

1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie

Um den Wandel des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes dem Leser, der Leserin näher zu bringen, ist es hilfreich, den Begriff „Verhalten“ genauer zu betrachten. Ursprünglich beschränkten sich die am Verhalten ansetzenden Forscherinnen auf die Beobachtung des rein äußerlichen Tuns von Tier und Mensch. Damit wollten sie spekulativen Aussagen über innerpsychische Abläufe einen naturwissenschaftlichen Ansatz entgegenstellen: Nur jene Verhaltensweisen, die wiederholt beobachtet und beschrieben werden konnten, sollten dabei als Basis für ein Verständnis des Menschen herangezogen werden.

Das Verhalten wurde bezüglich den beobachtbaren vorausgehenden Bedingungen und nachfolgenden Konsequenzen untersucht, und das Ergebnis ermöglichte die Beschreibung von Prinzipien, die beim Erlernen, aber auch bei der Veränderung menschlichen Verhaltens wirken. So können Angst auslösende Bedingungen (etwa eine schwierige Prüfung) zu Vermeidungsverhalten führen (der Prüfling tritt nicht an) und eine kurzfristig positiv erlebte Konsequenz eintreten lassen (die Angst fällt schlagartig weg). Diese Erfahrung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass auch künftig Angst machende Situationen vermieden werden.

Die systematische Beschreibung dieser und auch anderer Prinzipien (= Lernprinzipien) formte die therapeutische Praxis und führte zu neuen Konzepten von Behandlung, die zunächst durch überraschende therapeutische Erfolge auf sich aufmerksam machten. Gerade bei Angststörungen wurde die Konfrontation mit den angstausslösenden Situationen zum wirksamsten Mittel, wobei darauf zu achten ist, dass gleichzeitig das Vermeidungsverhalten unterbunden wird. Bei komplexeren Störungsbildern rückten jedoch auch Faktoren ins Blickfeld, die im frühen Ansatz noch ausgeklammert wurden. Insbesondere gedankliche Abläufe (d. h. ein Teil der so genannten „kognitiven Prozesse“, siehe auch Kap. 1.4) und die dabei erkennbaren Muster konnten in ihrer Bedeutsamkeit für menschliches Handeln und Befinden nicht mehr ignoriert werden, selbst wenn sie der Forderung nach direkter Beobachtbarkeit nicht entsprachen. Zum Beispiel erwies sich die Behandlung der Depression als besonders erfolgreich, als die charakteristi-

schen Denkgewohnheiten der Patientinnen ins Zentrum der therapeutischen Bearbeitung gerückt wurden. Diese nur über Kommunikation erschließbaren Besonderheiten der individuellen Informationsverarbeitung gingen daher als „kognitiver Aspekt“ in die Verhaltenstherapie ein.

Die körperlich-physiologische Dimension des Menschen war von Anbeginn an Gegenstand der Verhaltensforschung. So kann beispielsweise psychische Erregung beim Erleben von Angst anhand körperlicher Parameter wie der Herzfrequenz oder dem Hautleitwert gemessen und damit operationalisiert werden. Diese Anerkennung der biologischen Grundlagen menschlichen Erlebens ist in der Verhaltenstherapie bis heute wichtig. Nach Hinzunahme des kognitiven Aspektes gingen die Forscherinnen dann zunächst davon aus, dass die vom Menschen erlebten Gefühle primär ein Resultat von physiologischer Erregung und kognitiver Bewertung dieser Erregung wären.

Diese Auffassung änderte sich jedoch abwärts unter dem Einfluss der Emotionsforschung, die den Gefühlen eine eigenständige Funktion innerhalb des psychischen Geschehens zuspricht. Zwar werden Gefühle oftmals durch bestimmte Gedankengänge ausgelöst, aber Gefühle können auch ohne Beteiligung kognitiver Einschätzungen direkt von bestimmten situativen Reizen aktiviert werden. Beispielsweise beim Betreten des schon längst verlassenen Hauses unserer Kindheit könnte uns der typische Geruch unmittelbar traurig machen. Mitunter führt die emotionale Gestimmtheit dann zu einer gedanklichen Verarbeitung, welche lediglich die in das vorgegebene Stimmungsbild passende Information auswählt. Im obigen Beispiel einer traurigen Stimmung fallen uns vielleicht eher die äußeren Zeichen allgemeiner Vergänglichkeit auf, als wenn wir glücklich sind und die Welt durch die berühmte „rosarote Brille“ sehen. Die Einsicht in die zentrale Rolle unserer Gefühle hatte schließlich zur Folge, dass der Verhaltensbegriff um den „emotionalen Aspekt“ erweitert wurde.

Verhaltensweisen stehen in engem Bezug zu den Bedingungen der Umwelt, was bereits in den Lernprinzipien hervorgehoben wurde. Diese Bezogenheit des Menschen auf sein Umfeld hin begründet auch seinen sozialen Charakter. Wir stehen zeit unseres Lebens in Beziehung zu anderen Menschen und deren Bedeutung spiegelt sich in unseren Gefühlen und Gedanken wider. Ein wesentlicher Teil unserer Grundbedürfnisse ist auf Beziehungen ausgerichtet, in denen wir hoffen, sie befriedigen zu können. Unser Denken ist dabei vielfach von Vorstellungen bestimmt, welche die Reaktionsweisen des sozialen Gegenübers vorwegnehmen. Angenehme und unangenehme Gefühle begleiten das Handeln in Beziehungen, je nachdem ob der oder die andere den eigenen Wünschen entgegenkommt oder nicht. Diese von Geburt an angelegte Wechselseitigkeit wird zu einem Einflussfaktor für menschliches Verhalten auf unterschiedlichen Ebenen: In der Zweierbeziehung, in der Familie und in Gruppen, Völkern und Kulturen.

...immer ist das individuelle Verhalten am Schnittpunkt komplex wirkender sozialer Bedingungen angesiedelt.

Fassen wir an dieser Stelle noch einmal die bisher betrachteten Aspekte des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes zusammen. Einerseits werden die biologischen Gegebenheiten des Körpers berücksichtigt, andererseits werden die individuellen Charakteristika des emotionalen Erlebens und der kognitiven Verarbeitung hervorgehoben. Diese persönlichen Faktoren stehen nun wiederum im Wechselspiel mit den Bedingungen der Umwelt. Dabei spielen soziale Momente eine besondere Rolle. Im Zusammenwirken aller genannten Aspekte wird jenes Verhalten hervorgebracht, das von der Interaktionspartnerin unmittelbar wahrgenommen werden kann. Dieses Verhalten ereignet sich in der Gegenwart, bezieht dabei aber vorausgehende Bedingungen und nachfolgende Konsequenzen mit ein.

Wenn wir die dynamischen Wechselwirkungen zwischen den gegenwärtig wirkenden Faktoren in Form einer Momentaufnahme festhalten, befinden wir uns auf der so genannten „horizontalen Betrachtungsebene“. Diese hat ihren Namen durch die im Rahmen der Verhaltensanalyse entwickelte grafische Darstellung erhalten: Erst werden die vorausgehenden Bedingungen angeführt, horizontal daneben die im Augenblick der Betrachtung im Organismus wirkenden Faktoren sowie die gezeigten Verhaltensweisen und schließlich die nachfolgenden kurz- und langfristigen Konsequenzen. In einem vereinfachten Schema können wir uns diese Wechselwirkungen folgendermaßen vorstellen:

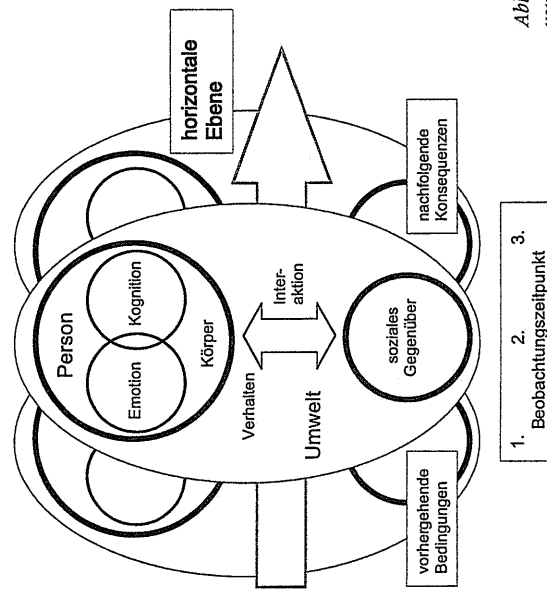


Abb. 1: Horizontale Betrachtung von Verhaltenssequenzen

Da wir aber mit unserem Verhalten auch lebensgeschichtlich bedeutsam gewordene Ziele erreichen wollen, weist eine Dimension des Menschen über die kleinräumigen Zusammenhänge des Augenblicks hinaus. Wir verfolgen mit unserem Verhalten überdauernde innerpsychische Pläne, die hierarchisch aufsteigend angeordnet sind: Von nah am Verhalten angesiedelten konkreten Unterplänen zu den abstrakteren Oberplänen bis hin zu den dahinterstehenden Grundbedürfnissen (siehe Kap. 1.6). Diese Dimension wird in der so genannten „vertikalen Betrachtungsebene“ erfasst, wie aus der folgenden Grafik ersichtlich wird:

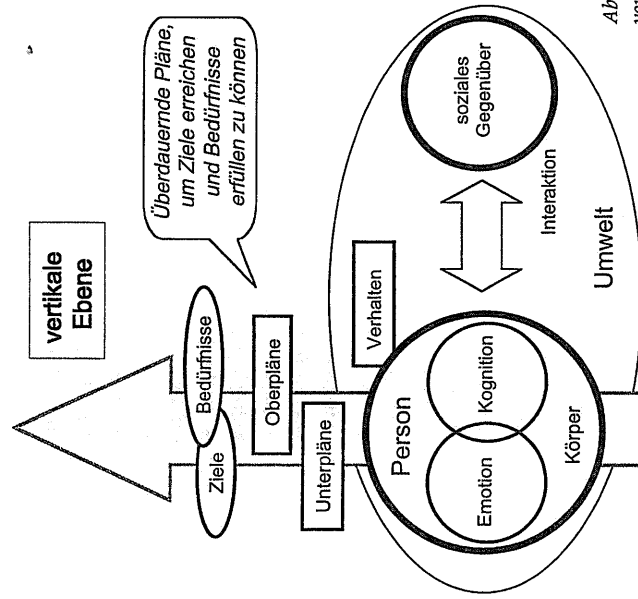


Abb. 2: Vertikale Betrachtung von Verhaltenssequenzen

Bemerkenswert ist, dass im verhaltenstherapeutischen Menschenbild keine der genannten Dimensionen schon im Vorhinein als dominierend über die anderen angesehen wird. Vielmehr geht man davon aus, dass biologische, emotionale, kognitive und soziale Prozesse parallel laufen und sich wechselseitig beeinflussen. Dabei kann einmal der eine und einmal der andere Aspekt verhaltensbestimmend werden. Verschiedene Ursachen können zu ein und derselben klar umschriebenen Wirkung führen; andererseits können geringfügig variierende oder sogar gleiche Ausgangsbedingungen unterschiedliches Verhalten verur-

sachen. In der Verhaltenstherapie geht man also weder davon aus, dass der Mensch ausschließlich ein Produkt seiner Umwelt wäre („Umweltdeterminismus“), noch dass er ausschließlich durch seine biologische und biografische Entwicklung bestimmt wird („Strukturdeterminismus“).

Der Mensch steht als physisches und psychisches System im regen Austausch mit der Umwelt, wobei sich stetig neue Wechselwirkungen entfalten können. Der Mensch ist also einerseits offen für dynamische Veränderungen. Andererseits betrachten wir das physische und psychische System des Menschen auch als in sich geschlossen und „selbstorganisierend“: Unter Selbstorganisation verstehen wir die Eigenschaft des Organismus, alle Aktivitäten der Erhaltung der eigenen Organisation unterzuordnen (Maturana, 1982). Menschliches Erleben und Verhalten realisiert sich in diesem Sinn also als Folge von selbstorganisierenden Prozessen, die die aktuellen biologischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Bedingungen in spezifischer Weise vernetzen.

In Therapien nutzen wir das Beziehungsangebot unseres Gegenübers, um in diese Prozesse mit einzutreten und Veränderungen anzuregen. Durch Anteilnehmende Beobachtung helfen wir, die individuellen Muster des Erlebens und Verhaltens der Patientin herauszuarbeiten. Vor dem Hintergrund des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes ordnen wir unsere Wahrnehmungen, gemeinsam mit dem Gegenüber suchen wir nach einer angemessenen Sicht der bestehenden Probleme und nach möglichen Lösungsansätzen. Dabei hilft uns die Vielzahl wissenschaftlicher Modellvorstellungen, die aus unterschiedlichsten Disziplinen stammen: Einerseits aus den Gebieten der Psychologie (Entwicklungs-, Persönlichkeits-, Kommunikations- und Sozialpsychologie; Gedächtnis-, Verhaltens-, Kognitions- und Emotionsforschung), andererseits aus jenen der Medizin (Physiologie, Neurologie, Psychiatrie).

Die Basis des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes wird also von zahlreichen Teiltheorien gebildet, die alle empirisch fundiert sind, d.h. sie beruhen auf Erfahrungen, welche in Untersuchungen und Experimenten auf Grund systematischer Beobachtungen gemacht werden. Diese im Menschenbild zusammengeführten Teiltheorien können als „Patchwork“ oder „Mosaik“ von wissenschaftlichen Aussagesystemen beschrieben werden. Entsprechend ihrer Bewährung in der Praxis und durch den Einfluss der steten wissenschaftlichen Entwicklung verändert sich auch das verhaltenstherapeutische Menschenbild. Neue Theorien und Modelle finden Eingang, andere verlieren an Bedeutung.

Da die Verhaltenstherapie niemals von einem Schulengründer festgelegt wurde, sondern sich am lebendigen Wandel praktischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse orientiert, ist es von Zeit zu Zeit nötig, ein aktualisiertes Bild ihres Selbstverständnisses zu entwerfen. Das vorliegende Buch ist auch aus dieser Motivation heraus verfasst worden. Die nachfolgenden Kapitel bieten eine Zu-

sammenstellung von theoriegestützten Auffassungen, welche sich aufeinander beziehen und aufeinander aufbauen, ohne dabei Vollständigkeit zu beanspruchen. Der Leser/in kann aber eine aktuelle Version des verhaltenstherapeutischen Menschenbildes in wesentlichen Umrissen ersichtlich werden.

Wir halten uns dabei an die eingangs getroffenen Unterscheidungen: Im Kapitel „Der Körper als Ort der physischen und psychischen Entwicklung“ betrachten wir die biologischen Voraussetzungen des Menschen und seines Bewusstseins. Im Abschnitt über „Die Organisation von Erfahrung“ fragen wir nach jenen Strukturen, in denen der Austausch mit der Umwelt seinen Niederschlag findet. Danach werden „Die Gefühle“ und „Das Denken“ auf Eigenart und Funktionalität hin untersucht, weiters bringt „Der Rückgriff auf Erfahrungen“ aktuelle Gedächtnismodelle ins Spiel. Im Kapitel über „Pläne und Bedürfnisse“ nähern wir uns den zielorientierten Vorstellungen, die Fühlen und Denken durchdringen und konkrete Verhaltensweisen hervorbringen können. „Die Fähigkeit zur Selbstregulation“ lässt Einblick in die selbstbezügliche Organisation des Menschen gewinnen und führt zu den Themen Identität, Selbstwert und Selbstkontrolle. Schließlich wird das bisher Gesagte in den Raum zwischenmenschlicher Beziehungserfahrungen gestellt, in welchem sich „Die wichtigen anderen“ als zentrale Bezugspunkte für unser Verhalten erweisen werden.

