahmt und in Dienst gestellt. Dies mag in manchen Situationen notwendig und hilfreich sein. Unter bestimmten Bedingungen, die z. B. mehr Flexibilität erfordern, kann dies jedoch fatale Konsequenzen haben.

Dieser zu Grunde liegende Automatismus der Aufmerksamkeitsprozesse lässt sich nicht ohne weiteres verändern, aber die Person kann sich in bestimmter Weise dazu positionieren! Dies ist am besten zu verstehen, wenn man Achtsamkeit als eine Art natürlicher Beobachtung, wobei sämtliche Sinneswahrnehmungen eingeschlossen sind, beschreibt. Die achtsame Person beobachtet Gedanken, Gefühle und Bilder, die in ihr aufsteigen, unterdrückt dieses Aufsteigen nicht, bleibt gelassen und bewertet diese Phänomene nicht. Der Strom der Gedanken, Gefühle und Bilder wird wach und aufmerksam registriert, bei freundlicher und gewährender Haltung sich selbst gegenüber, aber unter Aussetzen von Bewertungen und emotionaler Reaktivität. Beim Abdriften, das häufig genug auch von geübten Personen erlebt wird, wird wieder die Position des aufmerksamen Beobachters eingenommen, wiederum verständnisvoll und freundschaftlich sich selbst gegenüber, auch trotz des Abdriftens. Indem sie registriert, dass sie bestimmte Gedanken verfolgt oder bestimmte innere Bilder ausmalt, ist sie schon achtsam.

Ähnlich wie bei der Selbstaufmerksamkeit kann bei achtsamer Haltung die Aufmerksamkeit, im Sinne eines beobachtenden Blickes, auf das Selbst gelenkt sein. Dies geschieht jedoch eher aufgrund einer willkürlichen Entscheidung, während der Selbstaufmerksamkeitsprozess automatisch aufgrund wahrgenommener Diskrepanzen entsteht.

Außerdem zeigt ein erhöhtes Niveau an Selbstaufmerksamkeit immer einen erhöhten Bedarf für Maßnahmen zur Selbstregulation an und motiviert zum Handeln in Richtung auf Diskrepanzbeseitigung. Achtsamkeit hingegen wahrt Distanz in der Beobachterperspektive, hält die Handlungsimpulse aus, gibt ihnen nicht nach. Damit wird im Prinzip schon das bisherige durch neues Verhalten ersetzt. Anstatt den Geboten und Verboten der Überlebensstrategie automatisch und gewohnheitsmäßig zu folgen, wird mit Achtsamkeit Innehalten und Beobachten implementiert.

Aufmerksamkeit und insbesondere Selbstaufmerksamkeit fördert ein bestehendes Regulationssystem. Wird die Aufmerksamkeit bewusst im Sinne von Achtsamkeit eingesetzt, dann eröffnet sich ein hilfreicher Weg, dieses System zu verlassen.

Definition

Achtsamkeit ist

- das direkte In-Kontakt-Sein mit der Erfahrung, ohne sich mit seinen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren,
- eine akzeptierende, nicht-urteilende Haltung, auch angesichts eigener Schwierigkeiten und Fehler, Geduld und Offenheit in Bezug auf sich selbst und die Mitmenschen,
- das Annehmen von Erfahrungen, das Sich-Nicht-Wehren gegen schmerzhaftes und unangenehme Gefühle und das In-Kontakt-Bleiben mit diesen Erfahrungen,
- die direkte Erkenntnis des ständigen Wandels von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, der Vergänglichkeit aller Erfahrungen (nach Walach et al., 2004).

Neben den schon diskutierten Merkmalen wird in der Definition auch nochmals die freundliche Haltung sich selbst gegenüber, offenes, rezeptives Gewahrsein und die Wichtigkeit einer guten Fehlerkultur beim Umgang mit sich selbst und den wahrgenommenen Diskrepanzen betont.

