



2.1: Bedürfnisse und Gefühle im Fokus der Entwicklungs-Begleitung



- ▶ Bedürfnisse und Gefühle
- ▶ Bedürfnisse, Motivationen,
Triebe, Wünschen und
Wollen
- ▶ Affekte, Stimmungen,
Emotionen und Gefühle

Bedürfnisse und Gefühle (BuG)



- Emotionale und motivationale Systeme
- Bedürfnis-Dynamik
- Bedeutung der Gefühle
- Gefühle und Bedürfnisse
- Verknüpfen von Gefühl und Bedürfnis
- Affekt-Zustände und Bedürfnis-Befriedigung

Emotionale und motivationale Systeme

- Emotionen sind allgemein als ein System zur Bewertung der Relevanz von Ereignissen und zur Vorbereitung von (Re-) Aktionen zu verstehen.
Dieses System affektiver Antwort-Muster hat den Zweck, in Situationen von großer Bedeutung schnell und umfassend zu (re-) agieren.
Zugleich teilen Affekte mit, wie ein Individuum eine Situation bewertet.
Sie affizieren, d. h. sie bewirken etwas in anderen, lösen also bestimmte Affekte und (Re-) Aktionen aus.
- Emotionen sind körperbasierte Bewertungen (Evaluationen), die die Repräsentationen von Erleben und Erfahrungen mit positiven oder negativen Werten versehen.
- Es können Motivations-Systeme unterschieden werden:

Reaktionen



Bedürfnisse, z. B.

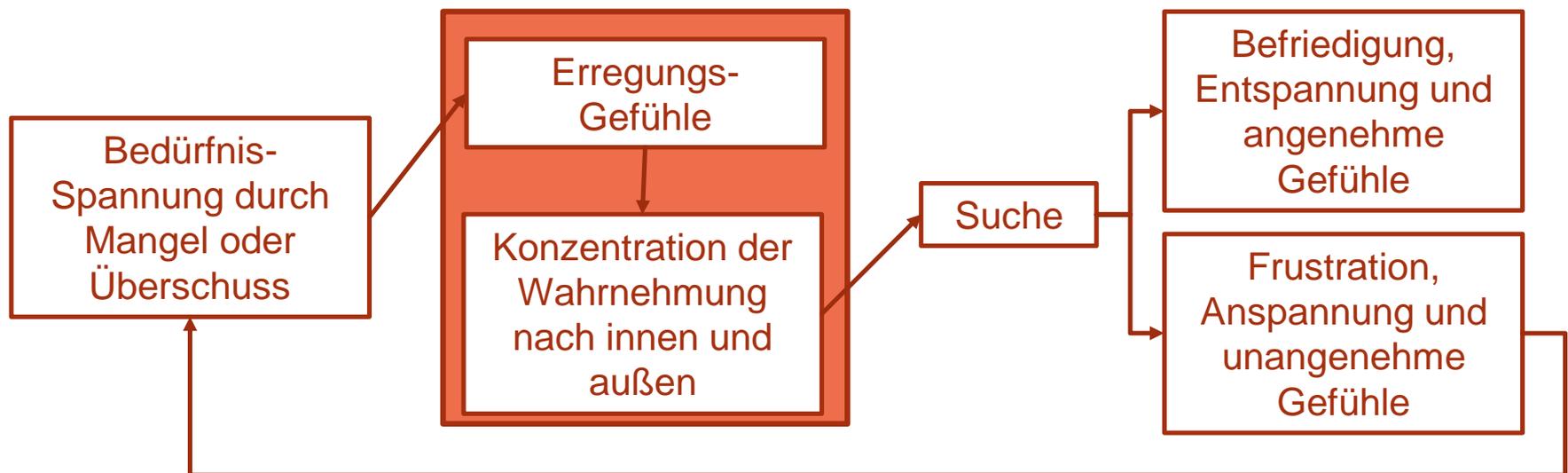


Emotionen, z. B.

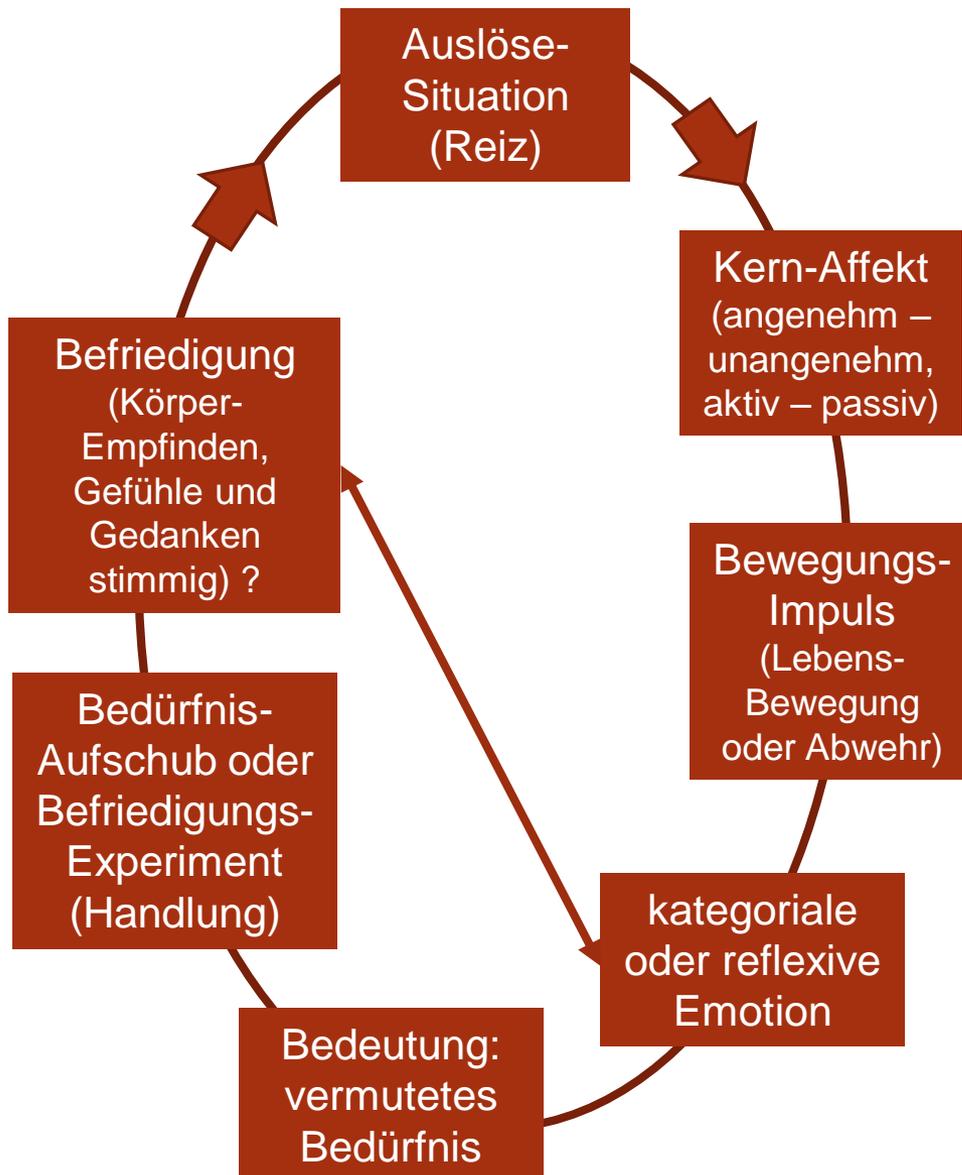


Spiel-System	experimentieren	Erkenntnis	Freude
Such-System	annähern	Nahrung und Wärme	Interesse
Fürsorge-System	Beziehungen aufnehmen	Bindung	Liebe
Wut-System	selbstbehaupten und kämpfen	Erwartung erfüllen	Ärger
Furcht-System	zurückziehen und vermeiden	Gefahren vermeiden	Angst
Panik-System	fliehen oder erstarren	Sicherheit	Panik
Lust-System	genießen	Erotik/Sexualität	Lust

- Mit der Befriedigung oder Versagung von Bedürfnissen gehen bestimmte **Körper-Empfindungen** und damit zusammenhängend **Gedanken** (Bilder, Worte) und **Gefühle** einher.
- Am ehesten zu erkennen sind diese Verknüpfungen bei den sogenannten menschlichen Grund-Bedürfnissen.
- **Beispiel:** In meinem Körper oder in meiner Fantasie entsteht ein Flüssigkeits-Mangel. Ich empfinde Durst. Wird die Empfindung stärker, entstehen in mir Erregungs-Gefühle - von der Lust am Trinken über Spannung und Ärger bis hin zur Furcht vor dem Verdursten. Mit wachsender Bedürfnis-Spannung konzentrieren sich meine Gedanken zusehends auf die Befriedigung dieses Bedürfnisses, auf die Aufhebung des Mangel-Zustandes. Ich trinke und - wenn mir die Phantasie keinen Streich spielt - das Durst-Empfinden schwindet. Andere Bedürfnis-Spannungen können sich anmelden.



Bedeutung der Gefühle

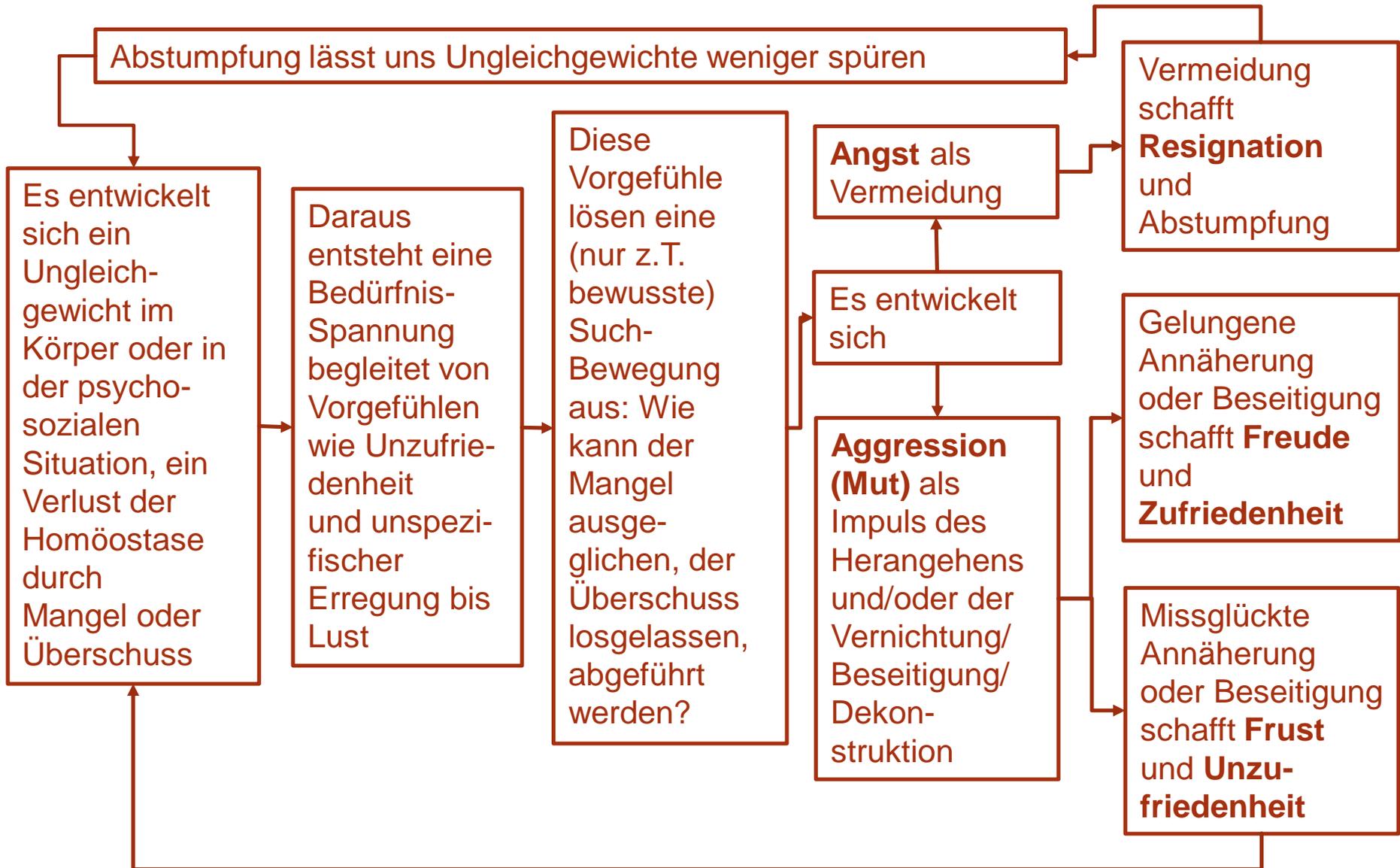


- Dauerhaft seine Bedürfnisse nicht mehr erfüllen zu können, ist häufig der Grund für psychische Erkrankung.
- Das Gleichgewicht des Bedürfnis-Haushaltes wird über Emotionen geregelt.
- Emotionen sind dazu da, das dahinterliegende Bedürfnis zu erkennen:
Welches Bedürfnis steckt wahrscheinlich* hinter meinem Gefühl und wie kann ich das Bedürfnis erfolgreich (Befriedigung ermöglichend) kommunizieren?

