

## 2. Einführung

Die beiden zentralen Wirkfaktoren in der therapeutischen Beziehung und im psychotherapeutischen Prozess, Selbstreferenz und Empathie, stellen eine der zentralen Grundlagen für die psychotherapeutische Arbeit in den unterschiedlichen Psychotherapieschulen dar. Da sie mithilfe von Introspektion wahrgenommen werden können, sollte es auch möglich sein, durch eine systematische Anwendung introspektiver Techniken ihre Wahrnehmung wie auch ihre Entwicklung zu fördern. Daher wird die Anwendung der transkulturellen Techniken des *Graduellen Kognitiven Trainings*<sup>6</sup>, deren Effektbereich der Selbstreferenzentwicklung bereits quantifiziert und aufgezeigt wurde<sup>7</sup>, untersucht.

Insofern die Forschung über Introspektionstechniken hierbei vor der Herausforderung steht quantifizierbare Effektkategorien zu differenzieren, werden in vorliegender Arbeit nach einer Mikroanalyse von Einzeltechniken einige der zentralen Wirkmechanismen beschrieben, um auf der Grundlage der vorliegenden qualitativen Forschungsdaten aus einem bis sechs Monaten Training von Psychotherapeuten, Psychotherapiepatienten und Studierenden<sup>8</sup> Effektstrukturen im Trainingsverlauf kategorisieren und zentrale Effektbereiche darstellen zu können. Nachdem die Intervention des *Graduellen Kognitiven Trainings* bereits in den Diskurs eingeführt und ihr Effektspektrum der Selbstreferenzentwicklung dargestellt wurde<sup>9</sup>, liegt der Schwerpunkt der vorliegenden Arbeit auf der Mikroanalyse von Trainingstechniken, der Differenzierung von Wirkmechanismen und Prozessen und der Analyse von Effektstrukturen auf der Grundlage vorliegender qualitativer Forschungsdaten. Dabei zeigten sich die Entwicklung von ***Selbstbezug, veränderter Umgang mit sich und anderen*** und der ***Fähigkeiten von Perspektivenwechsel und Empathie*** in allen drei Probandengruppen.

Im Kontext der Datendarstellung wird der Kategorisierung der Aussagen im Sinne einer Mikroanalyse eine weitere Differenzierung als entweder Trainingstechnik, essentieller Aspekt, transiente Erfahrung, Effektstruktur oder Integration<sup>10</sup> als eine Voraussetzung für die

---

<sup>6</sup> Siehe Attersee Anders, 2016. Arbeitsdefinition zum *Graduellen Kognitiven Training*, S. 71-74.

<sup>7</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>8</sup> Um die Lesbarkeit zu gewährleisten, sind bei Verwendung der männlichen Form beide Geschlechter gemeint. Abweichungen davon werden explizit gemacht und begründet.

<sup>9</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>10</sup> Zur Unterscheidung zwischen Trainingstechniken (T), Erfahrungen (ER) und Effekten (E) siehe auch Attersee Anders, 2016.

Interpretation von Wirkmechanismen, Prozessen und Effektstrukturen beigelegt. Die Interventionen bestehen dabei aus den Trainingstechniken wie auch der Art und Häufigkeit des Trainings und seiner Integration. Da eine Analyse dieser Interventionen als Kausalfaktoren eine Grundvoraussetzung für die wissenschaftliche Theoriebildung darstellt, werden diese wie auch diejenigen Aspekte, welche im Trainingsprozess als eine Grundlage für die Anwendung komplexerer Techniken dienen können, expliziert. Obwohl jene von zentraler Bedeutung für den Trainingsfortschritt sind, wurde in bisherigen wissenschaftlichen Diskurs hierauf ebenso wenig Aufmerksamkeit gelegt wie auf den graduellen Trainingsverlauf<sup>11</sup>. Dabei bezeichnet der *Sammelbegriff Meditation*<sup>12</sup> nicht nur einen für wissenschaftlichen Diskurs viel zu weit gefassten Forschungsgegenstand, sondern umfasst auch ein Konglomerat aus verschiedensten gleichzeitig verwendbaren Trainingstechniken, Erfahrungen und Effektstrukturen, was trotz umfangreicher quantitativer Studien eine fehlende psychologische Theoriebildung<sup>13</sup> zur Folge hatte. Indem die von den Probanden genutzten inhaltlichen Beschreibungen kategorisiert und teilweise durch Fachtermini wie sie in emischer Perspektive buddhistischer Philosophie, oraler Überlieferungen oder tibetischer Medizin genutzt werden ergänzt wurden, wurde die terminologische Herausforderung gelöst. Dabei wurden Sanskrittermini nur dann eingeführt und im weiteren Diskurs benutzt, wenn eine Bedeutungsübereinstimmung dieser beiden Ebenen vorlag.

