

DAS POTENTIAL DER DRITTEN WELLE DER VERHALTENS- THERAPIE: MIT ACHTSAMKEIT UND AKZEPTANZ AUF DEM WEG ZU WERTORIENTIERTER IDENTITÄT

THE POTENTIAL OF THE THIRD WAVE OF BEHAVIOR THERAPY: WITH MINDFULNESS AND ACCEPTANCE ON THE ROAD TO VALUEORIENTED IDENTITY

Gernot Hauke

Zusammenfassung

Achtsamkeit und Akzeptanz gelten als die zentralen Therapieprinzipien neuerer Entwicklungen der sog. dritten Welle der Verhaltenstherapie. Mit Hilfe von Achtsamkeit kann die oft zu rigide Determinierung durch kognitive Schemata und Reaktionsschablonen gelockert werden, so dass Spielräume und Optionen für mögliche Veränderungsprozesse entstehen. Mit einem hierarchischen Modell der Selbstregulation werden die zugrunde liegenden Wirkmechanismen untersucht und verständlich gemacht. ACT (Hayes et al., 1999) ist bislang der einzige Ansatz dieser Bewegung, der explizit die Arbeit mit Werten in den Vordergrund stellt. Berücksichtigt man verschiedene Eigenheiten der Selbstregulation, so kann die innere Verpflichtung, das Commitment, für bestimmte Werte noch stärker unterstützt werden. Insbesondere wird gezeigt, wie es Menschen gelingen kann, nicht immer wieder ihrer Bedürftigkeit und ihren Impulsen zu verfallen. Aus dieser Analyse ergeben sich zielgenaue Strategien, die Patienten darin unterstützen, tatsächlich standhafter bei ihrer Werteorientierung zu bleiben. Wir schlagen eine fundierte Arbeit mit Werten vor, die diese problematischen Umstände berücksichtigt. Dabei nutzen wir auch die empirisch solide fundierte Wertestruktur von Schwartz (1992). Sie hilft, motivationale Ziele einzuordnen und klärt auch deren Beziehung zueinander. Darüber hinaus ergeben sich aus ihrer antagonistischen Struktur nicht nur funktional stimmige Interventionsrichtungen, sondern auch eine dialektische Arbeitsweise.

Anhand eines Psychotherapiefalles wird gezeigt, in welcher Weise die Wertestruktur als Navigationshilfe für die Auswahl und Dosierung wirksamer Interventionen genutzt kann.

Schlüsselwörter dritte Welle Verhaltenstherapie – Achtsamkeit – Akzeptanz – hierarchische Selbstregulation – duales Prozessmodell – Bedürfnisse – Werte – dialektische Arbeit

Summary

Mindfulness and acceptance are the central principles of newly developed therapies in the so-called Third Wave of Behaviour Therapy. By the aid of mindfulness we are able to unlock the determination set by cognitive schemata and reaction templates, which are often too rigid. Thus, some leeway and options for possible change processes become available. By means of a hierarchic model of self-regulation the underlying mechanisms are explored and made comprehensible. So far, ACT (Hayes et al., 1999) has been the only approach with respect to this movement which explicitly brings the work with values to the fore. By taking into account different properties of self-regulation, the commitment to certain values can be supported more strongly. In particular, it is shown how people can succeed in not succumbing to their needs and impulses. This analysis leads to exact strategies which can help patients to be true to their values. We suggest a well-founded work comprising values by which these problematic circumstances are taken into consideration. In this context, we use the value structure empirically confirmed by Schwartz (1992). It does not only help to classify motivational goals, but it clarifies their relationships. Moreover, both functionally compatible interventions and a dialectic kind of therapeutic work emerge from the antagonistic structure of values.

With the aid of a case study it is shown how the value structure can be used as a navigator for the selection and dispensing of effective interventions.

Keywords third wave of behaviour therapy – mindfulness – acceptance – hierarchic self regulation – dual process model (hot/cool system) – needs – values – dialectical work

Einleitung

Die dritte Welle der Verhaltenstherapie

Inzwischen haben viele verhaltenstherapeutische Praktiker in irgendeiner Weise von der sog. dritten Welle der Verhaltenstherapie gehört; nicht zuletzt hat das schöne Handbuch von Heidenreich und Michalak (2004) zu einer Verbreitung die-

ses Gedankenguts im deutschen Sprachraum geführt. Um was handelt es sich dabei?

Verhaltenstherapie begann aus einem lernpsychologischen Verständnis menschlichen Verhaltens heraus. Inhaltlich war sie bislang im Wesentlichen durch zwei Wellen der Entwicklung charakterisiert. Zunächst sollten klassisches und operantes Konditionieren sowie Modelllernen jegliches Verhalten erklä-

ren. Diese erste Welle der Verhaltenstherapie brachte eine Reihe von Interventionen, die eben auf den Prinzipien der klassischen und der operanten Konditionierung basierten. Dieser Ansatz bildete über viele Jahre ein fruchtbares heuristisches Modell für die klinische Arbeit. Seit den frühen siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts entfaltete sich die zweite Welle der Verhaltenstherapie. Diese Entwicklung ging von der Grundannahme aus, dass das menschliche Verhalten an die vermittelnde Wirkung kognitiver Konstrukte gebunden ist. Damit kam es zu einer Erweiterung der Therapieziele über ein einzelnes störendes bzw. symptomatisches Verhalten hinaus zur Berücksichtigung kognitiver Determinanten des Handelns. Die Untersuchungen von Piaget und Kelly fanden in den kognitiven Therapieansätzen von Aaron T. Beck und Albert Ellis ihren Niederschlag. Die Attributionsforschung trug wesentlich dazu bei, dass mit dieser zweite Welle der Verhaltenstherapie die sog. kognitive Wende umfassend vollzogen wurde. Während noch Anfang der achtziger Jahre Gutachter der Krankenkassen überlegten, unter welchen Umständen kognitive Interventionen nach Beck und Ellis in eine Therapie einbezogen werden dürfen, hat heute fraglos der kognitive Aspekt neben dem Verhaltensaspekt eine gleichrangige Bedeutung, so dass sich nun die allgemein anerkannte Bezeichnung der kognitiv-behavioralen Therapie eingebürgert hat.

Was ist nun die dritte Welle?

Es ist eine Welle, die das Behaviorale und Kognitive mitnimmt, sich nicht über es hinweg- und ohne es fortbewegt (Hayes, 2004; Sonntag, 2005).

Dennoch wird deutlich, dass sie die bisherige verhaltenstherapeutische Veränderungsphilosophie der Eliminierung relativ eng definierter problematischer Verhaltensweisen bei aller Wertschätzung für errungene Erfolge tendenziell eher als eine Veränderungsideologie betrachtet (Hayes, 2004). Die dritte Welle strebt hier eine Relativierung und Flexibilisierung an, damit den Grenzen der bisher praktizierten Verhaltenstherapie begegnet werden kann. Dabei wirft sie insbesondere die Frage auf, ob die primäre Fokussierung auf Veränderung von Symptomen nicht in eine Sackgasse führt. Selbstverständlich wollen auch die neuen Verhaltenstherapien Veränderungen erzielen. Jedoch wird die Akzeptanz des problematischen Zustandes durch den Patienten als unerlässlicher primärer Veränderungsschritt angesehen. In der Praxis bedeutet dies, dass sich der Therapeut dem Wunsch des Patienten, einen problematischen Zustand mit vielen unangenehmen Gefühlen loswerden zu wollen, durchaus erst einmal verweigert. Im Falle einer Angststörung etwa würden Patienten dabei unterstützt, die z. T. ja sehr belastende Symptomatik zunächst einmal mit Hilfe von Achtsamkeitsstrategien anzunehmen, also eigentlich angstfähig zu werden (Eifert und Forsyth, 2005). Probleme entstünden erst daraus, dass Patienten ein massives Arsenal an Vermeidungsstrategien aktivierten, um diese Ängste nicht spüren zu müssen. Weiterhin wird erkannt, dass die Symptome, mit denen sich der Patient intensiv beschäftigt und derentwegen er sich vorstellt, oft selbst eine Vermeidungsfunktion haben. So vermeiden z. B. Angstpatienten mit ihrer Symptomatik sehr häufig die Auseinandersetzung mit massiven Wutgefühlen.

Jener dritten Welle werden von Sonntag (2005) die folgenden Ansätze zugerechnet:

- funktional-analytische Psychotherapie (FAP; Kohlenberg und Tsai, 1991)
- dialektische Verhaltenstherapie (DBT; Linehan, 1996)
- integrative Paartherapie (IBCT; Jacobson und Christensen, 1996)
- integrative Familientherapie (IFT; Greco und Eifert, 2004)
- kognitiv-verhaltensanalytisches System der Psychotherapie (CBASP; McCullough, 2000)
- achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT; Segal et al., 2002)
- Verhaltensaktivierung (Martell et al., 2001)
- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; Hayes et al., 1999)

Neben der funktionalen Betrachtungsweise sind es insbesondere die Konzepte der **Achtsamkeit und der Akzeptanz**, die die inhaltliche Klammer bilden. Linehan und Hayes waren wohl die ersten Vertreter dieser Welle, die die Dialektik von Bewahrung und Veränderung als ein wichtiges therapeutisches Prinzip implementiert haben. Hayes et al. (1999) konzipieren Akzeptanz als Gegensatz zur Vermeidung und verstehen darunter, die Haltung, Ereignisse oder Situationen aktiv und offen aufzunehmen, anstatt diese vermeiden zu wollen. Diese Haltung wird durch eine Form der Aufmerksamkeitslenkung realisiert, die mit dem Begriff der Achtsamkeit umschrieben wird: Akzeptanz durch Achtsamkeit. Diese nicht wertende Haltung unterminiert unsere automatischen Handlungstendenzen. Fehlende Achtsamkeit hingegen wird in Verbindung gebracht mit Prozessen wie Grübeln, Erfahrungsvermeidung und ungünstigen metakognitiven Prozessen.

Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit und die damit verbundene Akzeptanz lockern die oft zu rigide Determinierung durch innere und äußere Blockaden und eröffnen eine Praxis des Wollens im Freisein. Damit wird ein Potenzial wertorientierten Handelns eröffnet, das von der dritten Welle erst in Ansätzen für die Psychotherapie durch ACT (Hayes et al., 1999) erschlossen wird. Zugrunde liegende Mechanismen sollen in der vorliegenden Arbeit benannt und verständlich gemacht werden. Insbesondere soll dies uns auch zu einem präziseren Verständnis verhelfen, wie wir unsere Patienten darin unterstützen können, ihren Werten treu zu bleiben und danach zu handeln.

Wenn Achtsamkeit und Akzeptanz die zentralen Therapieprinzipien der neuen Verhaltenstherapien sind, dann erscheint es notwendig, ihre Wirkmechanismen genauer zu untersuchen und zu verstehen (vgl. auch die lesenswerte Arbeit von Smith, 2004). Zu diesem Zweck führen wir ein allgemeines Modell der Selbstregulation ein. Betrachten wir die Person als System, so ist Selbstregulation ganz natürlich darauf ausgerichtet, die Strukturen dieses Systems immer wiederherzustellen. Es soll hier gezeigt werden, wie mit Hilfe von Achtsamkeit als spezieller Form der Aufmerksamkeitslenkung Patienten geholfen werden kann, im Interesse eines Veränderungsprozesses diese Eigenschaft des Systems zu unterlaufen, den kurzfristigen Impulsen in belastenden Situationen zu widerstehen und wertorientiert zu handeln.

Selbstregulation: Bedürfnisbefriedigung, Bestätigung und Stärkung des Selbst

Wie sorgen Menschen für die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse? Wie tun sie dies unter wechselnden Bedingungen, in verschiedensten Situationen? Was passiert mit der Bedürfnisbefriedigung unter widrigen Bedingungen? Wie reagieren sie dabei in Krisen, z. B. wenn sie erkranken, einen wichtigen Menschen oder den Arbeitsplatz verlieren? All diese zentralen Fragen können heute mit großem Erkenntnisgewinn im Rahmen einer theorie- und schulenübergreifenden Sichtweise behandelt werden. Sie hat ihre Wurzeln in der Kybernetik. Fußend auf den Arbeiten von Powers (1973) haben Charles Carver und Michael Scheier (1990, 1998) zu Beginn der achtziger Jahre das anspruchsvolle Unternehmen gestartet, eine Theorie der Selbstregulation zu entwerfen, die sich verschiedensten Fragestellungen der Motivationspsychologie, und hier insbesondere auch der klinischen Psychologie, der Sozialpsychologie, der Persönlichkeitspsychologie usw., anzunehmen vermag. Grundlegend ist die Annahme, dass jegliches menschliche Verhalten zielorientiert ist und damit auch der Befriedigung basaler Bedürfnisse oder Motive dient. Der Begriff der Selbstregulation bezeichnet dabei jene internalen und/oder transaktionalen Prozesse, die eine Person im Zeitverlauf über wechselnde Bedingungen hinweg befähigen, die hier erforderlichen zielgerichteten Aktivitäten auszuführen. Dazu gehört etwa die Modulation von Gedanken, Gefühlen, die Aktivierung von passenden Verhaltensweisen und insbesondere auch von Aufmerksamkeit im Interesse einer Zielerreichung. Mit ihrer Dosierung werden entweder wohl überlegte oder automatisierte Mechanismen eingebracht, aber auch unterstützende Metafertigkeiten aktiviert, z. B. die Selbstbeobachtung während eines Handlungsverlaufs. Selbstregulation bezeichnet also jene Strategien, mit deren Hilfe das Selbst sein Verhalten in Hinblick auf bestimmte Ziele steuert. Gesteuert wird dieser Vorgang durch den Prozess der Feedback-

Kontrolle, der laufend Informationen über den Stand dieses Unternehmens liefert. Die Arbeitsweise dieser Feedback-Schleife ist folgendermaßen zu verstehen: Eine Wahrnehmung dient als Ist-Wert, der mit einem Referenzwert oder Standard verglichen wird. Falls notwendig, wird Verhalten ausgelöst, das den Ist-Wert in Richtung auf den Soll-Wert beeinflusst, so dass im Ergebnis erkennbar und spürbar der Zustand entsteht, den die Person anstrebt. Anders ausgedrückt versucht sie, eine bestimmte Wahrnehmung „herzustellen“. Natürlich ist es möglich, dass das Verhalten in seiner Auswirkung auf die Umwelt durch eine Störgröße beeinflusst wird, wie z.B. mangelnde Fähigkeiten oder auch die Anwesenheit anderer Personen. Die Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert lässt sich dann nicht ohne weiteres beseitigen.

Soll-Werte der Selbstregulation

Soll-Werte werden durch verschiedenste Ziele der Person, wie sie sich z. B. aus Bedürfnissen und Motiven ergeben, definiert (vgl. Abb. 1).

- Sie werden als hierarchisch organisiert betrachtet, wobei der Abstraktionsgrad dieser Ziele zum Haupt der Hierarchie hin zunimmt.
- Der Output einer übergeordneten Ebene bestimmt den Soll-Wert der darunterliegenden Ebene.

Carver und Scheier benennen mit Bezug auf die grundlegenden Arbeiten von Powers (1973) vier Hierarchieebenen:

- **Systemkonzepte:** Sie bilden das Haupt der Hierarchie, z. B. das Idealselbst „Guter Mensch“.
- **Prinzipien:** Sie werden durch Soll-Werte definiert, die festlegen, auf welche Weise man das Idealselbst sein will (Be-goals), z. B. „ehrlich“ sein. Sie spezifizieren Eigenschaften im Sinne eines Metascripts. Solche leitenden Prinzipien werden etwa durch persönliche Werte vorgegeben.
- **Programme:** Sie legen einen allgemeinen Handlungs-

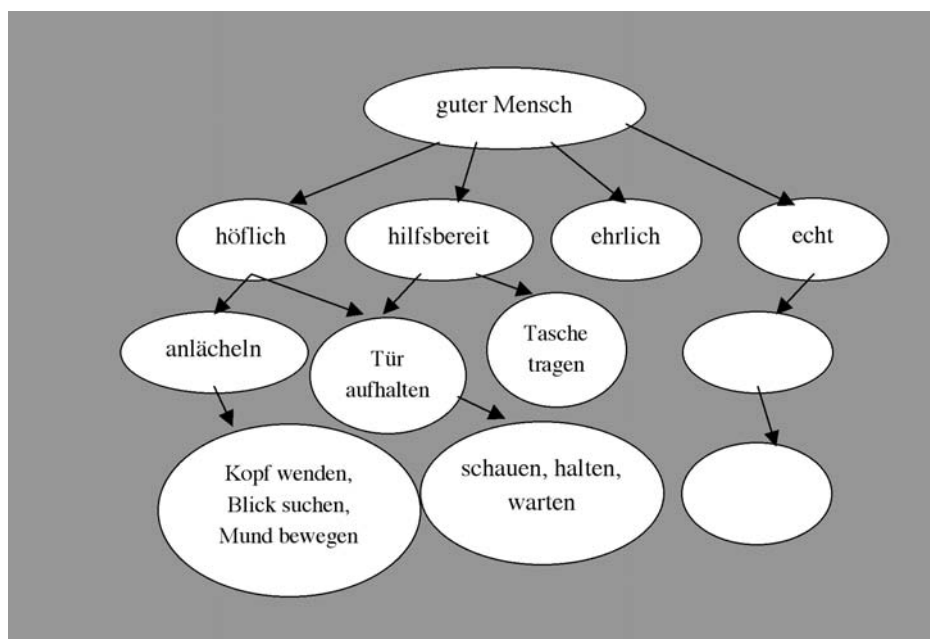


Abbildung 1:
Zielhierarchie

verlauf fest (Do-goals), z. B. „Tür aufhalten“. Details bleiben auf dieser Ebene unspezifiziert. Dies lässt Raum für Entscheidungen und die Anpassung an situationsspezifische Umstände.

- **Sequenzen:** Sie werden durch Ziele der motorischen Kontrolle festgelegt. Hier ist ein bestimmter Handlungsverlauf fixiert.

In der Zielhierarchie sind die unteren Ebenen eher konkret ausgerichtet. Konkret bedeutet hier, dass ein Ziel sichtbar und greifbar präsent ist und im Hier und Jetzt realisiert wird. Die Aufmerksamkeit ist dabei entsprechend auf Details der Handlung fokussiert. Das Denken ist auf diesen Ebenen eher „eng“ und linear. Dies wäre etwa eine Zustandsbeschreibung von jemandem, der gänzlich darin vertieft ist, ein Werkzeug zu handhaben, ein Videospiele zu spielen, bewusst zu atmen oder zu kauen. Hier steht das „Wie“ im Zentrum der Aufmerksamkeit. Abstrakt hingegen bedeutet, dass die Details des unmittelbaren, sinnlich Wahrnehmbaren eher nicht so wichtig sind. Ein „guter Mensch“ sein bezeichnet das Wesentliche, eine Klasse, legt aber weder genaue Merkmale noch bestimmte Handlungen und Ausführungsweisen fest. Das geschieht eben erst in der Abwärtsrichtung. Denkprozesse beziehen sich auf breitere Implikationen des Handelns. Hier spielt nicht so sehr das „Wie“, sondern eher das „Warum“ einer Handlung die entscheidende Rolle. Hier werden auch vergangene, gegenwärtige und zukünftige Aspekte zueinander in Beziehung gesetzt. Die Interpretation eines Ereignisses integriert dieses in den Kontext allgemeinerer Strukturen. So werden Ereignisse und Erfahrungen miteinander vernetzt und z. B. mit den Soll-Werten, über die sich das Selbst definiert in Beziehung gesetzt. Dieser Konstruktionsprozess dient auch der Sinnstiftung (Schmitz und Hauke, 1999). Entsprechend ist das Denken hier eher „breit“ und nicht linear.

In Abbildung 1 wäre die höchste Ebene repräsentiert durch ein ideales Selbstbild, ein „guter Mensch“ sein zu wollen. Der Output für die nächste Ebene ist deren Soll-Wert: sich so zu orientieren, dass man dem idealen Selbstbild entspricht. Dies kann durch entsprechende Werte oder Einstellungen realisiert werden, wie z. B. hilfsbereit sein, ehrlich sein etc. Damit ist wieder der Output für die darunterliegende Ebene definiert, nämlich so zu handeln, dass man den bevorzugten Einstellungen und Werten entsprechen kann. Beispiel für aktivierte Verhaltensprogramme sind „Tür aufhalten“, „Tasche tragen“ usw. Schließlich müssen auf der zuunterst gezeigten Ebene mit Hilfe von Verhaltenssequenzen die Verhaltensprogramme, die ja hier als Soll-Wert fungieren, ausgeführt werden. Solche Sequenzen laufen weitgehend automatisiert ab, während auf der darüberliegenden Ebene oft noch bewusst eine Entscheidung für ein bestimmtes Verhaltensprogramm getroffen bzw. eine Anpassung an bestimmte situative Merkmale vorgenommen werden muss. Verhaltenssequenzen liefern Soll-Werte für die darunterliegenden Ebenen der Motorik und der Physiologie. Diese sind hier nicht mehr dargestellt.