1.1 Der Körper als Ort der physischen und psychischen Entwicklung

Bereits vor der Geburt – im Verlauf des embryonalen Wachstums – ist der Körper in seiner stetig zunehmenden organischen Komplexität auch jener Ort, an dem sich menschliches Leben in seiner psychischen Dimension aufzubauen beginnt. Zunächst werden die zum Wachstum benötigten Nährstoffe aufgenommen, nach Bearbeitung durch die Stoffwechselvorgänge werden die Reste wieder abgegeben. Dieser für die Zellteilung notwendige Austauschprozess wird mithilfe von genetischen Vorgaben reguliert. Das biochemische Milieu des Uterus führt aber in seiner jeweiligen Beschaffenheit bereits zu unterschiedlich verlaufenden Entwicklungen, etwa in Abhängigkeit zu den Ernährungsgewohnheiten der Mutter. Und auch die psychischen Bedingungen der frühen Umwelt beeinflussen die Entwicklung. Mütter, die beispielsweise chronisch unter starkem Stress stehen und heftige Gefühle erleben, produzieren entsprechende Botenstoffe, die wiederum auf den Embryo einwirken und damit zu seiner frühen Erfahrungswelt gezählt werden.

Schon hier ist das Prinzip der Wechselseitigkeit anzunehmen: Sowohl die genetischen Strukturen als auch die Angebote aus der Umwelt modulieren jene physischen und psychischen Prozesse, die das menschliche Leben ausmachen.

Umgekehrt greifen diese Prozesse in die weitere Entfaltung genetisch vorbereiteter Strukturen ein, und spätestens nach der Geburt wirken sie gestaltend auf die Umwelt zurück. Obwohl das Neugeborene in den ersten Lebensmonaten noch ganz von der Versorgungsleistung seiner sozialen Umwelt abhängig ist, fordert es bereits bestimmte Reaktionen ein und regt so zur Interaktion an (Stern, 1998). Dabei handelt es sich durchaus nicht nur um biologische Notwendigkeiten wie etwa das Stillen des Hungers. Vielmehr spielen auch psychische Faktoren wie das Interesse am Erkunden der Umwelt oder die Lust an motorischen Bewegungen eine große Rolle. In diesen Interaktionen beeinflusst bereits der Säugling sein Erregungsniveau gemäß seiner augenblicklich vorherrschenden Bedürfnisse. Er vermittelt durch sein Verhalten zwischen seinen Bedürfnissen und den Angeboten der Umwelt so, dass sich das Erleben von Spannung und Entspannung auf einem bestimmten Niveau ausbalanciert. Gelingt dies, sprechen wir vom Zustand der „Homöostase“, d. h. vom dynamischen Gleichgewicht sowohl des physischen als auch des psychischen Systems (Piaget, 1974).

Das als angenehm erlebte Erregungsniveau unterscheidet sich in seiner Intensität von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation – und zwar von Anfang an. Manche Säuglinge fühlen sich rasch überstimuliert, während anderen viele Reize geboten werden müssen, damit sie sich nicht langweilen. Zudem ist die Zone des Wohlbefindens zwischen Über- und Unterforderung unterschiedlich breit angelegt, ebenso wie die Toleranz gegenüber zeitweiligen Abweichungen. Hier sind also unterschiedliche Eigenschaften beobachtbar, welche der Person als Charakteristika zugerechnet und auf biologisch-genetische Differenzen zurückgeführt werden können.

Dazu zählt auch die Besonderheit des emotionalen Erlebens: Etwa die Schnelligkeit, mit der eine Gefühlsqualität entsteht und die Intensität, in der sie erlebbar wird. Doch schon die ersten Erfahrungen mit der sozialen Umwelt wirken auf diese inneren Prozesse zurück und beginnen sie zu modulieren (Linehan, 1996). Reagieren zum Beispiel die frühen Bezugspersonen rasch und angemessen auf emotionale Signale des Kindes, reicht bereits eine geringe Gefühlsintensität aus, um treffsichere Reaktionen der Bezugsperson hervorzurufen. Reagieren Bezugspersonen aber stark verzögert und oft unangemessen, dann müssen emotionale Signale zu höherer Intensität anwachsen, um überhaupt von den Bezugspersonen bemerkt zu werden. Und sie werden möglicherweise weniger genau auf die Anforderungen der Situation abgestimmt sein, weswegen diese Emotionen sowohl für das Individuum selbst als auch für die jeweiligen Sozialpartnerinnen nur in stark vergrößerter Form wahrnehmbar werden.

Noch deutlicher zeigt sich der Einfluss der Umwelt auf die Ausformung der Sprache. Nur die von den Bezugspersonen zur Verfügung gestellten Begriffe können ins Repertoire des Kindes übernommen werden. Sind in einer Familie be-

stimmte Themen ausgespart und werden gewisse Aspekte der Interaktion nicht explizit benannt, kann das Kind nur schwer diesbezügliche Bedürfnisse zum Ausdruck bringen, da die sprachlichen Voraussetzungen dafür fehlen. Aber auch hier muss noch vor jeder Betrachtung der zwischenmenschlichen Beziehungen der Entwicklungsgrad des Zentralnervensystems berücksichtigt werden. Zwar beginnt die erste sprachliche Kommunikation im Sinne einer gemeinsamen Nutzung von bedeutungshaltigen Worten im zweiten Lebensjahr (Stern, 1998), aber die kognitiven Fertigkeiten steigern sich bis in die Pubertät und ins frühe Erwachsenenalter. Dabei können immer komplexere Zusammenhänge erfasst und sprachlich thematisiert werden.

Emotionale und kognitive Erfahrungen sind also abhängig vom Medium des Körpers. Und insbesondere das Zentralnervensystem spielt dabei eine wesentliche Rolle: Es ist *das* menschliche Organ, das der Informationsverarbeitung dient. Wir denken hier nicht nur an die Großhirnrinde als den evolutionsgeschichtlich jüngsten Teil, sondern über die älteren Stammhirnregionen hinaus auch noch an die Nervenzellen rund um die menschlichen Eingeweide. Im Zentralnervensystem findet die engmaschige Vernetzung von wahrgenommenen Reizen mit den inneren Befindlichkeiten statt: Stoffwechselvorgänge, hormonelle Kreisläufe, Einschätzungen von Gefühlen, Denkleistungen und Rückgriffe auf Gedächtnisinhalte werden hier koordiniert. Abhängig von den dabei hervortretenden Bedürfnissen werden Handlungen entworfen, konkrete Verhaltenssequenzen gesteuert und neue Wahrnehmungen gemacht. Diese kontinuierliche Rückkoppelung zwischen inneren Prozessen, in die Umwelt hineinwirkenden Handlungen und der Beobachtung der daraus resultierenden Konsequenzen wird vom Nervensystem getragen. Der anatomische Aufbau der Nervenverbindungen spiegelt auf vielen Ebenen die angedeutete kreisförmige Anordnung wider – wir sprechen daher auch von „zirkulären Strukturen“ und „Feedback-Schleifen“.

Verhaltensgewohnheiten, wiederkehrende Denk- und Verarbeitungsmuster sowie emotionale Erlebnisse stehen also in unmittelbarem Bezug zu den etablierten Nervenzellverbänden, was jedoch nicht bedeutet, dass sie damit schon ein für allemal festgelegt wären – ganz im Gegenteil: Die feinen Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen besitzen eine erstaunlich hohe Plastizität, d. h. sie wachsen relativ schnell und können so stets neue Zellverbände bilden (Heim & Meinlschmidt, 2003). Das Erlernen von bislang unbekannten Inhalten, die Ergebnisse von Denkprozessen und neue emotionale Erfahrungen führen auch zu einer Veränderung der organischen Basis. Doch die jeweils vorhandene neuronale Struktur begrenzt in ihrer Beschaffenheit gleichzeitig die Möglichkeiten der daran anschließenden weiteren Entwicklung. Veränderungen des Zentralnervensystems können immer nur vom aktuellen Zustand ausgehend Schritt

für Schritt erfolgen und sie verbleiben notwendigerweise innerhalb des physiologisch vorgegebenen Rahmens.

Ähnlich kann auch das Verhältnis von menschlichem Bewusstsein und Zentralnervensystem gesehen werden. Wir verstehen unter „Bewusstsein“ das Erleben von mehr oder weniger konzentrierter Aufmerksamkeit, welche auf innere oder äußere Ereignisse gerichtet ist. Die Qualität dieser Aufmerksamkeit ist dabei nur der erlebenden Person selbst zugänglich. Um nun eine Vorstellung vom Verhältnis zwischen Bewusstsein und Körper bekommen zu können, machen wir ein kleines Gedankenexperiment. Nehmen wir an, eine Person würde ihre Bewusstseinszustände beschreiben und währenddessen hätte ein fiktiver Beobachter die Möglichkeit, zeitgleich die Prozesse im Zentralnervensystem zu betrachten: Zweierlei Beschreibungen von ein und demselben Vorgang würden nun einander gegenüber stehen – einerseits die psychischen („mental“) und andererseits die neuronalen Ereignisse.

Auf die in der philosophischen Tradition als „Leib-Seele-Problem“ bekannte Frage nach dem Verhältnis zwischen Bewusstseinszuständen und den Körpervorgängen fand sich bisher noch keine eindeutige Antwort (Bunge & Ardila, 1987). Keines der auf den beiden Ebenen beschriebenen Phänomene kann unserer Ansicht nach einseitig auf das jeweils andere zurückgeführt oder reduziert werden. Weder ist das Bewusstsein eine bloße Begleiterscheinung der Hirnaktivität ohne eigenen Einfluss auf das menschliche Verhalten, also ein so genanntes „Epiphänomen“ der Nerventätigkeit. Noch ist das Bewusstsein im Rahmen wissenschaftlicher Psychologie als völlig vom Körper unabhängiges „Geistes- oder Seelenphänomen“ zu verstehen, das sich in extremer Auffassung sogar die Welt und das eigene Sein nur „ausdenkt“. Als konsequente Folgerung aus den bisher schon beschriebenen verhaltenstherapeutischen Grundannahmen über die Wechselseitigkeit von Person und Umwelt sowie zwischen kognitiven und emotionalen Prozessen bietet sich aber auch in dieser Frage eine vorläufige Lösung an: Demnach wäre das Zentralnervensystem zwar eine notwendige Voraussetzung für das Erleben von Bewusstsein, aber die Ereignisse im Bewusstseinsstrom können dann zu Entscheidungen führen, welche nicht durch die Nerventätigkeit selbst vorherbestimmt sind. Daraus hervorgehende Handlungen ziehen dann neue Erfahrungen nach sich, die auf die neuronalen Verbindungen verändernd zurückwirken. Das typisch verhaltenstherapeutische Verstehensprinzip der Berücksichtigung von wechselseitigen Einflüssen kann also auch hier geltend gemacht werden. Im konkreten Verhalten zeigt sich schließlich die Synthese aller beteiligten Prozesse, welche einzeln jeweils nur in der ihnen angemessenen Dimension beschrieben werden können.

1.2 Organisation von Erfahrung

Wenn Menschen mit ihrer Umgebung interagieren, ist der Ausschnitt, der bewusst erlebt wird, meist durch stark wechselnde Inhalte gekennzeichnet. Die mehr oder weniger konzentrierte Aufmerksamkeit schwenkt beispielsweise vom Mienenspiel des sozialen Gegenübers hin zum gerade auszusprechenden Gedanken. Wirkte der andere etwa teilnahmslos, könnte der Wunsch aufkommen, ihn zurechtzuweisen. Vielleicht wird aber das Aussprechen des Satzes gestoppt, da ein leichtes Schamgefühl wegen der plötzlich empfundenen Unangemessenheit der eigenen Forderung deutlich wird. In der entstehenden Pause könnte das Ticken der Uhr wahrgenommen werden, gefolgt von der Konzentration auf die plötzlich bekundete Bereitschaft des Gegenübers, selbst das Wort zu ergreifen.

Schon an diesem Beispiel sehen wir, dass der Ausschnitt des Bewusstseins dem Strahl einer Taschenlampe gleicht, der durch einen dunklen Raum voller Gegenstände wandert und dabei sehr rasch von einem Punkt zum anderen springt. Wenn auch mehrere Umstände gleichzeitig erfasst werden können, so verbleibt eine Vielzahl der kontinuierlich parallel ablaufenden psychischen Prozesse dabei notwendigerweise außerhalb unserer Aufmerksamkeit.

In der Interaktion mit der Umwelt wird der Strom der Ereignisse meist selektiv über die Brücke des bewussten Erlebens in den bisherigen Erfahrungsschatz eingegliedert. Werden wir etwa von einer Reiseleiterin über die Besonderheiten der gerade bereisten Stadt informiert, werden ihre Aussagen und die bewusst wahrgenommenen Sehenswürdigkeiten aufgegriffen und in unser bisheriges Wissen über diese Stadt eingegliedert. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf Grundlage der vorhandenen Erfahrungen gelenkt, da Menschen ihre Sinne oft dorthin orientieren, wo sie erwarten, etwas Relevantes wahrnehmen zu können. Um im obigen Beispiel zu bleiben: Wir werden in der fremden Stadt auch nach den Sehenswürdigkeiten suchen, die uns schon vorher bekannt waren, selbst wenn uns die Reiseleiterin die entsprechenden Hinweise schuldig bleibt.

Im Allgemeinen registriert unsere Wahrnehmung vorhandene Unterschiede und hilft beim Erkennen von Regelmäßigkeiten und Mustern. Worin unterscheiden sich beispielsweise die Tischsitten in diesem fremden Land? Ist auf das regelmäßige Verschwinden des Morgennebels Verlass? Kann ich meine Wünsche der Bevölkerung gegenüber genauso zum Ausdruck bringen wie daheim? Ein großer Teil unserer Lernbereitschaft hat in diesem Sinne das Erkennen von Zusammenhängen zum Ziel. Diese Art, Erfahrungen zu organisieren, dient unmittelbar dem eigenen Überleben. Alles, was wir über die Relationen zwischen uns und unserer Umwelt lernen können, bekommt einen hohen Wert für die Selbstorganisation des Organismus.

