

Anhang B



Nachbemerkung für Psychotherapeuten: Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vorbereitungs- und Begleitmaterial für die Psychotherapie

Theoriehintergrund

Dieses Buch ist als ein »psychotherapeutisches Instrument« konzipiert, das nach bestimmten Prinzipien vor dem Hintergrund einer umfassenden Theorie strukturiert wurde. Es soll sich zur Selbstanwendung durch den Patienten eignen, kann aber auch vom Therapeuten eingesetzt werden als Vorbereitungs- und Begleitmaterial für die ambulante oder stationäre Psychotherapie. Es scheint deshalb sinnvoll, für Therapeuten (und interessierte Patienten im Sinne des Transparenzprinzips) die Hintergrundtheorie in wichtigen Aspekten zu umreißen. Dieser Theorie entspringt ein integratives Konzept, sodass das Buch für Therapeuten unterschiedlicher Therapieschulen nutzbar sein sollte.

Psychotherapieziel Selbstbehandlung: das Verstehensdilemma und die Arbeit mit psychoedukativen Medien

Über offensichtliche Gründe der Arbeitsökonomie hinaus spricht auch eine Reihe tiefgreifender theoretischer Argumente für die Nutzung psychoedukativer Medien wie das vorliegende Buch.

Zunächst sollte Psychotherapie aus einer idealtypischen Perspektive eine »Therapie höherer Ordnung« sein: Den Patienten zu heilen ist gut, ihn zur Selbstheilung zu befähigen, wäre besser. Gewissermaßen sollte der Patient während der Therapie so weit als möglich zu seinem eigenen Therapeuten ausgebildet werden.

Weiterhin scheint es, dass die Realität etwas grundsätzlich anderes auch gar nicht zulässt. Seit den Debatten um Autopoiese und Konstruktivismus wissen wir: Organismen sind selbstregulative Systeme, die sich sehr viel innenbestimmter und eigengesetzlicher verhalten und entwickeln, als dies die klassisch-mechanistische Sichtweise glauben macht. Ein wichtiger Aspekt davon ist, dass Bedeutung nicht übertragbar, nicht kommunizierbar ist, sondern stets nur innerhalb eines Systems erzeugt werden kann. Die Bedeutungssphäre eines erkennenden Systems ist damit selbstreferenziell: Die Bedeutung eines Erkenntniselements entspricht dem Platz, den es im System aller übrigen Erkenntniselemente einnimmt.¹ Anders gesagt: Bedeutung entsteht aus dem Kontext; Mehrdeutiges kann durch Kontext in seiner Bedeutung festgelegt werden. Wenn Sie etwa versuchen, einen Begriff zu definieren,

Innenbestimmte
und eigengesetzliche
Entwicklung

Bedeutung
entsteht aus dem
inneren Kontext

¹ Fußnote s. S. 219.



■ **Abb. B.1. Die Bedeutung wird vom Kontext spezifiziert.**

Im horizontalen Kontext erkennt man ein B – im waagerechten Kontext eine 13

dann stellen Sie seinen Platz im System der über- bzw. untergeordneten Begriffe fest: z. B. »Ein Tisch gehört zu den Möbelstücken und besteht aus ...«. ■ Abbildung B.1 verdeutlicht, wie Bedeutung durch den Kontext spezifiziert wird.

Entgegen der Intuition der meisten Menschen transportiert also Sprache keineswegs auf direktem Wege Bedeutung – vielmehr regt sie die Kommunikationspartner lediglich wechselseitig zu internen Bedeutungserzeugungen an. Wie ist dann aber gegenseitiges Verstehen möglich?

Ein praktisch ausreichendes Verstehen ist an die Bedingung geknüpft, dass die Erkenntnisprozesse bei den Kommunikationspartnern in einem möglichst ähnlichen Kontext ablaufen: Sie sollten weitgehend baugleiche Körper und Gehirne haben, die gleiche Sprache sprechen, der gleichen Kultur und sozialen Schicht angehören. Nach Möglichkeit sollten sie sogar über einen ähnlichen bildungsmäßigen und beruflichen Hintergrund verfügen und längere Zeit miteinander zu tun gehabt haben; denn all das bewirkt eine strukturelle Angleichung ihrer Erkenntnisssysteme. Je weniger dies gegeben ist, desto stärker weichen

**Verstehen
kann sich nur, wer
sich ähnlich ist**

¹ Aus dieser Tatsache folgt aber keineswegs ein **radikaler** Konstruktivismus. Kognitive Systeme sind zwar selbstreferenziell und damit semantisch abgeschlossen. Gleichwohl sind sie aber strukturell offen: Außenreize dringen als Schranken bzw. »constraints« ein und können die Freiheiten der konstruktiven Binnendynamik mehr oder weniger weitgehend beschränken. Die Beschränkungen durch komplexe Schrankenstrukturen wie etwa die Sprache der Mathematik können dabei so hochgradig sein, dass das Ergebnis einer »Abbildung« sehr nahe kommt. Auf diese sehr komplizierten Probleme kann an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden.

die kommunikativ erzeugten Bedeutungen voneinander ab, desto mehr Missverständnisse schleichen sich ein, bemerkt oder unbemerkt. Zur Illustration muss man sich nur einmal eine jener Talkshows ansehen, in denen Politiker unterschiedlicher Couleur, Ökonomen unterschiedlicher Schulen und Betroffene unterschiedlicher Kulturen über irgendein hoch komplexes Tagesthema streiten: Es werden immer nur kurze Wortsalven ohne Kontext ausgetauscht, die alle Beteiligten mit sehr verschiedenen Bedeutungen verbinden – und das ganze Palaver gerät zu einem einzigen Missverständnis.