Wesentlicher Prozess bei der Selbstregulation solcher Zielsetzungen ist die Verarbeitung von Feedback. Es vermittelt Informationen darüber, in welchem Ausmaß auf jeder Ebene Passung erzielt wird.

Der Output übergeordneter Schleifen bildet den Referenzwert der nächsten untergeordneten Ebene. Dieses Muster wiederholt sich bis zur untersten Ebene physiologischer und motorischer Prozesse (vgl. Abb. 1).

Die Arbeitsweise der hierarchischen Regulation verläuft simultan auf allen Steuerungsebenen. Die Einstellung, hilfsbereit zu sein, wird z. B. durch das Aufhalten der Tür verwirklicht, wobei **gleichzeitig** diese Einstellung gestärkt und bestätigt wird, also nicht erst dann, wenn das Aufhalten der Tür beendet ist. In dieser Perspektive sind außerordentlich konkrete Verhaltensakte, wie z. B. Veränderung der Muskelspannung beim Greifen oder der Körperhaltung beim Bewegen der Tür, in die Herstellung vergleichsweise abstrakter Verhaltensqualitäten, z. B. höflich oder ehrlich zu sein, eingebettet.

Das System versucht also eine bestimmte Wahrnehmung herzustellen, vergleicht diese mit seinen Soll-Werten und setzt gegebenenfalls geeignete Verhaltensweisen ein, um Passung zu erzielen.

Regulationshierarchie für klinische Fragestellungen

Die bisherigen Betrachtungen sind noch etwas allgemein, sollen nun aber auf klinische Fragestellungen zugeschnitten werden. Mit Abbildung 2, einer Variante von Abbildung 1, erinnern wir uns daran, dass das Erleben und Verhalten in alltäglichen Situationen als Produkt einer Hierarchie von Rückkopplungsschleifen verstanden werden kann. Es bietet sich an, das Haupt der Hierarchie, die Systemebene, mit einem Konzept zu verbinden, das eine Person in möglichst umfassender Weise festlegt (Carver und Scheier, 1998). Wie in Abbildung 2 dargestellt, strebt das Regulationssystem nach Stimmigkeit mit der **Identität** der Person, d. h., der Soll-Wert ist die persönliche Vorstellung von sich selbst, z.B. in der sozialen Rolle als Familienvater, als Vorgesetzter usw. In verschiedensten Erlebniszusammenhängen will sich die Person in ihrer Identität also stärken und bestätigen und Unstimmigkeiten diesbezüglich nach Möglichkeit vermeiden. Probleme mit der eigenen Identität oder gar Identitätsstörungen sind in der psychotherapeutischen Praxis an der Tagesordnung. Fragestellungen der Entwicklungspsychopathologie unterstreichen darüber hinaus die Bedeutung dieser Zielkategorie (Noam und Fisher, 1996). Eine bestimmte Identität ist an **persönliche Werte** gebunden (Hauke, 2001; Schwartz, 1999), die auf der nächsten Steuerungsebene als Soll-Werte fungieren. Eine Ebene darunter finden wir wichtige **Bedürfnisse** der Person, z.B. nach Bindung, nach Autonomie usw. (Sulz und Müller, 2000). Sie geben wiederum den **motivationalen Schemata** auf der nächsten Ebene Soll-Werte vor. Die motivationalen Schemata legen als Soll-Werte die Art des Umgangs mit einer bestimmten Situation fest: positive Annäherung, Angriff oder Vermeidung (Grawe, 1998). Dies wiederum macht bestimmte Soll-Werte auf der Ebene der **Reaktionen** notwendig, z.B. bestimmte Verhaltensprogramme oder Reaktionsweisen. Das Verhalten wirkt auf die Situation (z. B. eine wichtige Entscheidungssituation, ein Konfliktgespräch etc.) ein. Dabei entstehen **Wahrnehmungen** (z. B. Anzeichen einer Fehlentscheidung, eines kooperativen Familienmit-

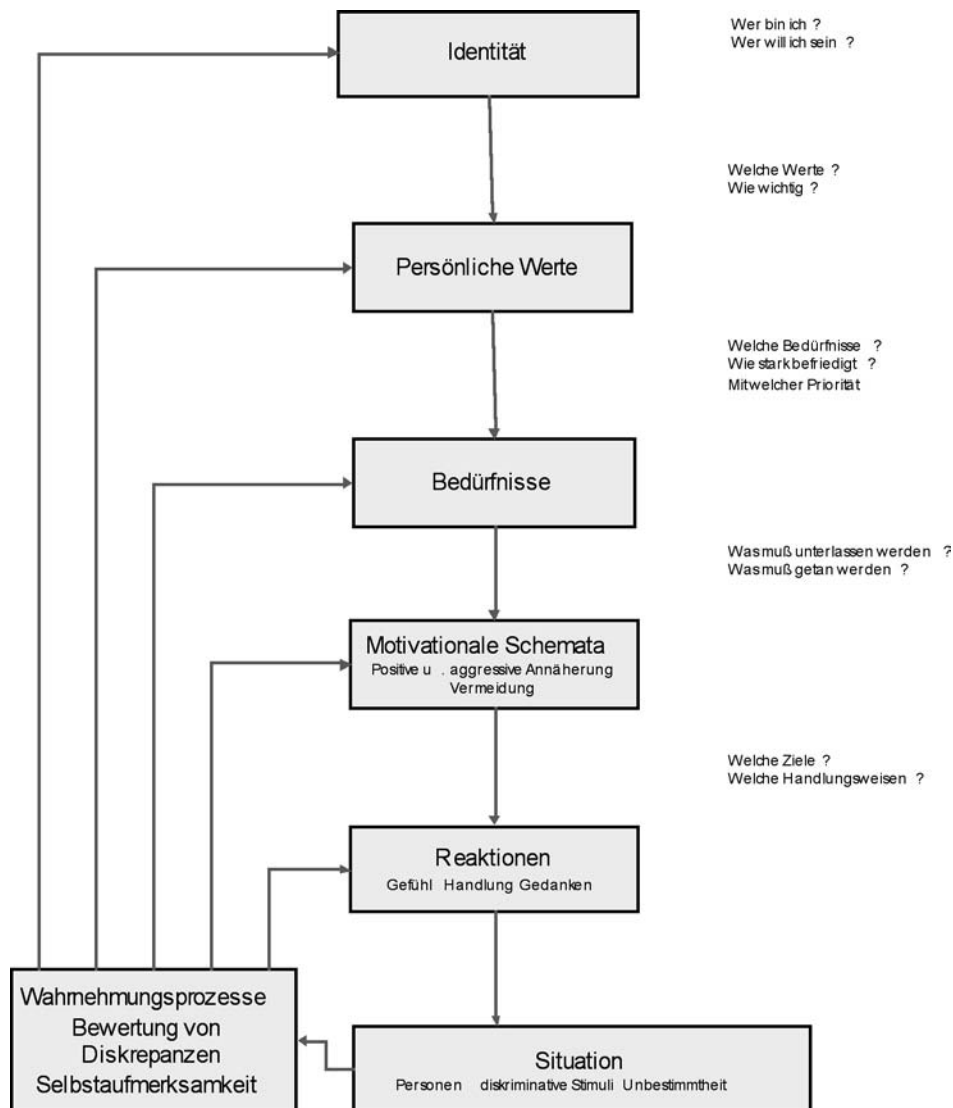


Abbildung 2: Die Position persönlicher Werte in der Regulationshierarchie

glieds), die in Hinblick auf Stimmigkeit mit den Soll-Werten der verschiedenen Regulationsebenen bewertet werden können.

Abbildung 2 veranschaulicht, dass Bedürfnisse und Werte als Sollwerte in einer Hierarchie angeordnet sind, wobei der Abstraktionsgrad dieser Ziele zum Haupt der Hierarchie hin zunimmt, also die abstrakteren persönlichen Werte z.B. den Bedürfnissen übergeordnet sind. Weiterhin ist wichtig, dass der Output einer übergeordneten Ebene den Soll-Wert der darunterliegenden Ebene bestimmt. Durch eine bestimmte Identität werden also entsprechende persönliche Werte und durch diese wiederum Bedürfnisse festgelegt. Werden Diskrepanzen zwischen jenen Soll-Werten und den Ist-Werten wahrgenommen, so wird Verhalten eingesetzt, um diese zu schließen. Dieser Prozess wird durch Verarbeitung von Feedback unterstützt.

Selbstaufmerksamkeit, Diskrepanzen und Passung

- Die Wahrnehmung einer Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Wert löst kurzfristig **Selbstaufmerksamkeit** aus und richtet sich auf diejenige Kontrollebene, auf der hinsichtlich der Passung besondere Schwierigkeiten auftreten.
- **Verhalten** kann als ein Mittel betrachtet werden, **Diskrepanzen** zwischen Soll- und Ist-Wert zu beseitigen und **Passung** mit Zielen der verschiedenen Ebenen zu erzeugen, auf den konkretesten Ebenen durch Aktivierung geeigneter Bewegungssequenzen, motorischer und physiologischer Prozesse.

Basierend auf den Arbeiten von Duval und Wicklund (1972) gehen Carver und Scheier davon aus, dass die Aufmerksamkeit schnell zwischen dem Selbst und der jeweiligen Umge-

bung hin und herwechseln kann. In den meisten Fällen ist die Aufmerksamkeit in einem Maß auf das Selbst gerichtet, dass in Hinblick auf selbstrelevante Ziele eine erfolgreiche Verhaltenssteuerung möglich ist. Eine große Zahl experimenteller Befunde zeigt darüber hinaus: je intensiver der Selbstfokus, umso stärker handeln Menschen in Übereinstimmung mit ihren Soll-Werten.

Ist die Aufmerksamkeit erst einmal auf das Selbst gerichtet, so sind es in der Regel bestimmte Hinweisreize, die jetzt speziell den Vergleich zwischen relevanten Soll- und Ist-Werten anstoßen. Tatsächlich enthalten viele Situationen Signale, die die handelnde Person an ihre Intentionen, Instruktionen und Werte erinnern.

Wird nun eine Diskrepanz zwischen Soll-Wert und Ist-Wert wahrgenommen, dann benötigt die Person zusätzliche Aufmerksamkeitsressourcen, um sich des Problembereiches anzunehmen. Es findet also eine Intensivierung des Selbstfokus statt, die entsprechende Bemühung motiviert und erleichtert, um die wahrgenommene Diskrepanz zu schließen. Sind diese Bemühungen erfolgreich, entstehen positive, beim Scheitern negative Emotionen. Insbesondere negative Emotionen spielen eine wichtige Rolle bei der Steuerung und Energetisierung des Verhaltens, das die Zielerreichung doch noch sichern soll. Der Selbstfokus verstärkt dabei auch die internale Attributionsrichtung, die Intensität emotionaler Zustände, die Verfügbarkeit selbstrelevanter Informationen sowie die Genauigkeit der eigenen Selbstwahrnehmung (Hamilton et al., 1993). Diese Prozesse sind durchaus funktional in Hinblick auf das Streben der Person, ihren inneren Soll-Werten gerecht zu werden: Die Intensivierung des emotionalen Zustandes treibt die zielgerichtete Handlung an, Verfügbarkeit und größere Genauigkeit selbstbezogener Informationen unterstützen bei der Auswahl einer geeigneten Handlungsweise.

Diskrepanzbeseitigung durch Überlebensregeln

In der Psychotherapie geht es besonders häufig um Diskrepanzen bei der Befriedigung wichtiger Bedürfnisse, wie z.B. im Falle von Sicherheit, Anerkennung, Freiraum usw. Lernerfahrungen zur Diskrepanzbeseitigung sind offenbar zu allgemeinen Grundannahmen über das Funktionieren des Selbst und der Welt geronnen (Beck und Wright, 1986). Diese entfalten sich als Verhaltensregel, die wenigstens eine minimale Bedürfnisbefriedigung garantieren und das innere Gleichgewicht erhalten soll. Wir bezeichnen sie in der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT) als Überlebensregeln und ordnen sie thematisch variiert verschiedenen Störungen zu (Sulz, 1994). Sie sind hier wesentliches Arbeitsinstrument (vgl. Tab. 1).

Hiermit ist ein allgemeiner Handlungsverlauf festgelegt, der noch für Spezifizierungen offen ist, z.B. eine Ausrichtung auf die speziellen Eigenarten der schutzspendenden Person. In unserer Regulationshierarchie ist sie deshalb auf der oben beschriebenen Programmebene anzusiedeln und verbindet Soll-Werte, die durch die Bedürfnisse vorgegeben werden, mit den motivationalen Schemata der Annäherung oder der Vermeidung. Patienten kommen in die Therapie, wenn diese Heuristik nicht mehr funktional ist, d.h. keine Diskrepanzbeseitigung im Sinne einer spürbaren Bedürfnisbefriedigung mehr bewirkt. Dies führt schließlich zu massivem Stress, der nur durch das jeweilige Symptom für eine gewisse Weile erträglich bleibt.

Orientiert an den Soll-Werten ist solche Diskrepanzbeseitigung bestrebt, erwartungskonforme Wahrnehmungen herzustellen. Dies dient der Stärkung und Bestätigung von Strukturen im System der Selbstregulation – oder anders ausgedrückt: Durch unser Handeln sind wir bestrebt, eine bestimmte Wahrnehmung

Die Überlebensregel

Erhebung:

Die Überlebensregel wird am besten mit erlebnisorientierten Methoden, z. B. szenischer Imagination, erhoben. Dabei sind die wichtigste Fragen: "Was brauchen Sie in dieser Situation ganz besonders dringend? Was müssen Sie dafür tun? Was müssen Sie unterlassen? Was darf Ihnen nicht passieren, damit die Bedürfnisbefriedigung nicht gefährdet wird? Was müssen Sie ansonsten befürchten?"

Syntax:

Die erfragten Daten werden dem verhaltenstherapeutischen Kontext entsprechend sortiert:

Nur wenn ich immer ... (dysfunktionales Verhalten)

... niemals ... (Wut und/oder verbotene Impulse)

... bewahre ich mir ... (zentrale Bedürfnisse bzw. zentrale Verstärker)

... verhindere ... (zentrale Angst)

Beispiel:

Nur wenn ich immer die Bedürfnisse mir wichtiger Personen wahrnehme und bediene, niemals eigene Ziele in den Vordergrund stelle, niemals Ärger äußere oder eigene Wege gehe, dann ...

... bewahre ich mir Bindung, Schutz und Sicherheit und ...

... verhindere schutzloses Ausgeliefertsein und Zurückweisung.

Tabelle 1: Die Überlebensregel in der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT)

von uns herzustellen, unser Selbst und unsere Identität zu stärken und zu bestätigen. Dieser ständige „Wiederherstellungsprozess“ unserer gefühlten Identität ist für unser inneres Gleichgewicht oft entscheidend. Andererseits werden durch den Prozess der Selbstregulation aber auch ungünstige Gewohnheiten, wie etwa Vermeidungsstrategien, wiederhergestellt und von Situation zu Situation reproduziert. Insbesondere erweist sich dieser „Wiederherstellungsprozess“ angesichts neuartiger Herausforderungen oder der Notwendigkeit, sich zu verändern, als fatal. Wir werden zeigen, dass Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit besonders gut geeignet ist, diese starre Mechanik der Selbstregulation auszuhebeln.

Akzeptanz durch Achtsamkeit

Selbstregulatorische Bemühungen im Dienste der Bedürfnisbefriedigung sind an das Aufsuchen bestimmter Situationen und an das Vermeiden anderer Situationen gebunden. Psychische Probleme sind in der Regel eine Folge mannigfaltiger Vermeidungsstrategien im Dienste einer erhofften Bedürfnisbefriedigung und der Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts. Um aber dabei zu einem funktionalen Verhalten zurückzufinden, müssen schmerzliche Erfahrungen und Gefühlszustände, massive Anspannung und negative Gedanken angenommen werden.

Zu diesem Zweck wird die Aufmerksamkeit für alle Aspekte der Realität geschärft. Dabei wird unmittelbarer Kontakt zur momentanen Situation gesucht, indem eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung eingesetzt wird: Wahrnehmungen, Gedanken, Empfindungen, Körpergefühle werden behutsam beobachtet, aber nicht mit gut oder schlecht, wahr oder falsch, wichtig oder trivial bewertet.

Diese Haltung scheint zunächst gar nicht so leicht herstellbar, wenn z. B. immer wieder schmerzliche Erinnerungen, flammende Wut oder nagende Zweifel aufsteigen und den um eine Beobachterposition Ringenden besetzen und vereinnahmen wollen. So etwas passiert natürlich ständig; die Aufmerksamkeit wird dann immer wieder zurückgelenkt, z. B. auf den Atem, wodurch erneut eine Distanzierung unterstützt wird. Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken werden wieder aufmerksam wahrgenommen und so belassen, wie sie sind, ihre Kontrolle oder Veränderung wird nicht angestrebt. Es geht also darum, sich so, wie man sich gerade „vorfindet“, zu akzeptieren. Zu solchen Achtsamkeitsübungen inspirieren sehr stark ursprünglich östliche Meditationspraktiken, insbesondere der Zen-Buddhismus. Achtsamkeitsübungen sind an keinerlei religiösen Glauben gebunden. Die seriöse Variante des Zen sucht die reine Erfahrung, es würde seiner Natur zutiefst widersprechen gedankliche Konstrukte zu entwickeln oder gar Philosophien und neue Glaubenssysteme zu vermitteln. Allerdings werden gerne Metaphern und Bilder verwendet, um den Wert der ungewohnten Übung plausibel zu machen. So lassen sich unsere Gedanken und Gefühle etwa mit einer Herde wild gewordener Pferde vergleichen. Hinterher zu laufen macht atemlos und bringt nichts, außerdem kann man unter die Hufe geraten. Vielleicht gelangt man irgendwie auf den Rücken eines aufgebracht Tieres und kann es unter Kontrolle bringen. Der arme Reiter wird kräftig durchgeschüttelt

und landet wahrscheinlich erschöpft und sicher unter Schmerzen auf dem Boden. Es gibt aber eine Möglichkeit, die Tiere wieder unter Kontrolle zu bringen. Man stellt ihnen am besten eine große Weide zu Verfügung. Hier können sie herumrennen und ihre Energie abbauen. Allmählich werden sie sich beruhigen und gemächlich zu grasen beginnen. Zu der Erfahrung einer Distanzierung gesellt sich jene einer Relativierung: Heftige Gefühle kommen und springen uns an, aber sie gehen auch wieder.

Der Akzeptanzprozess ist eine Praxis selbstfürsorglicher Akzeptanz durch Achtsamkeit: allen Gedanken und Gefühlen, auch den unangenehmen oder negativen, freien Lauf lassen und sie beobachten, ohne sich von ihnen vereinnahmen zu lassen, ohne sich für ihre Inhalte zu schelten und ohne den unseren Emotionen innewohnenden Handlungsimpulsen nachzugeben. Sie richten keinen Schaden an, auch wenn sie uns vielleicht im Tiefsten erschrecken oder einfach nur viel Lärm verursachen.