Grundsätzlich werden drei Formen des Lernens unterschieden (Ehlers, 1996): Einmal, dass bei bestimmten wahrzunehmenden Reizen eine bestimmte Folge eintreten kann. Hörte jemand im Straßenverkehr ein lautes Reifenquietschen und wurde unmittelbar danach von einem Auto angefahren, so wird künftig ein Bremsgeräusch häufiger als bisher eine Schreckreaktion auslösen – diese Verkehrsteilnehmerin hat zunächst gelernt, ein Geräusch mit unmittelbarer Gefahr zu assoziieren. Doch schon hier ist vorstellbar, dass das Erlernen von Zusammenhängen nicht unbedingt nur bewusst erfolgen muss. Vielleicht ist unsere Fußgängerin, kurz bevor sie das Reifenquietschen hörte, über eine Wasserpflanze gesprungen. Diese Bewegung erfolgte möglicherweise „gedankenverloren“, also hoch automatisiert. Der Zusammenhang zwischen Sprung und drohender Gefahr kann nun aber ebenfalls erlernt worden sein, ohne dass die Person bewussten Zugang zu dieser Gedächtnisverbindung besitzt. Erst wenn bei einem neuerlichen Sprung über eine Pflanze eine massive Schreckreaktion erfolgt, obwohl keinerlei Bremsgeräusch zu hören ist, kann der erlernte Zusammenhang bewusst werden. Diese Form des Lernens folgt dem Prinzip der so genannten „klassischen Konditionierung“, die seit den Anfängen der Verhaltenstherapie den Einfluss von Bedingungen erhellt, die dem Verhalten vorausgehen. Das Prinzip besagt, dass an sich neutrale Reizquellen (hier der Sprung über die Pflanze) durch zeitliche und räumliche Koppelung mit bedeutungsvollen Ereignissen eine Signalfunktion bekommen und ein bestimmtes Verhalten auslösen können (hier vielleicht ein schreckhafter Blick über die Schulter).

Die zweite Form des Erkennens und Erlernens von Zusammenhängen betrifft die Konsequenzen, die bestimmten Verhaltensweisen nachfolgen. Es ist für Menschen sehr wichtig, die Folgen ihres Handelns in ihr Handeln miteinbeziehen zu können. Auch das geschieht oft nur teilweise bewusst. Sowohl das Eintreten von angenehm empfundenen Konsequenzen als auch der Wegfall von unangenehm empfundenen Konsequenzen machen es wahrscheinlicher, dass jemand in ähnlichen Situationen erneut ähnliche Verhaltensweisen wählt. Werden etwa in einem Gespräch die eigenen Gefühle von der Gesprächspartnerin aufgegriffen und anerkannt, so wird in einer künftigen Begegnung eher wieder diese oder sogar eine noch größere Bereitschaft zur Selbstoffenbarung bestehen. Umgekehrt verringert das Eintreten von unangenehm empfundenen Konsequenzen oder der Wegfall von angenehm empfundenen Konsequenzen die Wahrscheinlichkeit, dass die Verhaltensweise noch einmal gewählt wird. Kinder greifen eher nicht noch einmal auf die heiße Herdplatte.

Zunächst sei betont, dass das subjektive Einschätzen und Erleben der Konsequenzen von zentraler Bedeutung ist. Kognitive Einstellungen und Erwartungen eröffnen einen großen Spielraum unterschiedlicher Verhaltensmöglichkeiten in Abstimmung mit der jeweiligen Situation. Wenn ich durch riskantes Verhalten

demonstrieren möchte, wie außergewöhnlich tapfer ich bin, werden mich auch wiederholt schmerzhaft Konsequenzen nicht unbedingt davon abbringen, vor- ausgesetzt ich stupe sie als nicht ernsthaft lebensbedrohlich ein. Gleichfalls beeinflusst die augenblickliche emotionale Befindlichkeit die Wahl des Verhaltens. Bin ich gerade ängstlich gestimmt, werde ich angesichts der Androhung negativer Konsequenzen vielleicht eher mit ausweichendem Verhalten antworten; bin ich hingegen verärgert, werde ich mich eher in eine Offensive begeben.

Diese komplexen Abstimmungsvorgänge in Bezug auf die Konsequenzen unseres Verhaltens können durchaus bewusst geschehen. Oft treten die Konsequenzen des eigenen Verhaltens aber so unterschwellig auf, dass sie von der Betroffenen gar nicht mit voller Aufmerksamkeit wahrgenommen werden und zuordenbar sind. Dennoch werden sie in die Synthese des Verhaltens mit einbezogen. Denken wir nur an das Beispiel von der Bereitschaft zur Selbstoffenbarung in Gesprächen: Treffen wir auf eine Gesprächspartnerin, die weder mimisch noch verbal auf die von uns gezeigten Gefühle reagiert, muss dieser Umstand zwar nicht bewusst werden, doch er wird auf die weitere Verhaltensbereitschaft Einfluss nehmen. Die entsprechenden Reize im Wahrnehmungsfeld können nämlich auch registriert werden, wenn sie nicht im Fokus der unmittelbaren Aufmerksamkeit stehen. In der Folge mag die Bereitschaft sich mitzuteilen allmählich abnehmen oder der Kontakt mit dem Gegenüber künftig ganz gemieden werden. Dieses Phänomen wird als „operantes Konditionieren“ bezeichnet. Es besagt, dass spontan gezeigtes („operantes“) Verhalten auf Grund der nachfolgenden Bedingungen in seiner Auftretenswahrscheinlichkeit beeinflusst wird.

Die dritte Form des Erkennens von Zusammenhängen bezieht sich auf die Tatsache, dass Menschen durch Beobachtung von anderen Menschen lernen. Die stellvertretenden Erfahrungen der anderen geben auch der Beobachterin Hinweise über vorausgehende und nachfolgende Bedingungen bei bestimmten Verhaltensweisen. Dieses so genannte „Modelllernen“ kann auch mit unterschiedlicher Aufmerksamkeit einhergehen, sodass der Grad an Bewusstwerdung variiert. Konkrete Arbeitsschritte eines Handwerkers werden wohl konzentrierter verfolgt werden als zum Beispiel die subtile Veränderung der Gebärdensprache in einer Jugendgruppe. Die ausgeprägte soziale Komponente des Modelllernens wird hier übrigens gut ersichtlich. Sie reicht weit zurück bis in die frühe Kindheit. Schon mit zwei Jahren beginnen sich Kinder mit ihren Bezugspersonen zu identifizieren. Die Imitation von deren Verhaltensweisen stellt nicht nur Nähe her, sondern ermöglicht auch ein spielerisches Probedaheln. „Wie reagieren denn zum Beispiel die Erwachsenen, wenn ich mit ihnen genauso schimpfe, wie sie es mit mir tun?“ Auf diese Weise werden Grenzen ausgelotet und unausgesprochene Regeln und Unterschiede erfahren. Indem Kinder allmählich Gesten, Redewendungen und Symbole aus der Erwachsenenwelt übernehmen, können

sie den gemeinsamen Erfahrungsraum immer differenzierter erfassen und gestalten.

Die Organisation menschlicher Erfahrung wurde in der Geschichte der Verhaltenstherapie zuerst durch diese drei Formen des Lernens beschrieben: Klassische und operante Konditionierung sowie Modelllernen. In der solcherart erfassten Abfolge von Reizen, Reaktionen und Konsequenzen wurden Organisationseinheiten auf der Ebene des beobachtbaren Verhaltens abgegrenzt, d. h. menschliches Verhalten erwies sich als organisiert in Bezug auf eng umschriebene Umweltbedingungen. Aber im Zuge des Lernens kommt es notwendigerweise auch zum Aufbau innerpsychischer Strukturen, die diesen Bezug des Individuums zur Umwelt leiten. Da diese nicht direkt beobachtbar sind, sondern nur indirekt aus dem gezeigten Verhalten und der Kommunikation über subjektives Erleben erschlossen werden können, bedarf es einer Abstrahierung. Der Begriff des „Schemas“ wurde daher ins verhaltenstherapeutische Menschenbild eingeführt, um diese innerpsychischen Organisationseinheiten benennen zu können.

Der Schemabegriff, der auf Arbeiten sowohl von Bartlett (1932) als auch von Piaget (1936) zurückgeht, bezeichnet einen innerpsychischen Prozess, welcher vorhandene Erfahrungen heranzieht, um aktuelles Verhalten auszurichten. Genauer betrachtet werden Prinzipien, die Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln strukturieren, von den spezifischen Merkmalen und Anforderungen einer Situation aktiviert. Wir sagen auch, dass das Schema „getriggert“ wird. Die Sinnesorgane werden dann gemäß den vorhandenen Erwartungen orientiert, was den ökonomischen Einsatz der zur Verfügung stehenden Aufmerksamkeit ermöglicht – allerdings zum Preis von selektiver Wahrnehmung. Wenn die wahrgenommenen Situationsmerkmale als Signal aufgefasst werden und den Einsatz des mit dem Schema verknüpften Verhaltensrepertoires zu rechtfertigen scheinen, kommt es zu konkreten Umsetzungsschritten. Erinnerung uns etwa die Türklingel daran, dass wir seltenen Besuch erwarten, werden wir vielleicht besonders bemüht sein, die Gäste würdig zu empfangen: Das Schema „sorge für das Wohlbefinden deiner Gäste“ wurde aktiviert und alles, was wir jemals über die Rolle des Gastgebers erfahren haben, wird unser Verhalten leiten. Beispielsweise werden wir selektiv darauf achten, dass die Weingläser der Besucherinnen bei Bedarf sofort nachgeschenkt werden. Den gerade in der Küche überkochenden Topf könnten wir aber auf Grund der selektiv geleiteten Aufmerksamkeit eher übersehen.

Treten nun die erwarteten Konsequenzen auch tatsächlich ein, wurde das Schema als situationsangemessen bestätigt – im obigen Fall sind unsere Gäste hochzufrieden mit der Bewirtung. Die Erfahrung, dass die aktuelle Situation erwartungsgemäß bewältigt wurde, fügt sich in die bereits vorhandenen Erfahrungsgen ein. In diesem Sinn ist sie ans Schema „assimilierbar“: Als den Vorgang der

Assimilation bezeichnen wir die problemlose Eingliederung neuer Erfahrungen in die vorhandenen Schemata.

Andererseits gibt es die Möglichkeit, dass die gegenwärtigen Erfahrungen den vorherigen Erwartungen widersprechen. Dies kann sein, weil entweder die Situationsmerkmale missdeutet wurden, oder weil das Verhalten die Anforderungen nicht erfüllen konnte (da diese sich vielleicht geändert haben), oder aber weil überraschende Konsequenzen auftraten. In unserem Beispiel könnte die Türkinlage von einem Postboten bedient worden sein, der uns ein Telegramm mit der Absage des Besuches aushändigt. Oder unsere Gäste bringen ein rebellisches Kleinkind im Trotzalter mit, sodass keine unserer kulinarischen Bemühungen imstande ist, ihr Wohlbefinden herbeizuführen – vielleicht verlassen sie uns entnervt, noch bevor wir sie bewirten konnten. In solchen Fällen kann es zweckdienlich sein, die Erwartungen zu korrigieren und das Verhaltensrepertoire zu erweitern. Wenn wir öfter Besuch von Familien mit Kleinkindern bekommen würden, müsste das Schema „sorge für das Wohlbefinden deiner Gäste“ eventuell dahingehend modifiziert werden, auch gezielte Spielangebote an den Nachwuchs zu machen. Das Schema muss sich also an die neuen Bedingungen anpassen, d.h. „akkommodieren“: Als den Vorgang der Akkommodation bezeichnen wir die nachhaltige Veränderung eines Schemas angesichts von Erfahrungen, die nicht assimilierbar sind.

Wir sollten aber nicht vergessen, dass die Benennung von „Schemata“ als sprachliche Hilfskonstruktion zur Abgrenzung und Erfassung von Prozessen erfolgt, die wir nicht direkt beobachten können. Sie zu vergegenständlichen hilft jedoch dabei, das konkrete Handeln von Personen verstehen zu können. Sollen kognitive Prozesse, die der Organisation von Erfahrung dienen, unterschieden werden, so spricht man von „kognitiven Schemata“ (Beck et al., 1994; Young, 1994); sind primär emotionale Prozesse beteiligt, kann von „emotionalen Schemata“ gesprochen werden (Greenberg & Safran, 1987) und bei der Verschränkung von emotionalen und kognitiven Komponenten auch von „affektiv-kognitiven Schemata“ (Ciompi, 1997).

Die Entstehung, Aufrechterhaltung und Veränderung der Schemata erfolgt unterschiedlich, je nachdem ob es sich um mehr emotional oder mehr kognitiv geleitete Prozesse handelt. Zahlreiche Forschungsbefunde legen nämlich die Annahme von zwei grundsätzlich verschiedenen psychischen Verarbeitungssystemen nahe (Epstein, 1990). Auch wenn beide Systeme eng miteinander verwoben sind, kann eine eher ganzheitlich-emotionale Art der psychischen Verarbeitung von einer eher analytisch-rationalen unterschieden werden. Die ganzheitlich-emotionale Verarbeitung gilt als früheste Form, die schon beim Säugling das Verhalten steuert. Erst bei zunehmender Reifung des Zentralnervensystems und Ausbau der kognitiven Fertigkeiten wird diese frühe Form von der analytisch-rationalen Verarbeitung flankiert.

Das ganzheitlich-emotionale Verarbeitungssystem orientiert sich primär an den emotionalen Grundqualitäten, welche grob in die Gruppen der Lust- und Unlustempfindungen unterteilt werden können. Diese werden als umfassende Reaktionen des Organismus auf die gegenwärtige Situation verstanden (deshalb auch „ganzheitlich“). Dabei wird die Wirklichkeit vorwiegend bildhaft metaphorisch erfasst und interpretiert. Die Verarbeitung ist weniger differenziert sondern nach Kategorien und Analogien organisiert. Emotionale Komplexe, welche auf der Basis von Assoziationen aktiviert werden, spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Verarbeitung erfolgt deshalb sehr rasch und ist auf unmittelbares Handeln ausgerichtet. Ein neben uns bellender Hund kann blitzartig Angst auslösen, sodass wir intuitiv die Arme hochziehen.

Andererseits kann das emotionale Verarbeitungssystem nur überaus langsam verändert werden, aufbauend auf wiederholt korrigierenden Erfahrungen. Werden bellende Hunde nun einmal mit Gefahr assoziiert, bedarf es oftmaliger Begegnungen mit friedlichen Hunden, bis sich die Heftigkeit der Angstreaktion vermindert. Meist wird die ganzheitlich-emotionale Art der Verarbeitung passiv erlebt, teils auch wenig bewusst. Wir werden von unseren Gefühlen bestimmt, ob wir wollen oder nicht, und sie geben eine Einschätzung der Situation ab, die uns überaus plausibel erscheint.

Demgegenüber orientiert sich das analytisch-rationale Verarbeitungssystem an dem, was logisch und vernünftig erscheint. Verhalten wird dabei mehr durch überlegte und analysierende Einschätzung der Situation gesteuert. Zahlt es sich beispielsweise aus, die kaputte Waschmaschine reparieren zu lassen, oder ist es wirtschaftlicher, gleich eine neue anzuschaffen? Die Wirklichkeit wird in abstrakten Symbolen (Begriffen und Zahlenverhältnissen) und daher hoch differenziert erfasst. Interessant ist, dass hier im Gegensatz zum emotionalen System die Verarbeitungsgeschwindigkeit sehr langsam ist. Vor wichtigen Entscheidungen und Handlungen bedarf es mitunter einer langen Phase analytisch-rationaler Bearbeitung. Und oft werden Ereignisse verarbeitet, die schon geschehen sind. Selbst da benötigt es einige Zeit, bis sich ein klarer Standpunkt etablieren kann. „War es richtig, die Arbeitsstelle zu wechseln?“, beispielsweise.