Patient nutzt Interventionen entsprechend seiner »Eigenlogik«

Was ergibt sich aus all dem für den therapeutischen Prozess? Es ist aus dieser Perspektive nur sehr schwer vorstellbar, dass es genormte Therapietechniken geben könnte, die sich wie genau passende Werkzeuge von außen auf Normdiagnosen ansetzen ließen, mit einer vorausberechenbaren Therapiewirkung. Vielmehr sollte jeder Patient auf bestimmte Therapieeinwirkungen entsprechend seiner eigenlogischen Bedeutungskonstruktionen in sehr individueller, »subjektiver« Weise reagieren, mit dem Ziel, seine psychische Kohärenz zu maximieren. Der Mensch ist im Alltag ein selbstregulierendes System – und er bleibt es auch in der Therapie. Der Patient therapiert sich selbst und kann vom Therapeuten hierzu lediglich mehr oder weniger gekonnt angeregt werden. Nur diejenigen Interventionen sind spezifisch wirksam, die der Patient verstehen und als zu sich passend empfinden kann, die mithin in seiner subjektiven Veränderungstheorie bereits angelegt sind. Je ähnlicher sich Therapeut und Patient im oben genannten Sinne sind, desto größer ist das wechselseitige Verstehen, desto eher werden im Patienten Prozesse ausgelöst, die den Intentionen des Therapeuten bzw. dem gemeinsamen Therapieziel entsprechen, desto größer ist die Chance, dass eine spezifische Technik auch spezifische Wirkungen entfalten kann.

Das »Verstehensdilemma«

Diese Verstehensvoraussetzungen sind bei vielen Therapien nur in sehr eingeschränktem Maße gegeben. Und wahrscheinlich wird dieses »Verstehensdilemma der Psychotherapie« noch wachsen im Zuge einer weiteren Multikulturalisierung und postmodernen »Zersplitterung« unserer Lebenswelt.

Unspezifische Therapieeffekte

Es ist zu erwarten, dass in einer solchen Situation überwiegend unspezifische Therapiefaktoren zur Wirkung kommen. Dem entspricht die Studienlage: 30% der Ergebnisvarianz werden durch die Güte der therapeutischen Beziehung erklärt, 40% bringen die Klientenfaktoren (die Ressourcen, die der Patient selbst mitbringt, quasi seine schon vorhandene »Selbstbehandlungskompetenz«) und 15% bewirken die Faktoren Placebo/Hoffnung. Lediglich 15% der Varianzaufklärung bezüglich der Therapiewirkung bleiben also für die »Methodenfaktoren« (die spezifischen Techniken, die der Therapeut entsprechend seiner Schulenzugehörigkeit einsetzt; Lambert 1992; Hubble et al. 2001).

Nicht wenige Theoretiker und Praktiker aus dem »systemisch-konstruktivistischen Lager« bestreiten vor diesem Hintergrund Möglich-

keit und Sinnhaftigkeit spezifischer und gezielter therapeutischer Interventionen und Techniken; Psychotherapie könne nur einen professionellen und stützend-schützenden Rahmen bieten, innerhalb dessen der Patient lediglich unspezifische Anstöße erfahren könne und kraft seines Selbstheilungspotenzials zu einem neuen inneren Gleichgewicht finde. Mögen gegenwärtig manche Therapien nach diesem »Minimalprinzip« funktionieren – vieles spricht dafür, dass diese ein wenig resignative Position überzogen ist.

Alle Menschen verfügen über ein im Prinzip baugleiches Gehirn, das in die Naturgesetzmäßigkeit unseres Universums eingebunden ist. Dann können wir aber mit Fug und Recht davon ausgehen, dass es für alle Menschen gültige gesetzmäßige Zusammenhänge zwischen Fühlen, Denken und Verhalten gibt, die für die psychische Veränderung und für Psychotherapie relevant sind (sonst könnte man im Übrigen alle psychologische und neurobiologische Forschung sofort einstellen). Und tatsächlich ist für einige therapeutische Techniken bereits der Nachweis einer spezifischen Wirksamkeit gelungen (z. B. Expositionsverfahren bei einer Reihe von Angststörungen; Ogles et al. 2001). Wenn derzeit spezifische Therapiemethoden im Durchschnitt nur zu 15% zum Therapieerfolg beitragen, dann heißt das also nicht, dass dies aus prinzipiellen Gründen so ist und auf immer so bleiben muss. Manche Gesetzmäßigkeiten und Methoden mögen noch unentdeckt sein. Andere werden vielleicht noch nicht optimal angewandt oder ungünstig kombiniert.

Vor allem aber, nach dem oben Ausgeführten sollte es weniger um ein **standardisiertes Anwenden** als noch stärker als bisher um ein **individuelles Vermitteln** gehen. Psychotherapiemethoden sollten stärker als bisher auf das Prinzip Selbstbehandlung zugeschnitten werden. Die entsprechenden Selbstmanagement- bzw. Selbstbehandlungskompetenzen sollten dem Patienten in einer Weise vermittelt werden, dass er sie aufnehmen, verstehen und in modifizierter Form an seine eigenen Konzepte assimilieren kann. Nur wenn dies gelingt, können spezifische Techniken eine gezielte und spezifische Wirkung haben. Nur wenn der Patient das Veränderungsprinzip tief verstanden hat und von ihm überzeugt ist, wird er die Kraft aufbringen, es auch im Alltag zwischen den Therapiestunden mit einer gewissen Konsequenz anzuwenden, und nur dann kann es nachhaltige Wirkungen entfalten. Vielleicht bräuchten wir eine Art »Didaktik der Psychotherapie«. Ganz sicher aber sind in 50-minütigen Therapiesitzungen unsystematisch eingestreute Hintergrunderklärungen zu einzelnen Therapiemomenten nicht ausreichend.

Wie besprochen, wird Bedeutung durch den Kontext spezifiziert. Wir sollten das Veränderungswissen also **in einem möglichst großen Kontext vermitteln** – z. B. in Form von »Selbstmanagement-Lehrbüchern« die bei psychologischem Grundwissen beginnen. Ideal scheint mir ein modulares System psychoedukativer Medien (einschließlich

**Spezifische
Therapiewirkungen
sind möglich**

**»Didaktik der
Psychotherapie«**

**Vermittlung
von Therapiewissen
in möglichst großem
Kontext**

Steigerung der Verhaltens- wirksamkeit

neue Medien bis hin vielleicht zu Virtual Reality), das sich auf den Dimensionen »Schwierigkeits- bzw. Komplexitätsgrad« sowie »Themenschwerpunkt« differenziert.