* Im Sinne eines Tipps zur Selbst-Erkundung: Kann an der Verknüpfung etwas dran sein?

Gefühl	Bedürfnis (Sehnsucht) nach
1. Trauer	1. Erleben von Verbundenheit (im Zusammenhang mit Trennung, Verlust), Trost und Zuspruch
2. Wut	2. Mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen beachtet (gehört, gesehen) werden, Selbst-Behauptung, Sicherheit, Unversehrtheit, Bindung
3. Ärger	3. Kooperieren (gleichberechtigt und gleichwertig zusammenarbeiten) können
4. Angst	4. Abschied nehmen und Neuanfang, Sicherheit, Zuspruch, Beruhigung, Vertrauen und/oder Mut
5. Ohnmacht	5. Selbst-Wirksamkeit, Einfluss haben, Mitentscheiden
6. Ekel	6. Reinlichkeit, Hygiene, Ästhetik/Schönheit
7. Freude	7. Mehr Stimmigkeit (wie schön, wenn davon mehr), Teilhabe
8. Scham	8. Respekt, Akzeptanz und Zugehörigkeit

Verknüpfen von Gefühl und Bedürfnis



Gefühle und Körper-Empfindungen, die entstehen, wenn **Bedürfnisse erfüllt** sind

- entspannt
- friedvoll
- zufrieden
- behaglich
- glücklich
- freudig
- sorglos
- sicher
- satt
- erholt
- lebendig
- angeregt
- kräftig
- dankbar
- hoffnungsvoll
- klar
- ruhig
- kreativ
- zärtlich
- verbunden
- warm
- liebend

Gefühle und Körper-Empfindungen, die entstehen, wenn **Bedürfnisse nicht erfüllt** sind

- angespannt
- unglücklich
- unzufrieden
- traurig
- wütend
- ärgerlich
- ängstlich
- gelangweilt
- leblos
- leer
- erschöpft
- schläfrig
- müde
- kalt
- unsicher
- matt
- benommen
- einsam
- bedrückt
- frustriert
- besorgt
- schockiert



Bedürfnisse (B), Motivationen, Triebe, Wünschen und Wollen



- Bedürfnisse – unsortiert und unvollständig
- Bedürfnisse von A bis Z
- Modell 1: Haupt-Motivations-Systeme
- Modell 2: Grundmotive
- Modell 3: Vier Bedürfnis-Felder
- Modell 4: Neun Schlüssel-Bedürfnisse und Wege zu ihrer Befriedigung
- Modell 5: Vier Grund-Bedürfnisse zwischen Annäherung und Vermeidung
- Motivationale Schemata

Bedürfnisse – unsortiert und unvollständig

B

Hingabe / Genuss / Sex

Kreativität (Neuschöpfung)

Spiel / Forschen / Experiment

Verstehen

Identität / Selbst-Wert

Verständigung

Wert / Sinn / Erfüllung

Bedürfnissen stehen als Antriebs-Kraft hinter unseren Wahrnehmungen einschließlich der Körper-Empfindungen, Gefühle und Gedanken und unseren Handlungen.

Sicherheit und Schutz

Entwicklung / Wachstum

Muße / Erholung

Autonomie

Fürsorge

Eigen sein dürfen

Trauern bei Verlust

Selbst-Verwirklichung

Zugehörigkeit

Wahl-Freiheit

Geliebt -Werden

Lebendigkeit / Wildheit

Andere-Lieben-Können

Lebens-Erhaltung

Mitgestaltung / Teilhabe

Harmonie / Schönheit

Wertschätzung

Unterstützung bekommen

Beachtung

Unterstützung geben



Bedürfnisse von A bis Z

B

A
Achtung
Akzeptanz
Allverbundenheit
Anerkennung
Aufmerksamkeit
Ausgewogenheit
Austausch
Authentizität
Autonomie
B
Bedeutung
Befriedigung
Beständigkeit
Bewegung
Bewusstheit
Bildung
Bindung
D
Dankbarkeit
E
Echtheit
Effektivität
Ehrlichkeit
Eigenständigkeit
Einbezogen sein
Einfluss
Einfühlsamkeit
Engagement
Entfaltung
Entspannung
Entwicklung
Erfahrung

Erfolg
Erforschen
Erfüllung
Erholung
Erkunden
Ernährung
Ernst genommen
werden
F
Feiern
Freiheit
Freude
Freundschaft
Frieden
G
Ganzheit
Geborgenheit
Gehört und gesehen
werden
Gelassenheit
Geltung
Gemeinschaft
Genuss
Gerechtigkeit
Gesundheit
Getragen und
gehalten werden
Glück
H
Harmonie
Herausforderung
Humor

I
Identität
Individualität
Inspiration
Integrität
Intimität
K
Klarheit
Können
Kongruenz
Kontakt
Kreativität
L
Lebens-Erhaltung
Liebe
Lust
M
Menschlichkeit
Mitgefühl
Mut
N
Nähe
Natur
Neuschöpfung
O
Offenheit
Optimismus
Ordnung
P
Privatsphäre

R
Respekt
Rücksichtnahme
Rückzug
Ruhe
S
Sättigung
Selbst-Achtung
Selbst-Aktualisierung
Selbst-Bestimmung
Selbst-Entfaltung
Selbst-Kontrolle
Selbst-Verantwortung
Selbst-Vertrauen
Selbst-Verwirklichung
Selbstwert-Erhöhung
Selbst-Wirksamkeit
Schlaf
Schutz
Sexueller Erregung
Sicherheit (emotional
und körperlich)
Sinn-Schaffung
Sinnlichkeit
Souveränität
Sozialkontakt
Spaß
Spiel
Spiritualität
Stärke
Stimmigkeit
Struktur

T
Teilhabe
Tiefe
Toleranz
U
Unterstützung
Unlust-Vermeidung
V
Verantwortung
Verbindlichkeit
Verbundenheit
Verlässlichkeit
Verständigung
Verständnis
Verstehen
Vertrauen
W
Wachstum
Wahrgenommen werden
Wahrhaftigkeit
Wärme
Wertschätzung
Wissen
Würde
Würdigung
Z
Zärtlichkeit
Zeit sinnvoll nutzen
Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zurückweisen dürfen
Zuwendung
Zwischenmenschlichkeit

Modell 1: Haupt-Motivations-Systeme *

* frei nach Lichtenberg, Stern, Maslow, Grawe

- 1. Psychophysiologisches System:** Bedürfnis nach psychischer Regulierung physiologischer Erfordernisse wie Nahrung, Schlaf, taktile Stimulierung und Wärme
- 2. Explorations-System:** Bedürfnis nach Autonomie in Grenzen, nach Freiheit und Raum zur Erkundung der Innen- und Außen-Welt und zur Orientierung darin, nach Selbst-Kontrolle der Emotionen, Gedanken, Bewegungen, nach Selbst-Behauptung und Kompetenz verbunden mit den frühen ***Bewegungen des Greifens, Tastens und Krabbelns***
- 3. Bindungs-System:** Bedürfnis nach Zwischenmenschlichkeit (Intersubjektivität), nach Unterstützung und Schutz, nach Geborgenheit und Verbundenheit und – später – Zugehörigkeit, danach, wahrgenommen zu werden (Aufmerksamkeit), sowie nach Kontrolle und Regulierung des intersubjektiven Raumes (der Sozial-Prozesse) und der Mitwelt-Einflüsse (der Natur-Prozesse) verbunden mit den frühen ***Bewegungs-Themen, getragen und gehalten zu werden***
- 4. Aversives System:** Bedürfnis, mit Ablehnung und Zurückweisung zu reagieren, mit Antagonismus (Widerstreit) oder Rückzug verbunden mit frühen ***Bewegungen des Abstemmens, Wegdrehens und Schreiens***
- 5. Sensuell-sexuelles System:** Bedürfnis nach sinnlichem Genuss, also Lust zu gewinnen und Unlust zu vermeiden, und sexueller Erregung verbunden mit den ***Bewegungen des sinnlich anregenden Berührens***
- 6. Wert- und Sinn-System:** Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung und -Schutz, Selbst-Aktualisierung und Selbst-Verwirklichung sowie nach Sinn-Schaffung und Allverbundenheit in Bezug auf Menschheit, Mitwelt und Kosmos (Evolution)

Modell 2: Grundmotive

* McClelland, Bakns, Brunstein

1. **Macht-Motiv:**
Streben danach,
unabhängig zu sein
und Einfluss zu
haben

Motiv-Disposition:
Agency
Selbstwirksamkeit
Autonomie

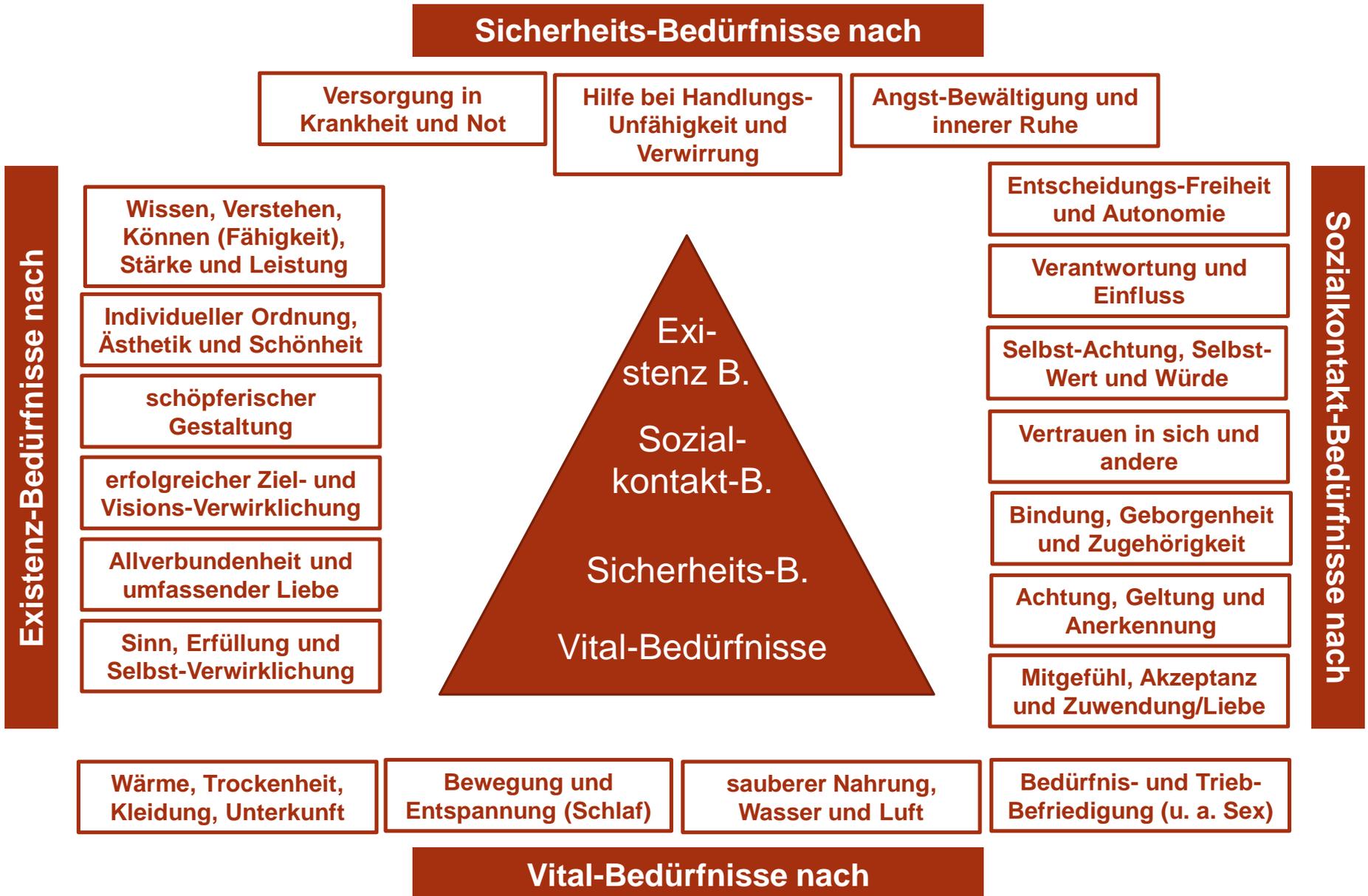
2. **Leistungs-Motiv:**
Streben danach,
etwas besser zu
können