Andererseits lässt das analytisch-rationale System äußerst rasche Veränderungen zu. Mit der Schnelligkeit eines Gedankens kann uns ein neues Argument vom Gegenteil der vorherigen Ansicht überzeugen. Erfahren wir im obigen Beispiel etwa, dass der alte Arbeitgeber in Konkurs gegangen ist, werden wir plötzlich doch nicht mehr unsere Entscheidung hinterfragen. Ebenfalls im Gegensatz zum emotionalen System wird die rationale Verarbeitung aktiv und bewusst erlebt – wir gehen in unserem subjektiven Empfinden eher davon aus, dass wir unsere Gedanken selbst produzieren und kontrollieren können.

Auch wenn diese beiden Verarbeitungssysteme hier klar gegenüber gestellt werden, ist zu berücksichtigen, dass weder emotionale noch kognitive Prozesse in absoluter Reinform existieren. Die gelungene Synthese von situationsangemessenem Verhalten erfolgt meist unter Beteiligung beider Systeme. Manchmal ist mehr das eine System handlungsleitend, manchmal das andere. Gefühle werden häufig von Gedanken begleitet und Gedanken führen vielfach zu emotionalen Resonanzen. Dies sollten wir in Erinnerung behalten, wenn wir in den nächsten Kapiteln noch näher und gesondert auf diese beiden Forschungsgebiete eingehen.

1.3 Die Gefühle

In den verschiedensten Kulturen ist der mimische Ausdruck von Gefühlen ähnlich. Die Emotionsforscherinnen betrachteten die paarweise aktivierten Gesichtsmuskeln, welche das Erleben eines Gefühls begleiten und stellten fest, dass zu bestimmten Gefühlen bestimmte Ausdrucksmuster eindeutig zuordenbar sind (Izard, 1994). Es liegt daher nahe unterscheidbare „Grundgefühle“ (Basisaffekte, fundamentale Emotionen) zu definieren. Das damit verbundene Konzept wird daher auch als „differenzielle Emotionstheorie“ bezeichnet.

Grundgefühle sind schon in der frühesten Mutter-Kind-Interaktion zu beobachten: der Ausdruck von Interesse (Neugier, Erregung), Überraschung (Schreck) und Ekel (Abscheu) ab der Geburt; Freude (Vergnügen) kommt nach 4–6 Wochen dazu, Ärger (Zorn, Wut, Aggression) und Traurigkeit (Kummer, Schmerz) folgen mit 3–4 Monaten und Angst (Furcht, Entsetzen) vor bestimmten Objekten stellt sich mit 6–8 Monaten ein. Auch könnte der Ausdruck von Geringschätzung (Verachtung) hier dazu gezählt werden.

Manche Forscherinnen wählen abweichende Einteilungen und Benennungen dieser Grundgefühle, auch variieren die Angaben zum Zeitpunkt ihres erstmaligen Auftretens, aber in groben Zügen stimmen sie überein. Der Ausdruck von Scham- und Schuldgefühlen und das Erleben dieser Gefühlsqualität treten erst später hinzu, nämlich sobald die Wahrnehmung der eigenen Person in Bezug auf jemand anderen möglich wird, etwa gegen Ende des zweiten Lebensjahres.

Erst nach diesen Grundgefühlen entstehen die komplexen Emotionen. Diese werden unter wesentlicher Beteiligung des kognitiven Systems hervorgebracht und sind relativ uneinheitlich beschrieben. Wir begnügen uns hier mit einer bloß unvollständigen Auflistung: Neid, Stolz, Sorge, Eifersucht, Enttäuschung, Ungeduld, Langeweile, Beleidigung, Rührung, Dankbarkeit, Begeisterung, Übermut und Glück sind einige der abgrenzbaren Gefühlszustände, die durch Vermischung verschiedener emotionaler Grundqualitäten mit gedanklichen Bewertungsprozessen zustande kommen (Sulz & Lenz, 2000).

Doch zurück zu den Grundgefühlen: Diesen können auch auf neurophysiologischer Ebene charakteristische Muster von hirnelektrischer Aktivität zugeordnet werden. Je intensiver die Emotion erlebt wird, desto deutlicher treten diese im Elektroenzephalogramm (EEG) aufgezeichneten Muster hervor. Gleichfalls wird vermutet, dass bestimmte Botenstoffe des Nervensystems (so genannte Neurotransmitter wie etwa das bekannte „Adrenalin“) samt zugehörigen Rezeptoren für einzelne Grundgefühle zuständig sind. Emotionale Reaktionssysteme sind folglich als evolutionsgeschichtlich frühe Formen der Verhaltenssteuerung anzusehen, welche den Menschen über alle Kulturen hinweg bereits biogenetisch mitgegeben werden. Sie erfüllen wichtige Funktionen im Dienste der Arterhaltung.

Einerseits ist das Gefühlserleben ein wichtiges innerpsychisches Signal, das mit seinem jeweiligen Informationsgehalt zur Selbststeuerung des Organismus beiträgt. Zudem hilft es, die zum Handeln nötige Energie aufzubringen – es ist „motivierend“. Andererseits ist der Gefühlsausdruck ein wichtiges zwischenmenschliches Signal, welches das Gegenüber auf die aktuellen Bedürfnisse hin orientiert und daher auch passende Reaktionen hervorrufen kann. Physiologische, innerpsychische und kommunikative Aspekte des Gefühlserlebens können dabei als zusammengehörig begriffen werden. Wiederkehrende emotionale Prozesse organisieren sich für viele Forscherinnen in Form von so genannten „emotionalen Schemata“, die die genannten Aspekte umfassen.

Betrachten wir zunächst die innerpsychischen Wirkprinzipien der Grundgefühle (Ciompi, 1997). Interesse führt tendenziell zu Hinwendung, Angst zur Distanzierung von einem Gegenstand, einer Person oder einem Inhalt beziehungsweise von dessen gedanklichem Bild. Ärger setzt Grenzen oder weit vorhandene Grenzen aus. Freude schafft neue Bindungen, während Trauer Bindungen löst. Jedes dieser Grundgefühle begünstigt daher auch bestimmte Handlungstendenzen. Beispielsweise kann Angst zu Vermeidungs- und Fluchtverhalten veranlassen oder Trauer die Suche nach Tröstung bewirken. Scham- und Schuldgefühle können Verhaltensweisen hervorbringen, die ein Ungeschehen- oder Wiedergutmachen zum Ziel haben.

Die zweite Wirkebene von Gefühlen ist in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu suchen. Der mimische Ausdruck informiert das Gegenüber rasch und umfassend über die aktuelle Befindlichkeit der Kommunikationspartnerin. Die Schnelligkeit der nonverbalen Kommunikation lässt vermuten, dass direkt – mitunter auch ohne Beteiligung der bewussten Aufmerksamkeit – das emotionale System des Gegenübers angesprochen wird.

Das Ausmaß der emotionalen Resonanzfähigkeit ist dabei freilich von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation verschieden. Im günstigen Fall können wir uns in das Bedürfnis einfühlen, das mit der gezeigten Emotion verbunden ist. Unsere Reaktion könnte dann zumindest das Bedürfnis des Gegenübers

anerkennen, vielleicht in Folge sogar befriedigen. Der Auslöser des emotionalen Signals wäre damit aufgehoben und der Gefühlsausdruck obsolet. Zum Beispiel ist das Weinen des eben hingefallenen Kleinkindes als Signal aufzufassen, dass die Bezugsperson heranholen und eine angemessene Hilfestellung bewirken soll. Bitt diese nun rasch herbei, hebt das Kind auf und tröstet es durch körperliche Nähe und beruhigende Worte, wird das Weinen langsam aufhören.

Bereits an anderer Stelle wurde angedeutet, dass Gefühle in unterschiedlicher Intensität erlebt und ausgedrückt werden. Alle bis dahin gemachten Erfahrungen mit der Kommunikation von Gefühlen fließen ja mit ein. Auch die biogenetischen Anlagen sind in Rechnung zu ziehen, um die große Bandbreite von emotionaler Geheimtheit bis zur impulsiven Übersteuerung von emotionalen Prozessen als Folge einer natürlichen Varianz betrachten zu können.

Abschließend soll noch darauf verwiesen werden, dass in vielen Konzepten „Affekt“ als übergeordneter Begriff für „Trieb“ und „Gefühl“ verwendet wird. Im Unterschied zu Gefühlen werden hier Triebe – wie Sexualität oder Hunger – als eng verknüpft mit den biologischen Notwendigkeiten zur Erhaltung von Organismus und Art gesehen. Begleitende Verhaltensweisen werden durch angeborene Instinktprogramme gesteuert, die relativ unabhängig von der jeweiligen Situation, wie nach einem Muster ablaufen.

Außerdem können jene affektiven Kräfte als „Vitalitätsaffekte“ bezeichnet werden, die in Bewegung und Stimme zum Vorschein kommen (Stern, 1998). Der jeweilige Rhythmus, das Tempo und die Intensitätsveränderungen bilden unabhängig von möglichen Gefühlstönungen eine charakteristische Aktivierungskontur, d. h. einen klar unterscheidbaren Verlauf der in die kommunikative Äußerung eingebrachten Energie.

Weiters werden auch „Stimmungen“ von Gefühlen unterschieden. Diese treten seltener ins Bewusstsein, da sie zumeist nicht in Zusammenhang mit konkreten Situationen gebracht werden können. Sie halten im Allgemeinen länger an und modulieren als „Hintergrund“ in umfassender Weise unser Selbsterleben. Beispielsweise kann das Gefühl des Ärgers meist eindeutig auf den ärgerlichen Umstand bezogen werden, aber die Zuordnung einer „gereizten Stimmung“ zu einem auslösenden Ereignis fällt ungleich schwerer. Obwohl es diese Auslöser zweifelsohne gibt, sind sie dem Bewusstsein zunächst nur selten zugänglich. Gleichfalls tritt das Ende einer Stimmungsphase im Gegensatz zum Gefühl eher unbemerkbar und langsam ein. Der Ärger verschwindet, wenn der Anlass besichtigt ist, aber die gereizte Stimmung verändert sich erst allmählich – im Verlauf eines Tages – und selbst dies wird nur im Nachhinein bemerkt.

1.4 Das Denken

Eine Kognition kann im engeren Sinn als verbales oder bildhaftes Ereignis definiert werden, das im Bewusstseinsstrom des Menschen erlebbar wird. Weiter gefasst kann zu diesem Sammelbegriff jede Art von Informationsverarbeitung gezählt werden, selbst wenn sie ohne bewusste Aufmerksamkeit stattfindet. Teilaspekte der Informationsverarbeitung sind: Wahrnehmen, Denken (als Verknüpfung von Kognitionen mit einer bestimmten Logik), Entscheiden und Problemlösen, auch Vorgänge des Erinnerns, bei denen konkrete Inhalte eine Rolle spielen.

Prozesse der Informationsverarbeitung zielen meist darauf ab, Unterschiede zu erkennen und Regelmäßigkeiten herauszufiltern, um dann die unterschiedlichen Einheiten miteinander in Beziehung zu setzen. Die Wahrnehmung orientiert sich beispielsweise an Konturen und Bewegungen, die sich vom Umfeld abgrenzen lassen. Auch auf neurologischer Ebene sind Mechanismen auszumachen, die Kontraste verstärken und die Isolation von Mustern im Zuge der Wahrnehmung erhöhen. Welche Muster aber durch Isolation vom Umfeld herausgehoben werden, hängt durchaus mit den aktuellen Bedürfnissen und Erwartungen zusammen. Ein hungriger Mensch wird zahlreiche Restaurants im Straßenbild entdecken, während ein umweltbewusster Mensch eher die überquellenden Mistkübel wahrnehmen wird.

Wir haben dieses Phänomen bereits bei der Vorstellung der „Schemata“ kennengelernt: In Abstimmung mit inneren Bedürfnissen und äußeren Reizen werden bisherige Erfahrungen aktiviert und dementsprechend die Sinnesorgane ausgerichtet. Die Wahrnehmung erfolgt somit aktiv und oft auch absichtsvoll, weshalb sie als Aspekt des menschlichen Handelns begriffen werden kann (Neisser, 1979).

Die dabei selektiv herausgehobene Information kann sich stimmig in die Erfahrungen und Erwartungen eingliedern. Damit wird sie ans Schema assimiliert. Oder aber die Information widerspricht den bisherigen Erfahrungen und Erwartungen und korrigiert sie in Folge. Dann muss sich das Schema soweit verändern (akkommodieren), bis sich die neue Information wieder problemlos einordnen lässt. Da aber die Beibehaltung von Schemata dem Menschen Stabilität und Orientierung ermöglicht, besteht eine Tendenz zur Herbeiführung von Wahrnehmungen, welche die vorhandenen Erfahrungen und Erwartungen bestätigen. Wir neigen eher dazu, Informationen, die die Erwartungen bestätigen aufzusuchen und entsprechend der Schemata als Inhalte unseres Bewusstseins zu strukturieren. Die Wahrnehmung von widersprechenden und somit Änderung erzwingenden Informationen wird hingegen eher vermieden. Teilweise werden Informationen sogar im Zuge der schemageleiteten Wahrnehmung derart umgestaltet, dass sie sich leichter eingliedern lassen.

In der Beziehung zu den primären Bezugspersonen entstehen auf diesem Weg Strukturen, die kontinuierlich die Selbst- und Fremdwahrnehmung leiten. Dies sind einerseits so genannte Körper- und Selbstschemata, andererseits die Schemata von den „wichtigen anderen“.

Diese Schemata bilden den Erwartungshintergrund für die Aufnahme von neuen Beziehungen: Wenn ich mich selbst und meinen Körper auf eine bestimmte Weise wahrnehme (etwa als unsicher und hässlich) und erwarte, dass das ebenfalls spezifisch wahrgenommene Gegenüber (etwa als überlegen, schön und kritisch) mich auch so sieht, dann resultiert daraus eine ganz bestimmte Beziehungsqualität (hier vielleicht die einer angstvollen Unterordnung). Obwohl es sich zunächst nur um Erwartungen handelt, kann im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung mein daraus hervorgehendes Verhalten genau jene erwartete Beziehungsqualität hervorrufen.

Die kognitiven Schemata beinhalten also sehr konkrete Annahmen über Eigenschaften, Werte, Kompetenzen und mögliche Konsequenzen, sie sind aber keinesfalls als „objektiv“ anzusehen. Es handelt sich um Prozesse, die durch die herrschenden Bedingungen (innere und äußere; erinnerte, gegenwärtige und vorweggenommene) nicht nur aktiviert werden, sondern in gewisser Weise auch geformt. Unser Erleben in Beziehung zu anderen Menschen ist immer das Resultat einer Synthese von früheren Erfahrungen, aktuell wahrgenommenen Umständen und deren Bewertung. Insbesondere Bewertungen gehen aus informationsverarbeitenden Prozessen hervor, die kontinuierlich Vergleiche zwischen diversen Informationsquellen ziehen und nach Ähnlichkeiten oder Differenzen suchen. Je nachdem wie die Bewertung ausfällt, werden parallel laufende emotionale Prozesse in positiver oder negativer Grundqualität angestoßen.