Da auf der Grundlage von Introspektion die Entwicklung eines Bezugs zu sich selbst ermöglicht wird, welcher im therapeutischen Kontakt sinnvoll genutzt werden kann, bekommt die Anwendung von Techniken zur Förderung der Introspektion sowohl für den Psychotherapeuten selbst wie auch für den Psychotherapieklienten Bedeutung. Dabei bezieht sich der Begriff Selbstreferenz als Effektstruktur auf die Beobachtung und Reflexion kognitiver, emotionaler und somatischer Aspekte, welche mithilfe von Introspektion erfasst

---

<sup>11</sup> Vgl. Attersee Anders, 2016.

<sup>12</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>13</sup> Siehe Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haorig, Jaeger, Kunze, 2012.

werden könnten.<sup>14</sup> Somit ist es durch die Anwendung der introspektiven Trainingstechniken möglich, nicht nur die Techniken selbst zu verbessern bis zu einem Punkt an dem scheinbar automatische Abläufe genutzt werden können, sondern auch zunehmend komplexere Übungen durchzuführen, sodass sich Fähigkeiten wie *Selbstbezug* und *Empathie* zu differenzieren und verfeinern vermögen. Weitere Aspekte wie eine Verbesserung von *Mentalisierung* oder *Kommunikation über innere Vorgänge* dürften sich im Kontext von Psychotherapie direkt förderlich auf den psychotherapeutischen Prozess und die Reflexion der therapeutischen Beziehung auswirken.

Obwohl die Anwendung dieser introspektiven Techniken zunächst als einzelne kurze Übungseinheiten strukturiert ist, wie sie auch von den Probanden zweimal täglich durchgeführt werden sollten, ist ihr Einsatz und eine Integration der Übungseffekte im Alltag außerhalb jener Übungssequenzen von essentieller Bedeutung. Da die Entwicklung einer introspektiven Haltung inhaltliche Bezüge zu den Übungssequenzen aufweisen wird, kommt es hierdurch nicht nur zu einer Vertiefung der psychischen Stabilisierung und der Effektivintegration, sondern auch zu Wechselwirkungen zwischen den Alltagserfahrungen und deren Verarbeitung im Kontext der Übungssequenzen. Von grundlegender Bedeutung zur Förderung der Entwicklung von Fähigkeiten wie Selbstreferenz<sup>15</sup> und Empathie oder zur Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis ebendieser Wechselwirkungen ist die graduelle Vorgangsweise im Lernprozess. Bestenfalls kann sich somit durch die gezielte Nutzung dieser Wechselwirkungen die Geschwindigkeit der Entwicklung von Trainingseffekten erhöhen.

Die Komplexität bei der Analyse der Trainingsprozesse und Trainingseffekte wird jedoch durch den Einbezug solcher Variablen wie den förderlichen oder hindernden Wechselwirkungen mit der Alltagsaktivität oder auch diverser Erwartungshaltungen dadurch erhöht. Da es sich bei den Lernprozessen um nichtlineare Prozesse von miteinander in

---

<sup>14</sup> Siehe Attersee Anders, 2016, S. 125: "Die systematische graduelle Übung der Techniken (T1-T4) ermöglicht diese Trainingsmethoden (M1-M4), die selbst bereits jeweils als einzelne transkulturelle Modelle dargestellt werden könnten, zu nutzen. Hieraus resultieren die zentralen Faktoren des Selbstreferenzmodells: Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit sind Fähigkeiten, welche als Lernerfolge aus der Übung der Techniken (T1-T4) bezeichnet werden könnten. Diese Fähigkeiten werden im Selbstreferenzmodell als Effektgruppen (E1-E8) operationalisiert."

<sup>15</sup> Siehe Attersee Anders, 2016. *Selbstreferenz und Operationalisierung des Dynamischen Selbstreferenzmodells*, S. 118-139.

Wechselwirkung stehenden Aspekten handelt, werden zunächst einige Wirkfaktoren beschrieben, um diese mit den aus dem Datenmaterial der Probandenaussagen entnommenen thematischen Kategorien verknüpfen zu können.