3. **Affiliationsmotiv:**
Streben danach,
mit andern
zusammen zu sein

Motiv-Disposition:
Communion
Bezogenheit
Bindung

4. **Intimitäts-Motiv:**
Streben danach,
Liebes-Beziehungen
zu haben

Modell 3: Vier Bedürfnis-Felder (4BF)



- ▶ Vital-Bedürfnisse sind beispielsweise die nach Wärme, Kleidung und Unterschlupf, nach sauberer Atem-Luft, Durst-Stillung und Sättigung, nach Bewegung, Entspannung, Erholung und Schlaf, nach Trieb-Befriedigung und Sexualität.
- ▶ Für die Gestaltung der Lern- und Arbeits-Situationen in Gemeinschaften bedeutet Beachtung der Vital-Bedürfnisse, folgende Fragen zu klären:
 - ▶ Habe ich dafür gesorgt, dass der Raum gut gelüftet, nicht zu warm und nicht zu kalt ist?
 - ▶ Atme ich tief und ruhig?
 - ▶ Habe ich dafür gesorgt, satt, aber nicht zu satt zu sein?
 - ▶ Habe ich für längere Gespräche Essen und Trinken bereitgestellt?
 - ▶ Was weiß ich über meinen Körper, z. B. über meinen Biorhythmus?
Achte ich darauf?
 - ▶ Habe ich für ausreichend Bewegung und Pausen gesorgt?
 - ▶ Ist mir klar, welchen Einfluss die verschiedenen Drogen (z. B. Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Tabletten) auf mein Verhalten haben und gehe ich mit ihnen so um, dass sie mich nicht am Verstehen der anderen hindern?
 - ▶ Wie stark lähmen oder beflügeln eigentlich befriedigte oder unbefriedigte erotische und sexuelle Wünsche mein derzeitiges Leben?

- ▶ Sicherheits-Bedürfnisse richten sich beispielsweise auf eine feste Unterkunft, regelmäßige und ausreichende Einkünfte zur Finanzierung von Wohnen und Ernährung, Gewährleistung der Versorgung und Betreuung im Krankheitsfall und im Alter und einen gesicherten Arbeitsplatz.
- ▶ Für die Gestaltung der Lern- und Arbeits-Situation bedeutet dies, folgende Fragen zu klären:
 - ▶ Ist die finanzielle Situation der Mitglieder in der Gemeinschaft geklärt und gesichert?
 - ▶ Sind ihre Lebens-Umstände soweit geordnet, dass Existenz-Ängste um sich und ihre Familie realistisch nicht nötig sind?
 - ▶ Weiß die/der andere, wozu das, was wir hier lernen und arbeiten, für ihn/sie gut ist?

- Sozialkontakt-Bedürfnisse bewegen Menschen unter anderem dazu sympathisch gefunden und gemocht zu werden, geliebt und gebraucht zu werden, befreundet zu sein und irgendwo dazuzugehören, angesehen und anerkannt zu sein, Einfluss nehmen zu können, also selbstwirksam zu sein, wichtig zu sein und Aufmerksamkeit zu erhalten, gute, erfolgreiche Arbeit leisten zu dürfen, Karriere machen zu können.
- Für die Gestaltung der Lern- und Arbeits-Situationen bedeutet dies, folgende Fragen zu klären:
 - Lasse ich genügend Zeit, gebe ich genügend Raum, damit die/der andere offen über sie/ihn Bedrückendes oder Erfreuendes zu reden kann?
 - Haben wir während der Lehr-Lern-Prozesse, vor und nachher ausreichend Gelegenheit, uns auch persönlich und privat kennenzulernen?
 - Trage ich als Lehrende(r)/Leitende(r) durch Offenheit, Ehrlichkeit und Freundlichkeit zu einem vertrauensfördernden, wenig ängstigenden Gesprächs-Klima bei?
 - Gebe ich der anderen Person Gelegenheit zu zeigen, wer sie ist und was sie kann?
 - Beziehe ich sie aktiv in die gemeinsame Lösung wichtiger Probleme ein?
 - Gebe ich ihr zu verstehen, dass ich sie für kompetent für die Klärung der Angelegenheiten ihres Lebens halte?
 - Mache ich ihr andererseits auch deutlich, was nur ich zu entscheiden habe, damit kein sozialer Mischmasch entsteht?

- ▶ Existenz-Bedürfnisse richten Menschen beispielsweise darauf aus, Sinn im Leben zu suchen, Nützliches zu lernen und sich mit seinen Begabungen entfalten zu können, sein Schicksal zu verwirklichen, die besonderen Fähigkeiten entwickeln zu können, schöpferisch zu sein, sich geistig und künstlerisch zu betätigen, sich in seiner Arbeit zu verwirklichen, ein nützlicher Teil der Gesellschaft zu sein, sich in der Reproduktion durch Nachkommen zu verwirklichen.
- ▶ Für die Gestaltung der Lern- und Arbeits-Situationen bedeutet dies, folgende Fragen zu klären:
 - ▶ Frage ich die Lernenden zwischendurch nach seinen Wünschen, Interessen, Vorstellungen und Visionen und beziehe ich diese ernsthaft in den Entscheidungs-Prozess ein?
 - ▶ Lasse ich die Entscheidung in eigenen Angelegenheiten bei dem Gegenüber?
 - ▶ Unterstütze ich mein Gegenüber bei der Verwirklichung eines sinnvollen, erfüllten und gesunden Lebens?

- ▶ Der amerikanische Psychologe Maslow unterschied vier Bedürfnis-Gruppen beim Menschen, die zumeist in Form einer Pyramide dargestellt werden.
- ▶ Lebens- und entwicklungsfeindlich ist im Hinblick auf Bedürfnisse eine Unterscheidung in positive Bedürfnisse, die zu haben und auszuleben gesellschaftskonform ist, und negative Bedürfnisse, deren Existenz in unserer Gesellschaft nicht toleriert und tabuisiert wird. Erst die Anerkennung aller Bedürfnisse - was nicht einschließt, dass sie alle sofort und jederzeit befriedigt werden müssen oder können - schafft uns Souveränität, befreit uns von dem Zwang, uns an Manipulatoren auszuliefern, indem wir deren Versprechen glauben wollen, über den Konsum von Ersatz-Angeboten (Surrogaten) unsere eigentlichen Bedürfnisse befriedigen zu können.
- ▶ Welche der Bedürfnisse wurden in deiner Herkunfts-Familie wie beachtet und wertgeschätzt? (Schreibe den Akzeptanz-Wert in die Klammer. Eins ist niedrig, zehn ist hoch.)
 - ▶ Existenz-Bedürfnisse ()
 - ▶ Sicherheits-Bedürfnisse ()
 - ▶ Vital-Bedürfnisse ()
 - ▶ Sozialkontakt-Bedürfnisse ()
- ▶ Welchen Bedürfnis-Bereich schätzt du heute wie sehr wert?
 - ▶ Existenz-Bedürfnisse ()
 - ▶ Sicherheits-Bedürfnisse ()
 - ▶ Vital-Bedürfnisse ()
 - ▶ Sozialkontakt-Bedürfnisse ()

Modell 4: Neun Schlüssel-Bedürfnisse und Wege zu ihrer Befriedigung (BWB)

1. Materielle Grundlage zur Lebens-Erhaltung
 2. Sicherheit und Schutz
 3. Zuwendung und Liebe
 4. Verständigung und Verständnis
 5. Teilhabe und Mitgestaltung
 6. Erholung und Spiel
 7. Neuschöpfung und Entwicklung
 8. Sinngebung und Identität
 9. Eigenständigkeit und Freiheit
- Fragen zur Bedürfnis-Befriedigung
 - Bedürfnis-Befriedigung durch Wege der Gewalt oder Zerstörung
 - Wege der Schein-Bedürfnis-Befriedigung
 - Wege einschränkender Bedürfnis-Befriedigung
 - Wege singulärer Bedürfnis-Befriedigung
 - Wege synergetischer Bedürfnis-Befriedigung

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ körperliche und geistige Gesundheit❖ Fähigkeit zur Anpassung der Welt an sich (Allopoiese)❖ Fähigkeit zur Anpassung von sich an die Welt (Autopoiese)❖ Herstellung innerer und äußerer Gleichgewichte (Balance) zum Zwecke der Selbst-Regulation	<ul style="list-style-type: none">❖ Nahrung❖ Obdach❖ Arbeit	<ul style="list-style-type: none">❖ sich oder andere ernähren❖ sich fortpflanzen❖ ruhen und erholen❖ arbeiten	<ul style="list-style-type: none">❖ Sozial-Situationen❖ Arbeits- und Berufs-Welt❖ Selbstständigkeit❖ Lohn-Abhängigkeit

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Fürsorge❖ Anpassungs-Fähigkeit❖ Autonomie❖ Balance❖ Solidarität	<ul style="list-style-type: none">❖ Versicherungen❖ Ersparnisse❖ Soziale Sicherheit durch Gesetze und Rechtsstaatlichkeit❖ Gesundheits-Wesen❖ Familie❖ Soziales Netzwerk❖ Arbeit	<ul style="list-style-type: none">❖ kooperieren❖ vorsorgen❖ planen❖ sich um sich und andere kümmern❖ heilen❖ unterstützen und helfen	<ul style="list-style-type: none">❖ Behausung❖ Sozial-Umfeld❖ Lebens-Raum mit Aufenthalts-Orten

Zuwendung und Liebe

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Selbst-Achtung❖ Solidarität❖ Respekt❖ Toleranz❖ Großzügigkeit❖ Empfänglichkeit und Ansprechbarkeit❖ Leidenschaft❖ Entscheidung❖ Sinnlichkeit❖ Sinn für Humor	<ul style="list-style-type: none">❖ Freundschaften❖ Familien❖ Partnerschaften❖ Beziehung zur Natur	<ul style="list-style-type: none">❖ sich lieben❖ lieblosen❖ Gefühle ausdrücken❖ teilen und mitteilen❖ sich kümmern❖ pflegen❖ wertschätzen❖ sich und andere achten	<ul style="list-style-type: none">❖ Privatsphäre❖ Intimsphäre❖ Zuhause❖ Raum für Zweisamkeit oder Gemeinschaft

Verständigung und Verständnis

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ kritisches Bewusstsein❖ Selbst- und Menschen-Kennntnis❖ Sensitivität❖ Empathie/ Einfühlung❖ Mitgefühl❖ Interesse an sich und anderen❖ Erstaunen❖ Diszipliniiertheit❖ Intuition❖ Vernunft	<ul style="list-style-type: none">❖ Bibliotheken❖ Literatur❖ Methodik❖ Bildungs- und Erziehungs-Wesen❖ Lehrende❖ Kommunikations-Methoden und -Wege	<ul style="list-style-type: none">❖ untersuchen❖ erforschen❖ erkunden❖ ergründen❖ experimentieren❖ ausbilden❖ analysieren❖ betrachten und beobachten❖ zuhören❖ sinnentnehmend lesen	<ul style="list-style-type: none">❖ Treffpunkte❖ Möglichkeiten zur Gestaltung von Interaktion❖ Schulen❖ Hochschulen❖ Gruppen❖ Gemeinschaften❖ Familie