Indem permanent Unterscheidungen hervorgebracht sowie Regelmäßigkeiten isoliert und in bestehende Erfahrungen eingegliedert werden, entstehen bedeutungshaltige Zusammenhänge („semantische Netze“). Die solcherart erfolgende Strukturierung zwischenmenschlicher Beziehungen durch kognitive Prozesse ist jedoch keinesfalls eindimensional. Weder gibt es nur *eine* abgegrenzte Bild von sich selbst noch vom Gegenüber, geschweige denn eine *einzige* dazugehörige Beziehungsqualität. Eher können wir davon ausgehen, dass Menschen sich selbst und andere in vielerlei teils völlig gegensätzlichen Facetten wahrnehmen können. Entsprechend der vorherrschenden Erwartung und emotionalen Gestimmtheit entstehen verschiedene Gruppierungen oder Bündelungen von kognitiven Schemata, welche die Interaktionen mit der sozialen Umwelt mit spezifischen Bedeutungen unterlegen. Gleiches kann übrigens auch für den Bezug zur unbelebten Umwelt – beispielsweise den persönlichen Gegenständen des täglichen Gebrauchs – geltend gemacht werden. Psychische Gesundheit zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass all die unterschiedlichen Facetten nebeneinander

erlebt werden können, ohne für den inneren Zusammenhalt der Person bedrohlich zu werden.

1.5 Der Rückgriff auf Erfahrungen

Wenn wir von emotionalen und kognitiven Schemata sprechen, meinen wir also psychische Prozesse, die unter bestimmten Voraussetzungen aktiviert werden und eine wieder erkennbare Charakteristik aufweisen.

Diese Prozesse strukturieren die aktuellen Situationen anhand von Prinzipien, die im Zuge früherer Erfahrungen etabliert wurden. Insofern tragen Schemata zwar „Erinnerungen“ an schon einmal durchlebte Situationen in sich, aber dies nur in indirekter Form: primär wird nicht das inhaltliche Detail erinnert oder wieder erlebt, sondern ein Prinzip der Strukturierung, das sich in der vergangenen Situation bewährt hat. „Erinnerung“ in diesem Sinn hat weniger mit bewusstem Zugriff auf Vergangenes zu tun als vielmehr mit der – oft gar nicht bewusst erlebten – Aktivierung von spezifischen Strukturierungsprinzipien. Die aktuelle Situation muss dabei bestimmte Merkmale in sich tragen, die den Anforderungscharakter besitzen, sie durch ein bereits vorhandenes Schema zu strukturieren. Die Behandlung der neuen Situation durch ein altes Strukturierungsprinzip geht mit der mehr oder weniger bewussten Erwartung einher, die bevorstehenden Erfahrungen problemlos assimilieren zu können. Und sie setzt die meist implizite Annahme voraus, dass beide Situationen einander in irgendeiner Weise ähnlich sind.

Schemata können relativ unabhängig vom direkten Erinnern ihrer Entstehungsbedingungen wirken, auch wenn diese Bedingungen manchmal noch gut aus den Eigenheiten der schemageleiteten Prozesse zu rekonstruieren sind. Die Rekonstruktion kann aber dadurch erschwert werden, dass sich Schemata durch nötige Akkommodationsvorgänge schließlich immer mehr von den ursprünglichen Bedingungen entfernen. Dennoch stellt die Summe aller Schemata unzweifelhaft so etwas wie ein „Gedächtnis“ dar, das unter dem Einfluss von bestimmten situativen Auslösern ganz bestimmte Strukturierungsprinzipien wachrufen kann. Diese Auslöser wirken wie Schlüssel, die in die Schlösser der Schemata passen, welche nun die aktuelle Situation zu strukturieren beginnen.

Wir unterscheiden interne und externe situative Auslöser (Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sowie der Einfluss von äußeren Bedingungen). Emotionale Schemata werden oft von emotionalen Schlüsselreizen aktiviert, kognitive Schemata oft von Reizen, die der Informationsverarbeitung entspringen. Mitunter sind beide Formen eng miteinander verwoben. So können die aus der Aktivität eines kognitiven Schemas resultierenden Bewertungen Gefühle her-

vorrufen, welche ihrerseits wieder zu einem Auslöser für ein emotionales Schema werden. Wenn zum Beispiel bei einer heiklen handwerklichen Aufgabe wie dem Ankleben eines ausgebrochenen Porzellanstücks an eine Vase der Klebstoff zu rasch aushärtet und daher das anzuklebende Stück nicht mehr richtig positioniert werden kann, wird der Vorgang zunächst als unbeeinflussbar und die Vase als nicht mehr zu retten bewertet. Die danach aufkommenden Ohnmachtsgefühle können nun einen emotionalen Prozess in Gang setzen, der die Situation nach dem Prinzip eines Wutanfalles strukturiert. Dieser emotionale Ausbruch ungezügelter Ärgers trägt vielleicht die Erinnerung an frühere Ohnmachtsituationen in sich, auch wenn in der Erlebnisgegenwart dies gar nicht bewusst wird. Und falls dieses destruktive emotionale Schema zur Zerstörung des bearbeiteten Gegenstandes führt (indem etwa die Vase auf den Boden geworfen wird), kann die Wahrnehmung der zerstörten Überreste einen kognitiven Prozess aktivieren, der „schematisch“ die eigene handwerkliche Kompetenz pauschal abwerten lässt („ich bin völlig unfähig“). Dieser kognitive Prozess kann auf den vielleicht schon oftmals selbstverschuldet erlittenen Verlust von Gegenständen verweisen, auch wenn die dazugehörigen Bilder nicht unbedingt erinnert werden. Emotionale und kognitive Schemata operieren gegenwärtig und bedürfen keines direkten und bewusst erlebten Rückgriffes auf die inhaltlichen Details früherer Erfahrungen.

Die verhaltenstherapeutische Auffassung vom menschlichen Gedächtnis in einem allgemeineren Sinn – nicht nur den Erfahrungshintergrund von Schemata betreffend – betont analog dazu die grundsätzliche Gegenwartsbezogenheit von Erinnerungsvorgängen. Sie steht dabei durchaus in Kontrast zu den üblichen alltagspsychologischen Annahmen: Traditionelle Bilder entwerfen das Gedächtnis ja oft als Speicher und entlehnen damit Vorstellungen aus der Informationstechnologie. Erinnerungen sind in dieser Betrachtungsweise statisch im Gedächtnis aufgehoben, bei einem Abruf könnten sie unverändert wieder ins Bewusstsein treten. Neuere Konzepte aus dem Bereich der Gedächtnisforschung revidieren jedoch diesen Ansatz (Caspar, Rothenfluh & Segal, 1992; Goshke, 1996). Es wird nun davon ausgegangen, dass sich Erinnerung nicht als Aufruf einer einmalig abgespeicherten und in sich geschlossenen Informationseinheit ereignet. Vielmehr ist Erinnern ein Vorgang, der in Abhängigkeit vom aktuellen Kontext des Rückerrinnerns steht. Was dem Menschen als Erinnerung erlebbar wird ist das Resultat eines Prozesses, der nicht nur aus den verschiedenen Aspekten der früheren Erfahrung, sondern auch aus den gegenwärtigen emotionalen und motivationalen Randbedingungen eine Synthese bilden muss. Je nach Bedeutungskontext, in dem der Abruf stattfindet, werden einzelne Aspekte der früheren Erfahrung zu einer Version der Erinnerung integriert, die den aktuellen Anforderungen entsprechen kann. Dies ist – wie schon gesagt – stets eine Integration in gegenwärtig

tige Situationen, d. h. im Zuge des Erinnerns wird nicht „das Alte“ hervorgeholt, sondern auf Basis früherer psychischer Vorgänge werden neue psychische Erlebnisse konstruiert. Dabei können sogar die jüngeren Versionen allmählich die älteren überdecken, verändern oder ersetzen.

Denken wir nur an die wiederholte Betrachtung von Urlaubsbildern, welche mitunter die Rück Erinnerung an den Urlaub ganz auf die in den vorhandenen Fotografien eingefangenen Momente reduzieren kann. Und manchmal entwickeln sich aus den dazu erzählten Kommentaren eigene Geschichten, die Gefähr laufen, allmählich den Bezug zum faktisch Erlebten zu verlieren. Der Vorgang des Erinnerns hat also durchaus nicht etwas endgültig Feststehendes zum Gegenstand.

Menschen „haben“ in diesem Sinn keine mentalen Repräsentationen der Welt, vielmehr „werden“ sie zu solchen lebendig verkörperten Interpretationen ihrer jeweiligen Welten (Mahoney, 1991). Diese dynamische Eigenart von Erinnerungsvorgängen wird besonders deutlich, wenn wir die biologische Ebene betrachten. Lerninhalte sind hier ebenfalls keinem eindeutigen Ort im Zentralnervensystem zuordenbar. Wie bereits erwähnt verändert sich beim Lernen nur die Art der neuronalen Verbindungen. Somit „sitzt“ – vereinfacht gesagt – die Information nicht „in“ der Nervenzelle, sondern „zwischen“ den Zellen. Sie ist in der jeweiligen Form erregungsleitender Verknüpfungen enthalten. Die unterschiedlichen Aktivierungsmuster von Zellkonfigurationen entsprechen den unterschiedlichen Informationen, die den begleitenden Verhaltensweisen zugrunde liegen. Die Annahme der Existenz von „neuronalen Netzwerken“, welche durch Erfahrungen entweder bestätigt und gefestigt oder verändert und aktualisiert werden, scheint berechtigt.

Diese Zellverbände, die sich je nach Aktivierungsmuster neu konstituieren, arbeiten parallel und gleichzeitig, was den unterschiedlichen Grad an Bewusstheit und Verfügbarkeit von Erfahrungen erklären kann.

Solche verschiedenen Qualitäten von Erinnerung werden in der aktuellen Erforschung des Gedächtnisses noch deutlicher herausgearbeitet (Perrig et al., 1993; Grawe, 1998). Die aufmerksame Leserin wird bemerken, dass die Charakteristika der nun näher zu beschreibenden Gedächtnismodalitäten an die Eigenschaften der ganzheitlich-emotionalen und analytisch-rationalen Verarbeitung erinnern, wie wir sie bereits kennen gelernt haben (siehe auch Kap. 1.2).

Analog dazu kann einerseits vom „impliziten (perzeptuellen) Gedächtnis“ und andererseits vom „expliziten (konzeptuellen) Gedächtnis“ gesprochen werden. Als explizite Gedächtnisvorgänge werden jene Prozesse bezeichnet, die mit dem subjektiven Eindruck des Erinnerns einhergehen. Wenn wir uns zum Beispiel fragen, was wir gestern Mittag gegessen haben, werden wahrscheinlich nach einem kurzen Suchvorgang die entsprechenden Speisen unseres Bewusstseins

zugänglich werden. Handelt es sich um bloßes Fakten- und Begriffswissen („Wiesener Schnitzel“), spricht man vom semantischen Teil; handelt es sich hingegen um die Erinnerung von Ereignisabfolgen („vorher war ich Arbeiten, dann suchte ich mir ein Gasthaus, dort bestellte ich zuerst ...“), dann spricht man vom episodischen Teil des expliziten Gedächtnisses.

Der Abruf erfolgt inhaltsadressiert und die Richtung des Vorganges geht vom aktiven Erinnern-Wollen hin zu dem eben noch nicht bewusst zugänglichen Wissen. Wollen wir also die Frage nach dem gestrigen Mittagmahl beantworten, gehen wir von einer inhaltlichen Grobkategorie (Essen, gestern Mittag) aus und kommen dann zur spezifischen Erinnerung der jeweiligen Speise („Top-down-Aktivierung“). Die zu erinnernden Fakten scheinen unabhängig von der ursprünglich wahrnehmenden Sinnesmodalität abrufbar zu sein – auch wenn wir gerade keine unmittelbaren Sinnesindrücke eines Schnitzels empfangen (Geruch, Geschmack), können wir uns an das gestrige Mahl erinnern.

Bei impliziten Gedächtnisvorgängen sind die auf das Erleben und Verhalten wirkenden Inhalte zunächst nicht mit willentlichem Erinnern verbunden. Der Abruf hängt von der augenblicklichen Stimmungslage, dem emotionalen und motivationalen Zustand und insbesondere von bestimmten, den Erinnerungsvorgang auslösenden Sinnesindrücken ab. Der Vorgang nimmt also von konkreten inneren oder äußeren Reizen, welche sehr nah an den ursprünglich wahrgenommenen Bedingungen liegen, seinen Ausgang („Bottom-up-Aktivierung“). Er erfolgt weniger willentlich, als dass er einer assoziativen Reaktion entspricht, die den einst beteiligten Sinnesmodalitäten treu bleibt. Beispielsweise kann im Zustand erlebter Einsamkeit ein bestimmter Geruch die Erinnerung an einen Ort heraufbeschwören, wo es genauso roch und ebensolche Einsamkeit schmerzlich vorherrschte. Um Zugang zu impliziten Gedächtnisinhalten zu bekommen bedarf es folglich der Herstellung einer Reizsituation, die den einstigen Erfahrungsbedingungen möglichst entspricht.

Implizite Gedächtnisvorgänge gelten als eine in der Evolution des Menschen früh entstandene Form der Informationsverarbeitung. Die weitgehend automatisierte Aufnahme komplexer Erfahrungen – so genanntes „implizites Lernen“, das unterhalb der Bewusstseinschwelle abläuft – stellt eine Wissensbasis zur Verfügung, die schnelles Reagieren erlaubt. So werden komplexe motorische Abläufe (etwa beim Schifahren) auch jenseits der bewussten Wahrnehmung eingeübt und bleiben als vorhandenes „implizites Wissen“ für den weiteren Gebrauch verfügbar. Sie werden im Zuge des Tuns (des Schifahrens) ausgeführt, ohne notwendigerweise Gegenstand unseres Bewusstseins werden zu müssen.

1.6 Pläne und Bedürfnisse

Wir haben nun die Gefühle und Gedanken des Menschen näher betrachtet und festgestellt, dass die charakteristischen Muster meist noch deutliche Spuren von früheren Erfahrungen aufweisen. Wir haben den Körper als jenen Ort identifiziert, an dem die Synthese von konkretem Verhalten unter Einbeziehung vorausgehender und nachfolgender innerer und äußerer Bedingungen zustande kommt. Und wir sind davon ausgegangen, dass dies im „Jetzt“ – in der Erlebnisgegenwart – passiert: Auch wenn wir Vergangenes erinnert haben und Künftiges erwartet, verblieben wir zunächst in einer relativ kleinräumigen Betrachtungsebene von unmittelbar aufeinander folgenden psychischen Geschehnissen (auf der so genannten „horizontalen“ Ebene; siehe auch Kap. 1), ob sie uns nun bewusst waren oder nicht.