Somit stellen in vorliegender Arbeit die Effektstrukturen der Techniken des *Graduellen Kognitiven Trainings*<sup>16</sup> den Forschungsgegenstand dar, welcher in Bezug auf den psychotherapeutischen Prozess weiter analysiert wird. Auf der Grundlage der Mikroanalyse der Intervention und der aus dem vorliegenden Datenmaterial sichtbaren Effektstrukturen im Trainingsverlauf kann bereits auf Anwendungsmöglichkeiten im psychotherapeutischen Prozess geschlossen werden. Der Aspekt der Selbstreferenzentwicklung<sup>17</sup>, welcher bereits einer ersten Quantifizierung und Faktorenanalyse zugeführt wurde, kann den als **Selbstbezugsentwicklung** bezeichneten Effektstrukturen zugeordnet werden. Durch die offenen Fragen nach dem Erleben von Trainingsaspekten konnten Themenkomplexe wie die sich für Trainingsanfänger positiv auf die Selbstmotivation auswirkende *Entschleunigung* und das *Zu-sich-selbst-Zurückkommen* als wesentliche Aspekte erfasst werden. Das sich im Trainingsverlauf entwickelnde *Gewahrsein seiner selbst*, welches sich unmittelbar auch in den Alltagsaktivitäten zeigen dürfte, wurde dabei als eine Grundlage für komplexere Interventionen interpretiert.

Die Interpretation der Probandendaten fokussiert auf die Effektstrukturen, eine Modellentwicklung und auf die zentralen Fragestellungen der Bedeutung von Introspektion sowie die dadurch induzierten Veränderungen im *Selbstbezug* und *Bezug zu anderen* für den psychotherapeutischen Prozess. Im Verlauf der Analyse der Bedeutung des Selbstbezugs und seiner Entwicklung im Kontext von Psychotherapie stellt sich nicht nur die Frage welche Interventionen genau sich auf die Selbstbezugsentwicklung des Psychotherapiepatienten auswirken und wie diese im Kontext von Psychotherapie genutzt werden könnten, sondern auch wie sich die Selbstbezugsentwicklung des Psychotherapeuten auf den Therapieprozess und Therapieverlauf auswirkt.

*Ruhe* oder *Zur-Ruhe-Kommen* sind im Trainingsverlauf dieser introspektiven Intervention früh auftretende Erfahrungen, die sich auf die introspektive Beobachtung selbst fördernd auszuwirken scheinen. Je stabiler dieser Aspekt ausgeprägt ist, umso leichter können innere Bewegungen ausgehalten und eigene kognitive oder emotionale Inhalte beobachtet

---

<sup>16</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>17</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

werden. Durch die wiederholte Intervention vermag sich somit die Wahrnehmungsqualität selbst zu verbessern, sodass nicht nur subtilere Aspekte erfasst und in Bezug gesetzt werden könnten, sondern sich auch deren Intensität in einem Moment erhöht. Im Kontext der Entwicklung von Stabilität in dieser *Ruhe* steht für Trainingsanfänger zunächst eine Einfachfokussierung und Beobachtung ohne Bewertung und Benennung im Vordergrund, welche sich im Lauf des Trainings immer weiter zu differenzieren vermag, sodass dieser zunehmend subtileren Aspekte erfasst werden könnten. Diese Stabilität und Differenzierung entwickeln sich genau durch die Wiederholung der entspannten Ruhe, deren Bedeutung und Effektivität oftmals unterschätzt wird. Bereits im ersten Trainingsmonat scheint dabei die neurophysiologische Entspannungsreaktion von zentraler Bedeutung zu sein und sich eine Modulation zwischen Sympathikotonus und Vagotonus herauszubilden, worauf höchstsignifikante Verbesserungen in der Entspannungsreaktion und im chronischen Stress hinweisen.<sup>18</sup> Insbesondere jedoch scheint sich die auf der Entspannungsreaktion gründende Selbstreferenzentwicklung fast unmittelbar auch auf Beziehungen auszuwirken<sup>19</sup>, was für den Kontext der Psychotherapie bedeutungsvoll ist.

Doch obwohl mit dem Thema Introspektion ein im Kontext westlicher Kultur aktuelles Bedürfnis aufgegriffen wird und sich bereits ein Effektspektrum der Veränderung der Stressverarbeitung und des chronischen Stresses zeigt, was ob der Dringlichkeit von Interventionen zur Prävention und Behandlung stressbedingter Erkrankungen bedeutungsvoll ist, reichen die Implikationen systematischen Trainings weit darüber hinaus. Insbesondere die Bedeutung von Introspektion für den Bildungsauftrag der Persönlichkeitsentwicklung wurde im Kontext der Interpretation von Studienergebnissen aus quantitativer Forschung<sup>20</sup> bereits aufgezeigt.