Hiermit wären viele weitere Vorteile verbunden: Die differenzierte Vernetzung neuer Einsichten in einem möglichst großen Kontext ermöglicht nicht nur besseres Verstehen, es führt gleichzeitig zu einer tieferen Verinnerlichung und damit zu einer Steigerung der Verhaltenswirksamkeit. (Daraus folgt: Jedem Patienten sollte das Material mit dem seinen kognitiven Fähigkeiten entsprechend höchstmöglichen Komplexitätsgrad empfohlen werden.) Die dauerhafte physische Präsenz derartiger Medien im häuslichen Umfeld regt zu langfristiger und wiederholter Auseinandersetzung mit den entsprechenden Inhalten an – dies hält den Veränderungsprozess in Gang und beugt dem Vergessen vor.

Selbsthilfe- materialien sind wirksam

Damit ist die Grundrichtung umrissen, zu der die im Rahmen der Psychosynergetik vorgelegten Selbstmanagement-Lehrbücher beitragen wollen. Übrigens, was manchen Therapeuten unvorstellbar erscheint und ein Graus ist: Die Wirksamkeit einer alleinigen Arbeit mit Selbsthilfematerialien wie Büchern oder Computerprogrammen konnte in Studien nachgewiesen werden (Thiels et al. 1995; Scogin et al. 1990; Gold u. Clum 1993). Gleichwohl: Der »Königsweg« wird wohl immer die klassische Therapiebeziehung bleiben, die durch Psychoedukations- bzw. Selbsthilfematerialien lediglich systematisch ergänzt wird.

Zu der geforderten Didaktik der Psychotherapie gehört ganz sicher auch, das Veränderungswissen in einer möglichst anschaulich-bildhaften und kohärenten Form zu präsentieren, und zwar so, dass es nicht nur zur Beseitigung einer umgrenzten Störung taugt, sondern ein umfassendes Selbstmanagement für eine gelingende Lebensgestaltung ermöglicht (s. Abschn. »Salutogenese«). Auch diesen Anforderungen versucht das vorliegende Buch zu entsprechen. Wir brauchen also nicht nur umgrenzte Modelle von psychischen Störungen, sondern ein **ganzheitliches Struktur- und Funktionsmodell** der menschlichen Psyche – und damit sind wir beim nächsten Problempunkt.

Allgemeine Psychotherapie: Psychosynergetik als mögliche Plattform der theoretischen Integration

Notwendigkeit und Möglichkeit ganz- heitlicher Modelle

Viele akademische Psychologen würden die Forderung nach einem ganzheitlichen Modell des Psychischen als verfrüht ablehnen – so gut wie alle mentalen Teilfunktionen seien noch viel zu unverstanden, als dass an einen so großen Wurf ernsthaft gedacht werden könnte. Wir Ärzte und Therapeuten allerdings – und mit uns eigentlich jeder an einem rationalen Selbstmanagement interessierte Mensch – fühlen uns da in einer Zwangslage allein gelassen: Wir müssen mit ganzen Men-

schen umgehen, mit uns selbst, mit Patienten, Klienten oder Schülern. Diese unteilbare Praxis erzwingt die Konstruktion ganzheitlicher Modelle – und jeder von uns tut es, mehr »alltagspsychologisch« oder wissenschaftlich, mehr bewusst oder unbewusst, mehr explizit oder implizit. Wer ein solches vermeintlich »unreines Spekulieren« aus den Methodenkathedralen der Wissenschaft herausfegen möchte, zeigt, dass er einem ausschließlich korrespondenztheoretisch formulierten Wahrheitskriterium anhängt, das hoch komplexen Forschungsgegenständen nicht angemessen ist (wahr ist, was mit einer Erfahrungstat-sache übereinstimmt).

Ein für (bio)psychoziale Phänomene sinnvoll definierbarer Wahrheitsbegriff hat immer auch Kohärenztheoretische Aspekte (wahr ist, was den Aufbau eines übergreifenden, widerspruchsfreien Theorieganzen erlaubt) sowie pragmatistische Aspekte (wahr ist, was praktikabel und nützlich ist). So scheint eine Annäherung an das Psychische in einem Erkenntnisprozess auf 3 Ebenen sinnvoll, die sich wechselseitig befruchten: Zwischen der Ebene der Einzelwissenschaften (Korrespondenzkriterium vorherrschend) und der (Therapie-) Praxis (pragmatisches Kriterium vorherrschend) brauchen wir eine Vermittlungsebene, auf der das Kohärenzkriterium von Wahrheit im Vordergrund steht, auf der es um eine möglichst konsensuelle Konstruktion möglichst kohärenter und praktisch handhabbarer ganzheitlicher Modelle geht. (»Ganzheitlich« meint hier nicht Vollständigkeit im Detail, sondern eine funktionell geschlossene Darstellung der für Selbstmanagement und Therapie wichtigsten Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Verhalten.)

Wo finden wir eine geeignete Kohärenz stiftende Theoriematrix für ein solches Vorhaben? Am ehesten sicher im Bereich der sog. Systemtheorien, die nach allgemeinen Prinzipien der Regulation und Strukturbildung in komplexen Systemen fahnden. Die bis in die späten 70er Jahre in diesem Bereich vorherrschende Kybernetik wurde inzwischen aufgehoben in einer Gruppe noch heterogener Ansätze, für die Bezeichnungen üblich sind wie die folgenden: Theorie komplexer dynamischer Systeme, nichtlineare Dynamik, Chaostheorie, Komplexitätstheorie, Emergent Approach, Theorie der dissipativen Strukturen oder Theorie der Selbstorganisation und Evolution. Eine der fortgeschrittensten Theorien aus dieser Gruppe ist die Synergetik (»Lehre vom Zusammenwirken«), die Ende der 60er Jahre von dem bedeutenden deutschen Physiker Hermann Haken begründet wurde.