Wie gelangt man in den Modus der Achtsamkeit? Am besten lenkt man die Aufmerksamkeit auf ganz konkrete Merkmale, wie z. B. dem Heben und

Senken der Brust beim Atmen, auf Kaubewegungen beim Essen, das Aufsetzen der Füße beim Gehen. Dies entspricht genau den Merkmalen jener unteren Ebenen der Zielhierarchie, die mit dem »Wie«, also den Handlungszielen, befasst sind. Sie sind ganz »konkret« ausgerichtet, wobei konkret hier bedeutet, dass ein Ziel sichtbar, greifbar, spürbar präsent ist und im Hier und Jetzt realisiert wird. Das ist das Aufgehen im Tun. Findet man sich plötzlich wieder beim Nachdenken über sich selbst, über ein Ärgernis, seine Werte, die Vergangenheit oder die Zukunft, dann schilt man sich nicht dafür, sondern kehrt wieder zurück und dockt mit der Aufmerksamkeit einfach wieder bei den jeweils konkreten Details, z. B. bei den Atembewegungen, an.

2.6 Achtsamkeit unterstützt einen günstigen Selbstfokus

Im Zusammenhang mit psychischen Problemen nimmt die Versklavung der Aufmerksamkeitssteuerung in vielen Fällen drastische Formen an. Einerseits kann die Selbstaufmerksamkeit beharrlich und unabweisbar auf bestimmte Diskrepanzen fixiert sein, sie perseveriert. Problematisch ist auch das Gegenteil, d. h. die Selbstaufmerksamkeit wird nach Möglichkeit vermieden. Hauke (2006a) hat typische Muster zusammengestellt. Ihre Bezüge zum Achtsamkeitskonzept, in dem ja die Aufmerksamkeitslenkung die zentrale Rolle spielt, sollen helfen, die Kontur dieses Konzeptes und seinen Bezug zur Selbstregulation noch etwas deutlicher werden zu lassen.

■ Exzessive Selbstaufmerksamkeit

Sind die wahrgenommenen Diskrepanzen zwischen Soll- und Ist-Werten sehr groß, und erweisen sich Hindernisse im Verlaufe der Bewältigungsbemühungen als unüberwindbar, so wird nicht nur der Selbstfokus, sondern die gesamte Selbstregulation mehr und mehr aversiv besetzt. Gesunde Menschen sind in der Lage, diesen Zyklus relativ schnell zu verlassen. Dies verhindert, dass die ungünstige Erfahrung Teil des Selbstschemas mit allen affektiven und selbstwertrelevanten Konsequenzen wird. Negativer Affekt, internale Attribution von

Fehlern und Missgeschicken sowie negatives Selbstschema sind typische Merkmale depressiver Störungen. In der Tat bleiben Depressive an den wahrgenommenen Diskrepanzen »kleben« mit der Konsequenz, dass die Selbstregulation perseveriert: Sie halten ein besonders hohes Maß an Selbstaufmerksamkeit aufrecht, halten beharrlich an selbstregulatorischen Anstrengungen fest und das angesichts unüberwindlicher Hindernisse, persönlicher Verluste oder unkorrigierbarer Fehler.

Achtsamkeit kann die depressive Tendenz unterlaufen, die wahrgenommene Diskrepanz unter allen Umständen schließen zu müssen. Dies bedeutet Anspannung auszuhalten, Gefühle wie Frustration, Wut und Angst zuzulassen und zu beobachten, ohne den in diesen Gefühlen enthaltenen Impulsen nachzugeben. Das bisherige Verhalten führt ja nicht zur Diskrepanzbeseitigung. Nur unter solchen Bedingungen können Ziele vorerst losgelassen oder revidiert werden. Die achtsame Haltung hilft dabei, wahrzunehmen, was ist. Die Person stellt sich damit auch mehr und mehr der Aufgabe, sich selbst mit allen Fehlschlägen und Defiziten anzunehmen. Diese Aufgabe, die zunächst wie eine Bürde wirken kann, berührt aber wesentlich die Beziehung der Person zu sich selbst. Härte oder massive Vernachlässigung der eigenen Person sich selbst gegenüber, sowie schlechte Selbstfürsorge sind Begleiter fast aller psychischen Störungen.