Teilhabe und Mitgestaltung

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Anpassungs-Fähigkeit❖ Ansprechbarkeit❖ Solidarität❖ Loyalität❖ Bereitwilligkeit❖ Verantwortungsbereitschaft❖ Entscheidung❖ Engagement❖ Respekt❖ Sinn für Humor	<ul style="list-style-type: none">❖ Rechte❖ Verantwortlichkeiten❖ Pflichten❖ Privilegien❖ Leistung	<ul style="list-style-type: none">❖ eingegliedert werden❖ kooperieren❖ vorschlagen❖ teilen und mitteilen❖ abweichen❖ Folge leisten❖ interagieren❖ zustimmen❖ Meinung äußern❖ Verantwortung übernehmen	<ul style="list-style-type: none">❖ Möglichkeiten zur Mitwirkung und Mitbestimmung in Interaktionen❖ Parteien❖ Gesellschaften❖ Kirchen❖ Gemeinden❖ Nachbarschaften❖ Familie

Erholung und Spiel

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Neugier❖ Empfänglichkeit❖ Fantasie❖ Sorglosigkeit❖ Sinn für Humor❖ Ruhe und Beschaulichkeit❖ Sinnes-Freude	<ul style="list-style-type: none">❖ Spiel❖ Spektakel❖ eigene Sprach- und Musik-Stile❖ Feiern und Partys❖ Seelen-Frieden	<ul style="list-style-type: none">❖ (tag-) träumen❖ vor sich hin brüten❖ sich erinnern❖ sich Fantasien hingeben❖ sich entspannen❖ Spaß haben	<ul style="list-style-type: none">❖ Privatsphäre❖ Intimsphäre❖ Räume für nahe Begegnung❖ Freizeit- Möglichkeiten❖ Landschaften

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Leidenschaft❖ Entscheidung❖ Intuition❖ Fantasie❖ Mut❖ Vernunft❖ Autonomie❖ Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none">❖ Fähigkeiten❖ Fertigkeiten❖ Techniken❖ Beschäftigung	<ul style="list-style-type: none">❖ schaffen❖ erfinden❖ herstellen❖ entwickeln❖ entwerfen❖ interpretieren❖ ersinnen	<ul style="list-style-type: none">❖ Möglichkeiten, produktiv zu sein und Resonanz zu erfahren❖ Workshops❖ kulturell definierte Gruppen❖ Publikum❖ Raum für Ausdruck❖ freie Zeit-Einteilung

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Zugehörigkeits-Gefühl ❖ Kontinuität ❖ Gefühl von Geschichtlichkeit ❖ Kongruenz/ Stimmigkeit ❖ Abgrenzung ❖ Selbst-Achtung ❖ Selbst-Behauptung 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Symbole ❖ Sprache ❖ Religion ❖ Gewohnheiten ❖ Ideologien ❖ Gebräuche ❖ Ritualen ❖ Bezugs-Gruppen ❖ Sexualität ❖ Werte ❖ Normen ❖ geschichtliches Gedächtnis ❖ Arbeit 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ sich etwas verschreiben ❖ sich integrieren ❖ sich stellen ❖ sich zeigen ❖ Entscheidungen treffen ❖ sich selbst kennenlernen ❖ sich selbst erkennen ❖ sich suchen und finden ❖ sich selbst verwirklichen ❖ Wachsen ❖ sich entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gesellschaftliche Rhythmen ❖ Alltags-Szenarien ❖ Milieus, denen man angehört ❖ Reife-Stadien

Eigenständigkeit und Freiheit

Sein: Lebens-Qualitäten von Individuen und Gruppen	Haben: Sachverhalte als Einrichtungen, Normen, Wirkfaktoren	Tun: Individuelle und kollektive Handlungen, (Inter-) Aktionen	Mitwelt-Bezug: räumliche und zeitliche Kontexte
<ul style="list-style-type: none">❖ Autonomie❖ Selbst-Achtung❖ Selbst-Wirksamkeit❖ Entscheidung❖ Leidenschaft❖ Selbst-Behauptung❖ Aufgeschlossenheit❖ Flexibilität❖ Mut❖ Empörung	<ul style="list-style-type: none">❖ Gleichberechtigung	<ul style="list-style-type: none">❖ abweichen❖ aussuchen❖ sich unterscheiden❖ Risiken eingehen❖ Bewusstsein entwickeln❖ obsoletere Regeln übertreten	<ul style="list-style-type: none">❖ Formbarkeit, Gestaltbarkeit von Zeit und Raum❖ Freiraum❖ Freizeit

Fragen zur Bedürfnis-Befriedigung

Bedürfnisse	Materielle Grundlage zur Lebens-Erhaltung	Sicherheit und Schutz	Zuwendung und Liebe	Verständigung und Verständnis	Teilhabe und Mitgestaltung	Erholung und Spiel	Neuschöpfung und Entwicklung	Sinnggebung und Identität	Eigenständigkeit und Freiheit
Wie könnte sich die Befriedigung dieser Bedürfnisse in meinem Leben zeigen?									
Welche Überzeugungen sind hilfreich, um zu einer Befriedigung dieses Bedürfnisses zu gelangen?									
Welchen Gefühls-Zustand brauche ich, um diese Bedürfnisse befriedigen zu können?									
Welches Verhalten von mir wäre hilfreich, um die Bedürfnisse befriedigen zu können?									
Welche Beziehungen sollte ich entwickeln, um mir diese Bedürfnisse zu erfüllen?									
Was für ein Mensch müsste ich sein, damit ich eine gute Chance für Bedürfnis-Befriedigung habe?									

Bedürfnis-Befriedigung durch Wege der Gewalt und Zerstörung

- An dem folgenden Beispiel kann die Notwendigkeit einer gedanklichen Unterscheidung von Bedürfnis und den Wegen zu ihrer Befriedigung (Befriedigungs-Strategie) verdeutlicht werden.
- Wege der Gewalt und Zerstörung führen meist zu widersprüchlichen Wirkungen. Diese Wege scheinen besonders in Verbindung mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz aufzutreten.
- Tatsächlich zerstören sie jedoch nicht nur die Möglichkeit, das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz zu befriedigen, sondern sie verhindern auch die mögliche Befriedigung anderer Bedürfnisse

Vermeintlicher Weg zu Sicherheit	Bedürfnisse, deren Befriedigung durch diesen Weg beeinträchtigt werden
Wettrüsten	Materielle Lebens-Grundlage, Zuwendung, Teilhabe
Exil, Verbannung, Haft	Zuwendung, Teilhabe, Identität, Freiheit
Zensur	Verständnis, Teilhabe, Kreativität, Identität, Freiheit
Bürokratie	Verständnis, Zuwendung, Teilhabe, Neuschöpfung, Freiheit
Autoritarismus (autoritäre Staats-Führung)	Zuwendung, Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit

Wege der Schein-Bedürfnis-Befriedigung

- Wege der Schein-Befriedigung rufen das irrije Gefühl hervor, mit ihnen würde ein bestimmtes Bedürfnis befriedigt.
- Auch wenn ihnen das Aggressive der Gewalt und Zerstörung fehlt, können sie gelegentlich mittelfristig dazu führen, dass keine Möglichkeit mehr besteht, das ursprüngliche Bedürfnis zu befriedigen, auf das sie abzielten.

Weg der Befriedigung	Scheinbar erfülltes Bedürfnis
Mechanistische Sicht-Weise in der Medizin („Pillen verschreiben“)	Sicherheit
Ausbeutung natürlicher Ressourcen, wirtschaftliches Denken und Leistungs-Wut	materielle Lebens-Grundlage
Formale Demokratie (alle vier Jahre wählen)	Teilhabe
Stereotypen und Vorurteile	Verständnis
Kulturelle Dominanz	Neuschöpfung
Status-Symbole	Identität
Mode-Erscheinungen	Identität
Prostitution	Zuwendung

Wege einschränkender Bedürfnis-Befriedigung

BWB

Wege der einschränkender Befriedigung sind solche, die die Möglichkeit der Befriedigung anderer Bedürfnisse schwerwiegend beeinträchtigen, während ein bestimmtes Bedürfnis befriedigt wird.

Weg der Befriedigung	Bedürfnis	Bedürfnisse, deren Befriedigung blockiert wird
Bevormundung	Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, Freiheit, Identität
Überbehütung	Sicherheit	Zuwendung, Verständnis, Teilhabe, Identität, Freiheit
hochgradige Arbeits-Teilung	Materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
grenzenlose (bes. sexuelle) Freizügigkeit	Freiheit	Sicherheit, Zuwendung, Identität, Teilhabe
obsessiver (wirtschaftlicher) Wettbewerb	Freiheit	Materielle Lebens-Grundlage, Sicherheit, Zuwendung und Liebe, Teilhabe, Erholung
Fernsehen	Erholung	Verständnis, Neuschöpfung, Identität, Teilhabe
autoritärer Lehr-Stil	Verständnis	Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit

Wege singulärer Bedürfnis-Befriedigung

- Wege singulärer Befriedigung sind solche, die auf Befriedigung eines einzelnen Bedürfnisses abzielen und deswegen keine Wirkung haben in Bezug auf die Befriedigung anderer Bedürfnisse.
- Sie sind typisch für Maßnahmen und Programm zur Entwicklungs-Hilfe und Kooperation.

Weg der Befriedigung	ausschließlich befriedigtes Bedürfnis
Programme zur Beseitigung von Hunger und Obdachlosigkeit	Materielle Lebens-Grundlage
Heilmedizin	Materielle Lebens-Grundlage
Versicherungs-Systeme	Sicherheit
Berufs-Armeen	Sicherheit
Wahl-Gang	Teilhabe
Sport-Spektakel	Erholung
Staats-Angehörigkeit	Identität
Geschenke	Zuwendung

Wege synergetischer Bedürfnis-Befriedigung

Wege synergetischer Befriedigung sind solche, die, während sie ein bestimmtes Bedürfnis befriedigen, gleichzeitig zur Befriedigung anderer Bedürfnisse beitragen und sie fördern.

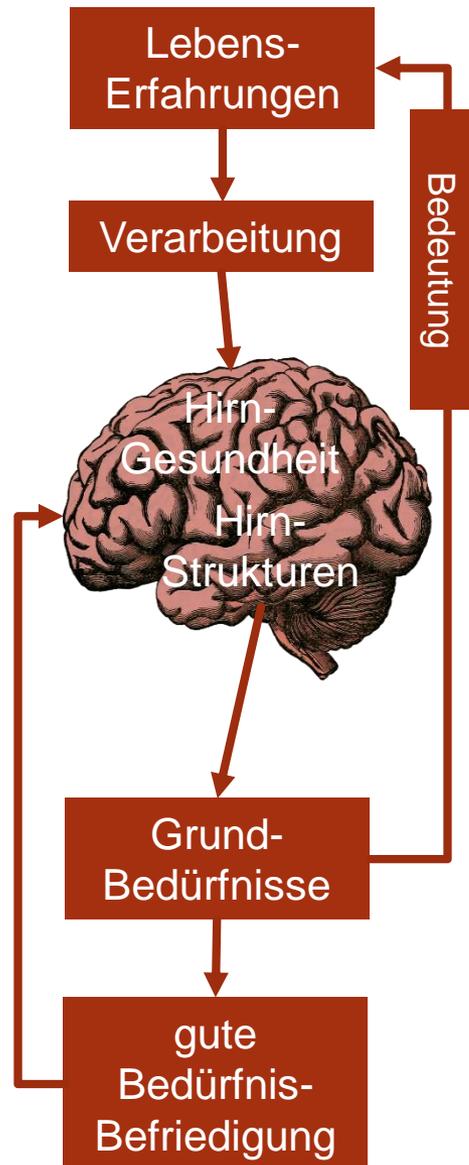
Weg der Befriedigung	Bedürfnis	Bedürfnisse, deren Befriedigung gleichzeitig gefördert wird
Stillen	materielle Lebens-Grundlage	Sicherheit, Zuwendung, Identität
selbstbestimmte Produktion	materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
demokratische Gemeinwesen	Teilhabe	Sicherheit, Zuwendung, Erholung, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
demokratische Gewerkschaften	Schutz und Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, Identität
direkte Demokratie	Teilhabe	Sicherheit, Verständnis, Identität, Freiheit
selbstverwaltete Wohnbau-Programme	materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe
Präventivmedizin	Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, materielle Lebens-Grundlage
Meditation	Erholung	Verständnis, Identität