Achtsamkeit im Kontext psychologischer Aufmerksamkeitskonzeptionen

Es ist wohl ein Gemeinplatz, dass man sich der vorhandenen sensorischen und perzeptiven Stimuli bewusst sein kann, aber auch seiner Gedanken, Motive und Gefühle. Bewusstsein umfasst sowohl das Gewahrsein als auch die Aufmerksamkeit (Brown und Ryan, 2003). Gewahrsein lässt sich mit einer Art Weitwinkelperspektive vergleichen, Aufmerksamkeit mit einer darin befindlichen Nahaufnahme. Beim Autofahren richtet sich die Aufmerksamkeit auf das begrenzte Feld des momentanen Streckenabschnitts, während das Gewahrsein gewissermaßen wie ein Radar kontinuierlich die weitere äußere Umgebung (z. B. die Art der Landschaft, das Wetter usw.), aber auch den inneren Zustand der Person beobachtet. Man kann sich solcher Stimuli gewahr sein, ohne dass sie im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Aufmerksamkeit ist ein fokussierender Prozess, der erhöhte Sensitivität für einen begrenzten Ausschnitt der Erfahrung zur Verfügung stellt. Tatsächlich sind beide Prozesse miteinander verflochten: Aufmerksamkeit ergreift kontinuierlich „Figuren“ aus dem „Grund“ des Gewahrseins und hält sie für unterschiedliche Zeitspannen im Fokus. Aufmerksamkeit und Gewahrsein sind den meisten Menschen vertraut und gehören zum gewöhnlichen, alltäglichen psychischen Funktionieren wie andere somatosensorische Funktionen auch. Anders verhält es sich mit der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine besondere Art und Weise des Umgangs mit Aufmerksamkeit und Gewahrsein. Grossmann (2004) verweist auf buddhistische Abhandlungen, wenn er Achtsamkeit als ein gelassenes, nicht wertendes kontinuierliches Gewahrsein von körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzuständen, Gedanken und Vorstellungen beschreibt. Dass dies definitiv nichts Alltägliches für uns ist, wird uns klar, wenn wir nur unseren Blick schweifen lassen, d.h. unsere Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte der momentanen Umgebung ausrichten. Die Blätter sind saftig-grün, der kontinuierlich fallende Regen, der Wind und der graue Himmel wecken das Bedürfnis, sich eher in der Wohnung einzugeln, der Anblick eines Stapels mit Unterlagen

löst unbehagliches Erinnern an Unerledigtes oder Versäumtes, der Stapel Bücher hingegen freudige Erwartung aus usw. Alltägliche Aufmerksamkeit ist offenbar ein aktiver Prozess, der durch Munterkeit, Interessen und Bedürfnisse, wie z.B. Neugier, Sicherheit und Hunger, gesteuert wird. Aufmerksamkeit ist auch selektiv in Bezug auf das, was wir erwarten oder ignorieren sollten, was wir brauchen oder planen. Im alltäglichen Sinne ist Aufmerksamkeit also wesentlich mehr als das Registrieren irgendwelcher Stimuli: Sie impliziert Filterungsprozesse und versieht unsere Wahrnehmungen auch mit emotionaler Bedeutung (Ratey, 2001). Der gemeinsame Nenner all dieser Prozesse sind Bewertungen auf unterschiedlichem Niveau kognitiver Komplexität. Es ist sicher nicht verfehlt zu behaupten, dass das Bewerten im Alltag normalerweise zu uns gehört wie die Luft zum Atmen. Mit Hilfe von Bewertungen schaffen, bedienen und stärken wir unsere kognitiv-affektiven Schemata, unsere Selbstbilder, unsere Identität, unser Weltbild. Solche mentalen Konzepte helfen uns wiederum bei der Suche und Einordnung von Informationen, beim Planen und Handeln. Sie verschaffen uns Orientierung, Gewissheit, Sicherheit und sind deshalb von fundamentaler Bedeutung für unser Überleben. Andererseits haben wir die Tendenz, jene Wahrnehmungen und Bewertungen wie Fakten zu handhaben, und verlieren damit einen großen Teil unserer psychologischen Flexibilität. Im Extremfall verteidigen wir sie mit Zähnen und Klauen. Wir alle wissen, was es bedeutet, sich zu verrennen oder verbohrt zu sein: Wir balancieren verschiedene Weltbilder und Sichtweisen nicht mehr gegeneinander aus, wir lassen keine anderen Sichtweisen und Bewertungen mehr zu. Wir leben so, als gäbe es nur eine Art und Weise für uns zu leben und als bedeutete eine Abweichung davon unter Umständen einen Todesstoß für unser Selbstverständnis und für unser Selbstwertgefühl. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Stimuli, und unser kognitiver Apparat erzeugt Gedanken und Gefühle, die sich in Verkettungen fortsetzen, zu Überzeugungen gerinnen und diese wieder bestätigen. Schon lange wissen wir, dass es erhebliche kognitive Verzerrungen bei der Verarbeitung selbstbezogener Informationen gibt. Greenwald (1980) hat diese Art der Wissensorganisation sogar mit einem totalitären Regime verglichen und spricht von einem "totalitären Ego". Er bezeichnet damit eine Wissensorganisation, die – ähnlich dem Vorgehen in totalitären Gesellschaften - persönliche Erfahrungen beobachtet und aufzeichnet sowie durch kognitive Verzerrungen eine eigene Geschichte fabriziert und revidiert, um bestimmte Schwächen und Fehlbarkeiten zu eliminieren. Kein Wunder, dass wir auch in unserem Alltag Erfahrungen vermeiden, die uns unsere Brüchigkeit, Fehlbarkeit, Verletzbarkeit und nicht zuletzt auch unsere Sterblichkeit nahe legen. Wir tun oft viel dafür, die Art und Häufigkeit solcher Erfahrungen sowie die Umstände ihres Auftretens in geeigneter Weise zu tilgen oder zumindest abzuschwächen. Diese Erfahrungen können uns z. B. über Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen im Innersten berühren und lösen massive Vermeidungstendenzen aus, wobei sofort Lernprozesse greifen, die dabei unterstützen, nach Möglichkeit schon die Marker solcher Erfahrungen antizipativ zu meiden. Hayes (2004) spricht in diesem Zusammenhang von Erlebnis-

vermeidung und belegt ihre Dysfunktionalität bei einer Vielzahl psychopathologischer Symptombereiche. Achtsamkeit unterläuft die Tendenz zu 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 hingegen ist nicht frei. Stattdessen wird sie von unseren kognitiv-affektiven Konstrukten und nicht zuletzt zur Stärkung und Bestätigung unseres Selbstkonzeptes und unserer Identität vereinnahmt und in Dienst gestellt. Dies ist in vielen Situationen notwendig und hilfreich. Unter bestimmten Bedingungen, die z. B. mehr Flexibilität erfordern, kann dies jedoch fatale Konsequenzen haben. Dieser zugrunde 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 natürliche Beobachtung beschreibt. Die achtsame Person beobachtet Gedanken, Gefühle und Bilder, die in ihr aufsteigen, unterdrückt dieses Aufsteigen nicht, bleibt gelassen und bewertet diese Phänomene nicht. Die achtsame Haltung gleicht damit in gewisser Weise einer Exposition mit Reaktionsverhinderung. 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, trotz des Abdriftens. Indem sie registriert, dass sie bestimmte Gedanken verfolgt oder bestimmte innere Bilder ausmalt, ist sie schon achtsam. Eine Grundvoraussetzung für den Prozess der Achtsamkeit ist die Fähigkeit der Person, ihre Aufmerksamkeit überhaupt auf das eigene Selbst richten zu können. Dieser dispositionalen Fähigkeit muss eine wesentliche vermittelnde Rolle bei jeglicher Handlungssteuerung zugewiesen werden. Große Beachtung fand dabei die Konzeption von Duval und Wicklund (1972) mit ihrer Theorie zur „objektiven Selbstaufmerksamkeit“. Diese etwas irreführende Bezeichnung verweist auf das Selbst als Objekt der Aufmerksamkeit. In der Folge stellten Fenigstein et al. (1975) das Konstrukt der privaten Selbstaufmerksamkeit vor. Es ist als Persönlichkeitsmerkmal konzipiert und bezieht sich auf die Beobachtung der eigenen Gefühle, Gedanken, Motive und Wissen über das Selbst, kurz: auf Metakognitionen bezüglich der eigenen Person. Andere Untersuchungen beschreiben dies genauer anhand von zwei Komponenten, nämlich als „Gewahrsein des inneren Zustandes“ und als „Selbstreflexivität“ (Cramer, 2000; Trapnell und Campbell, 1999). All diese Ansätze können als eine Form des reflexiven Bewusstseins verstanden werden (Baumeister, 1999). Sie verweisen auf kognitive Aktivität, verschiedene Merkmale des Selbst betreffend. Achtsamkeit ist zwar auch nach innen gerichtet, verweigert sich aber dieser Art von Aktivität. Sie ist nur beobachtend, nicht wertend. Walach et al. (2004) fanden immerhin eine Korrelation ihrer Achtsamkeitsskala von $r = 0,33$ mit privater Selbstaufmerksamkeit und von

$r = 0,57$ mit Selbstkenntnis. Offenbar muss das Achtsamkeitskonzept weiter gefasst werden. Das Konstrukt dieser Autoren wurde sehr sorgfältig und selbstkritisch auf der Basis buddhistischer Vorstellungen zum Achtsamkeitsprozess entwickelt. Inzwischen ist es so weit gediehen, dass es insbesondere auch auf Personen anwendbar zu sein scheint, die nicht mit buddhistischen Inhalten oder mit entsprechender Meditationspraxis vertraut sind.

Als zusammenfassende Charakterisierung von Achtsamkeit eignet sich sehr schön die Operationalisierung durch diese Autoren:

- 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 schmerzhaft 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.

Neben den schon diskutierten Merkmalen werden hier auch nochmals die freundliche Haltung sich selbst gegenüber, offenes, rezeptives Gewahrsein und die Wichtigkeit einer guten Fehlerkultur beim Umgang mit sich selbst betont.

Die Bedeutung von Achtsamkeit für die Selbstregulation

Wir haben Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeitslenkung vorgestellt, die sich akzeptierend und freundlich auf das Hier und Jetzt richtet und alles, was im Gewahrsein passiert, nicht nur ohne Bewertung wahrnimmt und registriert, sondern auch den Impulsen nicht nachgibt, die dabei entstehen mögen. Wir sahen auch, dass man sich manchmal mit Hilfe des Atems wieder zentrieren, d.h. leichter in diese Beobachterrolle hineinkommen kann.

Wie kann man sich diesen Prozess regulationstheoretisch vorstellen?

Die Zentrierung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt bedeutet eine Einengung der Zeitperspektive, da das Gestern, die Kindheit oder das Erlebnis von heute morgen nicht gezielt in den Fokus der Aufmerksamkeit genommen wird. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Details, die unmittelbar spürbar und präsent sind, wie z. B. Konzentration auf den Atem, auf einen Ton, auf das Kauen usw., lassen eine Prozessorientierung erkennen, die sehr konkret ausgerichtet ist. Dies entspricht genau den Merkmalen der unteren Ebenen unserer Regulationshierarchie (vgl. Abb. 1). Sie sind eher „konkret“ ausgerichtet, wobei konkret hier bedeutet, dass ein Ziel sichtbar, greifbar, spürbar präsent ist und im Hier und Jetzt realisiert wird.

Bezogen auf unsere Achtsamkeitsübungen, bedeutet dies, dass unsere Aufmerksamkeit dabei offenbar an die unteren Ebenen der Regulationshierarchie angedockt ist.

Wie kann es dabei aber zum Aufsteigen von Gefühlen und Gedanken kommen, wie z. B. die Sehnsucht nach dem Partner und Spekulation über die gemeinsame Zukunft? Solche kognitiv-emotionalen Inhalte bezeugen sowohl eine breitere zeitliche Perspektive als auch komplexere Erlebniszusammenhänge, wie sie eben gerade für aktivierte übergeordnete Steuerungsebenen und deren Zielsetzungen typisch sind.

Vallacher und Wegner (1987) haben gezeigt, dass es eine natürliche Drift der Aufmerksamkeit zu höheren Steuerungsebenen gibt. Sie setzt ganz automatisch dann ein, wenn auf einer bestimmten Kontrollebene eine Passung zwischen Soll- und Ist-Werten, also ein Gefühl der Stimmigkeit mit dem eigenen Verhalten erzielt wurde. Danach muss gelungene Achtsamkeit geradezu ganz automatisch zum Aufsteigen von Bildern, Gedanken und Gefühlen führen. Dies ist ja auch das, was jeder Übende zur Genüge kennt.

Die Aufwärtsdrift der Aufmerksamkeit hat offenbar auch die Funktion, übergeordnete Konzepte der Person zu bestätigen und zu stärken. Dabei wird ein Verhalten, z.B. das Aufhalten der Tür für einen alten Menschen, stärker mit den abstrakteren Inhalten der übergeordneten Steuerungsebenen, z. B. dem Selbstkonzept von Hilfsbereitschaft, verbunden. Personen identifizieren ihre Handlung dann also stärker mit den abstrakteren Inhalten der übergeordneten Steuerungsebenen, z.B. hilfsbereit zu sein, und bestätigen diese damit gleichzeitig.

Umgekehrt werden solche Identifikationen auf den höheren Ebenen aufgegeben, wenn es hier zu Schwierigkeiten bei der Beseitigung von Soll-/Ist-Wert-Diskrepanzen kommt. Die Abwärtsdrift zu konkreteren Identifikationen verhilft dann vorerst, da man störende Diskrepanzen im Selbstkonzept ausblendet und sich auf die Handlungsausführung konzentriert, zu einer günstigeren Handhabung der Situation und insbesondere der Vermeidung negativer Gefühle. Dies schützt nicht nur vor einer Dämpfung der Handlungsbereitschaft, sondern auch vor einer u. U. voreiligen Revision der die Person definierenden abstrakteren Sollwerte, wie sie z. B. durch Werteorientierungen, Selbstkonzepte usw. repräsentiert sind.

Aufmerksamkeitslenkung durch achtsames, gewährendes Beobachten bedeutet nun, dieses sich immer wieder selbstreproduzierende System in seinem Automatismus zu unterbrechen. Achtsame Haltung ermöglicht Distanz gegenüber Prozessen der ständigen Identifikation mit übergeordneten Konzepten des Selbst und der Identität, regelhaften Handelns, automatisierten Reagierens auf Diskrepanzen und den Versuchen des Systems, immer wieder erwartungskonforme Wahrnehmungen herstellen zu wollen. Das Richten der Aufmerksamkeit auf die unmittelbar dargebotene Reizsituation, ohne sich der stringenten Mechanik der üblichen Selbstregulation zu überlassen, schafft neue Spielräume und mehr Flexibilität, um offener zu werden für alternative Arten der Wahrnehmung und des Handelns.

Im Zusammenhang mit psychischen Problemen ist die Aufmerksamkeitssteuerung in vielen Fällen geradezu „versklavt“ und zeigt sich in einer Fixierung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Steuerungsebenen. Hamilton et al. (1993) haben aufgrund eigener Untersuchungen und einer umfassenden Literaturdurchsicht typische Muster festgestellt. Ihre Bezüge zum Achtsamkeitskonzept, in dem ja die Aufmerksamkeits-

lenkung die zentrale Rolle spielt, sollen helfen, die Kontur dieses Konzeptes und seinen Bezug zur Selbstregulation noch etwas deutlicher werden zu lassen.

- **Exzessive Selbstaufmerksamkeit**

Wenn die wahrgenommenen Diskrepanzen sehr groß sind oder unüberwindbar erscheinende Hindernisse im Verlaufe der Bewältigungsbemühungen auftauchen, so wird nicht nur der Selbstfokus, sondern die gesamte Selbstregulation mehr und mehr aversiv besetzt. Experimente belegen die Tendenz, dass unter solchen Bedingungen der Zyklus der Selbstregulation normalerweise aufgegeben wird. Durch die Vermeidung weitergehender Investition von Selbstaufmerksamkeit wird verhindert, dass diese negative 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. Diese perseverierte Selbstregulation wird auf die zu begrenzte Zahl von Selbstaspekten, die zum Selbstwertgefühl beitragen könnten, zurückgeführt. Verhaltenstherapeutisch gesprochen würde man sagen, dass sie ihren „Lebensraum“ nur schwer erweitern können und sich daher an eine ohnehin geringe Anzahl von Verstärkungsquellen klammern müssen. Anders ausgedrückt: Die Komplexität der abstrakten Steuerungsebene, z.B. das Selbstkonzept, wäre hier im Interesse einer günstigeren Selbstregulation zu gering ausgeprägt, es enthält zu wenig auf das Selbst bezogene Ziele.

Achtsamkeit kann hier den Drang 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. Hier wird wohl auch am deutlichsten, was im tiefsten Sinne mit Akzeptanz durch Achtsamkeit gemeint ist. Die Person stellt sich der Aufgabe, sich selbst mit allen Defiziten, Mängeln und Fehlschlägen anzunehmen. Diese Aufgabe, die zunächst wie eine Bürde wirken kann, berührt aber wesentlich die Beziehung zu uns selbst. Die harte Nuss, die wir hier zu knacken haben, ist gelegentlich die eigene Härte uns selbst gegenüber.

- **Vermeidung von Selbstaufmerksamkeit**

Das Abziehen der Aufmerksamkeit von höheren Soll-Werten, die das Selbst konstituieren, mag für eine gesunde Selbstregulation gelegentlich durchaus angebracht sein. Eine exzessive Vermeidung des Selbstfokus führt jedoch längerfristig zu einer ernsthaften Beeinträchtigung einer gesunden Selbstregulation. 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 auseinander setzen. 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 im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen von Identitäts-Disstress 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“ mündet. Dass Alkoholkonsum offenbar eine Strategie ist, um Selbstaufmerksamkeit angesichts von Schwierigkeiten bei der Selbstregulation zu reduzieren, ist kein sehr überraschender Befund. Interessant ist, dass diese Tendenz mit zunehmender dispositioneller Selbstaufmerksamkeit steigt. Ähnliche Befunde ergaben sich bei Essstörungen, Masochismus, Suizid und Angststörungen. Der zugrunde liegende Mechanismus dieser Fluchtbewegung wird als „kognitive Dekonstruktion“ bezeichnet. Ausgelöst wird dieser Prozess durch die Wahrnehmung von Mängeln, Unzulänglichkeiten, Misserfolgen infolge von Diskrepanzen, die das eigene Selbst betreffen, und die damit verbundenen Gefühle von Angst und Bedrohung. Die unmittelbare Reaktion auf einen psychisch hochaversiven Zustand ist eine Verschiebung der Aufmerksamkeit von den übergeordneten selbstbezogenen Soll-Werten hin zu den untergeordneten Ebenen der Handlungssteuerung. Hier ist das Denken weniger integrativ, bezieht sich auf das Hier und Jetzt. Erleben wird also nicht vor dem Hintergrund des Selbstkonzeptes oder persönlicher Werte interpretiert, wodurch seine Bedeutungshaltigkeit für das Leben der Person beträchtlich verdünnt wird. Das Angedocktsein an untere Steuerungsebenen hat noch weitere Konsequenzen. Oft wird eine gewisse Gefühlsleere beschrieben. Wenn überhaupt beziehen sie sich auf unmittelbar gegebene Situationen. Die Abwehr sinnhaltiger und bedeutsamer Inhalte hinterlässt ein „interpretatives Vakuum“. Das Denken ist dann eher rigide, simpel, unkreativ und linear. Die Leere an Gefühlen und kognitiven Inhalten bewirkt oft eine Art Sogeffekt für irrationale Gedanken und Annahmen, obskure Ideen, Tagträumereien und Phantastereien. 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 höheren Steuerungsebenen abzuziehen und

an das konkrete, unmittelbare Erleben, das mit den unteren Regulationsebenen verknüpft ist, anzudocken. Ist Achtsamkeit also auch als eine Form der kognitiven Dekonstruktion zu verstehen? Dies ist eindeutig zu bejahen. Wie obige Darstellung belegt, können solche Übungen auch missbraucht werden. Baumeister (1991) beschreibt spirituelle Praktiken, die auch missbräuchlich eingesetzt werden. Versuche, Meditation als Allheilmittel zu betrachten und persönliche Schwierigkeiten einfach wegmeditieren zu wollen, sind in der Szene gut bekannt. Wohl verstandene 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 die unteren Steuerungsebenen andocken zu wollen. Funktionell eingesetzte 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, einer Erarbeitung geeigneter Identitätsziele.

- **Fokus der Selbstaufmerksamkeit auf zu abstrakte Soll-Werte**

Entsprechend des hierarchischen Modells der Selbstregulation kann die Aufmerksamkeit auf unterschiedlich abstrakte Soll-Werte fokussiert sein: Aufmerksamkeit kann auf das Gehen und Atmen gerichtet sein, aber auch auf das eigene Selbstkonzept oder persönliche Werte. Ist die Selbstregulation überwiegend mit Diskrepanzen auf den abstrakteren Niveaus beschäftigt, z. B. dem Selbstkonzept, so besteht die Gefahr, dass der Verhaltensstrom unterbrochen wird und Fehler in der Selbstregulation entstehen. Wer nicht konsistent seine Vorstellungen, die er mit sich selbst verbindet, über konkretere Steuerungsebenen auch in Handlungen umsetzt, bekommt auch nicht das Feedback aus der Umgebung, das er zu Bestätigung und Ausdifferenzierung seines Selbstbildes braucht. Er bleibt ausschließlich im Träumen und Wünschen hängen. Möglicherweise fehlen ja auch Fertigkeiten, die ein konkretes Handeln erlauben. Weiterhin kann eine ausschließliche Beschäftigung mit abstrakteren Soll-Werten auch mögliche Misserfolge vermeiden helfen, so man zum Handeln übergehen würde. Es ist gut belegt, dass depressive Personen zu wenig in konkreten Kategorien denken und auch überwiegend abstraktere Ziele anstreben (Hamilton et. al., (1993).