Als ein interdisziplinäres Forschungsgebiet untersucht sie allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Strukturbildung in allen Bereichen von Natur und Gesellschaft (»Springers Series in Synergetics« umfasst inzwischen an die 90 Bände – Haken 1977 ff.; für eine leicht verständliche Einführung vgl. Haken 1995).

Sollten Fragestellungen dieser Art für Hirnforschung und Psychologie von Bedeutung sein? Und ob. Punktgenau und auf direktem Wege

**Der Kohärenzaspekt
von Wahrheit**

**Synergetik:
Strukturbildung durch
Selbstorganisation**

**Ständige Bildung
neuer Struktur
im Gehirn**

führen sie zum verborgenen Kern dieser Wissenschaften. Inneres und äußeres Verhalten vollzieht sich unter ständig wechselnden inneren und äußeren Bedingungen. Es wird Ihnen nicht gelingen, eine bestimmte Bewegung zweimal auf exakt die gleiche Weise zu machen. Eine Wahrnehmung oder ein Gedanke – nie zuvor hatten Sie diese in genau der gleichen Form, und niemals werden sie sich exakt wiederholen. Was im Gehirn stattfindet, hat nichts zu tun mit algorithmischen Transformationen von Informationsstrukturen wie bei einem Computer, der nur unter Normbedingungen funktioniert und immer nur identische Normprodukte liefert. Was im Gehirn abläuft, ist eine ständige Neuschöpfung von Struktur. Das Gehirn ist kein informationsverarbeitendes, sondern ein informationsgenerierendes System. Ein jeder Verhaltensakt ist also unikal (einzigartig). Gerät eine Verhaltensstruktur völlig neuartig, sprechen wir von »Kreativität«, gehört sie zu einer Klasse von im Groben ähnlichen Verhaltensstrukturen (die durch sog. Attraktoren »zusammengehalten« werden – s. unten), sprechen wir von »Adaptivität«. Jeder Verhaltensakt ist ein aktualgenetischer Evolutionsprozess, der in eine je unikale Konstellation innerer und äußerer Randbedingungen hineinemergiert und dabei optimal angepasste Strukturen erzeugt (»Evolution« meint hier ganz allgemein die Entwicklung komplexer dynamischer Systeme). Im Gehirn evolvieren dabei komplexe neuronale Erregungsmuster durch bestimmte Folgen von Attraktoren (ein »Attraktor« ist eine Art »Magnetfeld«, das die Vielzahl der beteiligten Prozesselemente auf eine elastische Weise dazu zwingt, im Sinne eines definierten dynamischen Musters zusammenzuwirken).

**Psychoneurale
Strukturbildungen
entsprechend
den Gesetzen der
Synergetik**

Die synergetisch orientierte neurowissenschaftliche Forschung konnte in einer Vielzahl von Experimenten zeigen, dass diese Prozesse exakt den Gesetzmäßigkeiten der synergetischen Selbstorganisation folgen (der klassische »Fingerversuch« nach dem Haken-Kelso-Bunz-Modell ist inzwischen auch in die Therapieliteratur eingegangen; z. B. Grawe 1998, S. 457f.). Diese Schlüsselexperimente enthüllen in bisher nicht gekannter Weise Wesen und Natur von Gehirnvorgängen (Kelso 1995; Haken 1996; für eine leichtverständliche Einführung vgl. Haken u. Haken-Krell 1997). Die weit reichenden Implikationen, die das für eine Vielzahl von Wissenschaftsdisziplinen, ja für unser Welt- und Menschenbild hat, können hier nicht im Ansatz diskutiert werden (für die Psychotherapie vgl. z. B. Ciompi 1997; Tschacher 1997; Schiepek 1999). Herausgehoben sei lediglich, dass hierdurch eine Fülle von Befunden und Konzepten der Gestaltpsychologie nach einer modernen Reformulierung neue Aktualität und Relevanz gewinnt.

**Selbstorganisation
und Evolution
auf allen Ebenen**

Die Synergetik entdeckt Muster, die verbinden und wiederkehren: Auch die Prozesse der Darwin'schen Evolution, der biologischen Gestaltwerdung sowie ontogenetische Entwicklungsprozesse zeigen wichtige Charakteristika der Selbstorganisation und Evolution komplexer dynamischer Systeme. So wird es möglich, das System »Gehirn/Psyche« als Produkt einer Überlagerung und Wechselwirkung mehrerer Evolu-

tionsschichten – Phylogenese, Morphogenese, Ontogenese und Aktualgenese – zu verstehen und es kohärent in ein evolutionistisches Weltbild einzuweben. Dies gestattet zudem eine bruchlose Integration von Befunden und Konzepten so wichtiger Disziplinen wie der Verhaltensgenetik, der Ethologie und der evolutionären Psychologie.

Vor diesem Hintergrund wurde als Vorschlag für ein ganzheitliches Modell des Psychischen das **psychosynergetische Strukturmodell** entwickelt. Es wird von einem modularen Aufbau des Psychischen ausgegangen; die einzelnen Module und ihre Funktionscharakteristika werden aus einem phylogenetischen Kontext entsprechend den Prinzipien der evolutionären Psychologie abgeleitet (Buss 1999).

Im Vergleich zur evolutionären Psychologie gelingt allerdings ein entscheidender Fortschritt: Es wird ein Funktionsmodul postuliert, das in der Lage ist, intrinsische Motivationen in Bezug auf kulturelle Inhalte zu erzeugen. Wir sind damit nicht mehr gezwungen, uns als bloße Marionetten »egoistischer Gene« (Dawkins 1978) zu konzipieren (was der Evolutionspsychologie und der Soziobiologie oft zum Vorwurf gemacht wurde). Ohne den evolutionistischen Erklärungskontext verlassen zu müssen, macht Psychosynergetik deutlich, wie sich kulturelle Verhaltensimperative – darunter altruistische Normen und Werte – gegen biologische durchzusetzen vermögen (Hansch 2003).