■ Vermeiden von Selbstaufmerksamkeit

Ständiges Nachdenken über sich selbst, die Werte, das Selbstbild etc. behindert Handeln und Erleben. Damit unser Tun jedoch auf Dauer befriedigend und sinnerfüllend ausfällt, sollte es geleitet sein durch ein Bewusstsein dessen, wer man sein will und welche Werte man dabei verwirklichen will. Andererseits wird dieser Selbstfokus nicht unbedingt als lustvoll erlebt und deshalb in der Regel vermieden. Wie kann es dazu kommen? In modernen westlichen Gesellschaften ist Identitätsentwicklung zu einer beachtlichen Herausforderung geworden. Jugendliche kämpfen mit Problemen der Berufswahl, der sexuellen Orientierung, der Gruppenzugehörigkeit, des Überganges ins Erwachsenenleben usw. Erwachsene müssen verschiedene Rollenbündel balancieren, Karriereentscheidungen treffen, sich auf langfristige Ziele festlegen, sich mit

Tod und Sterben auseinandersetzen usw. Hier ist Integrationsfähigkeit gefordert: Verschiedenste Aspekte des Selbst müssen zu einem relativ kohärenten und akzeptablen Selbstgefühl zusammengeführt werden. Dies bereitet bisweilen erheblichen Stress, so dass nicht nur in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen von Identitäts-Distress gesprochen werden muss (Berman et al., 2004).

Je mehr wir in unser Selbst investieren, umso mehr haben wir zu verlieren. Oft sind es die Erfolgreichen und die nach außen hin Perfekten, deren anspruchsvolle Soll-Werte größere Verletzbarkeit und folglich größeren Stress produzieren. Baumeister (1991) spricht dabei von der »Bürde des Selbst«, die in bestimmten Situationen in eine »Flucht vor dem Selbst« einmündet. Alkoholismus, Essstörungen und andere selbstschädigende Verhaltensweisen werden als Strategien angesehen, sich dieser Bürde zu entziehen. Das Wegfallen von Wertungen in Bezug auf Selbstkonzeptanteile, persönliche Werte usw. führt auch zu einer Minderung und Aufhebung von Hemmungen und zur Schwächung der Impulskontrolle (Tice et al., 2001; Baumeister, 1997).

Achtsamkeit zu üben bedeutet gerade, die Aufmerksamkeit von den Haltungszielen abzuziehen und am konkreten, unmittelbaren Erleben, das mit den Handlungszielen verknüpft ist, anzudocken. Kann Achtsamkeit somit auch zu einer Fluchtbewegung beitragen? Wohlverstandene Achtsamkeit nicht, wohl aber die ständige und ausschließliche Beschäftigung mit konkreten Handlungszielen. Baumeister (1991) beschreibt spirituelle Praktiken, die auch missbräuchlich eingesetzt werden. Versuche, Meditation als Allheilmittel zu betrachten und persönliche Schwierigkeiten einfach wegmeditieren zu wollen, sind seriösen Meditationskreisen wohl bekannt. Wohlverstandene Achtsamkeit ist jedoch anders motiviert. Achtsamkeit ist eine wertvolle und hilfreiche Grundhaltung, ersetzt aber nicht die Auswahl eines mit den Grenzen und Möglichkeiten der Person stimmigen Lebensentwurfes und das Bekenntnis zu bestimmten Werten als Navigationsgrundlage.