Achtsamkeit bedeutet regulationstheoretisch betrachtet eine Fokussierung auf „Do-goals“, d.h., sie ist prozessorientiert und mit konkreten Aspekten der Handlungsausführung beschäftigt. Achtsamkeit fördert darüber hinaus die Orientierung am Moment, nicht so sehr am

Handlungsziel, das ja in der Zukunft liegt. Darüber hinaus können Diskrepanzen auf den konkreten Ebenen der Handlungssteuerung leichter beseitigt werden. Misserfolgsbefürchtungen, die sich ja auf die Zukunft beziehen, sind meist Resultat von Diskrepanzen auf übergeordneten Steuerungsebenen. Da aber durch Achtsamkeit die Aufmerksamkeit an untere Steuerungsebenen angedockt wird, sind solche Blockaden und Stressquellen während der Handlung minimiert. In diesem Sinne kann Achtsamkeit auch die Handlungsqualität und dadurch natürlich auch die Zielerreichung günstig beeinflussen. Achtsamkeit fördert das Tun, ermöglicht so neue Erfahrungen und damit auch Verhaltensänderungen.

- **Fokus der Selbstaufmerksamkeit auf zu konkrete Soll-Werte**

Ein Ziel auf niedriger Abstraktionsebene wie „Steck den Geldbeutel ein!“ ist ein klar umschriebenes Ziel, das unmissverständlich definiert, was man in einem bestimmten Moment tun sollte. Hingegen ist der abstraktere Soll-Wert „Sei ein verantwortliches Familienmitglied!“ eher beschreibend. Es sagt mehr darüber aus, was man ist bzw. was man sein will, als darüber, was man tun soll. Je abstrakter ein Soll-Wert, umso größer sein Einfluss auf das globale Selbstwertgefühl, so eine grundlegende Aussage der Selbstregulationstheorie. Ein Fokus auf konkretere Soll-Werte kann daher auch eine Strategie sein, sich vor schmerzlichen Diskrepanzen, etwa das Selbstwertgefühl betreffend, zu schützen. Eine solche Aufmerksamkeitslenkung unterbricht die Einordnung des Tuns und Handelns in ein übergeordnetes Konzept, so dass die Person im Moment nicht nach der Bedeutung und dem Sinn ihres momentanen Handelns fragen muss. Falls diese Strategie chronifiziert, kommt es zu einer äußerst problematischen Selbstregulation. Insbesondere kann etwa das Entstehen klinisch relevanten impulsiven Verhaltens auch aus dem Fehlen abstrakterer Soll-Werte verstanden werden.

Borderline-Patienten zeigen eine Fülle charakteristischer impulsiver Verhaltensweisen, gleichzeitig verfügen sie ja nur über ein schlecht definiertes und wenig integriertes Selbstgefühl. Daraus wird auch die Notwendigkeit externer Struktur für Borderline-Patienten verständlich. Sie verfügen ja nicht über ein gut entwickeltes Selbstideal und entsprechend abstrakte Ziele, die sie gemäß Regulationstheorie aber bräuchten, um ihr Alltagshandeln über das Hier und Jetzt hinaus zu steuern. Die intensive Beschäftigung mit konkreten symptombezogenen Aspekten wie bei Angststörungen oder Zwangsstörungen erlaubt vor diesem Hintergrund ebenfalls die Vermutung, dass dadurch ein Nachdenken über Diskrepanzen auf Selbstkonzeptniveau vermieden werden soll. Interessant ist noch der Befund, dass eine Identifizierung mit abstrakteren Soll-Werten offenbar mit besser entwickelten Selbstkonzepten verbunden ist. Solche Personen zeigen sich auch weniger irritierbar durch missverständliches oder falsches Feedback.

Achtsamkeit vermittelt eine Grundlage, um sich schmerzlichen Gefühlen und Impulsen gegenüber nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen, sondern sich in solch schwierigen Si-

tuationen überhaupt positionieren zu können. Dies ermöglicht erste Distanzierungserfahrungen und bereitet eine Disidentifikation vor: „Ich bin nicht dieses Gefühl und dieser Schmerz, ich habe dieses Gefühl und diesen Schmerz.“ Leser, die mit der kognitiv-affektiven Entwicklungstheorie von Kegan (1986) vertraut sind, wissen, dass genau dieser Disidentifikationsprozess bei schwer persönlichkeitsgestörten Patienten auf große Schwierigkeiten stoßen muss. Ihr Entwicklungsstatus ist häufig der der einverleibenden oder der impulsiven Phase und bietet oft noch zu wenig kognitiv-affektive Strukturen, um eine Disidentifikation vollziehen zu können. Hier sind entsprechende Vorarbeiten zu leisten und Rahmenbedingungen zu schaffen, wie dies etwa im Ansatz von Linehan (1996) praktiziert wird. Darüber hinaus wird aber auch nochmals deutlich, wie gewissenhaft und ausdauernd Achtsamkeit geübt werden muss. Weiterhin müssen übergeordnete Ziele auf Selbstkonzeptniveau erarbeitet werden, die es der Person ermöglichen, ihr Leben über das Hier und Jetzt hinaus zu gestalten, Erfahrungen einzuordnen, Halt und Orientierung zu bieten. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Achtsamkeit an den Belangen der gesamten Person vorbeigeht.

Praxis der Achtsamkeit

Wir können uns Achtsamkeit nicht einfach befehlen oder disziplinarisch verordnen. Wie wir sahen, steht die Aufmerksamkeitslenkung oft genug im Dienste verschiedener Feedback-Schleifen, die wiederum unser Selbst validieren und schützen sollen. Aufmerksamkeitslenkung, die sich diesem Automatismus verweigert, muss daher geübt werden.

Grossmann (2004) bezieht sich auf die buddhistische Tradition der Achtsamkeitsübung, wenn er den Atem als Vehikel und zentrales Eingangstor, durch das Achtsamkeit entwickelt werden kann, bezeichnet. Unsere Aufmerksamkeit schweift manchmal ruhelos umher und richtet sich vielleicht auf eine aufsteigende Erinnerung, pickt sich ein Körpergefühl aus dem Gewahrsein oder richtet sich auf ein plötzliches Geräusch, das wiederum Ärger über den Verursacher entstehen lässt usw. In der Zen-Meditation, so wie ich sie gelernt habe, wird die Aufmerksamkeit hilfsweise auf den Atem gerichtet oder genauer: das Einatmen und das Ausatmen werden beobachtet (Enomiya-Lassalle, 1968; Arokiasamy, 1991). Dies ist der erste Schritt in die Meditation und soll darin schulen, Aufmerksamkeit zu fokussieren. Dies kann – besonders bei größeren Konzentrationsschwierigkeiten – auch unterstützt werden durch Zählen des Einatmens und des Ausatmens. Mit Hilfe dieser Fokussierungsübung fällt es sehr viel leichter, sich aus Abschweifungen in Gedanken, Bildern, aufsteigenden Gefühlen oder auch von äußeren Stimuli zu lösen und wieder zum Atmen zurückzukehren. Merkt der Übende, dass er mit solchen Inhalten beschäftigt ist, vielleicht sogar mit ihnen kämpft, richtet er seine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem und versucht dabeizubleiben, bis er wieder zurückkehrt usw. Was immer im Kegel des Gewahrseins passiert, wir nehmen es wahr und lassen es los. Ein Gedanke steigt auf: wir registrieren ihn und gehen zurück auf den Atem. Eine Körperempfindung taucht auf: wahrnehmen und zurückkehren. Wir

hören ein Geräusch: hören und zurückkehren. Falls man nichts Besseres zu tun hat, kann man diese Übung überall und bei jeder sich bietenden Gelegenheit durchführen. Für unsere Zwecke ist es sicherlich sinnvoll, eine regelmäßige tägliche Übungszeit zu reservieren, wobei es ausreicht, zunächst mit fünf Minuten täglich zu beginnen und die Spanne allmählich zu steigern. Dabei wird gerades Sitzen auf Meditationskissen oder –bänken empfohlen. Auf einem geeigneten Stuhl eher am Rand sitzend, sollte man die Beine gerade vor sich hinstellen und den Rücken gerade halten. Dass man sich dabei nicht anlehnen soll, hat nichts mit Härte oder Disziplin zu tun, sondern entspringt einfach der Tatsache, dass Stühle in der Regel keine gerade Lehne besitzen. Als Nächstes kann man eine Art Bodyscan durchführen, d.h., man lässt die Aufmerksamkeit von Kopf bis Fuß durch den Körper wandern, um zu prüfen, ob man sich nicht irgendwo anspannt, z.B. im Schulter- oder im Kieferbereich. Dann kann die Übung beginnen. Insgesamt ist es wichtig, sich nicht zu pushen, sondern in ehrlichem Kontakt mit seinen Grenzen zu sein. Regelmäßig wenig zu üben bringt mehr als unregelmäßig größere Spannen zu üben. Der Bauchatmung wird der Vorzug gegeben. Daran gewöhnt man sich leichter, indem man etwa zu Beginn jeder Übung die Hände an den Bauch legt und so das Kommen und Gehen des Atems mit dem Anspannen und Entspannen des Bauches verbindet. Ein längeres Ausströmlassen ist dabei wieder hilfreich.

Ich möchte betonen, dass es sich hierbei um Techniken und Methoden handelt, die sich dafür eignen, Aufmerksamkeitslenkung und Achtsamkeit in Hinblick auf die Entwicklung alternativer Problemlösestrategien zu schulen. Damit ist noch nicht automatisch ein bestimmter „Meditationsweg“ beschränkt. So werden in der Kultur des Zen Teilnehmer an entsprechenden Übungen auch explizit gefragt, ob sie Unterweisungen in Bezug auf die wohltuenden und gesundheitsförderlichen Aspekte der Meditation suchen oder ob sie den Meditationsweg beschreiten wollen. Im klinischen Kontext muss ganz klar der gesundheitsförderliche Aspekt solcher Übungen im Vordergrund stehen. Ob man einen Meditationsweg betritt oder nicht, muss eine intime Entscheidung des Übenden bleiben und gehört nicht in die Psychotherapie. Ich möchte in diesem klinischen Kontext deshalb nicht von Meditationsübungen, sondern von Achtsamkeitsübungen sprechen. Atemprozesse haben für Achtsamkeit und Selbstregulation eine herausragende Bedeutung, deren Aspekte ich mit Hilfe von Grossmann (2004) im Überblick zusammenstellen möchte:

- Der Atem ist die einzige lebensnotwendige Funktion, die in jeder Situation und zu jedem Zeitpunkt für die Wahrnehmung zugänglich ist.
- Das Atmungssystem ist ein mächtiger physiologischer Oszillator und beeinflusst andere körpereigene Rhythmen, z. B. schwächere oszillierende Systeme wie Herzschlag, Blutdruck, Aktivitäten des ZNS.
- Atemmuster variieren mit den inneren und äußeren Bedingungen und sind auch mit ihrer Frequenzbreite für Aufmerksamkeitsprozesse gut zugänglich.
- Atmung funktioniert sowohl unter fast vollständig bewusster als auch unter komplett unbewusster Kontrolle.

Achtsamkeit richtet die Aufmerksamkeit auf den Schnittpunkt zwischen dem Kontrollierbaren und Unkontrollierbaren, zwischen bewussten und unbewussten Prozessen und Tendenzen, Kontrolle über physiologische Prozesse ausüben zu wollen.

- Atemmuster reagieren empfindlich auf emotionale Zustände und mentale Prozesse, wie z. B. Problemlösen. Mit dem Beobachten des Atems wird man sich verschiedener innerer Zustände und ihrer Zusammenhänge präziser gewahr.
- Aufmerksamkeit gegenüber dem Atem lässt die Atmung verlangsamen und vertiefen, wodurch ein stärkeres Gefühl der Ruhe und ein konzentrierteres Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick gefördert werden.

Dieses praktische Vorgehen dient der Schulung der Aufmerksamkeitslenkung. In der Regel werden Üübende dazu angehalten, ohne spezifischen Übungsrahmen auch im Alltag achtsam zu handeln, d. h., das, was man gerade tut, achtsam zu tun: achtsam kauen, achtsam essen und trinken, achtsam gehen usw.

Selbstachtsamkeit: Die gute Beziehung mit sich selbst, präsent und intim zu sein

In unserem Alltag sind wir meist in Gedanken, Träumen, Bildern, Hoffnungen, Sehnsüchten und Gefühlen – und dabei nicht wirklich präsent. Achtsam zu sein bedeutet, sich dieser Phänomene bewusst zu sein, sie wahrzunehmen und wieder zurückzukommen, auf das Hier und Jetzt zentriert, auf das Atmen und den Körper.

Der Zen-Meister Ama Samy findet für diesen Vorgang eine schöne Umschreibung: „präsent und intim sein“. Und weiter: „Intim mit mir selbst sein. Im Zen spricht man über Intimität: Wenn ich Wasser trinke und weiß, ob es kalt oder heiß ist, das ist Intimität. Folglich sagt man z. B. im Zen: Wenn es heiß ist – sei ein heißer Buddha, wenn es kalt ist – sei ein kalter Buddha. Also, wenn du müde bist – dann sei deine Müdigkeit. Wenn du leer bist, dann sei in deiner Leere. Die meiste Zeit rennen wir vor unseren Gefühlen und Empfindungen davon und versuchen uns in ein anderes Gefühl zu manipulieren“ (Arokiasamy, 1991, S. 92).

Achtsamkeitsübungen stärken unsere Fähigkeiten zu größerem Gewahrsein unseres tatsächlichen Zustandes – egal, ob wir ihn als gut oder schlecht empfinden. Zum Atmen zurückzukehren, den Körper als Resonanzboden dieses intensiven Vorganges zu erleben, Schmerzliches, Abgründiges, Lustvolles, Freudiges, das in uns aufsteigt, zu beobachten, schafft eine große Nähe zu uns selbst. Wir lassen auf diese Weise Raum für uns selbst, sind mit uns, so wie wir sind, tragen uns selbst und können uns auf diese Weise mit uns selbst anfreunden. Durch Übung von Achtsamkeit entsteht Selbstakzeptanz, und damit kommt es allmählich zu einer besseren Beziehung zu uns selbst, die wir mehr und mehr genießen können. Dies ist natürlich ein Prozess, und die gute Beziehung zu uns selbst erschließt sich unter Umständen erst allmählich.

Psychotherapeuten wissen aber, dass ein Kernproblem unserer Patienten gerade in der ungünstigen Selbstakzeptanz, im unnachsichtigen, wenig liebevollen, rigiden, entwertenden, verletzenden und z. T. grausamen Umgang mit sich selbst be-

steht. Sie können sich oft so wenig selbst ertragen und aushalten, dass sie auf alle möglichen Vermeidungsstrategien zurückgreifen müssen, z. B. auf Alkohol, auf Drogen, auf exzessives Essen, selbst Spiritualität kann dazu missbräuchlich instrumentalisiert werden usw. Baumeister (1991) hat dies wie gesagt als Flucht vor dem Selbst, als Flucht vor der Bürde des Selbstseins beschrieben. Wer jedoch nicht wahrnimmt, was ist, und den momentanen Status Quo seines Selbstseins nicht akzeptiert, hat keinen hinreichenden Boden, um sich zu verändern. Wir binden daher in unserer Arbeit das Achtsamkeitsthema in das übergeordnete Thema der Selbstbeziehung ein.

Achtsamkeitsübungen erhöhen den Selbstfokus. In günstigen Fällen entsteht dadurch allmählich eine positivere Beziehung zu sich selbst. In ungünstigen Fällen, z. B. bei schwerer gestörter Patientin, kann die Aversion gegen sich selbst ein kritisches Ausmaß erreichen, noch ehe die Achtsamkeitsübungen greifen oder den Einstieg in solche Übungen sehr erschweren oder sogar vereiteln. Deshalb erscheint es uns notwendig, parallel zu den Achtsamkeitsübungen die Beziehung zu sich selbst expliziter zum Thema zu machen und entsprechende Hilfestellungen anzubieten. Zum besseren Einstieg in dieses Thema möchte ich eine kurze Fallvignette einbringen.

Die 37-jährige Patientin kommt mit Agoraphobie und Panikattacken sowie gelegentlichen depressiven Stimmungseinbrüchen in die Behandlung. Das einführende Achtsamkeitstraining gestaltet sich schwierig, insbesondere wenn sie allein zu Hause üben will. Sie berichtet, wie schwer es ihr generell fällt, mit sich allein zu sein. Sie unternehme deswegen sehr viel, sei oft mit anderen Leuten unterwegs. Es gehe ihr dann gut, sie sei gut aufgelegt, fühle sich lebendig und unternehmenslustig. Kaum zu Hause, falle ihr die Decke auf den Kopf, es gehe ihr „grottenschlecht“, sie wisse nicht mehr, warum sie noch weiterleben solle.

Patientin: Ich halte mich dann nicht aus und bin so jämmerlich ... und spüre dann so was wie: Es hat sowieso alles keinen Zweck, du brauchst dich gar nicht erst anzustrengen, du wirst sowieso nicht glücklich! Ich kann mich dann einfach nicht auf den Atem konzentrieren.

Therapeut: Ich höre da eine Stimme in Ihnen, die sagt (*forciert*): Es hat sowieso alles keinen Zweck, du brauchst dich gar nicht erst anzustrengen, du wirst sowieso nicht glücklich.

Patientin: Ja, ganz genau.

Therapeut: Ich möchte das gerne noch deutlicher sehen. Bitte stehen Sie kurz auf, und stellen Sie sich hierher. (*Patientin und Therapeut stehen nebeneinander und betrachten die gegenüberstehenden Stühle*) Mein Eindruck ist, dass sich diese Stimme öfter in Ihnen zu Wort meldet.

Patientin: Ja, absolut.

Therapeut: Außerdem gibt es anscheinend noch eine andere Seite in Ihnen, die lebenslustig, vital und voller Tatendrang ist, die besonders spürbar wird, wenn Sie unterwegs sind, wenn Sie mit Leuten, die Sie mögen, zu tun haben?

Patientin: Hm ... ja, stimmt.

Therapeut: Können Sie mal diese beiden Seiten von Ihnen auf diese Stühle platzieren?

Patientin: (*irritiert*) Häh ... was? Ich glaube, ich verstehe nicht. Nein, das kann ich nicht.

Therapeut: Ja, Sie haben Recht, ich bitte Sie wirklich um etwas Eigenartiges, und es ist auch wirklich nicht leicht zu verstehen. *(beschreibt nochmals beide Seiten)*

Patientin: Also gut, was genau soll ich jetzt machen?

Therapeut: Sie spielen jetzt einmal diese beiden Seiten, indem Sie sich zuerst in den einen Stuhl und danach in den anderen setzen, ich gebe ihnen dann jeweils eine Instruktion, o.k.?

Patientin: Bin ich denn jetzt schizophran oder was?

Therapeut: Es ist nichts Unnormales, wenn sich mehrere Stimmen in mir zu Wort melden. Sie können anzeigen, dass ich mehrere Tendenzen in mir trage.

Patientin: Ach so, na gut. O.K., dann spiele ich zuerst die die negative Stimme und setze mich auf diesen Stuhl hier. *(deutet auf einen Stuhl und setzt sich dann und schaut erwartungsvoll)*

Therapeut: Lassen Sie sich mit der negativen Stimme sprechen und lassen Sie das etwas in sich nachwirken. *(sie spricht leise den Satz und sinkt in sich zusammen)* Was passiert gerade mit Ihnen?

Patientin: Das ist wirklich grässlich ... *(erstarrt und bekommt feuchte Augen)*

Therapeut: *(nach einer Weile)* Wechseln Sie jetzt bitte den Stuhl, Sie sind jetzt die andere Seite. Bitte beschreiben Sie diese nochmals.

Patientin: *(wechselt, richtet sich auf und beschreibt ihre lebensfrohe Seite)*

Therapeut: Schauen Sie jetzt rüber zum anderen Stuhl, wo die andere Seite von Ihnen sitzt.

Patientin: *(sehr laut)* Ich will das nicht haben, ich hasse es.

Therapeut: Was ist es, was sehen Sie?

Patientin: *(schluchzt und weint bitterlich)* Ich war immer so allein, keiner hat sich dafür interessiert, was mit mir ist, keiner hat mit mir gespielt und mir geholfen, mit meinen Problemen klarzukommen. Ich bin mir immer so unzulänglich und hässlich vorgekommen ...

Therapeut: *(nach einer Weile)* Bitte wechseln Sie den Platz, was sagt die lebensfrohe Seite dazu?

Patientin: Lass mich bloß in Ruhe, ich will nichts von dir wissen.

Therapeut: *(lässt dies nachwirken und beendet die Szene, beide blicken wieder stehend auf die Stühle)* Was ergibt sich für Sie daraus?