Auf Einzelheiten des psychosynergetischen Strukturmodells kann hier nicht eingegangen werden. Eine präzise wissenschaftliche Ausformulierung ist in dem Buch »Psychosynergetik« nachzulesen (Hansch 1997, zuerst 1988). Eine vereinfachte Fassung, bei der der wissenschaftliche Hintergrund aber immer noch ausreichend deutlich wird, findet sich in dem Buch »Evolution und Lebenskunst« (Hansch 2002).

Alle im vorliegenden Buch für den »Bauplan der Psyche« verwendeten bildhaften »Bausteine« haben in den wissenschaftlichen Formulierungen des psychosynergetischen Strukturmodells eine genaue Entsprechung.

Aus dem psychosynergetischen Strukturmodell lassen sich Hauptwege der psychischen Veränderung ableiten, die sowohl im Selbstmanagement als auch im Rahmen einer Psychotherapie umsetzbar sind. Und diesen Hauptwegen der psychischen Veränderung kann man dann dazu passende therapeutische Techniken aus unterschiedlichen Psychotherapieschulen zuordnen, die sich – nach entsprechenden Modifikationen – vor dem aufgezeigten Theoriehintergrund zu einem kohärenten Ganzen integrieren lassen. Dies wäre ein möglicher Weg zu einer theoretischen Integration der bestehenden historischen Therapieschulen. Unterstützt durch die oben skizzierten didaktischen Prinzipien sollte sich auf einem solchen Wege eine vor allem über spezifische Methodenfaktoren vermittelte Wirksamkeitssteigerung von Psychotherapie erreichen lassen, wie sie durch den heute in praxi zumeist üblichen »technischen Eklektizismus« nicht zu erzielen ist.

Das psychosynergetische Strukturmodell

Evolution kultureller Motivationen

Psychotherapie-Integration

Mit dem vorliegenden und den beiden anderen erwähnten Büchern wurde auf je unterschiedliche Weise in ersten vorsichtigen Annäherungen versucht, in dieser Richtung voranzukommen. Eine systematische und vollständige Durchführung und Evaluierung dieses Ansatzes steht freilich noch aus.

Was aus einer solchen psychosynergetisch begründeten allgemeinen Psychotherapie in Bezug auf bestehende Therapieansätze zu gewinnen sein könnte, sei im Folgenden in starker Verkürzung skizziert:

Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Ansätze. Die Grundstruktur des psychoanalytischen Strukturmodells bleibt erhalten – aber es erfolgt eine konzeptionelle »Aufrüstung«. Die wesentlichen klassisch-analytischen Konstrukte bleiben reformulierbar, allerdings ermöglicht der größere konzeptionelle Reichtum des Modells in nicht wenigen Fällen modifizierte oder alternative Interpretationen, die stimmiger wirken. Gleichfalls wird die Bedeutung unbewusster Prozesse betont (freilich mit Modifikationen im Einzelnen).

Verhaltenstherapie. Es wird von umgrenzten störungsspezifischen Modellen zu einem ganzheitlichen Rahmenmodell übergegangen. Das Konditionierungslernen erhält seinen Platz, wird aber in seiner Bedeutung relativiert. Einsichtlernen und die Verinnerlichung von Verhaltensmaximen nicht über Lohn/Strafe, sondern über psychische Kohärenz werden wissenschaftlich konzipierbar und treten in den Vordergrund. Mechanistische Konzeptionen und Metaphern werden durch biologisch-organismische Konzepte und Metaphern ersetzt. Viele zentrale Grundpositionen und Methoden der Verhaltenstherapie werden reintegriert u. a.: die Bedeutung von Transparenz und Psychoedukation (»Psychotherapieziel Selbstbehandlung«; Fiedler 1981), das wissenschaftlich-systematische Herangehen an Lebensprobleme, Stressmanagement und Entspannungsverfahren, Konfrontation und kognitive Umstrukturierung.

Humanistische Psychotherapie. Übereinstimmend werden Autonomie und Selbstbestimmtheit des Individuums betont, allerdings wird die »Nondirektivität im Großen« mit einer »Direktivität im Kleinen« verbunden. So, wie man erst dann eine eigene Musik komponieren kann, wenn man das Instrument technisch beherrscht, gibt es grundlegende und bewährte Techniken des Selbstmanagements und der psychischen Veränderung, deren Erlernen eine gelingende und autonome Lebensgestaltung unterstützt bzw. überhaupt erst ermöglicht. Übereinstimmung auch in der Betonung von Ressourcenentwicklung und persönlichem Wachstum, aber: Herleitung konkreter Konzepte und Mechanismen für psychisches Wachstum, Angabe von Techniken und Strategien für psychisches Wachstum (u. a. Integration des Flow-Konzepts nach Csikszentmihalyi 1991, 1993). In Übereinstimmung mit

buddhistisch geprägten Therapieformen (z. B. Morita-Therapie; Reynolds 1994) Betonung der Bedeutung auch von Akzeptanz, Dereflexion sowie der Heilwirkung eines nach außen gewandten Tuns.

Einem in wichtigen Grundpositionen ähnlichen Herangehen folgt die allgemeine Psychotherapie bzw. psychologische Therapie von Klaus Grawe (1998): Auch Grawe begründet die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Modells das auch unbewusste Prozesse erfasst (»Funktionsmodell des psychischen Geschehens«), auch Grawe greift auf die Synergetik zurück und setzt das Attraktorkonzept in Zentralposition. Eine detaillierte Bezugsetzung beider Ansätze muss an anderer Stelle erfolgen.