Das Erarbeiten einer stimmigen Identität und eines dazu passenden Lebensentwurfes führt oft durch Phasen des Kampfes, tiefer Zweifel und Ängste, des Schmerzes und der Zerrissenheit. Gut

geübte Achtsamkeit registriert dieses Erleben ebenso, wie die Tendenz, aus Gründen der Vermeidung an der Ebene konkreter Handlungsziele andocken zu wollen. Achtsamkeit akzeptiert die Bürde des Selbst, als wesentliche Voraussetzung für einen verantwortungsbewussten Veränderungsprozess. Sie unterläuft Vermeidungsbewegungen und schafft somit Flexibilität im Dienste einer Weiterentwicklung abstrakterer Soll-Werte bzw. einer Erarbeitung geeigneter Identitätsziele. Das Klären der persönlichen Werte, das Planen beruflicher und privater Zukunft, kann durch das Üben von Achtsamkeit auf jeden Fall gefördert werden. Achtsamkeit kann aber diese wichtigen Prozesse nicht ersetzen.

2.7 Bedeutung von Emotionen für die Selbstregulation

Verhalten ist darauf ausgerichtet, mögliche Diskrepanzen innerhalb der Zielhierarchie zu beseitigen. Den Emotionen kommt dabei nach Carver & Scheier (1998) eine wichtige Funktion zu. Sie ergeben sich aus der Geschwindigkeit der Zielannäherung. Plausibler als ein Zusammenhang zwischen Emotionen und der aktuellen Ist-Soll-Wert-Diskrepanz ist danach ein Zusammenhang zum wahrgenommenen Fortschritt bezüglich dem Erreichen wichtiger Ziele. Falls die wahrgenommene Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert durch ein bestimmtes Verhalten nicht im erwarteten Tempo ausgeglichen werden kann, resultiert negativer Affekt. Schafft es die Person hingegen schneller als erwartet, dann entsteht positiver Affekt.

Die Qualität des Gefühls hängt davon ab, wie stark man sich der (erwarteten) Kriteriumsgeschwindigkeit mit seinen Bemühungen anzunähern vermag. Schafft man es im vorgesehenen Tempo, so stellt sich Zufriedenheit ein, übersteigt man diese Erwartung, so ist man glücklich usw. Umgekehrt stellt sich Frustration ein, wenn man das Kriterium knapp verfehlt, und Ärger, wenn man es deutlicher verfehlt. Gleichzeitig motivieren solche Gefühle aber auch weitere Versuche der Zielannäherung. Diese Motivationsstärke ist allerdings geringer, je langsamer die Zielannäherung in Bezug auf die Kriteriumsgeschwindigkeit ausgefallen ist (Carver, 2004). Eine Person, bei der sich die Zielan-

näherungsgeschwindigkeit nahe Null bewegt, ist nach dieser Vorstellung traurig und in dieser Situation kaum motiviert, Engagement in diskrepanzreduzierende Verhaltensweisen zu investieren. Damit wird die Rolle von Emotionen bei der Handlungsregulation deutlich: Sie zeigen den Stand der Diskrepanzreduktion an und wirken dabei mehr oder weniger motivierend.

Holodynski et al. (2011) übertragen die von Carver & Scheier (1998) beschriebene Feedbackschleife der Selbstregulation und verwenden dabei die in der Emotionspsychologie gängigen Begrifflichkeiten. So wird der Soll-Wert durch das aktivierte Bedürfnis spezifiziert und die Inputfunktion durch die wahrgenommenen bedürfnisrelevanten Aspekte der Situation. Der Komparator, mit dessen Hilfe der Soll-Ist-Wert-Vergleich durchgeführt wird, wird durch die emotionsspezifische Bewertung und die zugehörige Handlungsbereitschaft gebildet. Die dadurch getriggerte Handlung (Output) soll das vorliegende Bedürfnis befriedigen. Sobald sich dies günstig entwickelt, lässt die entsprechende Emotion nach. Emotionen regulieren die Handlungen von Individuen und ihren Interaktionspartnern. Gleichzeitig werden Emotionen durch diesen sich vollziehenden Wandel in der entsprechenden Situation ebenfalls reguliert. Diese Zusammenhänge werden später ausführlicher noch dargestellt werden.

2.8 Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg ...?