Modell 5: Vier Grund-Bedürfnisse (4GB) zwischen Annäherung und Vermeidung

- Gehirn, Bedürfnis-Befriedigung und Lebens-Glück
- Vier Grund-Bedürfnisse im Zusammenhang
- Zusammenhang-Grafik: befriedigen oder vermeiden
- Beispiel: Essens-Situation
- Konsistenz-Theorie
- Bedürfnisse und Motivationen
- Unterscheidung von Ziel und Bedürfnis
- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
- Bedürfnis nach Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung
- Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung und Selbst-Wert-Schutz

Gehirn, Bedürfnis-Befriedigung und Lebens-Glück

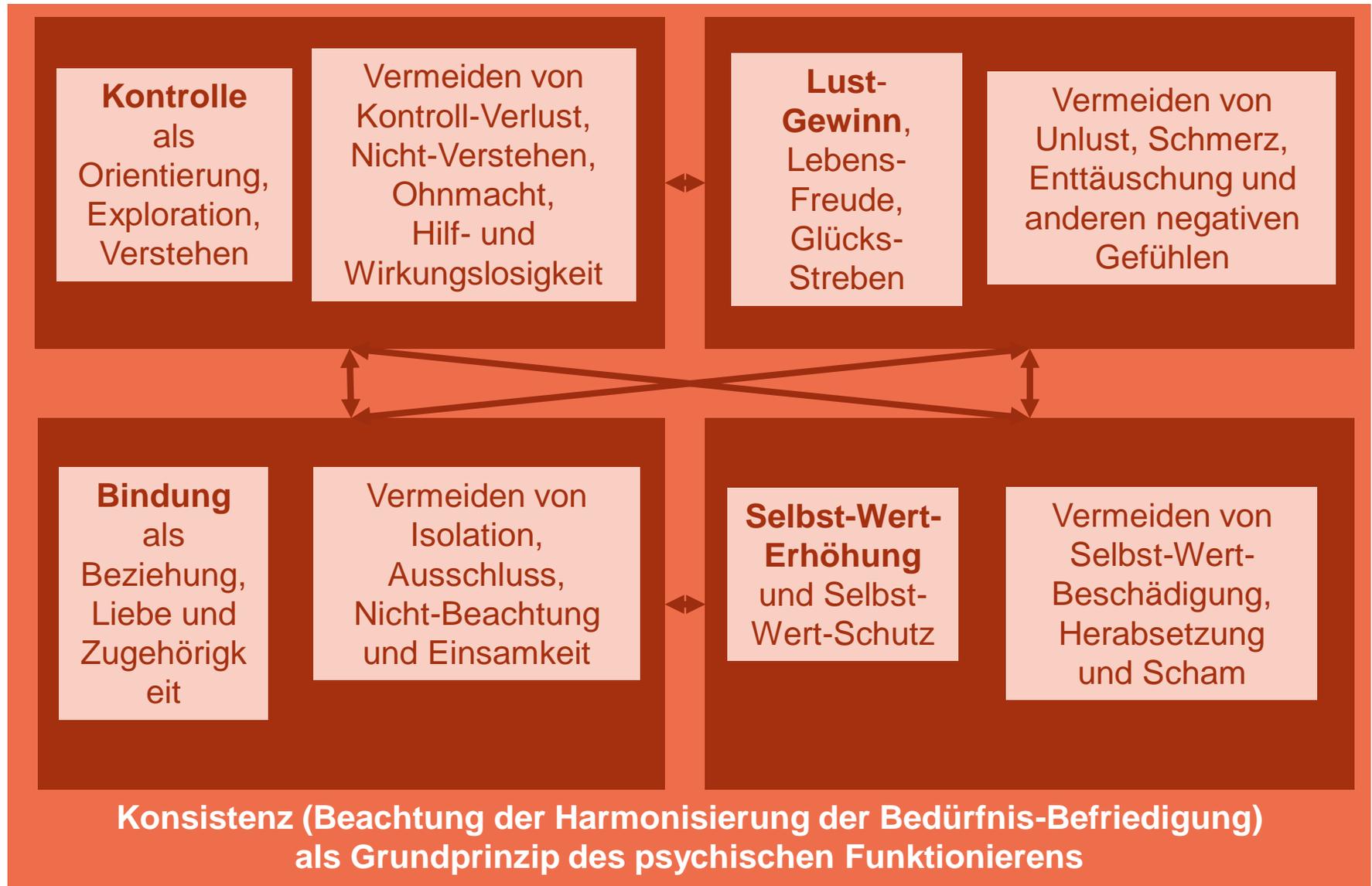
4GB



- Die Wirkung einer Entwicklungs-Begleitung hängt entscheidend davon ab, welche Erfahrungen die Entwicklung suchende Person zur Möglichkeiten macht, ihre Grund-Bedürfnisse zu befriedigen.
- Das Gehirn ist darauf spezialisiert, Lebens-Erfahrungen zu verarbeiten.
- Lebens-Erfahrungen haben Bedeutung im Hinblick auf die Bedürfnisse, die jedem Menschen mit seinen Hirn-Strukturen mitgegeben sind. Dazu gehören entscheidend die im Folgenden näher beschriebenen Grund-Bedürfnisse. Von der Erfüllung dieser Bedürfnisse hängt das Glück des Menschen ab.
- Eine Entwicklungs-Begleitung, die die Funktions-Weise des Gehirns mit berücksichtigt, strebt an, das Gehirn in einen Zustand zu bringen, in dem es eine gute Befriedigung der Grund-Bedürfnisse ermöglicht.
- Die beste Art, ein Gehirn gesünder zu machen, ist eine bessere Bedürfnis-Befriedigung. Achtsam mit sich umzugehen, heißt, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und Verantwortung dafür zu übernehmen, dass sie so gut wie möglich befriedigt werden. Voraussetzung dafür ist, dass man akzeptiert, wie man geworden ist. Nur so kann man das Beste daraus machen.
- Wenn man sein Schicksal verbessern will, muss man es in die eigene Hand nehmen.

- ▶ Verhalten ist grundsätzlich als Kompromiss zwischen der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse anzusehen.
 - ▶ Oft kommt Verhalten, das dem einen Bedürfnis dient, auch einem oder mehreren anderen Bedürfnissen zugute.
 - ▶ Die Bedürfnisse können jedoch auch im Konflikt miteinander stehen. Dann muss im Verhalten ein Kompromiss zwischen den verschiedenen Ansprüchen gefunden werden.
- ▶ Es geht darum, die Bedürfnisse herauszudestillieren, die - einzeln und in ihren wechselseitigen Bezügen gesehen - bedeutsam für die individuelle und partnerschaftliche Entwicklung sind.
- ▶ Man kann menschliches Verhalten in den meisten Fällen nicht angemessen verstehen, wenn man nicht anerkennt, dass nicht nur einem Bedürfnis, sondern – oft gleichzeitig - allen Bedürfnissen Rechnung getragen werden muss.
Man muss also jeweils die Gesamtbilanz der Bedürfnisse im Auge haben.
So kann das Befriedigen oder der Schutz des einen Bedürfnisses auf Kosten eines anderen viel zum Verständnis psychischer und Beziehungs-Störungen beitragen.
- ▶ Die folgend dargestellten Bedürfnis-Komplexe werden als gleichberechtigt angesehen.

Zusammenhang-Grafik: befriedigen oder vermeiden



Beispiel: Essens-Situation

4GB

Stellen wir uns ein gemeinsames Abend-Essen mit Arbeits-Kollegen und Partner/Partnerin in einem Lokal vor.

Kontrolle

- **Kontroll-Schemata** werden bereits bei der Wahl der Plätze aktiviert, aber auch im weiteren Verlauf bei der Wahl der Getränke, bei der Beeinflussung der Gesprächs-Themen und Kontrolle der Gesprächs-Anteile, bei der Entscheidung darüber, wann und wie der Anlass beendet wird.

Selbst-Wert-Erhöhung

- Gleichzeitig sind Schemata aktiviert, die nach **Selbst-Wert-Erhöhung und Selbst-Wert-Schutz** streben. Das kann schon bei der Frage beginnen, was man zu diesem Anlass anzieht. Die Aktivierung der Selbst-Wert-Schemata durchzieht den ganzen Abend: Wie stelle ich mich den anderen dar? Wie schneide ich im Vergleich ab? Ist das, was ich sage, genügend interessant? Gehen die anderen darauf ein? Werde ich überhaupt beachtet? Werde ich immer übergangen? Kann ich die anderen beeindrucken?

sichere Beziehung

- Auch das Bedürfnis nach einer sicheren Beziehung ist bzw. die darum entwickelten Schemata sind aktiviert: Wie fühle ich mich gegenüber meinem Partner/meiner Partnerin? Unterstützt er/sie mich? Kann ich mich auf ihn/die verlassen? Besteht ein Band zwischen uns? Kann ich ihm/ihr einen sicheren Rückhalt geben? Kann er/sie sich von mir unterstützt und geschützt fühlen? Stehe ich in meinem inneren Kontakt zu ihm/ihr?

Lust-Gewinn

- Schließlich sind da noch die auf Lust-Gewinn ausgerichteten Schemata, die vielleicht schon die Wahl des Feinschmecker-Lokals bestimmt haben, die Durchsicht der Wein-Karte, die Auswahl der Speisen etc. bestimmen.

- Konsistenz oder Inkonsistenz
- Konsistenz-Sicherungs-Mechanismen
- Inkongruenz-Niveau
- Inkongruenz durch ungünstige gegenwärtige Lebens-Bedingungen
- Inkongruenz durch ungünstige Beziehungen
- Inkongruenz durch ungünstiges Beziehungs-Verhalten
- Inkongruenz durch ungünstige Konsistenz-Sicherungs-Mechanismen
- Inkongruenz durch ungünstige Kognitionen
- Inkongruenz durch übermäßig ausgeprägte Vermeidungs-Schemata
- Inkongruenz durch zu schwach ausgebildete und brachliegende Annäherungs-Schemata
- Inkongruenz durch motivationale Konflikte

Konsistenz oder Inkonsistenz

Konsistenz

- Stimmigkeit
- Harmonie
- Einklang
- Mit sich eins sein
- Konsonanz
- Konkordanz
- Kohärenz
- Kongruenz
- Passung
- Übereinstimmung
- Zusammengehörigkeit
- Ergänzung
- Eindeutigkeit
- Klarheit
- Vereinbarkeit mit Vorhandenem
- Abstimmung aller Teile untereinander
- Koordination der aktivierten Bereiche
- Stress-Bewältigung