Kohärenz als Zentralbegriff der Psychosomatik – von der pathogenetischen zur salutogenetischen Medizin

Während der Beschäftigung mit Selbstorganisationstheorien wie der Synergetik sollten sich bei uns Ärzten und Therapeuten eigentlich Unstimmigkeitsgefühle regen – in einem ganz zentralen Punkt befindet sich die Synergetik im Gegensatz zu der uns altvertrauten Herangehensweise. In der Medizin wird von alters her Gesundheit (eine Form dynamischer Ordnung) als etwas selbstverständlich Gegebenes betrachtet, dessen Entstehung und Erhaltung nicht weiter erklärungsbedürftig ist. Die Entstehung von Krankheit (als Ausdruck des Zusammenbruchs von Ordnung) hingegen glauben wir durch das Wirken besonderer Agenzien (»pathogenetische Faktoren«) begründen zu müssen. Die Synergetik zeigt, dass diese traditionelle Sicht nachgerade auf dem Kopf steht: Das einzig Selbstverständliche in der Natur ist eine maximale Unordnung (»Entropie«). Entsprechend dem 2. Hauptsatz der Wärmelehre ist der Zerfall von Ordnung der einzig wirklich spontane Vorgang in der Natur. Das Wundersame und Erklärungsbedürftige hingegen ist die Bildung von raumzeitlicher Struktur und Ordnung entgegen dem 2. Hauptsatz, was nur unter besonderen physikalischen Bedingungen zustande kommt. Die Bedingungen, Prinzipien und mathematischen Gesetze dieser Prozesse der Selbstorganisation zu erforschen, ist gerade das Ziel der Synergetik.


Unter explizitem Bezug auf die Theorien der Selbstorganisation hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky dieses Denken auf die Medizin übertragen und in seinem Salutogenese-konzept prägnant formuliert (Antonovsky 1997). In dieser Sicht ist es nun die Gesundheit, die als ein Prozess erscheint, dessen Aufrechterhaltung und Förderung der Wirkung aktiver Faktoren bedarf. Neben einer Ausschaltung von Störfaktoren wird Heilung nun in erster Linie erreichbar über eine Stärkung salutogenetischer Faktoren. Im Bereich der Psychotherapie korrespondiert das mit dem Prinzip der »Ressourcenorientierung«. Wenn sich eine Angsterkrankung durch eine Kon-

Gesundheit ist nicht gottgegeben sondern wird aktiv erzeugt

Das Kohärenzgefühl als Salutogenesefaktor

frontationstherapie bessert, ist das gut. Wenn die Angsterkrankung verschwindet, weil jemand von einer frustrierenden Arbeitsstelle in seinen »Traumjob« wechselt und dort oft Flow-Erfahrungen macht, wäre das noch besser. Vor dem Hintergrund umfangreicher empirischer Untersuchungen konnte Antonovsky das **Kohärenzgefühl** (»sense of coherence«; SOC) als übergeordneten salutogenetischen Faktor identifizieren und mit einem eigens entwickelten Fragebogen quantifizieren: Das durchdringende und dauerhafte Vertrauen dahinein, dass die Welt und das eigene Leben verstehbar, gelingend zu handhaben und sinnhaft sind. Bisherige Studien haben eine positive Korrelation von hohem SOC mit psychischer Gesundheit nachweisen und mit körperlicher Gesundheit zumindest wahrscheinlich machen können.

Psychosynergetik und Geist-Körper-Problem

Im Rahmen der Psychosynergetik ist das SOC-Konzept theoretisch herleitbar und sehr differenziert wissenschaftlich interpretierbar. Dies hängt wesentlich damit zusammen, dass das Kohärenzkonzept (wie auch viele andere Konzepte von Synergetik und Psychosynergetik) als »Hybridbegriffe« aufgefasst werden können: Sie sind für physische Phänomene und für psychische Phänomene gleichermaßen definiert. Wenn also z. B. in Anbetracht von  Abb. 2.3 ein psychischer Prozess an Kohärenz gewinnt (indem wir die Gestaltwerdung einer bestimmten Rosette erleben), dann gewinnt in einem damit ein physischer Prozess an Kohärenz (indem sich z. B. ein neuronales Synchronisationsmuster in einem bestimmten Attraktor stabilisiert). Es gibt interessante experimentelle Belege dafür, dass Konzepte und Parameter der nichtlinearen Dynamik tatsächlich in dieser Weise die »Geist-Körper-Grenze« überschreiten und Psychisches und Physisches zu einer »Isodynamik« verbinden. Dies ermöglicht eine Neuinterpretation des Geist-Körper-Problems (Stadler u. Kruse 1994; Hansch 1996). Im Zusammenhang mit dem Konzept einer synergetisch begründeten Physiologie (Schmid-Schönbein 1996) und mit dem Konzept der dynamischen Krankheiten (Bélaïr et al. 1995) ergeben sich zudem neue Aspekte für die Interpretation psychosomatischer Wechselwirkungen (Hansch 1999). Es wird verstehbar, wie hohe psychische Kohärenz auf direktem Wege zur Steigerung der Kohärenz körperlicher Funktionsabläufe beitragen kann, und umgekehrt.

Steigerung des Kohärenzgefühls durch spezielle therapeutische Tools

Überwiegend wird das SOC als eine früh geprägte, relativ zeitstabile Persönlichkeitsvariable angesehen, die durch Psychotherapie nur schwer zu beeinflussen ist. Bisherige Studien scheinen dies zu bestätigen. Allerdings wurde hier das SOC vor und nach »**konventioneller**« Psychotherapie gemessen, d. h. es wurden keine Therapieelemente entwickelt und eingesetzt, die spezifisch auf eine SOC-Erhöhung abzielen.

Psychoedukative Medien plus Gruppenprogramm

Im Rahmen der Psychosynergetik wird die These vertreten, dass es möglich sein sollte, durch spezielle therapeutische Tools gezielt eine SOC-Steigerung zu bewirken, und dass dies störungsübergreifend zu einer Besserung psychischer und körperlicher Leiden führen sollte (Hansch et al. 2002). Diese Tools hätten dem Patienten spezielle ko-

härenzfördernde Schemata zu vermitteln in Verbindung mit einer Entwicklung übergeordneter Kompetenzen: Selbstmanagement- und Selbstbehandlungskompetenz, soziale Kompetenz, Systemkompetenz (systemisches Denken in Bezug auf komplexe Sachverhalte), Flow-Kompetenz (die Fähigkeit zum Aufbau positiver, gelingender Lebensaktivitäten). Mit dem vorliegenden und weiteren Selbstmanagement-Lehrbüchern wird in erster Annäherung versucht, derartige salutogene Tools bereitzustellen. Sie könnten als Basiselemente eines allgemeinen »Salutogenesemoduls« zur Ergänzung »konventioneller« Psychotherapie eingesetzt werden. Den Rahmen hierfür sollte idealerweise ein Gruppenprogramm bilden, in dem die zentralen Inhalte auch unter Einsatz neuer Medien vermittelt werden, eine exemplarische Anwendung auf Patientenprobleme erfolgen kann und Raum für alle Formen sozialen Lernens gegeben ist.