Den meisten Lesern wird dieser markige Spruch bekannt vorkommen, mit dem ein Zusammenhang zwischen dem Willen und der Existenz eines zu beschreitenden Weges postuliert wird. Er enthält ein gutes Quäntchen Wahrheit. Schließlich reicht es nicht aus, nur zu wissen, wo ich hinwill. Ich benötige auch einen Weg, um vom Ist-Wert zum Soll-Wert zu gelangen. Hier geht es um Bewegung in der Therapie. Wenn Therapie Bewegung und Veränderung bedeutet, dann sollte in der Therapie also auch das Wollen unterstützt werden (Yalom, 1989). Diese Unterstützung kann Therapie leisten, indem sie dabei hilft, einen machbaren Weg zu gestalten. Auf dieser Reise vom Ausgangszustand zum Zielzu-

stand können Engpässe, Hindernisse und Barrieren auftauchen. Vielleicht können sich auch verführerische, aber im Endeffekt nicht zielführende, Seitenwege auftun. Patienten müssen darauf vorbereitet werden, sich dazu zu positionieren.

Wenn im Therapieverlauf Ziele erarbeitet wurden, dann ist schon Wichtiges geschehen. Prozesse, die mit dem Setzen von Zielen aufgrund deren Wünschbarkeit und Realisierbarkeit zu tun haben, werden dem Bereich der »Motivation« zugeordnet. Wenn es aber um das Umsetzen von Zielen bzw. Soll-Werten geht, dann kommt der Wille ins Spiel. Die entsprechenden Prozesse, die mit der konkreten Realisierung von Zielen durch Handeln zu tun haben, werden als Willens- bzw. volitionale Prozesse bezeichnet (Achtziger & Gollwitzer, 2006). Volitionale Prozesse beziehen sich auf das Vorbereiten und Planen, auf die Durchführung, also das eigentliche Handeln, und auf das Bewerten der Handlungsergebnisse. Auf diese Phasen der Umsetzung von Zielen wollen wir kurz eingehen.

In der Therapie erarbeitete Zielsetzungen repräsentieren ja in gewisser Weise einen erwünschten Zustand in der Zukunft. Damit die Person starten kann, muss sie sich zunächst darauf vorbereiten, den gegenwärtigen Zustand, den Ist-Zustand, zu verlassen. Auf diese Weise wird ein Bewusstsein für den notwendigen Abschied geschaffen, der wesentliche Voraussetzung für einen tatsächlichen Aufbruch ist. So möchte etwa jemand in der Zukunft seine Anliegen selbstbewusster vertreten und Nein sagen können. Sie entwickelt dieses Ziel z. B. als eine Person, die gegenwärtig ausschließlich nach Harmonie und Anlehnung strebt. Das ist ihr Ist-Wert, mit dem sie startet. Volitionale Aktivitäten helfen den psychologischen Raum, um den momentanen Ist-Zustand, der ein enger Käfig sein kann, zu erweitern. Die Person muss darin unterstützt werden, den Ist-Zustand zu verlassen, d. h. sich aus den Rahmenbedingungen der bisherigen Rolle zu lösen und am besten gleichzeitig die Möglichkeit des erwünschten Ziel-Zustandes spürbar präsent zu haben.

Holodynski et al. (2011) machen darauf aufmerksam, dass dieser Bezugsrahmenwechsel mit einer Form der psychologischen Distanzierung verbunden ist. Die Autoren verweisen auch auf Ansätze der frühen Entwicklungspsychologie, die eine