Die Vermeidung dieses besonderen Selbstfokus fällt schwerer, wenn sie mit sich alleine ist. Es ist daher verständlich, dass durch Achtsamkeitsübungen zu Hause eine noch größere, hier unerwünschte Nähe zu sich selbst entsteht, da Anteile des negativen Selbstkonzeptes noch stärker ins Bewusstsein drängen. Die Schilderung macht deutlich, dass die Patientin aus nachvollziehbaren Gründen dies vermeiden muss und Unterstützung bei der Zuwendung zu ihrem vernachlässigten Selbstanteil braucht. Durch das Externalisieren beider Seiten kommt es in gewisser Weise zu einer Form der Gleichzeitigkeit und Verbindung beider Seiten, die anfangs sehr unangenehm sein kann und von der Patientin auch nicht gleich akzeptiert wird. Es findet eine Art Disidentifikation statt; sie kann sich nicht mehr eindeutig mit der einen oder der anderen Seite identifizieren. Das spannungsreiche Nebeneinander beider Seiten wird durch

die Achtsamkeitsübung im Gewahrsein gehalten, resultierende Gedanken, Bilder und Gefühle werden dabei beobachtet, ohne dem Fluchtreflex zu folgen. Aus dem Entweder-oder wird ein Sowohl-als-auch beider Zustände. Nach einigem Zögern und vorsichtigem Experimentieren betrachtete es die Patientin als Herausforderung, ihre bedürftige Seite durch Achtsamkeit besser kennen, akzeptieren und schließlich auch selbst versorgen zu lernen. Die Integration beider Seiten ist nun vorbereitet, die Patientin kann die Frage nach ihrer Identität („wer bin ich?“) auf eine neue und mehr akzeptierende Weise stellen. Sie lernte schließlich, ihren Verlassenheitsschmerz mehr und mehr achtsam wahrzunehmen, d. h. zu beobachten, ohne in die reflexartigen Vermeidungsschablonen zu verfallen, sich selbst zu tragen und sich selbst freundlicher zu begleiten. Dies war zentrale Voraussetzung, um in Eigenregie ihre Achtsamkeitsübungen zu vertiefen, die ja für die Behandlung der Angstsymptomatik von großer Bedeutung sind.

Schwierigkeiten beim Einstieg in die Achtsamkeitsübung weisen wahrscheinlich auf spannungsreiche Zustände im Selbst hin, die im verstärkten Selbstfokus der Übung unerträglich werden können. In schwierigen Fällen kann dies nicht einfach durch intensiveres Üben bewältigt werden. Patienten benötigen hier zunächst einsichtsfördernde, am besten erlebnisorientierte Unterstützung, wie z. B. die eben beschriebene. Es muss sich nicht immer um dissoziierte Selbstkonzeptanteile handeln, manchmal sind es bestimmte Gefühle, z. B. Wutgefühle, die mit Wucht in den Selbstfokus treten. In den meisten Fällen geht es tatsächlich um eine Flucht vor sich selbst, die Person erträgt sich nicht als Ganzes oder will Teile oder Merkmale von sich nicht wahrhaben. Die Verbesserung der Selbstbeziehung lässt sich durch einige wenige Interventionen anstoßen:

- verschiedene Seiten des Selbst externalisieren (meist Kritiker, Antreiber, Zensoren);
- Achtsamkeitsübung: Das Nebeneinander aller beteiligten Seiten im Gewahrsein halten;
- Verantwortung für sich selbst übernehmen und Fürsorgeaktivitäten entwickeln: wertschätzende Rituale für zu Hause, Gut-gemacht-Liste führen, sich loben und ermutigen, Unterstützung aktivieren, Aufmerksamkeit für Gefühle und Bedürfnisse entwickeln.

Weitere Anregungen und Übungen finden sich in Gilligan (1999) und Potreck-Rose und Jacob (2004).

Achtsamkeit und Werte

Was soll ich mit meinem Leben anfangen? Für welche Orientierung will ich mich in meinem Leben entscheiden? Welchen Sinn will ich meinem Leben geben? Solche Fragen lassen sich am besten durch eine Arbeit mit und an den persönlichen Werten beantworten. Persönliche Werte werden als Richtungsziele bezeichnet. Im Vergleich zu den typischen Zielen der Verhaltenstherapie werden sie nie völlig befriedigt oder erreicht. Stattdessen müssen sie sich immer wieder durch das konkrete Handeln bestätigen. Sie definieren eine Orientierung, eine Richtung oder eine Schneise, in der sich ein Mensch mit seinem Handeln bewegt. Hayes et al. (1999) be-

zeichnen die Werte treffend als eine Art verbalen Klebstoffs, der Mengen von Zielen kohärenter werden lässt.

Mit ihrem Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) lenken Hayes et al. (1999) die therapeutische Arbeit zunächst auf die Behebung der Erlebnisvermeidung. Dies sei eine zentrale Voraussetzung, um überhaupt eine Richtung zu sehen und ihr auch folgen zu können. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen wird dem Patienten eine Beobachterperspektive ermöglicht, die den Unterschied zwischen der Person des Patienten und seinen Verhaltensweisen (Gedanken, Gefühle) deutlich macht. Patienten beschreiben dabei Gedanken und Gefühle ausdrücklich, anstatt nur von ihrem Inhalt zu sprechen: „Ich bin mir gerade des Gedankens bewusst, dass ich nicht in die Stadt zum Einkaufen möchte“ oder „Ich merke gerade, dass zwei Seiten in mir kämpfen; eine Seite will ... und die andere aber will ...“. Dieser Sprachstil erlaubt es, das Selbst als Bezugsrahmen zu nehmen und all die negativen Gedanken und Wertungen als das zu nehmen, was sie sind, und nicht etwa als Eigenschaften des Patienten. Solche „Defusionsübungen“ helfen, zwischen Gedanken, die als Gedanken betrachtet werden, und Gedanken, die man sich als Überzeugung und Konzepte „abkauft“, zu unterscheiden. Die Autoren betonen, dass gewählte Werte im Strudel von Emotionen, Körperzuständen, Gedanken über die Vergangenheit usw. einen stabilen Kompass abgeben würden. Während Gedanken und Gefühle oft auf irrelevante Prozessziele fokussierten, würden Werte selbst in großer persönlicher Not günstige Verhaltensweisen motivieren. Dementsprechend wird der Arbeit mit Werten relativ viel Raum gegeben; ACT ist übrigens der einzige Ansatz in der dritten Welle der Verhaltenstherapie, der explizit mit Werten arbeitet. Patienten entscheiden mit Hilfe eines Fragebogens über die Bedeutung ihrer Werte in verschiedenen Lebensbereichen. Die Übung „Was ist der Sinn des Lebens?“ geht sehr nahe und unterstützt diesen Prozess nachhaltig. Im nächsten Schritt werden Bereitschaft und Entschlusskraft, den gewählten Werten zu folgen, geweckt und gestärkt. In eindrucksvollen Übungen, etwa der sog. Sprungübung, macht sich der Klient klar, dass Bereitwilligkeit keine Mitte kennt, sondern dem Alles-oder-nichts-Prinzip folgt. Ziel ist sein klares Commitment, d.h. eine innere Verpflichtung im Sinne eines sich selbst gegebenen Versprechens, auch im Sinne einer Haltung verstanden, wenn es um das engagierte Eintreten für die eigenen Werte geht. Dieser Commitment-Prozess ist intensiv und verbindlich und gibt dem Patienten in den Kämpfen und Leiden, in die er verstrickt ist, seine Würde zurück.

Wir selbst halten diesen Ansatz für heuristisch außerordentlich fruchtbar, aber auch für zu optimistisch und werden uns mit den folgenden Einwänden befassen:

- Schon die Alltagserfahrung zeigt, dass es für die meisten Menschen im Prinzip nicht leicht ist, das Handeln unter allen Umständen an den eigenen Werten zu orientieren. Dies gilt erst recht für stressige Situationen.
- Der Strudel an schwierigen Gefühlen, Körperzuständen und Gedanken kann im Verlaufe von Therapien solche Ausmaße annehmen, dass es schwierig bis unmöglich sein dürfte, diese in achtsamem Gewahrsein zu halten.

Aus der Perspektive unseres Ansatzes zur hierarchischen Selbstregulation wird deutlich werden, warum Menschen in problematischen Situationen größte Schwierigkeiten haben, der einmal eingeschlagenen Richtung, ihren Werten, treu zu bleiben und stattdessen öfter, als ihnen lieb ist, von ihrer Bedürftigkeit oder ihren Impulsen gelenkt zu werden.

Um den obigen Einwänden zu begegnen, setzen wir mit unserem Ansatz der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT) am Dreh- und Angelpunkt der dysfunktionalen Selbstregulation an: der Überlebensregel. Diese hatten wir schon weiter oben behandelt.

Wann siegt Bedürftigkeit über die Werteorientierung?

Werte sollen unserem Leben Richtung und Erfüllung geben. Manchmal müssen wir eine ganze Weile in diese Richtung gehen, bis wir ein bestimmtes Ziel erreichen. Manchmal taucht auf dem von uns eingeschlagenen Weg etwas auf, was in diesem Moment aus irgendwelchen Gründen für uns attraktiver ist, und wir verlassen denselben. So kann beispielsweise jemand eine lange, anspruchsvolle Ausbildung abbrechen und stattdessen in einen Job wechseln, um sich endlich bestimmte Dinge leisten zu können. Der längst fällige Jobwechsel gerät in Vergessenheit, eine Expositionstherapie wird immer wieder verschoben, einer anstehenden Auseinandersetzung wird ausgewichen, schlechten Gewissens wird immer wieder die nächste Zigarette angezündet, das Übergewicht akzeptiert usw. Man richtet sich in einer Lebensweise ein, die man ursprünglich gar nicht wollte. Immer wieder geschieht es, dass Menschen nicht im Einklang mit ihren Werten handeln, sondern eher kurzfristigeren Impulsen nachgeben. Psychologisch gesehen handelt es sich dabei um den Konflikt zwischen dem Erhalt kleinerer, sofortiger Belohnungen und zeitlich verzögerter, größerer Belohnungen. Oft genug wird dieses Dilemma entschieden nach der Alltagsheuristik „Lieber der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“.

Sind wir in solchen Fällen vielleicht einfach nur undiszipliniert, zu nachsichtig mit uns selbst, oder stimmen unsere Werte nicht? Die Erweiterung unseres Modells der hierarchischen Selbstregulation liefert uns weitere Einsichten.

In den letzten Jahren wurden Prozesse der Selbstregulation mit neurobiologischen Befunden untermauert (Metcalf und Mischel, 1999; Mischel und Ayduk, 2004). Hier wird die grundlegende Bedeutung eines dualen Prozessmodells, des sog. Heiß-kalt-Systems, für die Regulation belegt. Danach ist das Handeln Ergebnis einer Wechselwirkung zweier Systeme, des sog. kalten und des heißen Systems (vgl. Tab. 2). Das kalte System, anscheinend verknüpft mit Funktionen von Hippocampus und Stirnlappen, steht in Wechselwirkung mit dem sog. heißen System, das offenbar durch die Amygdala vermittelt wird. Beide beeinflussen sich gegenseitig. Das kalte System ist ein emotional neutrales Wissenssystem, in dem z. B. gut integrierte biographische Ereignisse mit passendem räumlich-zeitlichen Kontext verzeichnet sind. Es arbeitet relativ langsam und generiert eher absichtsvolles, reflektiertes und strategisches Verhalten. Diese breite, flexiblere Perspektive kontrastiert stark mit der Arbeitsweise des heißen Sy-

Heißes und kaltes System in der Regulationshierarchie

Kaltes System

ist ein emotional neutrales Wissenssystem. Seine Arbeitsweise ist vergleichsweise langsam und scheint an die Arbeitsweise von Hippocampus und Stirnlappen gebunden zu sein. Es generiert rationales, reflexives als auch strategisches Verhalten und ist mit den höheren Kontrollebenen zu identifizieren.

Identität und Werte gehören zum kalten System.

Heißes System

bewertet schnell gemäss „gut/schlecht für mich“, ermöglicht einfache und schnelle affektive Verarbeitung. Vermittelt durch die Amygdala, ermöglicht es rasche Flucht-, Kampf oder appetitive Annäherungsreaktionen und kann mit den unteren Kontrollebenen identifiziert werden.

Bedürfnisse und Überlebensregeln gehören ins heiße System.

Tabelle 2: Das duale Prozessmodell nach Metcalfe und Mischel (1999)

stems. Es umfasst Bedürfnisse und Motivationsschablonen und arbeitet direkt, schnell, hochaffektiv, unflexibel, ist stark stimulusgesteuert und ermöglicht rasche Flucht-, Kampf- oder appetitive Annäherungsreaktionen. Die unteren Steuerungsebenen in unserer Regulationshierarchie lassen sich demnach dem heißen System, die übergeordneten Steuerungsebenen, also Identität und Werte, dem kalten System zuordnen. Das Handeln ist ein Produkt der Interaktion beider Systeme, das Mischungsverhältnis der Beiträge beider Systeme hängt von persönlichen und situativen Bedingungen ab. Mit zunehmendem Stress steigern zunächst beide Systeme ihre Aktivität. Dabei werden die affektbezogenen („heiß“) als auch die kontextuellen und narrativen Merkmale („kalt“) einer Situation intensiver verarbeitet. Alle Steuerungsebenen werden stärker in die Regulationsaufgabe eingebunden. Dies ändert sich aber, wenn der Stress noch weiter zunimmt. In diesem Fall nimmt die Aktivität des kalten Systems ab einem gewissen Schwellenwert sehr schnell ab, während die Aktivierung des heißen Systems sehr rasch weiter zunimmt. Dabei wird die Aufmerksamkeit sehr eingeeengt und selektiv, im Falle von traumatischen Stressmaßen richtet sie sich ausschließlich auf furchtbezogene Merkmale. Aspekte übergeordneter Referenzwerte wie Identitätsziele, Selbstkonzepte oder Werte spielen dann bei der Selbstregulation kaum noch eine Rolle. D. h., ab einem gewissen Stressmaß wird die Selbstregulation nur noch über die unteren Steuerungsebenen vollzogen, sie steht mehr und mehr unter dem Kommando des heißen Systems.

Dies konnte bezüglich persönlicher Werteorientierungen auf experimentellem Wege sogar direkt belegt werden (Reither, 1997). Die Autoren waren davon ausgegangen, dass Versuchspersonen, insbesondere in Situationen hoher Unsicherheit und Komplexität, in denen typischerweise eindeutige Kriterien für Beurteilungen und Entscheidungen fehlen, auf ihr aktuelles Wertemuster als Orientierungsrahmen und Leitlinie für ihr Handeln zurückgreifen würden. Dies konnte so nicht bestätigt werden. Stattdessen häuften sich regelmäßig mit dem Einsetzen von Krisen und Stress erhebliche Diskrepanzen zwischen wertmäßig abgesicherten Zielen und Absichten einerseits sowie den tatsächlichen Handlungen andererseits. Wenn die Häufigkeit wertdiskrepanter Entscheidungen in stressfreien Routinesituationen immerhin schon bei 17-22 % lag, so stieg sie in kritischen Situationen auf beachtliche 64 % an (Abb. 3). Stress, der sich aus Bedürftigkeit, Erlebnisvermeidung usw. ergibt, kann uns genauso von einer einmal eingeschlagenen

werteorientierten Richtung abbringen. Immer wieder entflammen Kämpfe mit absichtswidrigen Impulsen, bis der Kämpfer schließlich erlahmt und wie ein Stück Treibholz auf dem Meer vor sich hin dümpelt. Die Person hat es aufgegeben, sich selbst zu führen. Offenbar findet in solchen Fällen ein strategischer Prioritätenwechsel statt, der die Lockerung der Impulskontrolle in den Dienst der Stressregulation stellt (Tice et al., 2001). Emotional belastete Menschen geben ihren Impulsen nach, weil sie hoffen, damit ihre Stimmung rasch zu heben und kurzfristig ihren Stress mindern zu können. Viele Verhaltensprogramme, die der Impulskontrolle dienen sollen, enthalten gerade das Verbot gewisser Vergnügungen. Wenn Menschen Stress erleben, gehen sie aber oft erst recht diesen Vergnügungen nach. Der Wunsch nach unmittelbarer Affektregulation kommt dann in Konflikt mit anderen Formen der Selbstregulation. Dieser Konflikt wird oft zugunsten einer schnellen Stimmungsanhebung entschieden, die jedoch übergeordnete Perspektiven, wie etwa eine bestimmte Werteorientierung, weitgehend missachtet. Dies ist ein anderer, aber bedeutsamer Aspekt des gleichen oben genannten Dilemmas. Regulationstheoretisch gesprochen wird das Handeln in solchen Fällen durch Impulse und Bedürfnisse gesteuert, die in ihrer Wirkung insgesamt kurzfristiger ausgerichtet sind.

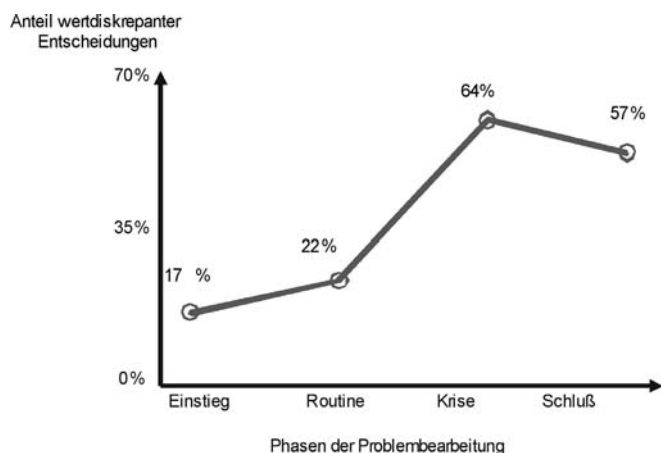


Abbildung 3: Unter belastenden Bedingungen spielen Werte für das Handeln eine untergeordnete Rolle (nach Reither, 1997)

Empfundene Gefahren oder Krisen in Zusammenhang mit einer wichtigen Bedürfnisbefriedigung – kurz: massiver Stress – lösen deshalb reflexartige, oft auch regelgesteuerte, schematische Notfallreaktionen, unsere Überlebensregeln, aus. Gleichzeitig wird hier der besondere Stellenwert von Achtsamkeit nochmals deutlich. Achtsamkeit würde in diesem Falle die Aspekte der ungünstigen Stimmung lediglich beobachten, nicht bewerten, aber akzeptieren und dem Impuls einer schnellen Stimmungsanhebung nicht folgen.

Achtsames Handeln entgegen der Überlebensregel

Kann diese Kommandostruktur wieder umgekehrt werden? Ist es möglich, dass im Falle stressbezogener Transaktionen übergeordnete Steuerungsebenen, also auch unsere Werte, wieder stärker die Handlungsrichtung mitbestimmen? Wie kann das konkret aussehen? Welche Rolle spielt Achtsamkeit dabei?

Tatsächlich ist die Umsetzungsrate allgemeiner Absichten ziemlich niedrig (Gollwitzer, 1999). Da unsere eher abstrakten Werte dieser Kategorie der allgemeinen Absichten zuzurechnen sind, ist dieser Befund für uns von größtem therapeutischem Interesse. Nach den Befunden dieses Autors ist die Umsetzungsrate allgemeiner Absichten aber wesentlich höher, wenn mit den Vorsätzen auch die Ausführungs-

bedingungen genauer spezifiziert werden. Was bedeutet dies für die Unterstützung wertorientierten Handelns? Die Person sollte das Wann, Wo und Wie ihrer Wertumsetzung von Fall zu Fall, der Autor spricht von Implementierungsintentionen, festlegen. Solche Pläne zeigen verschiedene notwendige Schritte im Detail auf, schützen vor Frustrationen und wahrscheinlichen Versuchungen und helfen dabei, sich auf die nächstliegenden Anforderungen einzustellen. Dadurch wird auch das heiße System "abgekühlt", wodurch eine wichtige Bedingung für das Wirksamwerden des kalten Systems, also für das Einbeziehen übergeordneter Steuerungsebenen, gegeben ist (Mischel und Ayduk, 2004).

In der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT; Sulz, 2006; Hauke, 2006a) liefert die Arbeit mit der schon erwähnten Überlebensregel die Strategie für eine Implementierungsintention (vgl. Tab. 3). Diese Implementierungsintention enthält geeignete Pläne und Handlungsanweisungen, um in geeigneter Weise *entgegen* der Überlebensregel zu handeln, z.B. durch geeignete Schrittgröße bezüglich des Schwierigkeitsgrades, Umgehen mit diversen Rahmenbedingungen usw.: "Ich handle entgegen der Überlebensregel und stelle mich der dann notwendigerweise auftauchenden Anspannung und den negativen Gefühlen. Ich nehme eine achtsame Haltung ein gegenüber Körperempfindungen, Gedanken, Bildern und Emotionen und werde den ihnen innewohnenden Impulsen

Die Überlebensregel liefert die Strategie der Implementierungsintention

Strategie für die Implementierungsintention: Lerne, entgegen der Überlebensregel zu handeln

Schwierigkeitshierarchie verschiedenster Situationen erstellen

Erste Experimente: Extreme relativieren, d.h. ab und zu Alternativen zum dysfunktionalen Verhalten erproben; in kleinen Dosen Ärger erlauben; versuchen, gelegentlich auf den zentralen Verstärker zu verzichten, dabei kleinere Dosen an Angst tolerieren, d.h. in achtsamem Gewahrsein halten.