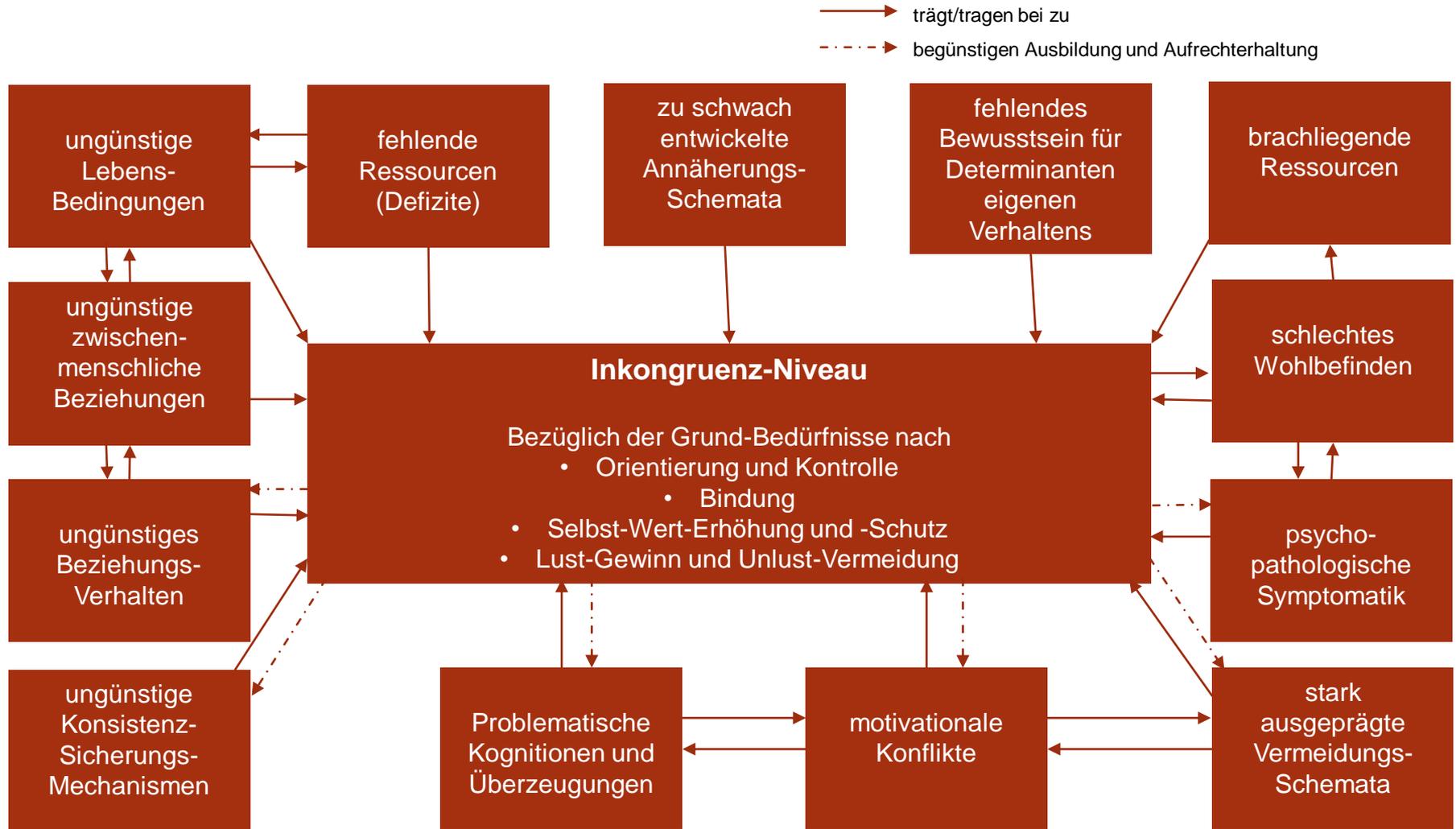
Inkonsistenz

- Unstimmigkeit
- Konflikt
- Spannung/Stress
- Dissonanz
- Diskrepanz
- Widerspruch
- Gegensatz
- Unvereinbarkeit
- Ausschluss/Verdrängung
- Disharmonie
- Dissoziation/Abspaltung
- Diskordanz
- Inkongruenz
- Ambivalenz
- Uneindeutigkeit
- Unklarheit
- Unvereinbarkeit
- Disstress

Die Kern-Annahme der Konsistenz-Theorie, dass unser psychisches System so beschaffen ist, dass es Konsistenz anstrebt und Inkonsistenz vermeidet,
hat eine breite Grundlage nicht nur in wissenschaftlichen Untersuchungs-Ergebnissen, sondern auch in dem impliziten Vorverständnis, dass in unserer Sprache enthalten ist.

- ▶ **Neuronale Mechanismen:** Wann immer ein neuer Entwicklungs-Schritt gemacht wurde, der neue psychische Abläufe und Qualitäten möglich machte, musste ein wesentliches Kriterium dafür, dass er dauerhaft in die Struktur des Nerven-Systems übernommen wurde, seine Vereinbarkeit mit dem bereits Bestehenden sein. Wir müssen davon ausgehen, dass das Kriterium der Abstimmung, Vereinbarkeit und Koordination mit dem bereits Vorhandenen bei allen Entwicklungs-Schritten Pate gestanden hat, und unser Nerven-System so, wie es ist, u. a. auch das Ergebnis einer konsistenzsichernden Selektion ist.
- ▶ **Aktivitätsabhängige Hemmung:** Wenn man den Arm beugt, werden die streckenden Muskeln gehemmt. Das Prinzip der aktivitätsabhängigen Hemmung gilt aber auf allen Ebenen des Nervensystems. Es gilt auch für ganze Ziel-Hierarchien. Wenn eine Ziel-Hierarchie aktiviert ist, müssen andere damit unvereinbare gehemmt werden. Sonst liegt ein Konflikt vor.
Die Begriffe Konzentration, Wille, selektive Aufmerksamkeit, Wahrnehmungs-Abwehr, Verdrängung und Dissoziation beziehen sich alle auf Prozesse, die die im Moment aktivierte Ziel-Hierarchie gegen Störungen abschirmen.
Identifizierung mit einem Ziel und daraus resultierende intrinsische Motiviertheit, Konzentrations-Fähigkeit, Entschlossenheit und Willens-Kraft sind alles Mittel zur Konsistenz-Sicherung bewusst verfolgter Ziel-Hierarchien durch aktivitätsabhängige Hemmung.
Wenn Verdrängen zur Inkonsistenz-Vermeidung sehr oft gebahnt wurde und so zu einer habituellen Reaktions-Weise geworden ist, können wirksame Möglichkeiten der Ziel-Verfolgung (Wahrnehmen, Reflektieren, Planen und Handeln) nicht mehr für die an der Inkonsistenz beteiligten motivationalen Ziele eingesetzt werden.

Inkongruenz-Niveau



Inkongruenz durch ungünstige gegenwärtige Lebens-Bedingungen

- Zu den ungünstigen Lebens-Bedingungen zählen Armut, Arbeitslosigkeit, schlechte soziale Umgebung, geringe Unterstützungs-Möglichkeiten, auch körperliche Beeinträchtigungen und Krankheiten.
- Auf diese Inkongruenz-Quellen naht Entwicklungs-Begleitung nur sehr begrenzten Einfluss.
Sind diese ungünstigen Lebens-Bedingungen sehr ausgeprägt, wird man den Zustand der Entwicklung suchenden Personen allein mit Entwicklungs-Begleitung kaum nachhaltig verbessern können.
- Es wäre nicht richtig, sich als Entwicklungen begleitende Person oder der Entwicklung suchenden Person bezüglich des negativen Einflusses dieser objektiv vorhandenen Bedingungen etwas vorzumachen und so zu tun, als ließe sich das Unglück dieses Menschen darauf zurückführen, dass er seinen vorhandenen Entfaltungs-Raum nicht genügend nutzt.

Inkongruenz durch ungünstige Beziehungen

- ▶ Die Entwicklung suchende Person kann etwa in einer sehr belasteten oder sogar desolaten Partner-Beziehung leben oder ihr ist die Ablösung aus dem Elternhaus nicht gelungen oder sie lebt mit einem drogen- oder alkoholsüchtigen Menschen zusammen.
- ▶ Solche Beziehungen haben ihre eigene Dynamik. Sie sind oft von der Entwicklung suchenden Person allein nicht zu verändern, sondern erfordern eine überindividuelle Intervention in das Beziehungs-System.
- ▶ Das Leben in solchen Beziehungen ruft alltäglich mit den Grund-Bedürfnissen sehr inkongruente Wahrnehmungen hervor.
- ▶ Eine Paar- oder System-Therapie zur Veränderung der Beziehungs-Bedingungen scheint erforderlich.

Inkongruenz durch ungünstiges Beziehungs-Verhalten

- Menschen, die in Beziehungen aufwuchsen, in denen ihre Grund-Bedürfnisse immer wieder verletzt wurden, versuchen in ihren gegenwärtigen Beziehungen, sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.
Vermeidungs-Verhalten ist jedoch kein gutes Mittel zur Herstellung bedürfnisbefriedigender Beziehungen.
- Weil menschliche Bedürfnis-Befriedigung überwiegend in zwischen menschlichen Beziehungen erfolgt, haben Menschen mit ausgeprägten Vermeidungs-Zielen oft ein Beziehungs-Verhalten, das mehr auf Vermeidung als auf Annäherung und mehr auf den Austausch negativer als positiver Gefühle ausgerichtet ist. Sie tragen so selbst dazu bei, dass ihre Beziehungen eine dauernde Quelle von Inkongruenz sind.
- Aus neuronaler Perspektive betrachtet können zwischenmenschliche Probleme am besten in einem zwischen menschlichen Setting bearbeitet werden, in denen die zugrundeliegenden neuronalen Erregungs-Muster bottom-up aktiviert werden.
Dazu sind Gruppen-, Paar- und Familien-Therapien besonders gut geeignet.

Inkongruenz durch ungünstige Konsistenz-Sicherungs-Mechanismen

- Zu den ungünstigen Konsistenz-Sicherungs-Mechanismen zählen mangelnde Stress-Toleranz, schlechte Emotions-Regulation, mangelhaftes problemorientiertes Coping (Bewältigungs-Muster) und übermäßige Verdrängung bis hin zur Dissoziation.
- Schon früh bilden sich in der Entwicklung grundlegende Formen der physiologischen und emotionalen Regulation heraus. Wer in dieser Zeit immer wieder länger andauernden Erfahrungen unkontrollierbarer Inkongruenz zwischen Bedürfnis und den Möglichkeiten zur Bedürfnis-Befriedigung ausgesetzt ist, reagiert darauf mit autonomer Übererregung und überschießenden hormonellen Stress-Reaktionen.
- Eine Konsequenz aus der Feststellung solcher Inkongruenz-Quellen können trainingsartige Begleit-Elemente zur Erhöhung der inneren Achtsamkeit, zur Verbesserung der Stress-Toleranz und der Emotions-Regulation sein wie Entspannung-Verfahren, Autogenes Training, Meditations-Techniken, Selbsthypnose u. a. m.

Inkongruenz durch ungünstige Kognitionen

- Zu den ungünstigen Kognitionen zählt alles, was die Entwicklung suchende Person um ihr Problem herum denkt.
 - Das kann eine problematische Auffassung ihres Zustandes sein, die ihr den Weg zu erfolgreichen Veränderungen verbaut.
 - Das können problematische Ziele sein, die sie sich selbst gesetzt hat, die aber mit großer Wahrscheinlichkeit nicht erreichbar sind.
 - Zu den dysfunktionalen Kognitionen zählen auch irrationalen Leit-Sätze (Ellis) oder gedankliche Verzerrungen (Beck) wie Alles-oder-Nichts-Denken, übertriebene Verallgemeinerungen, voreilige Schluss-Folgerungen sowie ungünstige Attributions-Muster (Muster der Ursachen-Vermutung).
 - Auch Erwartungen als negative Ergebnis- oder Reaktions-Erwartungen sowie geringe Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen können durch Konzepte der kognitiven Verhaltens-Therapie in der Entwicklungs-Begleitung konstruktiv beeinflusst werden.
- Da auch Kognitionen von motivationalen Ziele bestimmt werden, sind problematische Kognitionen oft von Vermeidungs-Zielen bestimmt oder von einer konflikthaftern Motiv-Konstellation.

Kognitionen können auch dazu dienen, Dissonanz zu vermeiden, und dadurch aufrechterhalten werden.

Diese inkonsistenzvermeidenden Kognitionen können dann wiederum einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung des Problems leisten, weil sie die Aufmerksamkeit der Entwicklung-Suchenden in die falsche Richtung lenken.