solche distanzierende Fähigkeit als eine wesentliche volitionale Fähigkeit benannt hatte. Eine Person, die den Weg in Richtung von mehr Eigenständigkeit geht, wird ihre Sehnsucht nach Nähe und Harmonie immer wieder sehr stark spüren. Hier hilft – als wesentliche volitionale Strategie – Achtsamkeit weiter. Sie unterstützt dabei diese emotionale Erfahrung zuzulassen, ohne den damit verbundenen Handlungsimpulsen nachzugeben. Geht die Person achtsam mit diesem Erleben um, dann lässt sie sich nicht vereinnahmen, sondern realisiert bereits eine innere Distanz. Nur aufgrund jener Distanzierungsfähigkeit kann die Person den Handlungskurs auf das angestrebte Ziel weiter verfolgen und diese Bestrebungen von zielinkongruenten Impulsen, z. B. in Bezug auf Nähe und Harmonie, im passenden Moment abschirmen. Dabei kann es gleichzeitig wichtig sein, einem bislang unterlegenen Impuls, z. B. einmal die eigene Meinung zu vertreten, zu stärken.

Interessant ist dabei der Hinweis auf die Fähigkeit zur mentalen Zeitreise (Bischof-Köhler, 2000). Sowie es die Person geschafft hat, die Ausgangssituation mit ihrem sie definierenden Bezugsrahmen hinter sich zu lassen, benötigt sie die Fähigkeit, sich in ihrer Vorstellung zwischen Vergangenheit und Zukunft hin- und herbewegen zu können. Dies ermöglicht ihr im Rahmen einer zeitlichen Planung auch die Entwicklung von Zwischenzielen. Empirische Untersuchungen zeigen weiterhin, dass sowohl die Antizipation von Barrieren, die während der Zielrealisierung auftauchen könnten, als auch das Entwickeln eines Handlungsplans, im Sinne von »Wenn Situation X eintritt, dann werde ich Y tun«, eine größere Zielverbindlichkeit und auch bessere Umsetzungsergebnisse zur Folge hat (Gollwitzer & Oettingen, 2010).

Vorsätze sind also nur dann wirklich gut, wenn sie stets mit einem individualisierten Plan verbunden werden. Ist dies sichergestellt, so taugen sie auch nicht mehr als Pflastermaterial für den Weg in die Hölle. Wer seinen Weg gehen will, der nimmt das, was er tut, nicht nur ernst, sondern schätzt irgendwie auch seine Bemühungen. Diese Wertschätzung für das umsetzende Tun wird noch gefördert durch die Bewertung der Zielrealisierung. Dabei wird möglichst sachlich und präzise das tatsächlich erreichte Handlungsergebnis mit den Er-

wartungen verglichen, weiterhin werden die Konsequenzen des erzielten Ergebnisses beurteilt. Dies liefert gegebenenfalls wertvolle Informationen für eine Neujustierung der Zielsetzung oder auch für eine alternative Gestaltung des Weges zum Ziel.

2.9 Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutische Praxis I

Die Person und ihre Ziele Ziele sollten nicht nur isoliert betrachtet, sondern in Bezug gesetzt werden zu anderen Soll-Werten der Zielpyramide. Mit dem Verfolgen ihrer Ziele befriedigen Menschen schließlich nicht nur wichtige Grundbedürfnisse, sondern stärken und bestätigen auch ihre Identität.

Von außen vorgegebene Ziele entfalten nur dann eine Wirkung, wenn sie zu einem Bestandteil der subjektiven Zielhierarchie werden können. Ausschließlich durch Wirkung von Verstärkungsmechanismen kann kein Verhalten entstehen. Dies ist nur möglich, wenn ein entsprechendes Ziel in irgendeiner Weise innerhalb der Zielhierarchie präsent ist.

Haltungsziele Über den konkreten Handlungszielen werden oft die Haltungsziele in der Verhaltenstherapie vergessen. Dabei ist es nicht egal, in welcher Haltung ein konkretes Ziel verfolgt wird. Im Gegenteil: Haltungsziele können zur Ressource ausgebaut werden.