Abarbeiten der Hierarchie in vivo

Vorbereitung:

Start von Achtsamkeitsübungen nach den probatorischen Sitzungen mit entsprechenden Hausaufgaben
konkrete Festlegung (was, wann, wo, wie, mit wem), Ziele und Zwischenziele festlegen, Schrittgröße bestimmen, günstige Fehlerkultur etablieren

Durchführung (BBE):

Beobachten: Achtsam die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen kommen und gehen lassen, akzeptierend von einem Moment zum nächsten

Beschreiben: Die reine Erfahrung labeln, in Worte kleiden. Dabei identifizieren, „was gerade ist“, „notieren“, ein inneres „Momentskript“ erstellen

Engagement im Tun: Volle Konzentration auf jeden Schritt des Tuns in Richtung auf das jeweilige Ziel aus ganzem Herzen. Handeln trotz schwieriger Gefühle und Empfindungen, die aber im achtsamen Gewahrsein gehalten werden, entgegen der Überlebensregel

Ziel: Handeln nach der Lebensregel

An ihrer Formulierung wird ständig gearbeitet, die Richtung bleibt gleich, die inhaltliche Ausgestaltung kann sich immer wieder verändern. Beispiel: „Nur wenn ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehme, meine Ziele nicht aus den Augen verliere und mich gegen Einmischung durch andere abgrenze, bewahre ich mir Unabhängigkeit und Lebendigkeit und verhindere Stagnation und Hoffnungslosigkeit“ (vgl. Tab. 1).

Tabelle 3: Die Überlebensregel als Strategie für Implementierungsintentionen

nicht nachgeben.“ Durch Ausprobieren und Wählen einer Schrittgröße werden auftauchende Ängste und Frustrationen derart dosiert, dass sie noch in achtsamem Gewahrsein gehalten werden. Ganz in der Tradition der dritten Welle werden dabei problematische Kognitionen nicht direkt verändert. Patienten werden stattdessen dazu angeleitet, diese achtsam zu behandeln. Die Person folgt auf diese Weise trotz aufgewählter See dem durch ihre Werte festgelegten Kurs.

Eine Veränderung der Selbstregulation wird aber nicht nur das Verlassen eines unerwünschten Zustandes in Angriff nehmen, sondern auch gleichzeitig den Aufbau eines alternativen Zustandes als stabiles Regulationsergebnis betreiben (Carver et al., 1996). Ein unerwünschter Zustand kann – ganz entsprechend der von der dritten Welle präferierten Vorgehensweise – am effektivsten verlassen werden, indem man ihm achtsam begegnet, sich also nicht von ihm vereinnahmen lässt und den neuen erwünschten Zustand aufsucht. Die Richtung dorthin können unsere Werte weisen.

Arbeit mit persönlichen Werten in der Psychotherapie

Sicherlich kann man gewinnbringend in der Psychotherapie über Werte sprechen (z.B. Kanfer et al., 2004). Selbstverständlich kann man diese auch zunächst per Fragebogen erheben und den Patienten dann zu einer inneren Verpflichtung für seine Werte herausfordern, wie dies von ACT angeregt wird (Hayes et al., 1999). Mit den bisherigen Ausführungen wollten wir zeigen, dass wertorientiertes Handeln möglicherweise noch systematischer gefördert werden kann (Hauke, 2006b).

Bevor wir unsere Arbeit mit persönlichen Werten innerhalb der SKT ausführlicher erörtern, stellen wir dazu in Tabelle 4 noch einige Grundgedanken zusammen.

Wertestruktur: Synergisten und Antagonisten.Die Wertestruktur von Schwartz (1992) hilft nicht nur motivationale Ziele einzuordnen, sondern klärt auch deren Beziehung zueinander. Darüber hinaus haben wir aus ihrer antagonistischen Struktur nicht nur funktional stimmige Interventionsrichtungen, sondern auch eine dialektische Arbeitsweise abgeleitet (Hauke, 2004a, b, 2006b).

Bei der Suche nach einer möglichst umfassenden Systematik menschlicher Werte fand man auf empirischem Wege eine zweidimensionale Wertestruktur, deren Gültigkeit inzwischen für mehr als 70 Länder belegt ist (Schwartz, 1992, 1999; Hauke, 2001).

Hier lassen sich zehn verschiedene Arten von Werten (statistisch, aber auch inhaltlich) voneinander abgrenzen und unterscheiden: Dadurch entstehen Segmente mit unterschiedlichen Namen, wir wollen sie als Wertedomänen bezeichnen. Jedes dieser zehn Segmente enthält kompatible, motivationale Ziele, z. B. „eigene Ziele auswählen“, „unabhängiges Denken“, „Kreativität“ usw., und wird mit der Kategorie „Selbstverwirklichung“ bezeichnet. Das Segment mit der Bezeichnung „Macht“ steht z.B. für „Position“, „Status“, „Autorität“, „Einfluss“ usw. (vgl. Tab. 5).

Die gefundene zirkuläre Struktur hat einige wichtige Konsequenzen. Einander ähnliche Wertebereiche, wie z. B. Leistung und Macht, liegen näher beieinander: Beide stehen für soziale Überlegenheit und soziales Ansehen. Interessant noch das Paar Macht/Sicherheit: Die Gemeinsamkeit bezieht sich auf das

Werte und wertorientiertes Handeln

Werte

- Sie sind zeitlich stabile kognitive Konzeptionen des Wünschbaren innerhalb eines jeden Individuums
- Sie sind transsituativ und dienen der Person als Leitprinzipien und Navigation
- Sie richten sich aus auf die Schaffung einer guten, einer wertvollen Zukunft
- Werte haben ihren Ursprung in grundlegenden menschlichen Bedürfnissen
- Ein Wert ist nicht ein Bedürfnis, sondern weist den Weg zur Befriedigung dieses Bedürfnisses und nimmt eventuell Stellung dazu
- Werte haben immer eine positive Konnotation, während Bedürfnisse an sich weder gut noch schlecht, positiv oder negativ sind
- Werte sind auch dann präsent, wenn zugehörige Bedürfnisse im Moment nicht befriedigt werden wollen
- Gefühlsreaktionen signalisieren die Wertbezogenheit

Wertorientiertes Handeln

- ist kortikal, bedürfnisorientiertes Handeln subkortikal gesteuert;
- ist mit der Fähigkeit zur Toleranz eines Belohnungsaufschubs verbunden, kann also warten, wenn es sich lohnt;
- kann sich von Reflexen und operanter Verstärkung befreien;
- kann Bedürfnisse und Impulse steuern; gewählte Ziele und Pläne leiten das Verhalten;
- vernetzt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Denken;
- kausales Denken (warum kam es zu dem Verhalten?) und funktionales Denken (wozu dient das Verhalten?) sind wichtig;
- nicht nur das Entweder-oder, sondern auch das Sowohl-als-auch ist möglich;
- impliziert positive Beziehung zu sich selbst („Ich bin es mir wert!“).

Tabelle 4: Grundlagen der Wertearbeit in der SKT

- **Macht:** Sozialer Status und Prestige, Kontrolle oder Dominanz über Menschen und Ressourcen (soziale Macht, Autorität, Wohlstand)
- **Leistung** Persönlicher Erfolg durch Zeigen von Kompetenz in Hinblick auf soziale Standards (erfolgreich, tüchtig, ehrgeizig, einflussreich)
- **Hedonismus:** Vergnügen und gefühlsmäßige Befriedigung für sich selbst (Freude, Genuss)
- **Anregung:** Begeisterung, Neuheit und Herausforderung im Leben (Wagnisse, abwechslungsreiches, bewegtes, aufregendes Leben)
- **Selbstverwirklichung:** Unabhängiges Denken und Handeln, Schaffen, Erforschen (Kreativität, Verrücktsein, Freiheit, eigene Ziele auswählen)
- **Universalismus:** Verständnisvoll, Dankbarkeit, Toleranz und Schutz für das Wohlergehen aller Menschen und der Natur (Großzügigkeit, Weisheit, Gleichheit, soziale Gerechtigkeit, Frieden, Schönheit, Schutz für die Umwelt)
- **Wohltätigkeit:** Erhalten und Verstärken des Wohlergehens von Menschen, mit denen man in häufigem persönlichem Kontakt steht (hilfsbereit, ehrlich, verzeihend, loyal, verantwortlich)
- **Tradition:** Respekt, Verpflichtung und Akzeptanz gegenüber Bräuchen, Sitten und Vorstellungen aus Kultur und Religion (bescheiden, Akzeptieren der Gegebenheiten des Lebens, aufopferungsbereit, Respekt für die Tradition, gemäßigt)
- **Konformität:** Zurückhalten von solchen Impulsen, Neigungen und Handlungen, die andere Menschen, soziale Erwartungen oder Normen verletzen können (Höflichkeit, Gehorsam, Selbstdisziplin, Verehrung der Eltern und der Alten)
- **Sicherheit:** Sicherheit, Harmonie und Stabilität der Gesellschaft, von Beziehungen und des Selbst (Familiensicherheit, nationale Sicherheit, soziale Ordnung, Anstand, Gegenseitigkeit von Wohlwollen und Gefälligkeit)

Tabelle 5: Beschreibung der Wertedomänen nach Schwartz (1992)

Überwinden von Ungewissheit, die wie ein Stachel massiven Stress verursachen kann. (Sicherheit z. B. durch sichere Beziehungen, Harmonie, soziale Ordnung; Macht durch Steuern, Ausüben von Kontrolle etc.) Werte hingegen, die miteinander in Konflikt stehen, liegen auch auf der zirkulären Struktur weiter voneinander entfernt, wie z. B. Sicherheit und Neugier.

Weiterführende Untersuchungen zeigen: Diese zehn Wertebereiche lassen sich nochmals zu zwei polar angelegten Dimensionen höherer Ordnung zusammenfassen (Schwartz, 1992, 1996). Dieser Sachverhalt ist auch in Abbildung 4 dargestellt:

- **Erhalten** (Tradition, Konformität, Sicherheit)
versus
Offenheit für Veränderungen (Selbstverwirklichung, Anregung)
- **Selbstbezogenheit** (Macht, Leistung, Hedonismus)
versus
Selbsttranszendenz (Universalismus, Wohlwollen)

Man erkennt – und die Benennungen weisen schon darauf hin: Die Wertestruktur benennt auch Konfliktkonstellationen. Bestimmte Werteorientierungen passen auf Antrieb zusammen, weil ihre Ziele in die gleiche Richtung tendieren; wir bezeichnen sie als Synergisten (z. B. Leistung und Macht). Andere Werteorientierungen stehen sich aufgrund ihrer gegensätzlichen Zielsetzungen scheinbar unvereinbar gegenüber; wir bezeichnen sie als Antagonisten (z.B. Macht und Universalismus). Alle Pole markieren einerseits grundsätzliche Herangehensweisen im Umgang mit komplexen Situationen, andererseits aber grundlegende Konflikte, denen sich Menschen zu stellen haben oder die sie vermeiden. Die psy-

chologische Bedeutung erschließt sich aus den folgenden Gegenüberstellungen (Rohan, 2000; Hauke, 2004 b).

Erhalten versus Offenheit für Veränderungen

Einerseits soll der Status Quo geschützt und erhalten werden (z.B. Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen, materielle Bestände, bewährte Herangehensweisen, Rituale). In jeder Hinsicht spielen hier Strukturiertheit und Vorhersagbarkeit eine große Rolle. Deshalb sind Wertschätzung des Bewährten und Sorge um dessen Fortbestand von großer Bedeutung. Vorhaben, Verfahren und Prozeduren werden u. U. genauestens geplant. Präventives Verhalten sowie Vorsicht, eventuell Ängstlichkeit sind hier charakteristisch.

Andererseits wollen jenseits bekannter Pfade Gelegenheiten und Möglichkeiten für verschiedene Weiterentwicklungen entdeckt und genutzt werden. Das Erschließen neuer Horizonte und Möglichkeiten setzt Interesse und Neugier voraus, ebenso die Bereitschaft, dabei den eigenen intellektuellen und emotionalen Interessen zu folgen, selbst wenn man nicht so genau weiß, wohin dies führen wird. Offensichtlich erfordert dies Risikobereitschaft, aber auch die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen.

Selbstbezogenheit versus Selbsttranszendenz

Selbstbezogenheit fokussiert klar auf Eigeninteressen. Es geht dabei um das Streben nach eigenem Erfolg und Dominanz über andere, z. B. bei höherer Position, besserem Aussehen, größerem Einfluss oder besserer Leistung. Diese Orientierung möchte nichts der Selbstorganisation überlassen oder einfach

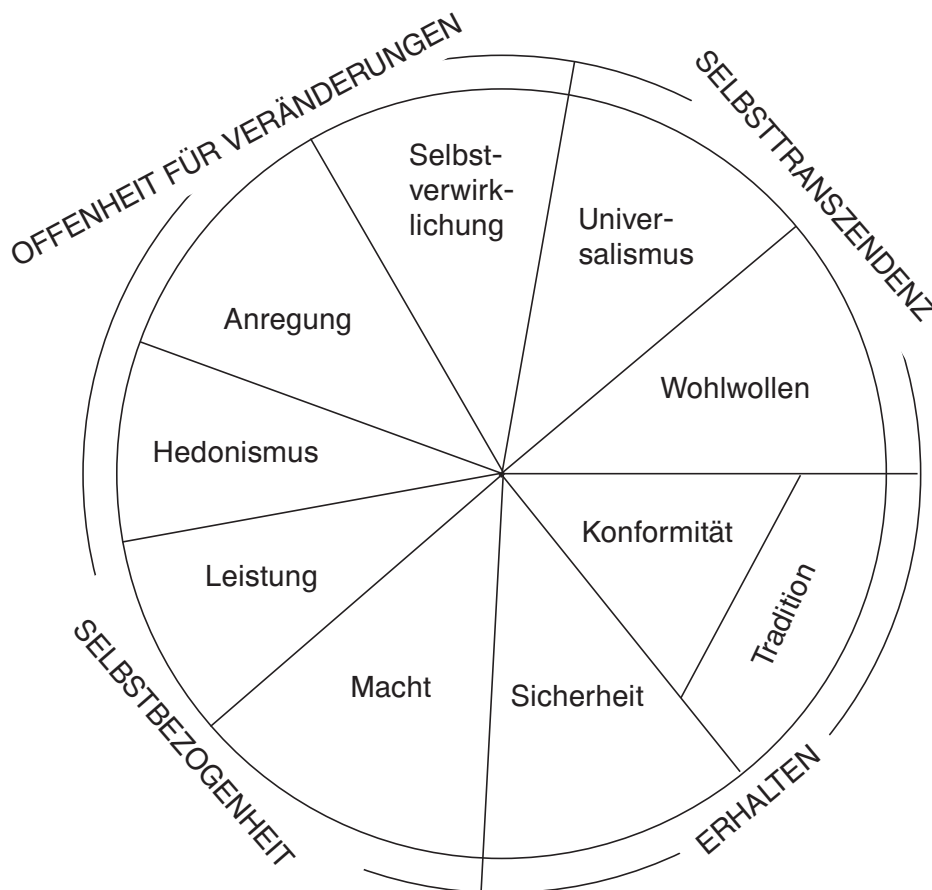


Abbildung 4: Ubergordnete Merkmale der Wertedomänen.

nur etwas geschehen lassen. Stattdessen werden lediglich eingreifende, steuernde und kontrollierende Verhaltensweisen eingebracht, um Prozesse so zu beeinflussen, dass sie den eigenen Interessen dienstbar sein können.

Selbsttranszendenz hingegen fokussiert auf den breiteren sozialen Kontext. Hier soll die Welt so akzeptiert werden, wie sie ist, jeder ist gleichberechtigtes Mitglied. Hier gibt es eine wohlwollende Akzeptanz der anderen als Gleichgestellte und sowohl Interesse als auch aktives Handeln für deren Wohlergehen. Alles, auch die Menschen, ist grundsätzlich positiv, alles, was passiert, ist stimmig und hat seinen Sinn, Selbstorganisation ist erwünscht, auf Hierarchie wird verzichtet. Es geht um das harmonische Einpassen in die jeweilige Umwelt, anstatt sie zu beherrschen und irgendwelchen Interessen dienstbar zu machen.

Voraussetzungen psychologischer Flexibilität: Antagonisten werden zu Synergisten

*„Gott ist Tag Nacht, Winter Sommer, Krieg
Frieden, Sattheit Hunger.“ (Heraklit)*

Auch ohne noch weitergehende Begründung macht die obige Gegenüberstellung deutlich: Der Alltag mit der Herausforderung diverser komplexer Situationen kann auf Dauer nicht von

Menschen effizient bewältigt werden, denen das Gespür für die Notwendigkeit aller vier Pole der Wertestruktur abgeht. Werteinseitigkeiten mögen kurzfristig erfreuliche Konsequenzen erzeugen. Mittel- oder längerfristig leiden die Person und ihr System darunter. In Zeiten größeren Wandels, wie er eben gerade in der Psychotherapie angestrebt wird, müssen Patienten mit ihrem Handeln mehr denn je in der Lage sein, eine Balance zwischen den antagonistischen Wertedomänen herzustellen. Im beruflichen und privaten Alltag müssen antagonistische Zielsetzungen konstruktiv miteinander verbunden werden. Aus dem Entweder-oder wird ein Sowohl-als-auch, und dies löst Wertekonflikte konstruktiv auf:

Sowohl Erhalten als auch Offenheit für Veränderungen. Offenheit für Veränderungen schützt das Erhaltenswerte. Häufig wird Veränderung von außen oder durch Leidensdruck geradezu erzwungen. Wer sich hier in allen Bereichen verweigert, verursacht empfindliche Schäden im System, scheitert, wird erst richtig krank oder zerbricht, so dass letztlich gar nichts mehr bleibt. Wer aber für Veränderungen offen bleibt, kann Bedingungen schaffen, die das Erhaltenswerte in die veränderte Situation mit hinübernimmt. Wandel bringt Turbulenzen und Ungewissheiten mit sich. Wer sein Leben erfolgreich verändern will, braucht einen Bestand, auf den er sich in solch belastenden Zeiten zurückziehen kann. Hier sind

die Abläufe wohltuend bekannt, hier ist vieles vorhersehbar. Hier ist die Person im Auge des Sturms, findet sich auf vertrautem Boden wieder, kann auftanken für weitere anstrengende Veränderungsprozesse.

Sowohl Selbstbezogenheit als auch Selbsttranszendenz. Selbsttranszendente Ziele fördern selbstbezogene Zielsetzungen. Indem Patienten die Perspektive erweitern, betten sie selbstbezogene Ziele in größere Zusammenhänge ein, sorgen so für Realitätskontrolle. Am besten machen sie sich auch stark für die Interessen aller Beteiligten und erhöhen so die Wahrscheinlichkeit für den eigenen Erfolg. Öffne ich mich für die Interessen anderer Menschen und zeige ich für ihre Anliegen Verständnis und Sympathie, so werde ich bei ihnen am ehesten Bereitschaft oder Sympathie für meine selbstbezogenen Ziele auslösen, deren Verwirklichung sie dann bereitwilliger unterstützen. Blockadehaltungen können aufgelöst werden, soziale Unterstützung wird wahrscheinlicher. Die ausschließlich selbsttranszendente Person läuft jedoch Gefahr, sich selbst zu verlieren und die Achtung der anderen zu verspielen. Sie vermeidet es, sich zu zeigen und sich zu profilieren. Ihr Fokus auf andere bringt die Gefahr dependenter Beziehungsgestaltung mit sich.

Anhand dieser Betrachtung wird deutlich, dass Werteorientierungen, die miteinander in Konflikt stehen, sich geradezu brauchen und Synergien erzeugen. Alle vier Bereiche sind offenbar wichtig, für Personen wie für kleinere und größere soziale Systeme. Jedoch lassen sich die jeweils entgegengesetzten Bereiche gerade in Stresssituationen nicht ohne weiteres in das Handeln integrieren. Damit ist eine weitere Aufgabe der Arbeit in der Strategischen Kurzzeittherapie (SKT) definiert: Entschärfung von Wertekonflikten, Erarbeiten und Unterstützen des Sowohl-als-auch antagonistischer Wertedomänen. Unsere richtungweisende Kompassnadel hat also, wie bei einem realen Kompass auch, zwei „Hälften“. Die eine Hälfte zeigt nach Norden oder nach Westen, die andere nach Süden bzw. nach Osten. Diese Mehrpoligkeit sorgt für Flexibilität: Im Falle von auftauchenden Hindernissen kann wieder ein Stück in die alte, vertraute Richtung gegangen werden, bis eine Gelegenheit kommt oder genügend Kraft zur Verfügung steht für eine neue Richtung. Dabei wird auch deutlich, dass die alte Richtung eine Ressource darstellt, die nur dann ungünstig wirkt, wenn sie übermäßig dosiert wird.