Inkongruenz durch übermäßig ausgeprägte Vermeidungs-Schemata

- ▶ Ein anlagemäßiges Vermeidungs-Temperament und Verletzungen der Grund-Bedürfnisse begünstigen die Ausbildung von Vermeidungs-Zielen und Vermeidungs-Strategien.
- ▶ Weil Vermeidungs-Ziele darauf ausgerichtet sind, dass bestimmte Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen aus dem Erleben ferngehalten werden, sind Vermeidungs-Ziele in der Regel schwerer zu erkennen als Annäherungs-Ziele.
Sie spielen aber oft die eigentliche Rolle des Bösewichts im psychischen Geschehen, denn sie stellen sich der annähernden, auf Bedürfnis-Befriedigung ausgerichteten Aktivität entgegen und ihr Verfolgen bindet unverhältnismäßig viel psychische Energie und Aufmerksamkeit.
- ▶ Um sich den bisher vermiedenen Erfahrungen auszusetzen und dabei korrektive Erfahrungen machen zu können, muss die Entwicklung suchende Person zuerst ein Bewusstsein dafür gewonnen haben, was sie bisher vermieden hat. Nun kann sie sich willentlich neuen Erfahrungen aussetzen, und das immer wieder, bis sich ihre Gefühle und Verhaltens-Tendenzen in der betreffenden Situation wirklich geändert haben. Die Änderung von Vermeidungs-Verhalten ist keine Frage der Einsicht, sondern von wiederholten erfolgreichen Erfahrungen.
Die Entwicklung suchende Person muss sich dazu den neuen Erfahrungen, die bisher vermeiden wurden, in einem Annäherungs-Modus stellen.
- ▶ Eine Kombination von klärungsorientierten, konfrontierenden, kontextverändernden und übenden Vorgehens-Weisen in der Entwicklungs-Begleitung ist erforderlich.

Inkongruenz durch zu schwach ausgebildete oder brachliegende Annäherungs-Schemata

- Problematisch ist für viele Menschen, wenn ihre Annäherungs-Ziele zum größten Teil Wünsche bleiben, weil ihnen die Möglichkeiten fehlen, die Ziele zu realisieren.
- In den meisten Fällen hängt Annäherungs-Inkongruenz damit zusammen, dass sie betreffende Person nicht das Notwendige tut, um ihre Ziele zu realisieren.
 - a. Ihr kann das Verhaltens-Repertoire dafür fehlen, weil sie es nie gelernt hat. In diesem Falle läge ein echtes Ressourcen-Defizit vor.
 - b. Es kann aber auch der Verhaltens-Repertoire im Prinzip vorhanden sein. Aber der Person kann der Antrieb oder die Entschluss-Kraft dafür fehlen, es umzusetzen, weil die Person sich vielleicht ganz überwiegend im Vermeidungs-Modus befindet.
 - c. Es könnte auch sein, dass die Realisierung der Annäherungs-Ziele durch bestimmte Befürchtungen gehemmt wird.
- Je nach Sachlage wären die Konsequenzen in der Entwicklungs-Begleitung unterschiedlich.
 - a. Bei einem Ressourcen-Defizit müsste daran gearbeitet werden, ein entsprechendes Verhaltens-Repertoire über szenisch-dialogische Verfahren und Übungen in der Realität aufzubauen.
 - b. Wenn ein Repertoire nicht genutzt wird, müsste der Schwerpunkt ganz auf die Aktivierung der brach liegenden Ressourcen gelegt werden.
 - c. Hemmen Befürchtungen das Annäherungs-Verhalten, wären es vor allem diese, die verändert werden müssten.

Inkongruenz durch motivationale Konflikte

- ▶ Motivationale Konflikte sind meist eine Kombination aus übermäßig entwickelten Vermeidungs-Schemata und zu schwach entwickelten Annäherungs-Schemata.
Wenn in einer Situation relativ starke Annäherungs- und Vermeidungs-Tendenzen gleichzeitig aktiviert sind, interferieren die dadurch aktivierten Verhaltens-Programme miteinander mit der Folge, dass weder das Annäherungs-Ziel noch das Vermeidungs-Ziel wirklich erreicht werden.
- ▶ Annäherungs-Vermeidungs-Konflikte führen deshalb sowohl zu Annäherungs- als auch zu Vermeidungs-Inkongruenz.
- ▶ Die Überwindung solcher Konflikte muss immer darin bestehen, dass die Annäherungs-Komponente gestärkt und die Vermeidungs-Komponente geschwächt wird.
Neuronal ausgedrückt: Die Annäherungs-Komponente muss stärker gebahnt und die Vermeidungs-Komponente muss aktiv gehemmt werden.
- ▶ Wenn man einen Konflikt durch motivationale Klärungs-Arbeit herausgearbeitet hat, hat man erst die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass nun die Vermeidungs-Komponente durch wiederholte Konfrontation mit geeigneten Erfahrungen geschwächt und die Annäherungs-Komponente besser gebahnt werden kann, so dass es zu einer besseren Bedürfnis-Befriedigung kommt.

Bedürfnisse und Motivationen



- Um die Grund-Bedürfnisse herum entwickeln sich schon in den ersten Lebens-Tagen umgebungsbezogene Ziele.
- Es sind von da an diese motivationalen Ziele, die konkret das Verhalten und die emotionalen Bewertungen bestimmen.
- Grund-Bedürfnisse realisieren sich über diese Ziele. Sie bestimmen nicht direkt das Verhalten.
- Grund-Bedürfnisse sind trotzdem nicht nur eine Abstraktion. Ihnen liegen neuronale Mechanismen zu Grunde, die ein Mensch mit sich auf die Welt bringt. Diese neuronalen Mechanismen machen den Menschen bedürftig nach bestimmten Lebens-Erfahrungen. Diese in bestimmten angeborenen neuronalen Mechanismen begründete Bedürftigkeit nach bestimmten Lebens-Erfahrungen ist mit dem Begriff „Grund-Bedürfnisse“ gemeint.
- Wie gut die Grund-Bedürfnisse eines Menschen befriedigt werden, hängt zum einen davon ab, wie gut geeignet die motivationalen Ziele sind, die der Mensch herausbildet, um in seiner Lebens-Umgebung dieses Bedürfnis wirklich befriedigende Lebens-Erfahrungen zu machen.
- Eine Determinante für gute Bedürfnis-Befriedigung ist also ein gutes Matching zwischen Grund-Bedürfnis und motivationalem Ziel unter Berücksichtigung der Lebens-Umgebung

Unterscheidung von Ziel und Bedürfnis

Die Vermeidungs-Schemata repräsentierenden Erregungs-Muster sind stark ausgeprägt

Intentionale Schemata können sich nicht entwickeln

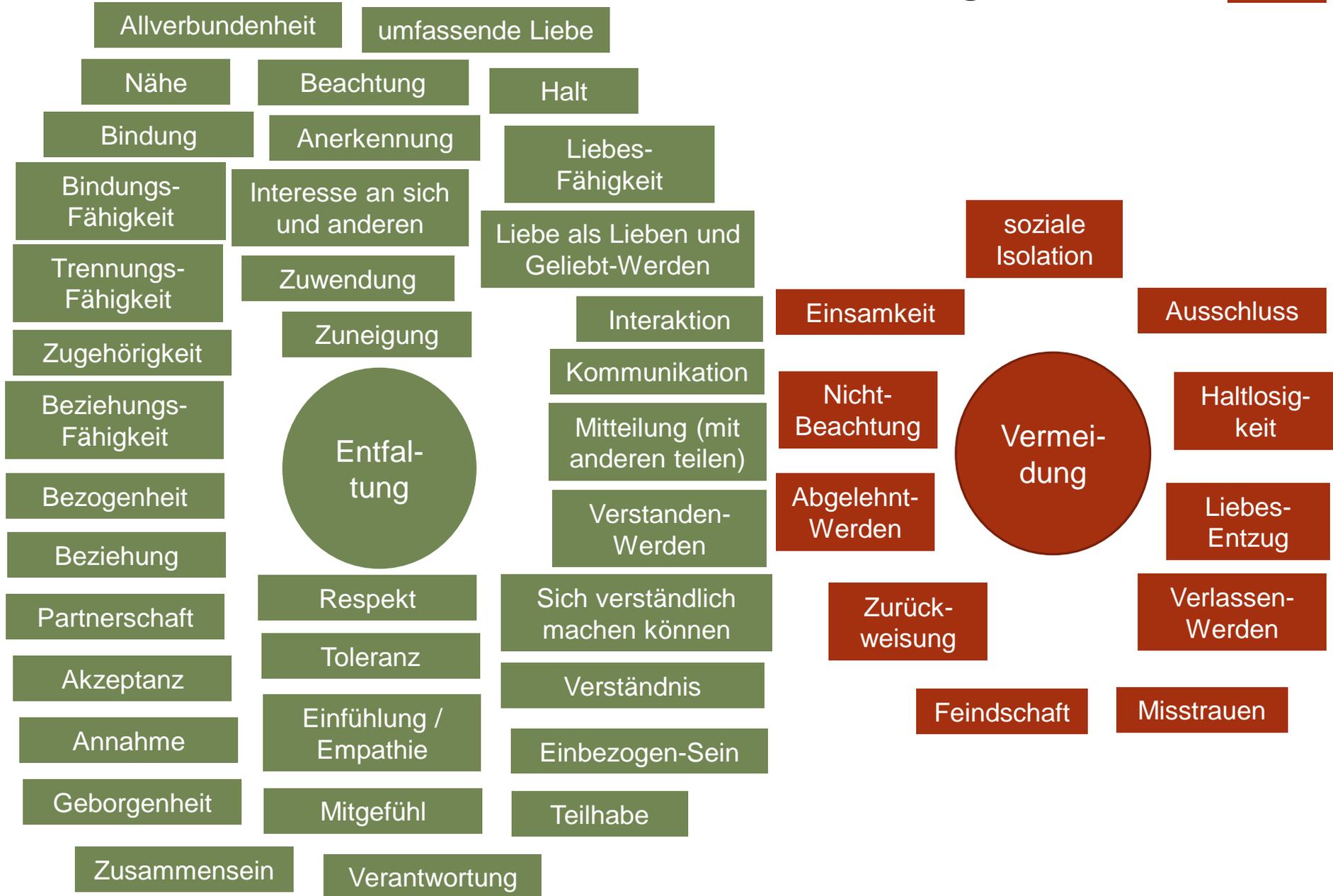
- Bedürfnisse entsprechen Spannungs-Zuständen, die nach einem Spannungs-Ausgleich streben.
Ohne Erfahrungen haben Bedürfnisse keine Ziele.
- Etwas zu erzielen meint, etwas handelnd – durch Tun oder Unterlassen, durch Aktivität oder Passivität – unter Berücksichtigung der förderlichen und hinderlichen Umgebungs-Bedingungen zu erreichen.
Ziele sind immer auf etwas gerichtet, also umgebungsbezogen, wobei auch der eigene Körper mit zur Umgebung zählt.
Das gilt selbst dann, wenn die Ziele schematisiert sind, also außerhalb des expliziten Bewusstseins ablaufen.
Die schematisierten Ziel-Komponenten motivationaler Schemata sind Invarianten (feststehende Größen) aus konkreten Erfahrungen.
- Wenn ein Mensch das Ziel entwickelt, sich z. B. vor Abwertungen und Enttäuschungen zu schützen, und dies Ziel nur glaubt, dadurch erreichen zu können, dass er sich selbst abwertet, dann heißt das nicht, dass er kein Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung hat. Er hat nur keine umgebungsbezogenen Ziele zur Realisierung seines Bedürfnisses entwickelt.
- Ziele in Richtung Selbst-Wert-Erhöhung hätten sich als Invarianten (intentionale Schemata) aus positiven bedürfniserfüllenden Erfahrungen herausbilden können.
Je seltener und schwächer jedoch positive Erfahrungen, desto eher wird die psychische Aktivität von Vermeidungs-Zielen bestimmt.

Bedürfnis nach Bindung (BB)

- Bedürfnis-Feld: Bindung
- Beziehungs-Verhalten
- Bindungs-Arten
- Förderung durch Entwicklungs-Begleitung

Bedürfnis-Feld: Bindung

4GB



- Um das Grundbedürfnis nach Nähe zu wenigen Bezugs-Personen entwickeln sich motivationale Schemata, die lebenslang das Beziehungs-Verhalten eines Menschen bestimmen.
- Die Art der Partner-Beziehung, die jemand später sucht und herstellt, hängt maßgeblich von den Beziehungs-Erfahrungen mit seinen ersten Bezugs-Personen ab, die ihren Niederschlag in seinen Beziehungs-Schemata finden.
- Diese Bindungs-Muster werden, lange bevor sich der verbale Code entwickelt, ins implizite Gedächtnis aufgenommen. Die gesamte Bindungs-Regulation findet also im impliziten Funktions-Modus statt. Das Bindungs-System hängt über Emotionen und das limbische System eng mit körperlichen Vorgängen zusammen. Auf der impliziten Beziehungs-Ebene entscheidet sich, ob es gelingt, die intentionalen oder vermeidenden Schemata so zu aktivieren, dass Entwicklung im gewünschten Sinne möglich wird.
- Das starke Überwiegen von Vermeidung (z. B. von Nähe, von Konflikten) in Beziehungssituationen verhindert die Entwicklung motivationaler Schemata, die befriedigende Beziehungen herstellen können.
- Ungünstige Beziehungs-Schemata entwickeln sich dann, wenn
 - entweder die Erreichbarkeit einer Bezugs-Person nicht gegeben ist
 - oder von Seiten der Bezugs-Person mangelnde Feinfühligkeit* besteht.