Wenn wir aber die Frage aufwerfen, was mit einem bestimmten Verhalten mittelfristig bezweckt werden soll oder welche Ziele langfristig erreicht werden wollen, dann betreten wir eine andere zeitliche und begriffliche Dimension. Um Aussagen über die immer wiederkehrenden und somit zentralen Motive eines Menschen formulieren zu können, müssen viele verschiedene Verhaltenssequenzen herangezogen werden. Vom beobachteten Verhalten und berichteten Erleben kann – in zunehmender Abstraktion – auf die dahinter stehenden Pläne und Bedürfnisse geschlossen werden. Damit befinden wir uns dann auf der so genannten „vertikalen“ Ebene: Es gilt, Hypothesen über die Ziele eines Menschen aufzustellen, und zwar mitunter von den kleinsten Elementen seines Verhaltens ausgehend bis hin zu den komplexesten, lebenslang verfolgten Anliegen. Wieso ist jemand meist unpünktlich? Wieso arbeitet jemand seit Jahren daran, zu „den Besten“ seines Faches zu gehören? Meist können wir aus den Aussagen und Taten eines Menschen, aber auch aus der Gestik und Mimik Hinweise auf seine Pläne erhalten (siehe Abb. 3).

Einzelne Verhaltenssequenzen dienen dabei oft nicht nur einem Ziel – es ist vielmehr der Regelfall, dass ein und dieselbe Aktion zahlreiche Pläne nebeneinander erfüllt. Wir sprechen von der grundsätzlichen „Mehrfachbestimmtheit“ von Verhalten. Zum Beispiel gehe ich mittags ins Caféhaus essen, weil ich hungrig bin, weil ich etwas genießen möchte, weil ich einen „Tapetenwechsel“ brauche, weil ich die Zeitung lesen möchte, weil ich ohnedies wegen eines Postweges vorbeimuss, weil ich ...

Menschen trachten danach, durch ihr Verhalten Wahrnehmungen im Sinne ihrer Pläne herbeizuführen. Sie sind in vielfacher Weise motiviert, mit ihren Zielen konforme (meist positiv erlebte) Umstände herzustellen und davon abweichende (meist negativ erlebte) zu vermeiden.

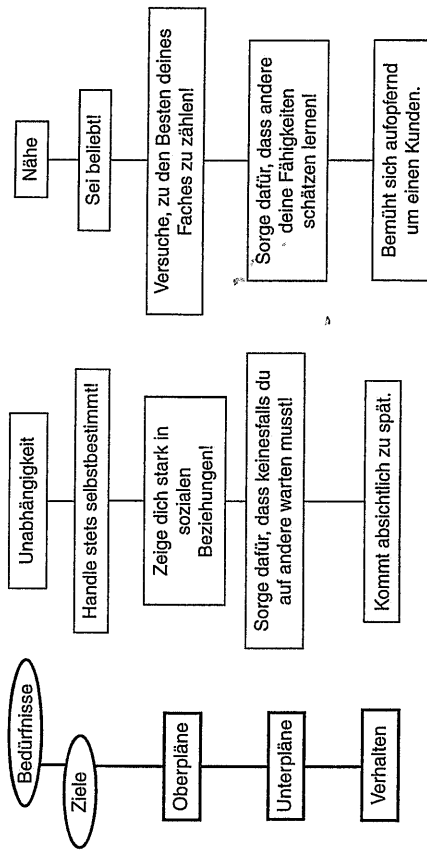


Abb. 3: Verhalten, Pläne und Bedürfnisse

Zahllose Pläne bestehen auf unterschiedlichen hierarchischen Ebenen und mit verschiedenen Zeitperspektiven nebeneinander: mal dominiert der eine, mal der andere.

Oft sind sie miteinander verkettet oder ineinander verschachtelt. Beispielsweise putze ich zuerst die Brille (um klar zu sehen), dann gehe ich mein Adressverzeichnis durch (um die Tourismuszentrale zu finden), schließlich greife ich zum Telefon, weil ich den nächsten Urlaub organisieren möchte.

Wenn Pläne zueinander in Widerspruch geraten, sprechen wir von einem Konflikt. Die konkreten, nahe am Verhalten angesiedelten Pläne werden als Unterpläne bezeichnet. Sie sind häufig mit automatisierten Verhaltensabläufen verknüpft. Die abstrakteren, näher an allgemeinen Bedürfnissen angesiedelten Pläne werden Oberpläne genannt, wobei diese häufig weit weg von den situativen Anforderungen sind. Zu berücksichtigen ist, dass uns unsere Pläne besonders im oberen und unteren Planniveau durchaus nicht immer bewusst sind. Hingegen sind Pläne im mittleren Bereich meist bewusst. Beispielsweise kann jemand sehr genau wissen, dass er gerade schnell in die Arbeit fährt, um nicht zu spät zu kommen. Aber weder sein aggressiver Fahrstil noch die Hoffnung, aus den beruflichen Konkurrenzverhältnissen als „absoluter Sieger“ hervorzugehen, müssen ihm dabei bewusst sein.

Noch einmal auf den Punkt gebracht: Menschliches Verhalten ereignet sich meist planvoll. Viele der Pläne sind zeitlich überdauernde Orientierungen des Menschen – sie bilden eine so genannte „Planstruktur“.

Die mehr oder weniger bewussten Pläne verfolgen die Erreichung bestimmter Ziele. Geht das Verhalten mit starker Bewusstheit für den angestrebten Effekt einher, können wir auch von „menschlichem Handeln“ sprechen. Handlungen sind absichtsvoll und willentlich gesteuerte („intentionale“) Verhaltensweisen – eine Bezeichnung, die eher den kognitiven Aspekt hervorhebt. Hingegen betont der oft verwendete Begriff der Motivation eher den emotionalen Aspekt des Verhaltens. Zeigt sich eine starke affektive Kraft, die der Zielerreichung dient, ist jemand „deutlich motiviert“, selbst wenn er sich dieses Umstandes gar nicht bewusst ist. Abhängig von der Zielerreichung werden positive oder negative Gefühle aktiviert: Positive Gefühle verstärken das Wiederauftreten von zielführendem Verhalten, negative Gefühle erzwingen hingegen eine Umorientierung. Entweder wird nach anderen Wegen gesucht oder das Ziel aufgegeben.

Viele Forscherinnen haben sich gefragt, ob hinter planvollen Verhaltensweisen Grundbedürfnisse stehen, die ihnen gemeinsam sind. Diese können freilich nur indirekt aus dem Verhalten erschlossen werden und sind deshalb in ihrer Benennung und Gewichtung nur annäherungsweise zu definieren (Caspar, 1996). Deshalb erscheint uns ein Konzept, welches verschiedene zentrale Bedürfnisse des Menschen gleichrangig nebeneinander stellt, als besonders geeignet – eine einseitige Festlegung des „wahren Bedürfnisses des Menschen“ kann so vermieden werden. Die Annahme von parallel bestehenden Bedürfnissen macht außerdem verständlich, warum sich die leitenden Bedürfnisse zeitlich und situativ abwechseln.

Zudem können Konflikte auf der Verhaltensebene gut nachvollziehbar auf Konflikte zwischen Plänen, die unterschiedliche Grundbedürfnisse befriedigen, zurückgeführt werden. Sehen wir uns nun einen Vorschlag an, der vier Bedürfnisse hervorhebt (Epstein, 1990; Grawe, 1998).

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung ist zunächst das am engsten mit den genetisch vorgeformten Erlebnisqualitäten verknüpfte. Das physiologische Gleichgewicht des Körpers (der Kräftehaushalt, das Schlafbedürfnis etc.) und die teils instinktiv gesteuerten Funktionen (Ernährung, Ausscheidung, Sexualität usw.) werden unmittelbar von Gefühlen begleitet, deren Lust- und Unlustqualitäten als angeboren gelten. Aber auch die von den Vitalfunktionen unabhängigeren Pläne werden bei Abweichung oder Annäherung ans Planziel von Emotionen flankiert. Unangenehme Gefühle werden nur allzu gerne vermieden, angenehme Gefühle könnten ruhig länger anhalten. Das postulierte Grundbedürfnis wirkt sich nun insofern aus, als dass der Mensch danach strebt, über die Gesamtheit seiner Pläne eine positive Lust/Unlust-Bilanz zu wahren.

Weiters kann das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle einen zentralen Stellenwert beanspruchen (Flammer, 1990). Menschen entwickeln Vorstellungen von sich und der Umwelt, und vor deren Hintergrund ordnen sie ihre Erfah-

rungen ein. Gelingt dies, dann werden die Vorstellungen bestätigt und auch weiterhin zur Orientierung herangezogen. Wir empfinden dann, dass wir Zusammenhänge verstehen und daher auch Vorhersagen treffen können. Das Kontrollbedürfnis wird aber nicht nur dann befriedigt, wenn tatsächlich das Vorhergesagte eintritt, sondern vielmehr wenn die subjektive Überzeugung aufrechterhalten wird, möglichst viele Handlungsalternativen zu besitzen. Beispielsweise können sparsame Menschen ihr Kontrollbedürfnis darin befriedigt sehen, dass sie jederzeit über ihr Geld und somit über einen entsprechenden Handlungsspielraum verfügen könnten, auch wenn (oder gerade weil) sie nie davon Gebrauch machen.

Das Grundbedürfnis nach Nähe zu einer Bezugsperson wurde von der Bindungsforschung gut belegt (Bowlby, 1975). Können Kinder darauf vertrauen, dass eine zentrale Bezugsperson verfügbar ist, sobald der Wunsch danach aufkommt, dann tritt seltener intensive oder chronische Furcht ein. Gerade in Momenten erlebter Unsicherheit werden emotionale Signale und so genannte Bindungsverhaltensweisen (Rufen, Hinlaufen etc.) gezeigt, die möglichst rasch Nähe herstellen sollen. Gelingt dies, wird die Bezugsperson zur „sicheren Basis“: Das Kind beruhigt sich schnell und ist wieder offen für die Erkundung der Umwelt; d. h. es riskiert die Distanzierung von der „Bindungsfigur“. Damit sich ein „sicheres Bindungsmuster“ etablieren kann, wird eine entsprechende Feinfühligkeit der Bezugsperson vorausgesetzt. Sie muss die Fähigkeit haben, kindliche Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren, sowie angemessen und prompt darauf zu reagieren. Das Bedürfnis nach Nähe zu einer feinfühligsten Bezugsperson besteht auch im erwachsenen Leben weiter, wird dann aber an den (potentiellen) Partner gerichtet.

Zuletzt ist das Grundbedürfnis nach Selbstwertsteigerung zu nennen. Im gesunden Bevölkerungsdurchschnitt liegen eher positive Verzerrungen in der Selbstwahrnehmung vor, wie verschiedene Untersuchungen nahelegen (Taylor & Brown, 1988). Eine überwiegende Mehrheit von befragten Autofahrerinnen schätzt sich beispielsweise als überdurchschnittlich gute Verkehrsteilnehmerin ein – was rein statistisch unmöglich ist. Allgemein fallen Selbstbeurteilungen meist besser aus als Fremdbeurteilungen; positive Informationen über einen selbst werden leichter erinnert und schneller verarbeitet als negative usw. Diese Neigung, sich selbst in günstigerem Licht zu sehen, wirkt dann oft als „selbsterfüllende Prophezeiung“. Aufgrund der optimistischen Selbst einschätzung nehmen Menschen höhere Herausforderungen an, werden dann diesen Herausforderungen im Gegensatz zu Menschen mit starken Selbstzweifeln eher gerecht und haben danach ein erneut gehobenes Selbstgefühl.

Um sich nun die Entstehung von geringem Selbstwert und Depressivität erklären zu können, müssen wir uns daran erinnern, dass ja alle genannten Grundbedürfnisse parallel nach Befriedigung verlangen. In einer sozialen Umgebung,

in der es vielleicht schwierig ist, Orientierung und Kontrolle zu bewahren und zudem das Bedürfnis nach Nähe ständig frustriert wird, ist mitunter kein Platz mehr für den Selbstwert. Denken wir nur an eine Familie, in der auf Grund permanenter Auseinandersetzungen zwischen den Partnern wenig Zeit für die Kinder bleibt und es schließlich zur Trennung kommt. Ein davon betroffenes Kind verliert die vertraute Ordnung und die Nähe zu einer Bezugsperson, die bislang vielleicht leichter zugänglich war. Es interpretiert möglicherweise die Situation so, als ob es selbst nicht wichtig und wertvoll genug wäre, dass ihm dieser Bruch erspart würde. Solche schmerzlichen Erfahrungen verunsichern und erschweren ein neuerliches Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen. Um nicht wieder ähnliche Verluste riskieren zu müssen, wird vielleicht das Bedürfnis nach Schmerzvermeidung und Kontrolle zu dominieren beginnen. In Folge werden enge Bindungen vielleicht vermieden und daher kommt es nur schwer zu selbstwerterhöhenden Erfahrungen. Wenn also einzelne Bedürfnisse lebensgeschichtlich eine übergeordnete Bedeutung bekommen, werden andere Bedürfnisse nachgereiht und mitunter chronisch vernachlässigt.

1.7 Die Fähigkeit zur Selbstregulation

Wenn wir die psychischen Prozesse – anders als im letzten Kapitel – von den übergeordneten Grundbedürfnissen ausgehend betrachten, dann können auf der „vertikalen“ Betrachtungsebene hierarchisch angeordnete Ober- und Unterpläne herausgearbeitet werden (siehe auch Kap. 1.6). Letztere sind dann für die konkrete Verhaltenssteuerung verantwortlich. Hat beispielsweise ein Firmenchef ein ausgeprägtes Kontrollbedürfnis, so könnte ein Oberplan lauten: „Vertraue anderen niemals so sehr, wie du dir selbst vertraust.“; und ein entsprechender Unterplan: „Prüfe die Ausführung von wichtigen Tätigkeiten.“ Das hervor gebrachte Verhalten wird in diesem Beispiel vielleicht die vom Chef eigenhändig durchgeführte Korrektur aller Geschäftsbriefe sein.

Übergeordnete Bedürfnisse geben also Sollwerte vor, die von hierarchisch enger umgrenzten Plänen an eine konkrete Situation herangezogen werden. In der Verhaltenssequenz wird dann ersichtlich, ob sich die Soll-Vorgaben in Ist-Zustände verwandeln lassen oder nicht. Wird eine Diskrepanz zwischen Soll und Ist wahrgenommen, führt dies in Form einer innerpsychischen Rückmeldung zu einer erneuten Aktivierung der übergeordneten Pläne und Bedürfnisse. Je nach Ausmaß der Abweichung von den ursprünglichen Zielvorstellungen können sich Gefühle entwickeln, die zur nachhaltigeren Durchsetzung der Bedürfnisse motivieren. Wir können uns hier also eine in Regelkreisen angelegte Organisation der Verhaltenssteuerung vorstellen, die sich von den Grundbedürfnissen leiten lässt.