Ein Fall aus der Praxis:

Wir haben nun alles beisammen, um uns einen Psychotherapiefall anzuschauen und zu demonstrieren, in welcher Weise die Wertestruktur als Navigationshilfe für die Auswahl und Dosierung wirksamer Interventionen dienen kann. Meine Patientin, V., ist 22 Jahre alt und leidet unter einer schweren depressiven Episode bei ausgeprägten Zügen einer Borderline-Persönlichkeit. Sie ist die mittlere von insgesamt 3 Schwestern. Sie besucht seit ihrem Abitur eine Musikschule mit dem Schwerpunkt „Modern Jazz“ und wohnt allein in einem Appartement. Den Unterhalt bezahlt der Vater. Massive Angst und Panikgefühle kenne sie schon seit ihrem 8. Le-

bensjahr. Beide Eltern sind Ärzte und arbeiten gemeinsam in einer Praxis. Es sei immer nur um die Mutter gegangen: Ständig habe sie mit ihren Depressionen im Mittelpunkt gestanden sowie über Schmerzen und psychosomatische Beschwerden geklagt. Die Patientin habe der Mutter am nächsten gestanden und sich dauernd deren Klagen und Probleme mit dem Vater anhören müssen. Umgekehrt reagierte die Mutter stets mit Wut und Verachtung, wenn die Patientin Probleme zeigte. Sie sei nie belastbar gewesen, habe ihr dabei aber immer das Gefühl geben müssen, sie sei eine tolle Mutter. Der Vater sei immer mit Arbeit beschäftigt und nur präsent gewesen, wenn er als Helfer gebraucht wurde, dann eher kalt und funktionell. Ansonsten habe er sich an den Töchtern nicht weiter interessiert gezeigt, sondern sei eifersüchtig gewesen, weil diese engere Beziehungen zur Mutter gehabt hätten. Wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen lief, sei er massiv entwertend, jähzornig und unberechenbar geworden, hätte die Kinder geschlagen. Die ältere Schwester sei der Patientin gegenüber dominant, aggressiv und extrem eifersüchtig gewesen. Das emotionale Klima in der Familie war offenbar durch heftige negative Emotionen geprägt. Auch wenn es ihr schlecht gehe damit, so fühle sie sich doch noch am sichersten mit sich selbst allein. In Beziehungen verliere sie schnell das Gefühl für sich selbst, für gut und schlecht, wahr und falsch. In Beziehungen reagiere sie schnell mit massiver Anspannung bis hin zu Hass- und Gewaltphantasien, die sie erschrecken und – für alle unverständlich – zum raschen Rückzug treiben. Sie erlebe dies wie körperliche Schmerzen, ritze sich dann und wolle dann nur noch sterben.

Strategie 1: Achtsamkeit und Wertschöpfung

In jeder Psychotherapie bringt uns erfolgreiche Ressourcenarbeit dem erwünschten Therapieziel schon ein gutes Stück näher. Den meisten Patienten fällt es ja nicht leicht, sich in eine Psychotherapie zu begeben. Die notwendige Auseinandersetzung mit Problemen, Schwierigkeiten und Defiziten bauen anfangs das Selbstwertgefühl nicht gerade auf. Andererseits brauchen Patienten den Glauben an sich selbst, wenn sie sich erfolgreich auf eine Therapie einlassen wollen. Deshalb wird gleich zu Beginn der Therapie eine Ressourcenaktivierung vollzogen, indem die Werteorientierungen erarbeitet werden und eine Fertigkeit der Aufmerksamkeitslenkung, Achtsamkeit, vermittelt wird, die es erlaubt, sich erfolgreicher von belastenden Gedanken und Gefühlen zu distanzieren. Die Patientin wurde in einer ersten Phase dazu angeleitet, zweimal zehn Minuten pro Tag bei Fokussierung auf den Atem Gedanken und Gefühle zu beobachten sowie Achtsamkeit bei vereinbarten alltäglichen Aktivitäten zu üben. Über den Verlauf fertigte sie ein Tagesprotokoll an. In Abstimmung mit den jeweiligen Erfahrungen wurden gegebenenfalls Korrekturen besprochen und eine Intensivierung der Übungen vereinbart. Nach einer Weile wurde auch dazu angeregt zu beobachten, ob es alltägliche, eher unspektakuläre Dinge gibt, die sie berühren, z.B. das besondere Licht am Morgen, die sich verändernde Farbe der Blätter, der Tau auf dem Gras usw.

Auf diese Weise entsteht auch ein geeigneter Kontext, um in die wertorientierte Arbeit einzusteigen.

Werte sind Leitprinzipien, die ein Leben „gut“, „wahr“ oder „richtig“ machen, sie offenbaren, was Patienten für wichtig halten. Sie variieren in der Wichtigkeit als Leitprinzipien und sind in die Zukunft gerichtet. Insbesondere der Zukunftsaspekt war angesichts drängender psychischer Probleme deutlich verhängt, und die Patientin wirkte zunächst etwas verunsichert, als die Frage nach ihrer Zukunft im Raum stand. Es gibt mehrere Möglichkeiten, das Wertethema einzubringen. Nur darüber zu sprechen oder nur einen Fragebogen auszufüllen erscheint uns wenig ergiebig. Am besten kombiniert man dies alles mit einem erlebnisorientierten Verfahren.

Sehr intensiv und stark auf Werte als konstituierende Bestandteile des Selbst abzielend, ist im Rahmen einer Hausaufgabe die Anfertigung einer Collage mit der Fragestellung: „Wer bin ich, und wer will ich sein?“ Neben den das Selbst definierenden Aspekten von Werten kommt durch diese Fragestellung insbesondere noch deren Wünschbarkeitsaspekt zum Tragen. Die Patientin sollte sich zunächst einige Zeit achtsam darin beobachten, wie sie so durch den Tag geht. Dann sollte sie Zeitschriften, die sie zu Hause hatte, durchblättern und das Bildmaterial ausschneiden, das sie in Hinblick auf diese Fragestellung „anspringt“, und auf ein Flipchartpapier kleben. Die Anordnung dabei war ihr völlig freigestellt, sie konnte die Darstellung auch noch durch Malerei mit Ölkreiden oder Tusche ergänzen, falls ihr dies notwendig erschien.

Die Patientin zeigte sich bei der gemeinsamen Auswertung sehr engagiert. Es ergaben sich die folgenden Werte:

- „Natur“ im Sinne von Achtung und Respekt vor der Schöpfung
- „größere Zusammenhänge erkennen“ im Sinne einer philosophischen Frage nach der Herkunft des Menschen und nach seinem Schicksal
- „Geborgenheit in Gott“ in der Bedeutung von Sicherheit
- „Musik“ als Medium, um sich selbst auszudrücken und im Sinne von Power und Harmonie
- „harmonische Beziehungen zu anderen Menschen“ im Sinne von Halt, Anlehnung und Sicherheit, aber auch ein wenig in der Bedeutung von „Wunsch nach Austausch und Wettbewerb“

Mit Blick auf die Beschreibung unserer Wertedomänen können wir probatorisch die ersten beiden Werte der Domäne „Universalismus“ zuordnen, den dritten dem Bereich Sicherheit. Der vierte Wert mit der Umschreibung „Musik“ lässt sich in die Wertedomäne „Selbstverwirklichung“ einordnen. Das fünfte Leitprinzip bezieht sich wieder stärker auf die Wertedomäne „Sicherheit“ und weniger ausgeprägt auf die Wertebereiche „Leistung“ und „Wohlfühlen“. Dadurch wurde schon deutlich, dass Orientierungen, die das Handeln und die Selbstpositionierung fördern, zu kurz kamen.

Werte sind entscheidende Kriterien, mit deren Hilfe die Person sich selbst definiert. Sie stellt fest, was ihr wertvoll und wichtig ist, grenzt ab, in was sie involviert sein will und in was nicht. Deshalb wurde die Frage aufgeworfen, welche Projekte der Vergangenheit und Gegenwart diese Werte zum Ausdruck bringen. Dies brachte einige Bewegung in die Dis-

kussion. Vehement erklärte die Patientin, dass ihr die drei ersten Werteorientierungen wichtig sind, aber ...

„... ich möchte mit Leuten Musik machen; Natur, Philosophie und Religion sind mir auch wichtig, beruhigen mich zuerst und inspirieren mich beim Texten, bringen mich aber nach einiger Zeit zum Grübeln, das zieht mich dann irgendwie runter, und dann habe ich keine Energie mehr zum Üben oder wirklich vom Spielen in der Band zu profitieren, ich bin dann wie im Nebel. Irgendwie finde ich keinen Tritt.“

Nach einiger Abwägung bezeichnete sie den Bereich „harmonische Beziehungen zu anderen Menschen“ mit Bezug zu den Werten Sicherheit, Wohlfühlen und Leistung als momentan am wichtigsten. Mit deren Realisierung sei sie am wenigsten zufrieden.

Strategie 2: Den Widersacher zum Gehilfen machen

„Ein Gutes, wenn es nicht ein überwundenes Böses in sich trägt, ist kein reelles, lebendiges Gutes.“

(F.W.J. Schelling)

Aufgrund ihrer Entscheidung wurde sie zur Formulierung verschiedenster Unternehmungen angeregt. Diese zunehmende Aktivierung brachte jedoch auch mehr Kontaktthemen ins Spiel. Dabei intensivierten sich dramatisch die sie erschreckenden Hass- und Gewaltphantasien. Sie reagierte allergisch auf Kontaktangebote, fühlte sich als Mülleimer, von den anderen missbraucht, nicht wahrgenommen und „in den Dreck getreten“. Dabei war es ihr kaum möglich, eine achtsame Haltung zu wahren bzw. kontinuierlich bei den Achtsamkeitsübungen zu bleiben. Stärkeres Üben war hier nicht indiziert. Nach unserer Auffassung muss in solchen Fällen ein besonderes Akzeptanzprinzip vermittelt werden.

Ganz im Sinne einer Achtsamkeit übenden Grundhaltung wählen wir den Weg, das Störende und Negative, also die Widersacher geradezu einzuladen und häufiger in den Therapiestunden willkommen zu heißen. Das achtsame Wahrnehmen und Umgehen mit absichtswidrigen Tendenzen bezeichneten wir als „demokratische Führung“. Dieser Einsatz von Willen ist darauf ausgerichtet, im Falle von Realisierungsschwierigkeiten, wie sie etwa beim Auftauchen dieser erschreckenden Phantasien entstehen, Prozesse in verschiedensten Bereichen ihrer Person so aufeinander abzustimmen, dass das Beibehalten ihrer gewählten Werteorientierung und das Erreichen ihrer Ziele optimiert werden können (vgl. Kuhl, 2001).

Deshalb haben wir uns Zeit genommen, die gewalttätigen Episoden ausführlich und in allen Einzelheiten durchzusprechen, was die Patientin als sehr befreiend erlebte. Darüber hinaus war es ihr auch möglich, im Rahmen der Tagebuchaufzeichnungen Beobachtungsprotokolle anzufertigen, die klären halfen, Regelmäßigkeiten für das Auftreten dieser quälenden, problematischen Reaktionen zu erkennen. Die Gefahr bei dieser Art der Betrachtung besteht darin, dass sie aversiv bleibt und der erschreckende Inhalt solcher Phantasien nicht ausreichend integriert werden kann. Hier hilft eine erste wertorientierte Intervention weiter. Ihr Motto könnte lauten: Jeder Unwert ist ein entarteter Wert.

Im ersten Schritt findet eine Exposition des Unwertes, d.h. der Phantasien und Bilder über Würgen, Stechen, blutüberströmte Leichen, Gedanken voller Hass und Feindseligkeit statt. Das Sichaussetzen und Aushalten dieser Inhalte mit Unterstützung des Therapeuten ist ein erster Schritt auf dem Weg zu ihrer Integration. Hilfreich sind dabei kreative Medien, Malen, erlebnisorientierte Techniken. Das Grauen wird fassbarer, erträglicher und schließlich in gewisser Weise auch vertrauter. Unter Zuhilfenahme der Beobachtungsprotokolle konnte dann ein Prozess des Sortierens, des Einordnens und schließlich des Verstehens der problematischen Reaktionen angestoßen werden: Wann immer reagiere ich so? Welche Bedingungen gingen voraus? Wann reagierte ich besonders krass? Unter welchen Bedingungen reagiere ich ganz anders? Mehr und mehr schälten sich dabei zwei Identitäten heraus: V. (22 Jahre), die ehrgeizig ist und was zustande bringen will, auf Menschen zugehen möchte, neugierig ist und vieles ausprobieren möchte usw. Der zweite Teil der Identität wirkt zunächst negativ und abstoßend mit seinen Phantasien, Impulsen und Gefühlen. Ich finde es immer wieder interessant, dass Patienten ein klares Bild und oft auch einen Namen sowie Alter, Aussehen und Vorlieben dieses Teiles benennen können. So war es auch hier:

Die Patientin wird aufgefordert, sich in diese Rolle hineinzusetzen, sich als Person vorzustellen und in den Dialog mit dem Therapeuten (Th) zu treten:

Xenia: Ich bin Xenia, 14 Jahre alt, und ich bin sehr stark.

Th: Du bist sehr stark ...

Xenia: Ja ich bin unwahrscheinlich stark wie ein Monster. Ich bin wie ein kaltblütiger Roboter und mache alles platt. Ich gehe eiskalt über Leichen.

Th: Was für Leichen sind das? Wie sehen sie aus?

Xenia: Sie sind zerfetzt und blutüberströmt. Das sind die Leichen derjenigen, die höhnisch sind, die mich ausnutzen wollen, die mich platt und klein machen wollen.

Th: Das macht dich ganz schön wütend ...?

Xenia: Ich hasse es, nicht gesehen zu werden, als Versagerin hingestellt zu werden.

Th: Gibt es noch andere Gefühle, die ähnlich stark sind?

Xenia: Ich habe immer so viel Angst vor Einsamkeit.

Für das Auftreten von Xenia gab es in den Tagebuchprotokollen klare Hinweise. Immer dann, wenn ihr jemand zu nahe kam mit positiven Gefühlen, eingebildeter oder tatsächlicher Kritik, trat sie auf den Plan. Bald stellte sich heraus, dass Xenia zwar exzessiv und überdreht reagiert, die Patientin erkannte jedoch, dass es ihr letztlich aber um den Schutz von V. geht. So gelang es, Xenia als eine wichtige Teilidentität anzunehmen, die eine überlebenswichtige Funktion hat. Dadurch konnten V. und Xenia ihre Beziehung entwickeln und allmählich zu einem Team werden. Obwohl an ihren exzessiven Reaktionen noch gearbeitet werden musste, war sie zu einem verständlichen und funktionalen Anteil mutiert. Konkret konn-

ten Frühwarnzeichen etabliert werden, die es ermöglichen sollten, schon bei moderaten Reaktionen von Xenia Vorbereitungen für einen günstigen Umgang mit einem zu erwartenden Stress zu treffen, insbesondere auf achtsame Haltung zu achten. Aus einem Unwert war ein Wert geworden, der natürlich nun als solcher leichter integriert werden kann und für die weitere Identitätsentwicklung von größter Bedeutung ist.

Strategie 3: Arbeit mit spezifischen Werten im Wertespektrum

Die Arbeit mit Xenia brachte das Thema „Beziehung“ unter einem neuen Gesichtspunkt in den Fokus unserer Aufmerksamkeit, daneben – und z. T. eng mit dem Beziehungsthema verknüpft – schälte sich das Thema „Studium und Beruf“ heraus. In ausführlichen Gesprächen um diese Themen wurde die Patientin immer wieder herausgefordert zu formulieren, worauf es ihr in den jeweiligen Bereichen besonders ankommt, was ihr hier besonders wertvoll und wichtig ist. Gemeinsam wird ein möglichst präzises Verständnis erarbeitet. Das Verständnis, die Klarheit und Präzision wertorientierter Äußerungen wird durch die folgende Zusatzfrage erhöht: „Woran genau merken Sie, dass Sie einen Wert wie Harmonie tatsächlich verwirklichen, woran merken Sie, dass das nicht gelingt?“ Damit wird zweierlei bewirkt:

1. Auf diese Weise entsteht ein Kriterium, das Klarheit über den Weg und den Grad der Zielerreichung im Verlaufe der Werteverwirklichung schafft.
2. Kriterien können auf ihre Angemessenheit hin untersucht und gemeinsam eventuell realistischer gestaltet, also „nachjustiert“ werden.

In einem nächsten Schritt werden die wertorientierten Nennungen den jeweiligen Domänen im Wertespektrum zugeordnet. Dabei ergaben sich:

Sicherheit: „Von anderen nicht verletzt werden, mich nicht mehr ritzen, nicht entwertet werden, Harmonie, Gegenseitigkeit von Investitionen und Gefälligkeiten, Spiritualität, einen Job finden.“

Leistung: „Ich will was zustande bringen, ich möchte für mich einen Bereich haben, in dem ich besser als andere bin, regelmäßiges Üben ist ganz wichtig für mich, hoher Anspruch an Diskussionen und an die Gestaltung von Songtexten, will für das, was ich kann, anerkannt werden.“

Macht: „In der Band will ich auch was zu sagen haben, will Einfluss auf das Programm und die stilistische Orientierung haben, will Vorhaben und Projekte durchziehen (Musik), will nicht hilflos und ohnmächtig sein, will meine Meinung auch mal durchsetzen, will öfter den Leadpart haben.“

Betrachten wir nun die Lage dieser drei Wertorientierungen in unserem Wertespektrum (Abb. 5):

Diese Ergebnis entspricht der generellen Erfahrung unserer Praxis: Menschen, die unter Druck stehen, geben in erster Linie und oft ausschließlich Werte aus den Bereichen „Erhalten“ und „Selbstbezogenheit“ an (Hauke, 2004b). Dies entspricht dem Umstand, dass sie sich – mit Blick auf Abbildung 5 – unter Druck an das Bewährte und Eingefahrene halten (Erhalten) und schließlich zuallererst die Aufmerksam-

keit auf die persönlichen Interessen und das eigene Überleben einengen (Selbstbezogenheit). Fähigkeiten und Zielsetzungen für das Verwirklichen dieser Werteorientierungen sind wichtige Ressourcen und verdienen Wertschätzung. Personen mit psychischen Problemen, insbesondere schwerer gestörte Patienten, wollen jedoch ihr inneres Gleichgewicht fast ausschließlich mit dieser Art von Ressourcen wahren und ihre Probleme damit lösen.

Strategie 4: Überlebensstrategien erarbeiten

Über Orientierung und Ziele aus den Bereichen „Selbstbezogenheit“ und „Erhalten“ zu verfügen dient zweifellos dem persönlichen Schutz und der inneren Stabilisierung. Damit verfügte die Patientin über wichtige Ressourcen. Im Extremfall – wie bei akuten psychischen Problemen – brauchen Patienten wegen hoher Angstmaße sehr viel bzw. zu viel davon und sind dann in Hinblick auf verschiedenste Anforderungen geradezu verriegelt. Sie erstarren in Handlungsunfähigkeit und Rigidität und werden völlig unflexibel. Diese Ressourcen sind nicht mehr funktional. Verschiedene Kombinationen von Werten und Zielen aus diesen Bereichen spiegeln oft Strategien wider, auf die die Person unter Stress setzt. Wir bezeich-

neten diese Reaktionsschablonen, die reflexartig aktiviert werden, als Überlebensregeln. Sie sind selten bewusst. Überlebensstrategien charakterisieren das Verhalten unter Stress. Sie sind im Laufe der Lebensgeschichte erworben. Sie haben geholfen, das innere Gleichgewicht zu wahren. Hier: Die Patientin V. zieht sich zur Sicherung, Stärkung und Konsolidierung des Selbst gänzlich zurück auf Zielsetzungen aus den Wertedomänen Sicherheit, Macht und Leistung. Wesentliche Momente für eine effiziente Interaktion fehlen aber. Gemeinsam wird diese Überlebensstrategie anhand zahlreicher Belastungssituationen herausdestilliert, auf den Punkt gebracht und schließlich auch ausformuliert:

Nur wenn ich immer ganz lonely wolf bleibe, Superleistungen erbringe, mich nur auf das Vertraute und Bewährte verlasse, niemals jemanden zu nahe kommen lasse, bewahre ich mir Sicherheit, Stabilität und Gelingen und verhindere Verletzung, Entwertung und Verlassenwerden.