- Psychotherapie sollte dabei unterstützen, eigene insbesondere auch abstrakte Soll-Werte (z. B. Identität, Werte) zu entwickeln. Sie vermitteln Selbstachtung, Verbindlichkeit für das eigene Tun und Freude. Was für eine Person möchte Ihr Patient sein, welche Werte sind ihm dabei wichtig? Jedes sichtbare Verhalten ist in eine Zielhierarchie eingebettet. Fragen Sie sich daher stets, welchen übergeordneten Zielen dieses Verhalten wohl dient.
- Haltungsziele sind meist sinnstiftend. Worin sieht Ihr Patient den Sinn seines Lebens? Was versteht er unter einem gelingenden Leben? Welchen Wert hat für ihn ein Leben, das mit dem Tod endet? Warum will er sich verändern? Wofür möchte er sich anstrengen? Was will er investieren?

Handlungsziele In einer Verhaltenstherapie sind die auf der konkreten Verhaltensebene zu beschreibenden Handlungsziele ganz besonders wichtig.

- Auch wenn Sie genau wissen, welches Ziel bei einer gegebenen Störung unverzichtbar verfolgt werden sollte, so stellen Sie sicher, dass Ihr Patient dieses Ziel für sich selbst auch realisieren will. Oft handelt es sich um Ängste, die mit seiner Störung zu tun haben, oder um Versagensängste usw., die ihn davon abhalten wollen, sich auf ein Ziel einzulassen. Lassen Sie ein Handlungsziel im Licht der Erreichbarkeit erscheinen. Sorgen Sie für Zwischenziele. Winzige Schritte sind auch als Fortschritte zu sehen.
- Entwickeln Sie gemeinsam einen Plan für die Zielverwirklichung. Planung soll unbedingt auch ausreichend Flexibilität ermöglichen. Dabei reicht positives Denken allein nicht aus. Berücksichtigen Sie gemeinsam möglicherweise auftauchende Schwierigkeiten, damit er sich angemessen vorbereiten kann. So konkret die Kriterien für eine Zielerreichung auch sein mögen, sehen Sie das Ganze aber nicht zu eng. Am bedeutsamsten ist, dass die Richtung stimmt. Dafür verdient Ihr Patient Lob und Anerkennung.
- Achten Sie darauf, wie Ihr Patient dabei mit Soll-Ist-Wert-Diskrepanzen umgeht. Bemüht er sich erneut? Empfindet er sie als Niederlage? Zielverfolgung ist immer auch mit Fehlschlägen verbunden. Sie können die Selbstaufmerksamkeit in quälender Weise verstärken. Sorgen Sie deshalb für eine günstige Fehlerkultur bei Ihren Patienten. Fehler und Umwege sind nicht nur nützlich, sondern geradezu notwendig, um zu einer wirklich passenden Zielannäherung zu kommen.

Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit Der gerichteten Aufmerksamkeit kommt in der Therapie eine sehr große Bedeutung zu. Jeder Veränderungsschritt fordert Aufmerksamkeit: Bisherige Verhaltenstendenzen müssen registriert werden, neue Verhaltensweisen müssen u. U. vorsichtig umgesetzt werden. Aufmerksamkeitslenkung kann im Rahmen von Achtsamkeitsübungen trainiert werden. Auch wenn sie aus dem buddhistisch-spirituellen Kontext stammen, geht es bei den Übungen

für therapeutische Zwecke nicht um die Vermittlung religiöser Inhalte. Andererseits inspirieren solche Traditionen zu geeigneten Übungsformaten.