---

<sup>18</sup> Beides wurde mit Fragebögen evaluiert: die Entspannungsreaktion wurde mit dem Fragebogen "ASS-SYM" (Krampen, 2006) und die Verringerung des chronischen Stress mit dem Fragebogen "TICS-SSCS" (Schulz, Schlotz, Becker, 2004) gemessen; Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>19</sup> Vgl. Attersee Anders, 2016, S. 7, 8: "Somit werden der zentralen Frage der Identitätsentwicklung und möglicher Reifungsprozesse mithilfe der Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der über das Spiegelneuronsystem vermittelten Bezogenheit ein Set essentieller gradueller Trainingstechniken und ein psychologisches Modell der Effektdarstellung angeboten, welches sich in die aktuelle neuropsychotherapeutische Forschung einfügt."

<sup>20</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

Im Sinne interdisziplinärer Forschung werden mit der Zielsetzung einer Modellbildung zur Selbstreferenz- und Empathieentwicklung und zu ihrer Bedeutung im psychotherapeutischen Kontext unterschiedliche wissenschaftliche Perspektiven verknüpft und von Material aus originalsprachlichen Texten und Überlieferung<sup>21</sup> einbezogen. Somit kann bereits auf Datenmaterial zu den Themenspektren Entspannung, Reduktion von chronischem Stress und Selbstreferenzentwicklung wie auch auf die in buddhistischer Philosophie, oraler Überlieferung und tibetischer Medizin aus emischer Perspektive gelehnten Trainingstechniken und theoretischen Modelle zurückgegriffen werden. Diese Interdisziplinarität ermöglicht eine Interpretation des komplexen und umfangreichen Datenmaterials.

Da die Forschung auf die Analyse von Effektstrukturen und eine Modellbildung auf der Grundlage von Entwicklung einzelner Trainingsaspekte zielt, wird der Analyse von Wirkfaktoren und Trainingsprozessen der Vorrang gegeben. Die Auswirkung der introspektiven Intervention auf die Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit<sup>22</sup> vermittelt dabei eine Wirkung sowohl auf die Qualität der therapeutischen Beziehung wie auch auf den Outcome des psychotherapeutischen Prozesses. Folgende Modellstruktur veranschaulicht die Analyseschritte.

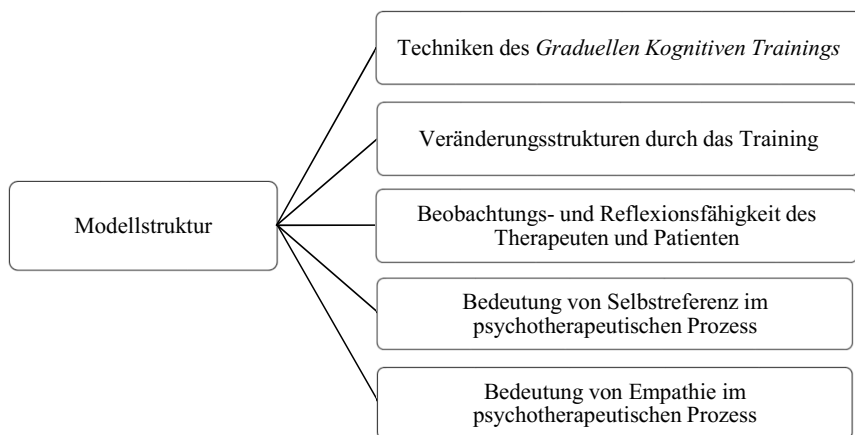


Abbildung 1  
Modellstruktur

<sup>21</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

<sup>22</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

Die Modelstruktur beinhaltet die Darstellung einzelner Techniken des *Graduellen Kognitiven Trainings*<sup>23</sup>, welche durch die Mikroanalyse der Techniken im Kontext der Datendarstellung differenziert wird. Nach einer Analyse von Veränderungsstrukturen durch das Training, welche auch die von den Probanden selbst beschriebenen Prozessdarstellungen beinhaltet, werden die Effektstrukturen dargestellt und dabei auf die Bedeutung der Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit des Psychotherapiepatienten und Psychotherapeuten Bezug genommen, womit eine Einbindung in den Kontext von Psychotherapie erfolgt. Die beiden Kategorien der Bedeutung der beiden Effektstrukturen Selbstreferenz und Empathie für den psychotherapeutischen Prozess stellen Arbeitshypothesen dar. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Aspekt der Selbstreferenz des Psychotherapiepatienten wie auch des Psychotherapeuten von zentraler Bedeutung für den Behandlungsverlauf ist und die über das Spiegelneuronsystem vermittelte Empathie ein Faktor, der sich auf das Therapieergebnis auswirkt.

---

<sup>23</sup> Siehe Attersee Anders, 2016.

Introspektion als Wirkfaktor in der Psychotherapie  
Eine psychotherapiewissenschaftliche Modellbildung zu  
Effektstrukturen des Graduellen Kognitiven Trainings

Anders, A.I.M.A.

2017, XV, 377 S. 35 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-17879-6