In dieser Überlebensstrategie sind unschwer Zielsetzungen der Wertedomänen „Erhalten“ und „Selbstbezogenheit“ zu erkennen.

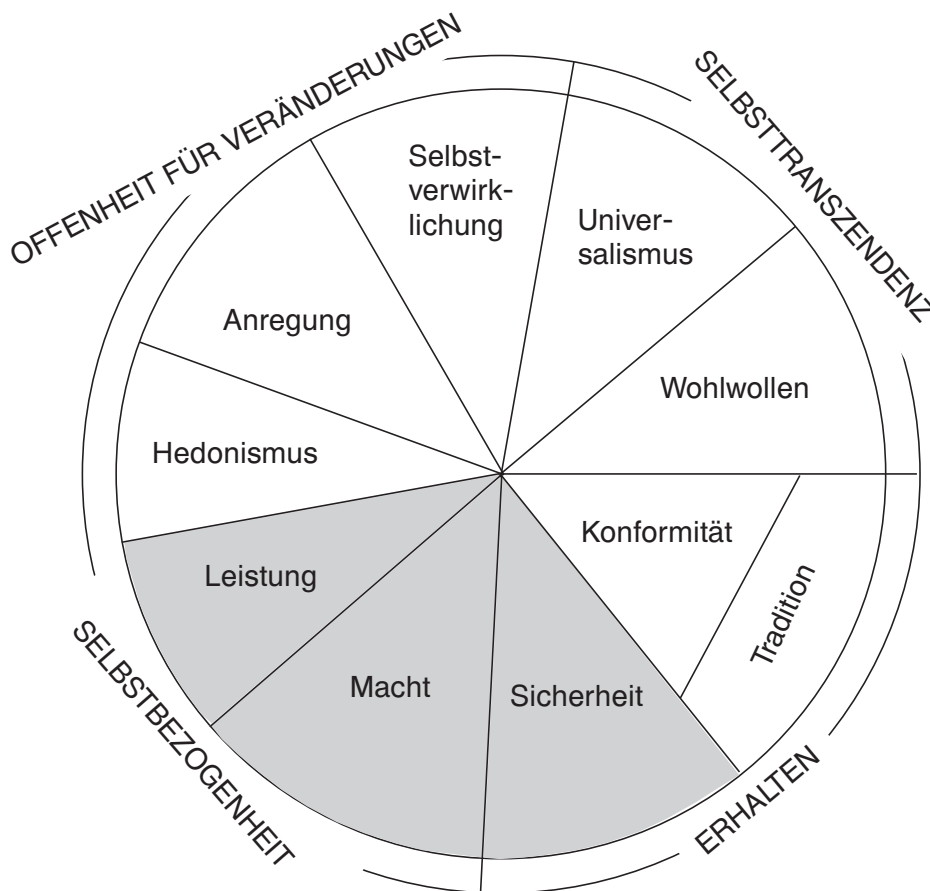


Abbildung 5: Zentrale Werteorientierungen der Patientin als Ergebnis der Bearbeitung des Problemkomplexes „Studium und Beruf“

Es wird gemeinsam versucht, diese anhand weiterer Beispielsituationen zu verifizieren, damit die Patientin ein Gefühl dafür bekommt, insbesondere für den automatischen, nicht bewussten Charakter dieser Strategien.

Strategie 5: Antagonisten zu Synergisten machen und dadurch Flexibilität gewinnen

„Aus einer transzendenten Perspektive sind das Gute und das Böse ebenso illusorisch und relativ wie alle anderen Gegensatzpaare: warm-kalt, angenehm-unangenehm, lang-kurz, sichtbar-unsichtbar usw.“
(Mircea Eliade)

Man stelle sich nun vor, unser Wertespektrum sei eine Frisbeescheibe. Es ergibt sich eine wunderbare Flugbahn, wenn ein geübter Werfer die Scheibe auf Kurs bringt. Wichtige Voraussetzungen für eine stabile Flugbahn sind ihre symmetrische Gestalt und die ausgewogene Masseverteilung. Stellen Sie sich nun weiterhin vor, wie jemand dieses Gleichgewicht stört, indem er etwa zusätzliche Massekügelchen an jenen Stellen aufbringt, die den drei nebeneinander liegenden Wertebereichen in Abbildung 5 entsprechen. Der Aufstieg der Scheibe ist mühsam. Sie gerät ins Trudeln und stürzt ab. Diese Metapher legt nahe, dass wir Gleichgewicht nur schaffen, wenn wir den drei besetzten Domänen aus den Bereichen Selbstbezogenheit (hier: Leistung und Macht) und Erhalten (hier: Sicherheit) die entsprechenden Domänen Selbsttranszendenz und Offenheit für Veränderungen gegenüberstellen bzw. besetzen, was in Abbildung 6 veranschaulicht ist.

Aus dieser Sicht wählen wir also „Antagonisten“ aus: Selbstverwirklichung, Universalismus. Positive Interaktionen müssen hinzukommen und integriert werden im Sinne eines Sowohl-als-auch. Unser Frisbee ist jetzt im Gleichgewicht und fliegt.

Diese Auswahl der Antagonisten wird nicht nur durch unsere Metapher vom Frisbee nahe gelegt, sondern auch von der sozialen Wirklichkeit eingefordert:

Eigene, selbstbezogene Werte der Patientin, wie etwa Leistung und Macht, werden am wahrscheinlichsten unterstützt und gedeihen am besten in einem System, das auch die Interessen der anderen bedient. Dies wird repräsentiert durch die Wertedomänen „Wohlfühlen“ und „Universalismus“.

Leistungswille und Führungsanspruch der Patientin brauchen das Vertrauen der Gruppenmitglieder, sonst wenden sie sich ab, bilden Fraktionen gegen sie, weisen sie ab oder schließen sie sogar aus. Dies entspräche genau der traumatischen Erwartung unserer Patientin V.

Ähnliches gilt hier für die Wertedomäne „Sicherheit“: Sicherheit in Beziehungen, Geborgenheit usw. sind durchaus wichtig und erhaltenswert. Aber: Wer sich den Anforderungen einer notwendigen Selbstbestimmung, der Entwicklung und des Wandels ständig verweigert, sich einigelt, ausschließlich oder zu viel Anlehnung, Schutz und Sicherheit will, wird längerfristig scheitern, seine Ziele nicht verwirklichen können, keine befriedigende Lebensgestaltung finden und letztlich auch das Erhaltenswerte verlieren, im Extremfall sogar die Rückzugsnische.

Der notwendige Antagonist: Die Bereitschaft, sich selbst und Aspekte eines unbekanntes oder unvertrautes Umfeldes zu

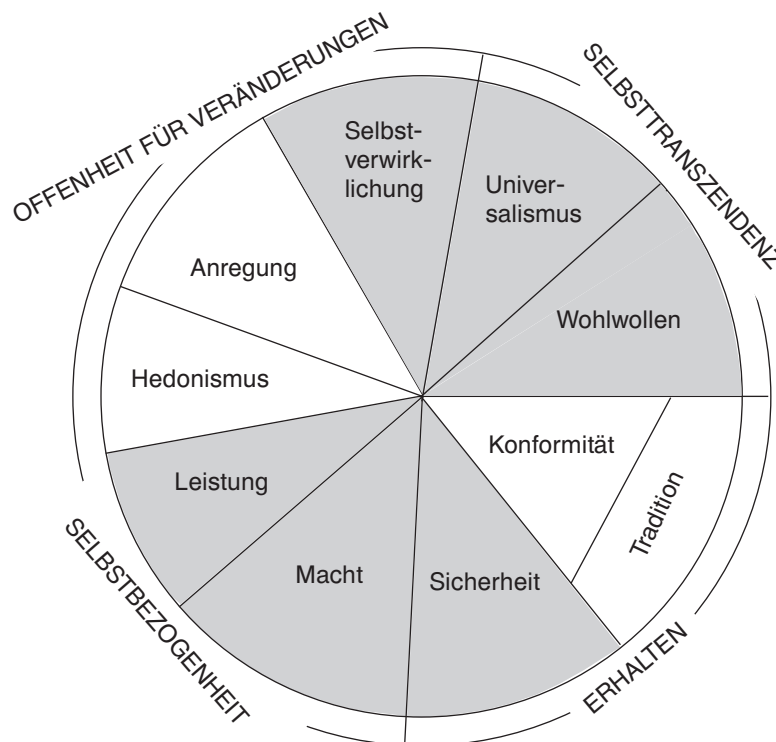


Abbildung 5: Besetzung antagonistischer Wertedomänen

erforschen. Negative Gefühle aushalten und Kritik sowie Misserfolge als Lerngelegenheit sehen. Aber auch angemessene Risiken eingehen, eigenen Einsichten folgen usw. Dies sind aber gerade zentrale Orientierungen der Bereiche Neugier und Selbstverwirklichung. Als Beispiel für die Arbeit mit Antagonisten ergaben sich die folgenden Zielsetzungen für die Patientin in Tabelle 5.

Strategie 6: Wertentwicklung durch Bedürfnisbefriedigung

Anfangs werden die Zielsetzungen der antagonistischen Domänen die Patientin zum Aushalten einer „Grätschstellung“ herausfordern. In vielen Fällen muss dieses Aushalten tat-

sächlich erst erarbeitet werden. Deshalb werden verschiedene Sowohl-als-auch-Szenarien entwickelt und zunächst in der Phantasie durchgespielt. Sie werden nach Schwierigkeitsgrad sortiert und für die praktische Durchführung gründlich vorbereitet.

Dann steht das praktische Handeln im Vordergrund. Gemeinsam werden konkret umschriebene Aufgaben mit definierten Zielen, sog. Entwicklungsprojekte, vereinbart, in denen, wie oben dargestellt, die „Antagonisten“ in kleinen Dosen „gemischt“ werden. Unterstützt wird dies durch eine Implementierungsintention (was, wann, wo, wie, mit wem). Diese wird strategisch an der dysfunktionalen Überlebensregel ausgerichtet (vgl. Tab. 3): „Handle entgegen deiner Überlebensregel. Stelle durch die Wahl deiner Schrittgröße sicher, dass du bei

<p>Sowohl Sicherheit ...</p> <hr/> <p>Sich vor anderen schützen:</p> <p>notwendige Grenzen entwickeln, Kontakte und Nähe dosieren, Handlungspläne und Sozialkompetenz entwickeln ...</p> <p>Sich vor sich selbst schützen:</p> <p>Xenia beachten, selbstkritische und negative Dialoge achtsam beobachten, Rasierklingen entsorgen, sich liebevoll behandeln, sich selbst verwöhnen ...</p>	<p>... als auch Selbstverwirklichung und Neugier</p> <hr/> <p>Risiken eingehen:</p> <p>unvertrautes Bandmitglied kurz ansprechen, eigene Gedanken äußern, Stellungnahme zu Vorschlägen der Mitglieder, abweichende Meinung äußern, Ausprobieren anderer Ideen und experimentieren mit anderen Stilrichtungen, verrückte Ideen zulassen ...</p> <p>Negative Gefühle aushalten und daraus lernen: kleinere und mittlere Maße von Angst und Wut aushalten, ohne die Situation zu verlassen, Achtsamkeit für negative Gedanken und Gefühle; später: Analyse und Bewertung der registrierten Gefühle: Wie viel Prozent davon haben alte Ursache, wie viel Prozent davon sind tatsächlich durch aktuelle Situationen gerechtfertigt, Misserfolge und Fehler als Anlass zum Lernen nehmen ...</p>
<p>Sowohl Leistung ...</p> <hr/> <p>Persönlicher Gütemaßstab:</p> <p>den eigenen Anspruch kennen, formulieren und auf Realität überprüfen, Zwischenziele formulieren, Erarbeiten eines Arbeits- und Übungsplanes, Umgang mit Hindernissen und Ablenkungen lernen ...</p> <p>Profilieren:</p> <p>die eigenen Stärken und Begabungen in der Band erkennen und zunehmend einbringen, Vorteile eigener Lösungen gegenüber anderen erkennen und sich dafür einsetzen, stilistische Vorlieben erklären können ...</p>	<p>... als auch Wohlwollen</p> <hr/> <p>Positive Interaktion:</p> <p>positive Gefühle und Anerkennung zum Ausdruck bringen, sich für die Meinung der anderen interessieren, sich auf Geselligkeit, Spaß und Unterhaltung einlassen, aktives Zuhören und eigene Erfahrungen beisteuern ...</p> <p>Erhalten und Verstärken des Wohlergehens der Gruppe:</p> <p>Tee für alle kochen, Plätzchen mitbringen, gemeinsame Aktivitäten initiieren, z. B. Ausgehen, Musik hören ...</p>

Tabelle 6: Zielsetzungen für die Patientin als Beispiel für die Arbeit mit Antagonisten

deiner eingeschlagenen Richtung auch bleiben kannst.“ Insbesondere das „Was“, „Wann“, „Wo“ und „mit Wem“ wird durch die ausgewählte Situation definiert. Die Patientin wird sorgfältig dazu angeleitet, ihre Schrittgröße so zu wählen, dass sie die entstehende Angst noch gut in achtsamem Gewahrsein halten kann.

Eine solche Strategie wirkt abkühlend auf das heiße System. Dadurch können übergeordnete Steuerungsebenen, hier besonders die persönlichen Werte, wieder in die Selbstregulation einbezogen werden. Die Orientierung an der gewollten, selbst vorgegebenen Richtung konnte von der Patientin immer häufiger registriert werden und baute sie sichtbar auf.

Im Verlaufe unserer Arbeit gerät das Frisbee immer häufiger ins Gleichgewicht, Erfolgserlebnisse führen immer öfter zu einem günstigen Kontrollerleben und zum Erleben positiver Gefühle. Xenia tritt nicht mehr so oft in den Vordergrund und wenn doch, dann nicht mehr so schrill und unverständlich wie früher. Immer zuverlässiger kann sie mit Hilfe von Achtsamkeit und praktizierter demokratischer Führung eingebunden und nach und nach integriert werden.

Coincidentia Oppositorum – das Zusammenfallen der Gegensätze, das ist die Bewegung, aus der sich tragfähige Werte entwickeln!

Literatur

- Arokiasamy AM (1991): Leere und Fülle. Zen aus Indien in christlicher Praxis. München: Kösel
- Baumeister RF (1991): Escaping the Self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood. New York: Basic Books
- Baumeister RF (1997): Evil: Inside human violence and cruelty. New York: Freeman
- Baumeister RF (1999): The nature and structure of the self: An overview. In: Baumeister RF (ed.): The Self in Social Psychology. Philadelphia: Taylor & Francis
- Beck AT, Wright J (1986): Kognitive Therapie der Depression. In: Sulz S (Hrsg.): Verständnis und Therapie der Depression. München: Reinhardt
- Berman SL, Montgomery MJ, Kurtines WM (2004): The development and validation of a measure of identity distress. *Identity* 4(1):1-8
- Brown KW, Ryan RM (2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 84(4):822-848
- Carver CS, Scheier MF (1990): Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. *Psychol Rev* 97:19-35
- Carver CS, Lawrence JW, Scheier MF (1996): A control-process perspective on the origins of affect. In: Martin LL, Tesser A (eds.): Striving and feeling: Interactions between goals and affect. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 11-52
- Carver CS, Scheier MF (1998): On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press
- Cramer KM (2000): Comparing the relative fit of various factor models of the self-consciousness scale in two independent samples. *J Pers Assess* 75:295-307
- Duval S, Wicklund RA (1972): A theory of objective self awareness. New York: Academic Press
- Eifert GH, Forsyth JP (2005): Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. Oakland: New Harbinger Publications
- Enomiya-Lassalle HM (1968): Zen-Meditation für Christen. München: O.W. Barth
- Fenigstein A, Scheier MF, Buss AH (1975): Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *J Consult Clin Psychol* 43:522-27
- Gilligan SG (1999): Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme
- Gollwitzer PM (1999): Implementation intentions. Strong effects of simple plans. *Am Psychol* 54:493-503
- Grawe K (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe
- Greco LA, Eifert GH (2004): Treating parent-adolescent conflict: Is acceptance the missing link for an integrative family therapy? *Cognit Behav Pract* 11:305-314
- Greenwald AG (1980): The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *Am Psychol* 35:603-618
- Grossman P (2004): Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention in den Verhaltenswissenschaften. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT, S. 69-101
- Hamilton JC, Greenberg J, Pyszczynski T, Cather C (1993): A self-regulatory perspective on psychotherapy and behavior change. *J Psychother Integration* 3:205-248
- Hauke G (2001): Persönliche Werte. *Psychotherapie* 6(1):5-29
- Hauke G (2004a): Über die Bedeutung persönlicher Werte in der Psychotherapie mit Heranwachsenden. In: Metzmacher B, Wetzorke F (Hrsg.): Entwicklungsprozesse und die Beteiligten – Perspektiven einer schulübergreifenden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hauke G (2004b): Die Herausforderung starker Dauerbelastungen: Navigation durch wertorientiertes Strategisches Coaching. In: Hauke G, Sulz SKD (Hrsg.): Management vor der Zerreißprobe? Oder: Zukunft durch Coaching. München: CIP-Medien
- Hauke G (2006a): Self-regulation and mindfulness. *Eur Psychother* 6(1):19-52
- Hauke G (2006b): Values in Strategic Brief Therapy: From Need to Value-directed Living. *Eur Psychother* 6(1):77-115
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (1999): Acceptance and Commitment Therapy – an experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press. Deutsch: (2004) CIP-Medien
- Hayes SC (2004): Acceptance and Commitment Therapy and the new Behavior Therapies. In: Hayes SC, Follette VM, Linehan MM (eds.): Mindfulness and Acceptance-Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford Press
- Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: DGVT
- Jacobson NS, Christensen A (1996): Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change. New York: Norton
- Kabat-Zinn J (2004): Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT, S. 103-138
- Kanfer FH, Reinecker H, Schmelzer D (2004): Selbstmanagementtherapie – ein Lehrbuch für die klinische Praxis. 4. Aufl. Berlin, Heidelberg, New York: Springer
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München: Kindt
- Kohlenberg RJ, Tsai M (1991): Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships. New York: Plenum
- Kuhl J (2001): Motivation und Persönlichkeit. Göttingen: Hogrefe
- Linehan MM (1996): Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien

- McCullough JP (2000): Treatment for chronic depression. Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP). New York: Guilford
- Martell CR, Addis ME, Jacobson NS (2001): Depression in context: Strategies for guided action. New York: Norton
- Metcalf J, Mischel W (1999): A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychol Rev* 106:3-19
- Mischel W, Ayduk O (2004): Willpower in a cognitive-affective processing system – the dynamics of delay of gratification. In: Baumeister RF, Vohs KD (eds.): *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford, pp. 99-129
- Noam GG, Fischer KW (1996): Development and vulnerability in close relationships. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Potreck-Rose F, Jacob G (2004): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. *Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer
- Powers WT (1973): *Behavior: The control of perception*. New York: Aldine
- Ratey JJ (2001): *A User's Guide to the Brain*. New York: Pantheon Books
- Reither F (1997): *Komplexitätsmanagement. Denken und Handeln in komplexen Situationen*. München: Gerling Akademie Verlag
- Rohan MJ (2000): A rose by any name? The values construct. *Pers Soc Psychol Rev* 4 :255-277
- Schmitz E, Hauke G (1999): Sinnerfahrung, innere Langeweile und die Modi der Streßverarbeitung. *Integrat Ther* 25:42-63
- Schwartz SH (1992): Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In: Zanna MP (ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*. Orlando: Academic Press, pp. 1-65
- Schwartz SH (1999): A theory of cultural values and some implications for work. *Appl Psychol: An Internat Rev* 48:23-47
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford
- Smith EC (2004): Aufmerksamkeitslenkung als psychotherapeutischer Wirkfaktor. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: DGVT, S. 457-508
- Sonntag RF (2005): Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Ein Beitrag zur dritten Welle der Verhaltenstherapie. *Psychotherapie* 10(2):157-181
- Sulz S (1994): *Strategische Kurzzeittherapie - effiziente Wege zur wirksamen Psychotherapie*. München: CIP-Medien
- Sulz S (2006, accepted): The strategy of the symptom is the strategy used in therapy. *Eur Psychother*
- Sulz S, Müller S (2000): Bedürfnisse, Angst und Wut als Komponenten der Persönlichkeit. *Psychotherapie* 1:123-138
- Tice DM, Bratslavsky E, Baumeister RF (2001): Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *J Pers Soc Psychol* 80 :53-67
- Trapnell PD, Campbell J (1999): Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *J Pers Soc Psychol* 76 :284-304
- Vallacher RR, Wegner DM (1987): What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychol Rev* 94:3-15
- Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit - Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: DGVT, 727-770

Dr. Gernot Hauke

Centrum für Integrative Psychotherapie
Landshuter Allee 45 • 80637 München
Tel. 089-18 95 16 924
gernothauke@arcor.de