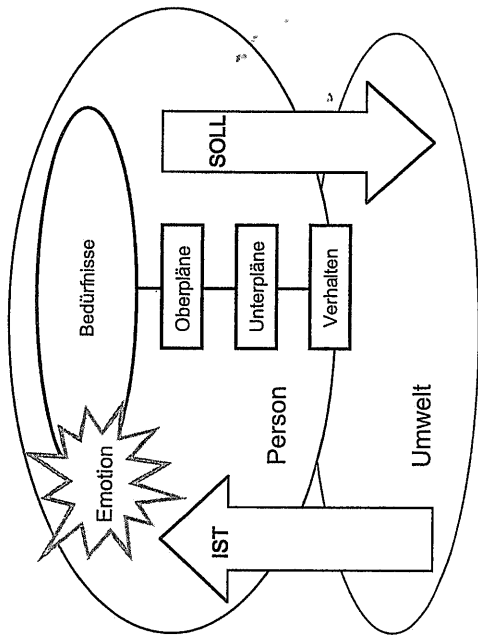


Abb. 4: Regelkreise der Verhaltenssteuerung

Die Summe aller parallel aufeinander abgestimmten Regelvorgänge ist im Idealfall in sich konsistent, d. h. ohne inneren Widerspruch, andernfalls ergeben sich psychische Konflikte. Naheliegender ist, dass die Herstellung oder der Erhalt von innerer Widerspruchsfreiheit einen hohen Wert für die psychische Verarbeitung hat. Wir haben in diesem Zusammenhang bereits den Begriff der „Homöostase“ kennengelernt, der ein zentrales Prinzip der psychischen Selbstorganisation herausstreicht: die Tendenz zum Ausgleich von Spannungen (siehe auch Kap. 1.1). Dieses Prinzip hilft, ein stabiles Gleichgewicht zwischen den verschiedenen auf Bedürfnisbefriedigung abzielenden Bestrebungen zu erhalten.

Als wir eben von „Selbstorganisation“ sprachen, haben wir die umfassendste Form der Rückbezüglichkeit im Organismus gemeint. Das Konstanthalten einer Organisationsform bei permanenter Veränderung internen und externen Bedingungen erfordert ausgleichende Prozesse, die angesichts aktueller Ist-Zustände in (Rück-)Bezug zu allgemeineren Soll-Vorgaben gesetzt werden. Der „Selbst“-Begriff markiert aber nicht nur in diesem Wort einen dynamischen Prozess der Rückkoppelung. Auch in vielen anderen Begriffen, die im verhaltenstherapeutischen Menschenbild und Behandlungsansatz eine wesentliche Rolle spielen, wird auf den in Regelkreisen angelegten Charakter lebendiger Prozesse verwiesen. Beispielsweise verdeutlicht der den Lerntheorien entstammende Begriff des „reinforcement“ (etwas unglücklich mit „Verstärkung“ ins Deutsche übersetzt) bereits mit dem darin enthaltenen „re-“ die Rückkoppelung zwischen positiven Verhaltenskonsequenzen und künftiger Verhaltensbereitschaft.

Häufig wird der „Selbst“-Begriff jedoch hauptsächlich gebraucht. „Das Selbst“ tritt uns in Wortschöpfungen wie dem „Selbstbewusstsein“ oder der „Selbstsicherheit“ als ein Bestandteil von Personen entgegen, dem bestimmte Qualitäten zugeschrieben werden können. Diese Vergegenständlichung verschleiern unserer Ansicht nach den prozessualen Charakter von Rückkoppelungen, die sich auf unterschiedlichen Ebenen in unterschiedlicher Bewusstheit ereignen. Besser wäre, die begleitenden Prozessmerkmale nur adjektivisch anzuführen, indem wir etwa von „selbstbewusstem Auftreten“ oder „selbstsicherem Verhalten“ sprechen würden. Der hauptsächlich verwendete Selbstbegriff erfüllt aber (ähnlich wie bei den Schemata) vielleicht eher das Bedürfnis nach konkreter Lokalisierung von innerpsychischen Vorgängen und Strukturierungsprinzipien.

„Das Selbst“ wird traditionellerweise in zwei Aspekten beschrieben, welche schon von William James (1890) unterschieden wurden – das „Selbst als Subjekt“ und das „Selbst als Objekt“. Einerseits umfasst ja das Selbstempfinden die Erfahrung des eigenen Willens und der möglichen Kontrolle eigener Handlungsimpulse: Das, was ich tue, ist für mich auch klar von dem, was andere Menschen tun, abgegrenzt. Und ich habe das Empfinden, dass immer ich es bin, der etwas tut, auch wenn ich mich zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich dabei fühle. Dieser Aspekt des „Selbst“ – im Englischen auch kurz als „I“ bezeichnet (Guidano, 1991) – besteht also in der Erfahrung der Eigenbestimmtheit und der Abgrenztheit von anderen sowie der Einheitlichkeit des eigenen Seins, was an der Kontinuität der eigenen Empfindungen erfahrbar wird. Diese Empfindungen gehen außerdem oft mit körperlich-motorisch wahrgenommenen Qualitäten einher.

Der zweite Aspekt greift hingegen den Umstand auf, dass das „Selbst“ auch zum Gegenstand eigener Betrachtungen werden kann. Hier werden die verschiedenen Dimensionen des „Selbstbildes“ oder „Selbstkonzeptes“ erfasst, die abhängig vom Alter und der kognitiven Entwicklung zunehmend differenzierter werden. Beginnend mit dem kindlichen Wissen über eigene Attribute (dem Alter, der Größe, dem Geschlecht) entsteht ein Konzept vom eigenen Körper, von den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, von den übernommenen sozialen Rollen sowie von den persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Hier sehen wir auch, wie sehr eine strukturelle Ähnlichkeit zwischen Selbstbegriff und Schema-begriff bestehen muss: „Körperschema“ und „Körperselbst“ sind synonym zu verwendende Ausdrücke. Zusammenfassend wird die Summe der Selbstkonzepte im Englischen kurz als „Me“ bezeichnet (Guidano, 1991).

Diese Dimensionen des Selbstbildes, d. h. die verschiedenen Selbstkonzepte, entwickeln sich zunächst mithilfe der Fähigkeit, sich in die Art und Weise einzufühlen, wie man von den wichtigen anderen wahrgenommen wird. Die subjektiven Vorstellungen von der eigenen Person entstehen im frühen Kindesalter

nämlich zu einem wesentlichen Teil auf Grund der Reaktionen der Bezugspersonen auf das eigene Verhalten. Das Kind begreift sich selbst so, wie es die Worte, Gesten und emotionalen Angebote seiner sozialen Umwelt nahelegen. Aussagen wie „Du bist immer so lästig“, abweisende Gebärden und ärgerliche Gefühle einer Bezugsperson werden als Hinweise aufgefasst, wie denn die eigene Person zu betrachten sei. Die Kriterien, die andere zur Bewertung des in die Beziehung eingebrachten Verhaltens heranziehen, werden übernommen („internalisiert“) und zur Basis der Selbsteinschätzung gemacht. Erst später kommen Vergleiche mit anderen Menschen und deren Attributen, Fähigkeiten, Werten und Normen dazu. Dies ermöglicht dann ein breiteres soziales Referenzsystem für die Selbsteinschätzung auch unabhängig von den Bewertungen der Ursprungsfamilie.

Beide Aspekte des Selbst – wir würden eigentlich sagen wollen: beide Arten rückbezoglicher Prozesse – haben eine zentrale Rolle für das psychische Gleichgewicht des Menschen.

Die erlebte Einmaligkeit in der Kontinuität von Zeit und Raum („I“) bildet eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung einer persönlichen Identität. Sie bezieht sich auf das individuelle Handeln, durch das sich die Menschen mit ihren Bedürfnissen im sozialen Raum exponieren und somit selbst erleben. Andererseits folgen unmittelbar aus der Einschätzung der eigenen Person („Me“) Gefühle, die unser Selbsterleben begleiten. Im Fall einer negativen Selbsteinschätzung können diese Gefühle etwa als „Empfindungen eines mangelnden Selbstwertes“ umschrieben werden. Eine häufig zu beobachtende Wechselwirkung führt dann zu einer problematischen Zuspitzung: Angesichts der negativen Selbsteinschätzung werden Handlungsimpulse tendenziell gehemmt und identitätsstiftende Aktionen vermieden, was wiederum in noch schlechtere Selbstwertgefühle mündet. Oft verunsichern auch die kritischen Rückmeldungen anderer Menschen derart, dass nicht nur ein bestimmter Aspekt im Selbstkonzept hinterfragt wird, sondern gleich die eigene Identität erschüttert und bedürfnisgeleitete Handlungen abgebrochen werden. Mitunter geben dann Rückzugsverhalten und Selbstzweifel Anlass, therapeutische Hilfe aufzusuchen. Eine adäquate Einordnung von – vermeintlichen oder realen – Einschätzungen der eigenen Person durch andere („Me“) kann durch kognitive Reflexionen begünstigt werden. Und identitätsstiftendes Handeln („I“) wird alleine schon durch die verhaltenstherapeutische Ausrichtung auf konkrete Einübung von Fertigkeiten im natürlichen Lebensumfeld ermutigt.

Hier können nun auch die selbstregulatorischen Fähigkeiten des Menschen gestärkt werden, welche im verhaltenstherapeutischen Menschenbild eine besondere Rolle spielen (Kaner, Reinecker & Schmelzer, 1990). Dem Menschen ist ja die grundsätzliche Möglichkeit gegeben, seine eigenen Verhaltensweisen und Gefühle sowie sogar die eigenen Gedankengänge zum Gegenstand seines Den-

kens zu machen. Kommt ein Prozess der „Selbstreflexion“ einmal in Gang, versetzt er uns in die Lage, nicht nur die äußeren, sondern auch die inneren Bedingungen wahrzunehmen („Selbstbeobachtung“) und einzuschätzen („Selbstbewertung“). Gleichfalls können die wahrscheinlichen Konsequenzen für die zur Wahl stehenden Verhaltensalternativen vorweggenommen werden („Antizipation“). Die im Alltag üblicherweise hoch automatisierte Form der Informationsverarbeitung wird dabei bereits unterbrochen und es setzt eine Phase der kontrollierten Verarbeitung ein, die bewusst gelenkte Aufmerksamkeit erfordert.

Zum Beispiel können wir uns fragen, wieviel Zeit wir denn eigentlich täglich mit einem uns nahestehenden Menschen kommunizieren. Beobachten wir dann etwa verblüfft, dass die Vielzahl scheinbar nötiger Erledigungen den partnerschaftlichen Austausch stark einschränkt, können wir diesen Umstand als Beeinträchtigung für die Beziehung und somit als unerwünscht bewerten. Wir haben nun die Möglichkeit, weniger dringliche Erledigungen aufzuschieben, um die Beziehung zu pflegen – der gewohnte Verhaltensablauf wird dadurch unterbrochen. Sobald wir diese bewusste Entscheidung treffen und Einfluss auf das eigene Verhalten in Hinblick auf die selbst gesetzten Ziele nehmen, liegt „Selbstregulation“ vor. Erst wenn sich die neuen Verhaltensweisen etablieren konnten und abermals zu selbstverständlichen Gewohnheiten wurden, tritt die bewusste auf diesen Lebensbereich gelenkte Aufmerksamkeit wieder zurück.

Steht eine Entscheidung über besonders konfliktreiche Verhaltensalternativen an, wird ein Akt der „Selbstkontrolle“ erforderlich (diese kann als Spezialfall der Selbstregulation angesehen werden). Es gibt zwei Grundmuster der Selbstkontrolle: Beim „Widerstehen einer Versuchung“ muss kurzfristig auf angenehme Erlebnisse verzichtet werden, um langfristig positive Effekte zu erzielen. Typisches Beispiel ist der unmittelbare Verzicht eines alkoholabhängigen Menschen auf das angebotene Glas Bier, um langfristig die Gesundheit erhalten zu können. Das zweite Grundmuster der Selbstkontrolle besteht im „Ertragen einer aversiven Situation“. Dabei müssen kurzfristig unangenehme Erlebnisse toleriert werden, um langfristig positive Effekte zu erhalten. Beispielsweise muss die anfängliche Unsicherheit und Angst vor Zurückweisung beim Kennenlernen eines potentiellen Partners ertragen werden, damit überhaupt die Chance besteht, in eine langfristig gelingende Beziehung eintreten zu können.

1.8 Die wichtigen anderen

Schon an mehreren Stellen haben wir die Bedeutung anderer Menschen für die Entwicklung und das Wohl des Individuums beschrieben. Die soziale Dimension des Lebens beginnt ja bereits vor der Geburt, wo die physische und psychische Be-

schaffenheit der mütterlichen Umgebung den Embryo gänzlich umschließt – physische und soziale Umwelt sind zu dieser Zeit noch ident. Erst durch die Geburt erfährt das Kind die von nun an geltenden Bedingungen: Nur ein kleiner Teil der Umwelt reagiert auf die persönlichen Bedürfnisse und befriedigt sie. Der Säugling entdeckt aber rasch, dass er andere herbeirufen kann, die ihm behilflich werden.

Mit all seinen Sinnen sucht er nach jenen Regelmäßigkeiten in der Umwelt, die ihm die Nähe einer Bezugsperson anzeigen. Schon in den ersten Lebensmonaten werden vertraute Stimmklänge wiedererkannt und die symmetrische Form und der Ausdruck von menschlichen Gesichtern wecken zunehmendes Interesse.

Außerdem werden subtile Qualitäten der Interaktion erfasst: Tempo und Rhythmus sowie die Intensität von Bewegungen, Lauten und Berührungen – so genannte „Aktivierungskonturen“ – beginnen das Beziehungsgeschehen zu charakterisieren (Stern, 1998). Interessanterweise werden diese Aktivierungskonturen in verschiedenen Sinnesmodalitäten auf gleiche Weise wahrgenommen. Zum Beispiel kann die Mutter eine bestimmte Abfolge sanft ausklingender Töne äußern oder im selben Rhythmus das Kind streicheln, um es gleichermaßen zu beruhigen. Die Bezugsperson übernimmt hier bereits eine wichtige regulative Funktion. Sie stellt sich nach Möglichkeit auf das Erregungsniveau des Kindes ein und wirkt beruhigend, wenn es übererregt ist, oder wirkt anregend, wenn es unterstimuliert ist.

Ab dem 9. Monat beginnen sich Säuglinge zu vergewissern, ob sich die Bezugsperson auf denselben Gegenstand konzentriert wie sie selbst. Die gemeinsame Ausrichtung der Aufmerksamkeit dient aber nicht nur dem Teilen von Erfahrung, sondern hilft auch bei der Einschätzung von Situationen. Werden Säuglinge in eine für sie zwiespältige Situation gebracht – beispielsweise mit einem zwar interessant aussehenden Batteriespielzeug, das aber auch „bedrohlich“ rasselt – dann drehen sie sich zur Bezugsperson hin und suchen deren Gesichtsausdruck.

Je nachdem, ob diese dann zustimmend lächelt oder angstvoll geweitete Augen zeigt, wird sich das Kind tendenziell entweder dem Spielzeug zuwenden oder aber der Bezugsperson. In dem solcherart zur Verfügung gestellten sozialen Raum können Kinder relativ gefahrlos lernen, die eigenen Verhaltensweisen und Impulse mit den Umgebungsbedingungen abzustimmen. Trotz der notwendigen Unterstützung erleben sie sich dennoch als eigenständig handelnde Personen.