Gerade ein solches störungsübergreifendes Modul könnte bei der zunehmenden störungsspezifischen Differenzierung der Therapieangebote als kohärenzbildende Klammer sinnvoll oder inzwischen notwendig sein.

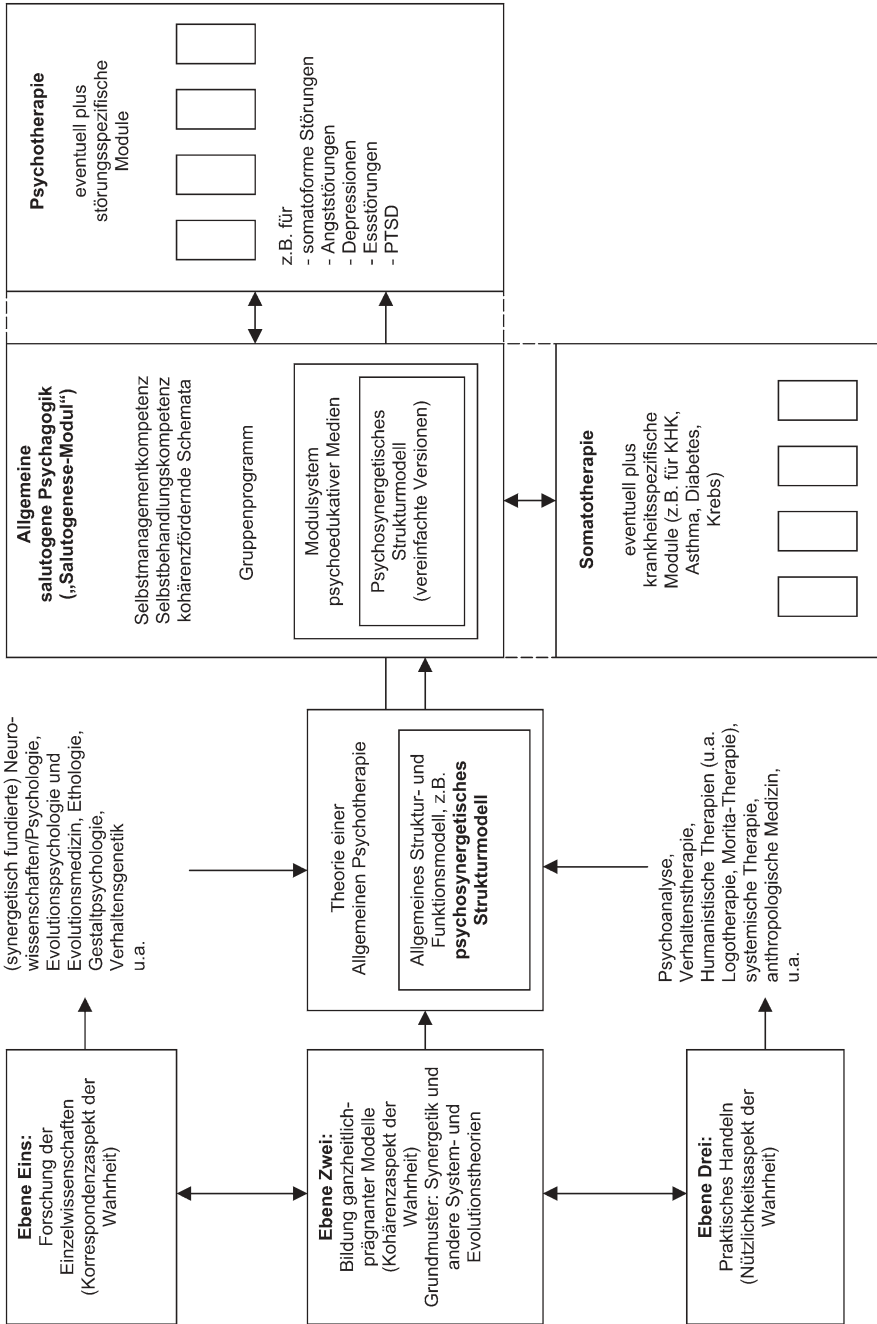
In allgemeiner Formulierung ließe sich das idealtypische Ziel von Psychotherapie damit wie folgt festsetzen: Psychotherapie hat die Aufgabe, dem Patienten in einem professionellen Rahmen jene Selbstmanagement-Kompetenzen zu vermitteln, die ihn in die Lage versetzen, unter möglichst vielen Bedingungen und möglichst aus eigener Kraft die Gesamtkohärenz seines inneren und äußeren Lebensvollzuges zu maximieren.

Soweit die Theorie – ob sich der zu erwartende Zugewinn an spezifischer Wirksamkeit auch tatsächlich realisieren lässt, bleibt in entsprechenden Evaluationsstudien nachzuweisen. Das folgende Schema fasst abschließend das bisher Gesagte zusammen im Entwurf der Grundstruktur einer durch psychoedukative Medien unterstützten, salutogenetisch orientierten, methodenintegrativen Psychosomatik, die eine allgemeine Psychotherapie einschließt (■ Abb. B.2, vgl. auch Hansch u. Haken, in Vorb.).