- Klären Sie Ihre Patienten dementsprechend auf. Sie vermeiden dadurch bei einigen Irritationen, bei anderen die Bildung falscher Erwartungen. Problematische Verhaltensweisen und ihr Kontext müssen bewusst werden, sonst kann keine Veränderung passieren. Dabei hilft achtsames Beobachten. Das Lenken der Aufmerksamkeit ist anfangs anstrengend und muss wie ein Muskel trainiert werden. Tägliche Achtsamkeitsübungen sind unerlässlich. Das gilt auch für Therapeuten.
- Beginnen Sie jede Stunde mit einer kurzen, ca. fünfminütigen Achtsamkeitsübung. Achtsamkeitsübungen sollen am besten durch systematische Selbstbeobachtungen ergänzt werden, damit konkretes Material für eine gemeinsame Auswertung zur Verfügung steht.
- Achtsamkeit erhöht den Selbstfokus. Damit treten möglicherweise schmerzliche, angstbesetzte oder sehr ungeliebte Bestandteile des Erlebens anfangs ganz besonders intensiv ins Bewusstsein. Patienten sollten dies protokollieren, ebenso typische Bewertungen und Emotionen. Eine nachträgliche Bearbeitung solcher Episoden in der Stunde erhöht ganz wesentlich deren Akzeptierbarkeit. Patienten sind nicht immer in der Lage, wenn sie mit sich alleine sind, alle schwierigen Aspekte ihres Lebens achtsam zu beobachten.
- Bei einer Zielrealisierung heben manche Patienten ab, andere bleiben an Diskrepanzen und Fehlern hängen. Hier sollte geprüft werden, wie der Achtsamkeitsprozess verläuft. Verschiedene Formen der Erlebnisvermeidung sind hier denkbar.

Patienten und ihr Körper Die Handlungsregulation erfordert nicht nur mentale Prozesse. Der Körper spielt dabei in zweifacher Hinsicht eine wichtige Rolle. Einerseits wird er für die Handlungsausführung gebraucht. Andererseits vermittelt er über periphere Feedbackprozesse wichtige Informationen für die mentalen Prozesse. Ohne diese Feedbackprozesse sind keine anspruchsvollen psychischen Prozesse denkbar.

- Setzen Sie also den Körper in der Therapie ein.
- Schaffen Sie Möglichkeiten lustvoller körperlicher Anspannung bzw. Entspannung. Atmen und Entspannung beeinflussen mentale Prozesse und insbesondere das emotionale Erleben.
- Leiten Sie ihn zu Experimenten mit Körperhaltung, Mimik, Gestik und Bewegungen an, um ein Thema gedanklich und emotional deutlicher werden zu lassen.
- Bearbeiten Sie Themen, z. B. Nähe und Distanz, mit einfachen leibbezogenen Handlungen im Raum.
- Fragen Sie stets nach den Körperempfindungen.

Der Wille Wille oder Volition bezeichnet den Prozess der Bildung, Aufrechterhaltung und Realisierung von Absichten. Wille ist der verantwortliche Bewegter.

- Schwierigkeiten und Barrieren bei der Zielrealisierung, also Soll-Ist-Wert-Diskrepanzen, lassen Aufmerksamkeit entstehen. Günstig ist, wenn es sich dabei um ein achtsames Beobachten handelt.
- Es nützt beim besten Willen nicht viel, wenn sich Patienten dauernd unter Druck setzen. Untersuchen Sie daher die Beziehung, die Patienten sich selbst gegenüber pflegen. Klären Sie die Funktion der inneren Antreiber. Eine zu intensive Willensorientierung kann verkrampfend wirken und einen Tunnelblick entstehen lassen. Solche Menschen vergessen dann manchmal, was sie im Innersten verletzlich sein lässt.
- Unterstützen Sie eine reife Form der Volition. Damit ist eine demokratische Führung seiner selbst gemeint. Demokratisch deswegen, weil Patienten auch andere, vielleicht sogar absichtswidrige Tendenzen in ihrem Innern ernst nehmen sollen. Vielleicht müssen solche Tendenzen erst einmal aufgeschoben werden; später brauchen sie jedoch Beachtung. Vielleicht müssen andere Tendenzen aber auch unmittelbar mitberücksichtigt werden, damit das Endergebnis langfristig günstig ausfällt.
- Unterstützen Sie das Imaginieren der erwünschten Vorstellung als auch einen bewussten Abschied vom gegenwärtigen Ist-Wert. Beides fördert den Volitionsprozess.

Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)
Emotionale Überlebensstrategien – Werte –
Embodiment

Hauke, G.

2013, XVI, 236 S. 23 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-29729-8