Eine weitere wichtige Form gemeinsamer Aufmerksamkeit gibt dem Kind das Gefühl, verstanden zu werden: Wenn die Bezugsperson eine Äußerung des Kindes aufgreift und deren Aktivierungskontur in einer anderen Sinnesmodalität erneut zum Ausdruck bringt (d. h. sie „transponiert“), dann kann das Kind daraus ableiten, in der eigenen affektiven Verfassung erkannt worden zu sein. Beispielsweise untermalen Mütter im Spiel mit ihren Kindern oftmals deren Bewegungen

mit ähnlich konturierten Lauten. Wirft ein Kind mit kurzer und explosiver Geste voll Freude einen Ball von sich, sagt die Mutter in kurzer und eindringlicher Form vielleicht „Ja, ganz weit!“. Entgegen der bloßen Imitation kindlicher Verhaltensweisen, die bis zum 9. Monat vorherrscht, bringen die Verschiebungen in eine andere Sinnesmodalität eine neue Beziehungsqualität mit sich. Diese so genannte „Affektabsimmung“ legt auch den Grundstein für den Spracherwerb, da auch dort gemeinsam geteilte Erlebnisse von allmählich immer differenzierteren Wort- und Begriffsbildungen begleitet werden.

Durch das wiederholte Durchleben solcher Interaktionssequenzen können die Kinder Regelmäßigkeiten im Verhalten der Bezugspersonen entdecken. Die damit einhergehenden Erwartungen führen auch zu Regelmäßigkeiten im kindlichen Verhalten und Selbsterleben. Das Kind erfährt so eine Form von Ordnung, die zur Keimzelle von emotionalen und kognitiven Schemata wird. Ein Teil dieser Schemata reguliert das Verhalten in bedrohlich erlebten Situationen.

Wir haben schon bei den menschlichen Grundbedürfnissen die Neigung des Menschen, Sicherheit gebende Bindungen einzugehen, kennen gelernt (siehe auch Kap. 1.6): Kinder suchen in Momenten der Verunsicherung die Nähe zu einer Person, die als potenziell hilfreich und stärker eingeschätzt wird und von der das Kind glaubt, dass sie das gezeigte Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit wahrnehmen und richtig interpretieren wird sowie prompt und angemessen darauf reagiert. Im günstigen Fall entsteht eine „sichere Bindung“ an die primären Bezugspersonen (meist sind dies Mutter und Vater, es können aber auch alle anderen konstant verfügbaren Personen zu Bindungsfiguren werden).

Bereits zwischen dem 12. und 18. Lebensmonat werden bedeutende Unterschiede im Bindungsverhalten beobachtet. In einer standardisierten Untersuchungssituation, in der in einem Spielzimmer Kinder von ihren Müttern kurz getrennt werden, sind besonders bei der Wiedervereinigung charakteristische Muster erkennbar (Grossmann & Grossmann, 2000).

Sicher gebundene Kinder (das sind 50–60 % aller beobachteten Kinder) weilen bei der Trennung, rufen und suchen die Mutter, d. h. das so genannte „Bindungssystem“ ist aktiviert. Erscheint dann die Mutter, sind sie rasch zu beruhigen, orientieren sich wieder weg von ihr und erkunden das Umfeld, d. h. das „Bindungssystem“ wird deaktiviert und das „Explorationssystem“ übernimmt die Verhaltenssteuerung.

Dann gibt es aber auch zwei Gruppen von unsicher gebundenen Kindern, nämlich die „unsicher vermeidenden“ (30–40 % der beobachteten Kinder) und die „unsicher ambivalenten“ (10–20 % der untersuchten Stichproben). Unsicher vermeidende Kinder reagieren auf die Trennung äußerlich kaum, obwohl sie physiologisch ebenso erregt sind wie sicher gebundene, was an der Herzfrequenz und dem Kortisolspiegel im Speichel ersichtlich wird. Sie vertiefen sich in die au-

genblickliche Betätigung, aber die Qualität des Spiels sinkt deutlich und die begleitenden Bewegungen werden stereotyp. Auch wenn die Mutter zurückkehrt, wenden sie sich ihr kaum zu oder weichen sogar dem Blickkontakt aus (sind also so scheinbar bedürfnislos). Dennoch brauchen sie sehr lange, bis sie sich wieder physiologisch entspannen können. Demgegenüber weinen unsicher ambivalente Kinder rascher und heftiger bei der Trennung, und auch bei der Rückkehr der Mutter sind sie nur schwer zu beruhigen. Sie zeigen sogar Zeichen von Aggression und wollen etwa, nachdem sie aufgenommen wurden, gleich wieder losgelassen werden. Dann sind sie erneut unzufrieden und fordern zornig, wieder in die Arme genommen zu werden (erleben also zwiespältige – d. h. „ambivalente“ – Gefühle in Bezug auf die Angebote der Mutter).

Die Bindungsforscherinnen haben Vermutungen über den Zusammenhang von unsicheren Bindungsmustern mit charakteristischen mütterlichen Verhaltensweisen angestellt. Bei vermeidend gebundenen Kindern dürften die Mütter den Wunsch nach Nähe eher zurückweisen. Vielleicht helfen sie noch bei der Bewältigung von kritischen Situationen durch Ablenkung, können aber den Affekt des Kindes nicht angemessen aufgreifen. Bei ambivalent gebundenen Kindern sind die Mütter nur dann verfügbar, wenn es mit ihren eigenen augenblicklichen Bedürfnissen vereinbar ist, und dann eher in einer ihren eigenen Gefühlen entsprechenden Weise. So kommt es dazu, dass sie manchmal überfürsorglich oder kontrollierend eingreifen, dann aber wiederum emotional unerreichbar sind. Oder sie steigen zwar auf den Affekt des Kindes ein, sind aber selber dadurch so irritiert, dass sie bei seiner Bewältigung nicht mehr helfen können.

Einmal etablierte Bindungsstile besitzen eine hohe Stabilität, sogar über Generationen hinweg. Besonders eindrucksvoll ist diesbezüglich die Tatsache, dass das Verhalten der Säuglinge in der Trennungssituation mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 % aus den eigenen Bindungserfahrungen der Mütter vorhergesagt werden konnte (Rothbard & Shaver, 1994). In einem Interview berichteten die meisten Mütter von sicher gebundenen Kindern gut nachvollziehbar und ausgewogen über die Erfahrungen mit ihren Eltern. Die meisten Mütter der vermeidend gebundenen Kinder vermieden ihrerseits die Auseinandersetzung mit dem Thema Bindung oder beschrieben eine idealisierend beschönigende Bindungsgeschichte. Und viele Mütter der ambivalent gebundenen Kinder waren in ihrer Darstellung noch immer verstrickt und verärgert über die eigenen Bindungsbeziehungen zu ihren Eltern (früher wie heute) und konnten sich davon nicht befreien.

Zur Erklärung dieser Zusammenhänge drängt es sich auf, die Weitergabe charakteristischer Interaktionsmuster über Generationen hinweg anzunehmen. Dafür sind jedoch nicht nur die Mütter verantwortlich zu machen. Wir wollen hier vor einer allzu schnellen und einseitigen Verurteilung der Bezugspersonen warnen. Eine Metaanalyse der vorliegenden Untersuchungen kommt nämlich

zum Ergebnis, dass das Ausmaß der mütterlichen Feinfühligkeit entgegen früherer Vermutungen nur zu einem Anteil von 12 % die Verschiedenheit der Bindungsstile erklären kann (De Wolff & Van Ijzendoorn, 1997). Vielmehr muss das angeborene kindliche Temperament in Rechnung gestellt werden.

Diese genetisch weitergegebenen Eigenschaften – beispielsweise das basale Erregungsniveau, die mögliche Intensität und Beharrlichkeit von Gefühlen oder deren Sprunghaftigkeit – haben nachweislich einen großen Einfluss auf den späteren Bindungsstil. Ein unruhiger Säugling mit Essproblemen, unstillbarem Schreien und ausgeprägten Schlafstörungen bringt selbst eine durchschnittlich feinfühligkeitsvolle Mutter an ihre Grenzen. Somit kann die Interaktion auch auf Grund der vom Kind eingebrachten Eigenschaften entgleisen (Papoušek, 1996; Linehan, 1996).

Sind aber nun einmal entsprechende emotionale und kognitive Schemata entstanden, die den Bezug zu den wichtigen anderen in Situationen der Verunsicherung regulieren, können sie in den oft jahrelang begleitend durchgeführten Untersuchungen immer wieder aufgefunden werden. Einzelne Forscherinnen konfrontierten die Heranwachsenden im Alter von sechs, zehn und 16 Jahren mit fiktiven oder realen Trennungssituationen sowie mit Szenen sozialer Zurückweisung, und mit 22 Jahren wurden sie über ihre ersten Erfahrungen in intimen Partnerschaften befragt (Grossmann & Grossmann, 2000). Dabei zeigten sich tendenziell durchgängige Muster: Jene jungen Frauen und Männer, die enge partnerschaftliche Beziehungen wertschätzten, die in schwierigen Situationen bereit waren, zu helfen und Hilfe anzunehmen, wurden ursprünglich als sicher gebunden eingeschätzt. Sie ließen bereits mit sechs Jahren in fiktiven Trennungssituationen gute soziale Fertigkeiten erkennen und waren geistig beweglicher, als sie im Alter von 16 Jahren mit Situationen sozialer Zurückweisung konfrontiert wurden. Es findet sich also eine hohe Stabilität der sicheren Bindungsmuster über die Lebensspanne hinweg.

Gleiches gilt in abgeschwächter Form leider auch für die Stabilität der unsicheren Bindungsmuster, die ebenfalls in den verschiedenen Altersstufen deutlich wiederzuerkennen waren. Ursprünglich vermeidende Kinder äußerten sich als junge Erwachsene eher abwertend über ihre partnerschaftlichen Erfahrungen, betonten ihre Selbstständigkeit und verwechselten Zuneigung mit Abhängigkeit. Ursprünglich ambivalent Gebundene sprachen wenig nachvollziehbar über ihre Partner – sie schienen mehr mit sich selbst beschäftigt und gaben zu erkennen, dass sie sich manchmal vom Partner bedroht fühlen, manchmal aber Sehnsucht nach größerer Nähe haben.

Zur Frage, inwieweit sich diese unsicheren Bindungsmuster nun im Laufe des Lebens von selbst verändern, liegen erst wenige Daten vor. Untersuchungen an Erwachsenen lassen rückblickend vermuten, dass etwa 78 % von ihnen die Ein-

stellungen und Erwartungen bezüglich des Partners beibehalten, und nur annähernd 22 % konnten sich von einem unsicheren zu einem sicheren Bindungsstil verändern (Rothbard & Shaver, 1994). Hier wird der große Einfluss späterer Beziehungserfahrungen in Freund- und Partnerschaften ersichtlich, der für diese Änderung verantwortlich gemacht wird. Zweifelsfrei bleiben die engen Beziehungen zu den wichtigen anderen lebenslang der Ort, an dem die zentralen Bedürfnisse des Menschen geweckt und auch die diesbezüglichen emotionalen und kognitiven Schemata „getriggert“ werden. Da in der gelungenen therapeutischen Beziehung die Therapeutin ebenfalls zu einer „wichtigen anderen“ wird, findet sich ein großes Potential zur Veränderung und zu korrigierenden Erfahrungen genau an dieser Stelle.

Literatur

- Bartlett, F.C. (1932): Remembering. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G. (1994): Kognitive Therapie der Depression. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Bowlby, J. (1975): Bindung. Frankfurt: Fischer.
- Bunge, M. & Ardila, R. (1987): Philosophy of psychology. New York: Springer.
- Caspar, F., Rothenfluh, T. & Segal, Z.V. (1992): The appeal of connectionism for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 12: 719–762.
- Caspar, F. (1996): Beziehungen und Probleme verstehen: Eine Einführung in die psychotherapeutische Plananalyse. Bern: Huber.
- Ciampi, L. (1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens: Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- De Wolff, M. & Van Ijzendoorn, M.H. (1997): Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68: 571–591.
- Ehlers, A. (1996): Psychologische Grundlagen der Verhaltenstherapie. In: Margraf J. (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Berlin: Springer, 49–65.
- Epstein S. (1990): Cognitive-experiential self-theory. In: Pervin L.A. (Ed.): *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford, 165–192.
- Flammer, A. (1990): Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern: Huber.
- Goschke, T. (1996): Lernen und Gedächtnis: Mentale Prozesse und Gehirnstrukturen. In: Roth G. & Prinz W. (Hrsg.): *Kopf-Arbeit*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Greenberg, L.S. & Safran, J.D. (1987): Emotion in psychotherapy. USA: The Guilford Press.
- Grossmann, K. & Grossmann, K. (2000): Bindung, Exploration und interne Arbeitsmodelle – der Stand der Forschung. In: Parfy E., Redtenbacher H., Sigmund R., Schoberberger R., Butschek C. (Hrsg.): Bindung und Interaktion: Dimensionen der professionellen Beziehungsgestaltung. Wien: Facultas, 13–38.
- Guidano, V.F. (1991): *The Self in Process*. New York: Guilford Press.
- Heim, C., Meinischmidt, G. (2003): *Biologische Grundlagen der Verhaltensmedizin*. In: Ehlerst, U. (Hrsg.): *Verhaltensmedizin*. Berlin: Springer, 17–94.
- Izard, C.E. (1994): *Die Emotionen des Menschen: Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- James, W. (1890): *The Principles of psychology*. New York: Henry Holt & Co.
- Kanfer, F.H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1990): *Selbstmanagement-Therapie*. Berlin: Springer.
- Linehan, M.M. (1996): *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Linehan, M.M. (1996): *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Mahoney, M.J. (1991): *Human change processes: the scientific foundations of psychotherapy*. USA: Basic Books.
- Maturana, H.R. (1982): Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit. Braunschweig: Vieweg.
- Neisser, U. (1979): *Kognition und Wirklichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Papoušek, M. (1996): Kommunikations- und Beziehungsdiagnostik im Säuglingsalter – Einführung in den Themenschwerpunkt Kindheit und Entwicklung, 5: 136–139.
- Perrig, W., Wippich, W. & Perrig-Chiello, P. (1993): *Unbewusste Informationsverarbeitung*. Bern: Huber.
- Piaget, J. (1936): *Le Naissance de l'intelligence chez l'enfant*. Neuchâtel: Delachaux & Niestlé. (Dt.: *Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde*. Stuttgart: Klett, 1996).
- Piaget, J. (1974): *Biologie und Erkenntnis*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Stern, D. (1998): *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sulz, S.K.D. & Lenz, G. (Hrsg.) (2000): *Von der Kognition zur Emotion*. München: CIP-Medien.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988): Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103: 193–210.
- Young, J.E. (1994): *Cognitive Therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. USA: Professional Resource Press.

Erwin Parfy
Bibiana Schuch
Gerhard Lenz

Verhaltenstherapie

Moderne Ansätze
für Theorie und Praxis