Gewissermaßen als »zweiter Baustein« des im Aufbau befindlichen Systems psychoedukativer Medien ist das Buch »Evolution und Lebenskunst« verfügbar (Hansch 2002). Es ist deutlich komplexer als das vorliegende Buch und führt in stärkerem Maße an die wissenschaftlichen Grundlagen heran. Eine spezielle wissenschaftliche Vorbildung wird nicht vorausgesetzt, wohl aber Freude und eine gewisse Übung in der konstruktiven Arbeit mit theoretischen Begriffen. Dieses Buch eignet sich als vertiefende Ergänzungslektüre für Patienten mit entsprechenden Voraussetzungen und Interessen. Gleichzeitig ist der Fachkollege angesprochen, der einen leicht lesbaren Einstieg in die Konzepte der Psychosynergetik sucht. Eine Leseprobe ist unter www.psychosynergetik.de im Internet verfügbar.

Definition Psychotherapie

Grundstruktur einer allgemeinen Psychotherapie



■ **Abb. B.2. Grundstruktur** einer durch psychoedukative Medien unterstützten, salutogenetisch orientierten, methodenintegrativen Psychosomatik, die eine allgemeine Psychotherapie einschließt

Literatur

- Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt, Tübingen
- Buss D (1999) Evolutionary Psychology. Allyn u. Bacon, Boston
- Bélar J, Glass L, an der Heiden U, Milton J (eds) (1995) Dynamical Disease. American Institute of Physics, Woodbury/NY
- Ciampi L (1997) Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen
- Csikszentmihalyi M (1993) Flow: Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, Stuttgart
- Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi IS (Hrsg) (1991) Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Klett-Cotta, Stuttgart
- Dawkins R (1978) Das egoistische Gen. Springer, Berlin Heidelberg New York
- Fiedler PA (Hrsg) (1981) Psychotherapieziel Selbstbehandlung. Grundlagen kooperativer Psychotherapie. Edition Psychologie, Weinheim
- Gold RA, Clum GA (1993) A meta-analysis of self-help treatment approaches. Clin Psychol Rev 13:169–186
- Grawe K (1998) Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen
- Haken H (ed) (1977 ff) Springer Series in Synergetics, vol 1–87. Springer, Berlin Heidelberg New York
- Haken H (1995) Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken. Rowohlt, Reinbek
- Haken H (1996) Principles of brain functioning. A synergetic approach to brain activity, behavior and cognition. Springer, Berlin Heidelberg New York
- Haken H, Haken-Krell M (1997) Gehirn und Verhalten. Unser Kopf arbeitet anders, als wir denken. DVA, Stuttgart
- Hansch D (1988) Psychosynergetik – neue Perspektiven für die Neuropsychologie? Grundriss einer psychosynergetischen Theorie emotionaler und motivationaler Prozesse. Z Psychol 196:421–436
- Hansch D (1996) Konstruktivistischer Monismus. Versuch einer Reformulierung des Geist-Körper-Problems unter besonderer Berücksichtigung ontologischer und epistemologischer Grundfragen. Gestalt Theory 18/2:115–142
- Hansch D (1997) Psychosynergetik. Die fraktale Evolution des Psychischen. Grundlagen einer Allgemeinen Psychotherapie. Westdeutscher Verlag, Opladen
- Hansch D (1999) Synergetik, Geist-Körper-Problem und Psychosomatik. In: Kröger F, Petzold ER (Hrsg) Selbstorganisation und Ordnungswandel in der Psychosomatik. VAS, Frankfurt am Main, S 161–183

- Hansch D (2002) Evolution und Lebenskunst. Grundlagen der Psychosynergetik. Ein Selbstmanagement-Lehrbuch. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Hansch D (2003) Zur Wechselwirkung von Kognition und Emotion aus Sicht der Psychosynergetik. In: Wimmer M, Ciompi L (Hrsg) Emotion – Kognition – Evolution: Vom Einzeller bis zur Gesellschaft. Filander, Fürth
- Hansch D, Haken H (in Vorbereitung) Zur theoretischen Fundierung einer integrativen und salutogenetisch orientierten Psychosomatik. Eingereicht bei: Gestalt Theory
- Hansch D, Schiepek G, Flatten G, Petzold ER (2002) SOC-Steigerung durch gezielte Psychoedukation? – Ein Pilotprojekt. *Psychother Psychosom Med Psychol* 52:91
- Hubble MA, Duncan BL, Miller SD (Hrsg) (2001) So wirkt Psychotherapie. Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen. vml, Dortmund
- Kelso JAS (1995) Dynamic patterns. The self-organization of brain and behavior. MIT, Cambridge/MA
- Lambert MJ (1992) Implications of outcome research for psychotherapy integration. In: Norcross JC, Goldstein MR (eds) Handbook of psychotherapy integration. Basic Books, New York, pp 94–129
- Ogles BM, Anderson T, Lunnen KM (2001) Der Beitrag von Modellen und Techniken: Widersprüchliches zwischen professionellen Trends und klinischer Forschung. In: Hubble MA, Duncan BL, Miller SD (Hrsg) So wirkt Psychotherapie. Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen. vml, Dortmund
- Reynolds DK (1994) Die stillen Therapien. Japanische Wege zu persönlichem Wachstum. Synthesis, Essen
- Schiepek G (1999) Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Theorie, Praxis, Forschung. Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen
- Schmid-Schönbein H (1996) Physiological synergetics: a holistic concept concerning phase jumps in the behavior of driven nonlinear systems. In: Greger R, Windhorst U (eds) Comprehensive human physiology, vol. 1, Springer, Berlin Heidelberg New York, pp 43–67
- Scogin F, Bynum J, Stephens G, Calhoon S (1990) Efficacy of self-administered treatment programs: meta-analytic review. *Profess Psychol Res Pract* 21:42–47
- Stadler M, Kruse P (1994) Gestalt theory and synergetics: from psychophysical isomorphism to holistic emergentism. *Philos Psychol*, Vol. 7, No. 2, 211–225
- Thiels C, Troop NA, Schmidt UH, Todd G, Treasure JL (1995) Hilfen zur Selbstbehandlung. *Nervenarzt* 66:505–510
- Tschacher W (1997) Prozessgestalten. Die Anwendung der Selbstorganisationstheorie und der Theorie dynamischer Systeme auf Probleme der Psychologie. Hogrefe: Göttingen