* Feinfühligkeit: 1. Reaktionen und Verhalten des Säuglings wahrnehmen 2. Sie aus der Sicht des Säuglings interpretieren. 3. Prompt auf das Verhalten des Säuglings reagieren. 4. Dem Entwicklungsstand angemessen reagieren.

Bindungs-Arten

- Abweisung des Bindungs-Bedürfnisses führt zur unsicher-vermeidenden emotionalen Entfremdung des Kindes von der Bindungs-Person.
Unvorhersagbarkeit des Verhaltens der Bindungs-Person führt zur übermäßigen Abhängigkeit von dieser und zu unsicher-ambivalenten Bindungs-Mustern.

	Angst vor Verlassenwerden	Zulassen von Nähe	Verhaltens-Vorhersagbarkeit	Zulassen von Umwelt-Erkundung
sichere Bindung	nein	ja	ja	ja
unsicher-vermeidende B.	ja	nein	ja	ja
unsicher-ambivalente B.	ja	ja	nein	nein

- Jedes der unsicheren Bindungs-Muster entsteht aus Verletzung des Grundbedürfnisses nach Bindung.
In der Verletzung des Bedürfnisses nach einer auf die eigenen Bedürfnisse bezogenen, Sicherheit und Schutz gebenden nahen Beziehung, liegt mit großer Wahrscheinlichkeit einer der wichtigsten Nährböden für die Entwicklung psychischer Störungen.
Psychische Störungen gehen also fast immer mit unsicheren Bindungen einher.
- Alle anderen als das sichere Bindungs-Muster führen dazu, dass das Bedürfnis nach einer nahen Beziehung nicht optimal befriedigt wird.

- Man muss sich als Entwicklung begleitende Person klar machen, dass in den Begleit-Situationen das Bindungs-Bedürfnis der Entwicklung suchenden Personen aktiviert ist. Die Person macht in jedem Moment Wahrnehmungen im Hinblick auf das Bindungs-Bedürfnis. Es kommt entscheidend darauf an, dass die Person in der Begleit-Situation positive Bindungs-Erfahrungen macht.
- Die Entwicklung suchende Person wird mit großer Wahrscheinlichkeit als Kind negative Bindungs-Erfahrungen gemacht haben.
- Diese Person ist mit großer Wahrscheinlichkeit sehr sensibel im Hinblick auf alle verbalen und vor allem nonverbalen Verhaltens-Weisen, die andeuten könnte, dass
 - sich die Begleit-Person mit anderen Dingen beschäftigt als mit ihr,
 - die Begleit-Person anders denkt und fühlt als sie sagt und vorgibt,
 - die Begleit-Person sie abschieben könnte, wenn sie Schwierigkeiten macht,
 - die Begleit-Person sie eigentlich nicht mag und nicht viel von ihr hält.
- Wahrnehmungen im Hinblick auf das Bindungs-Bedürfnis finden hauptsächlich im impliziten Funktions-Modus statt und richten sich vor allem auf die paraverbale Kommunikation.
- Es gilt,
 - Wärme, Zuversicht, Kompetenz und Handlungs-Bereitschaft auszustrahlen
 - sich der Entwicklung suchenden Person voll zuzuwenden,
 - sie spüren zu lassen, dass sie im Zentrum der ungeteilten Aufmerksamkeit steht,
 - ihr zu vermitteln, dass ihre Nöte und Anliegen hier gut aufgehoben sind,
 - als begleitende Person zu zeigen, dass man fühlt, was die Person bewegt,
 - vor allem keine Hilflosigkeit zu erkennen geben. Das gehört in die Supervision.

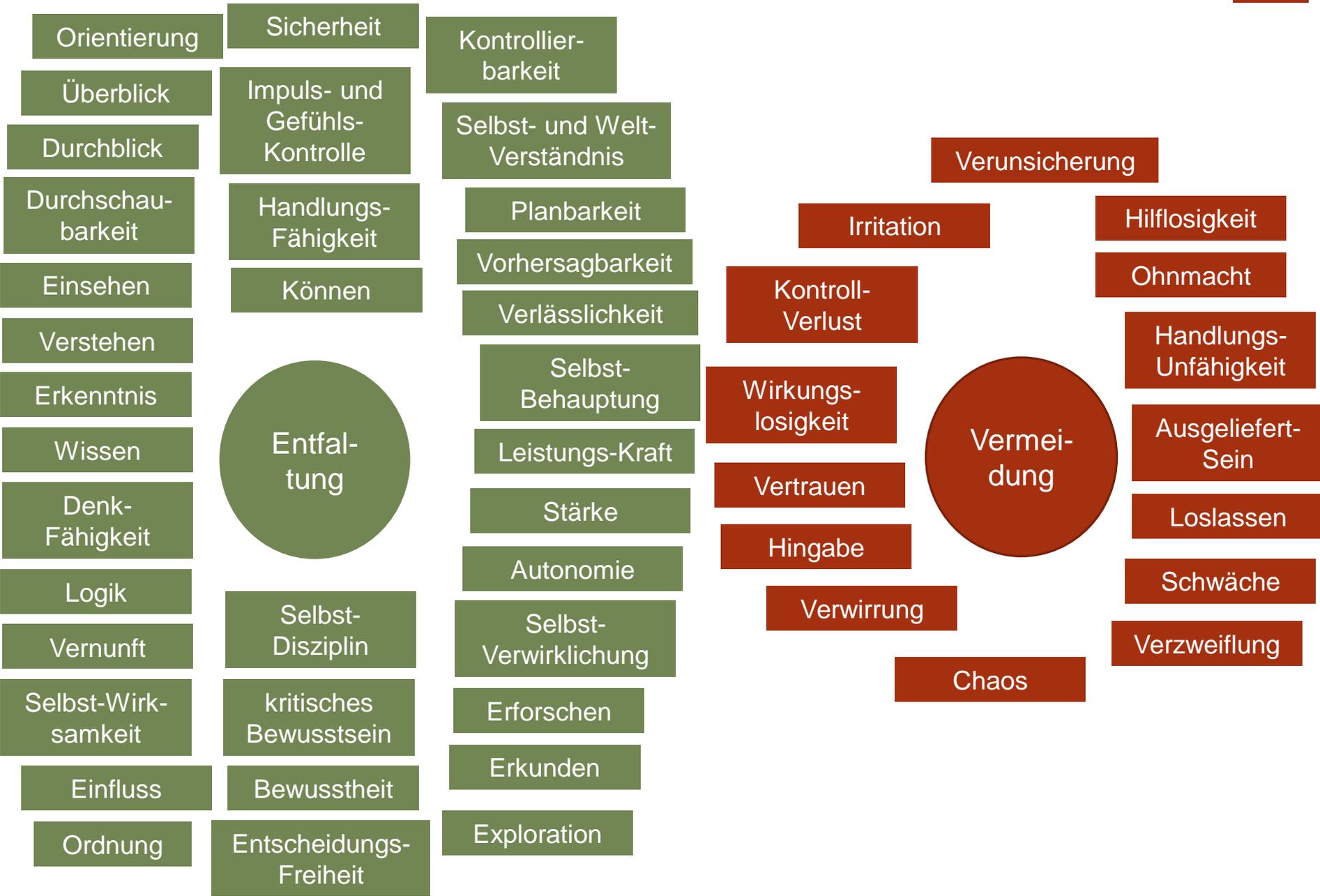
Bedürfnis nach Kontrolle (BK) und Orientierung

4GB

- Bedürfnis-Feld: Kontrolle
- Orientierung und Kontrolle
- Verstehen versus Hilflosigkeit

Bedürfnis-Feld: Kontrolle

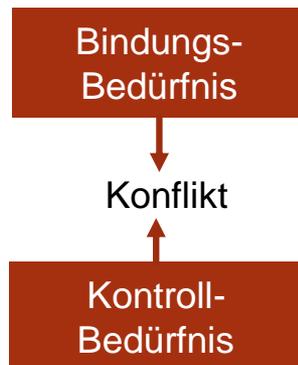
BK



- Der Mensch hat das Bedürfnis zu verstehen und das Gefühl der Orientierung im Dasein und der Kontrolle über sein Leben zu haben.
- Das Konstrukt der Kontroll-Überzeugungen bezieht sich auf folgende Fragen:
 - Inwieweit macht das Leben einen Sinn?
 - Besteht Vorausssehbarkeit und Kontroll-Möglichkeit im Leben?
 - Lohnt es sich, sich einzusetzen und sich zu engagieren?
- Ein **Kontroll-Grund-Bedürfnis** kann von Kontroll-Bedürfnissen unterschieden werden.
 - Das Kontroll-Grund-Bedürfnis ist angeboren, äußert sich jedoch in konkreten Zusammenhängen.
 - Es materialisiert sich im Laufe der Sozialisation in bestimmten Inhalten und Zielen als eine Vielzahl von Kontroll-Bedürfnissen, bindet sich an bestimmte Szenarien und wird dadurch vervielfältigt und spezifisch.
- **Das Kontroll-Streben besteht darin, das Verhalten so einzurichten, dass Regulierbarkeit im Lebens-Raum erhalten bleibt** und man sich aktiv im Sinne seiner Ziele verhalten kann.

Es geht bei der Befriedigung des Kontroll-Bedürfnisses darum, sich vorbereitend einen möglichst großen Handlungs-Spiel-Raum zu erhalten, möglichst viele Handlungs-Alternativen in subjektiv wichtigen Wert-Bereichen bereitzustellen.
- Positive Kontroll-Erfahrungen, also die Erfahrung, dass man mit seinem eigenen Verhalten erfolgreich Wirkungen im Sinne bestimmter Ziele herbeiführen konnte, führen zu positiven Kontroll-Überzeugungen oder Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen. Das Kontroll-Bedürfnis bezieht sich also auf den **Kompetenz-Aspekt** der psychischen Aktivität.
- Etwas nicht im Sinne eigener Ziele kontrollieren zu können, was einem sehr wichtig ist, stellt eine schwerwiegende Verletzung dieses Grund-Bedürfnisses dar. Psychische Störungen haben also immer mit einer Verletzung des Kontroll-Bedürfnisses zu tun.

Verstehen versus Hilflosigkeit



- Verstehen ist in den meisten Fällen die Voraussetzung für eine wirksame Handlungs-Kontrolle.
 - Es kommt für eine heilsame Auswirkung auf das Kontroll-Bedürfnis ausschließlich darauf an, dass die Rat suchende Person das Gefühl hat (internale Kontroll-Überzeugungen), dass sie nun besser versteht, aber nicht auf den Inhalt des Verstehens.
 - Jedes kleine Besser-Verstehen ist eine positive Erfahrung in Richtung auf das Kontroll-Bedürfnis.
 - Am besten wäre es unter dem Aspekt des Kontroll-Bedürfnisses natürlich, wenn die Rat suchende Person sowohl die Erfahrung macht, dass sie besser versteht als auch die, dass sie tatsächlich besser Kontrolle ausüben kann, indem sie ihr Problem besser beherrscht oder bewältigt. Beides zusammen hat eine kumulative Wirkung.
- Hohe Kontroll-Erwartungen haben einen ausgesprochen protektiven Wert und sind ein wichtiger Bestandteil seelischer Gesundheit.
- Die Tatsache, aversive Ereignisse nicht kontrollieren zu können, wird oft als unangenehmer erlebt als die Ereignisse selbst.

Wer z. B. Ablehnungen und Enttäuschungen sehr fürchtet, führt diese mit seinem Verhalten lieber selbst herbei, als sich „schutzlos“, also ohne Kontrolle darüber, Situationen auszusetzen, in denen er abgewiesen oder enttäuscht werden könnte.

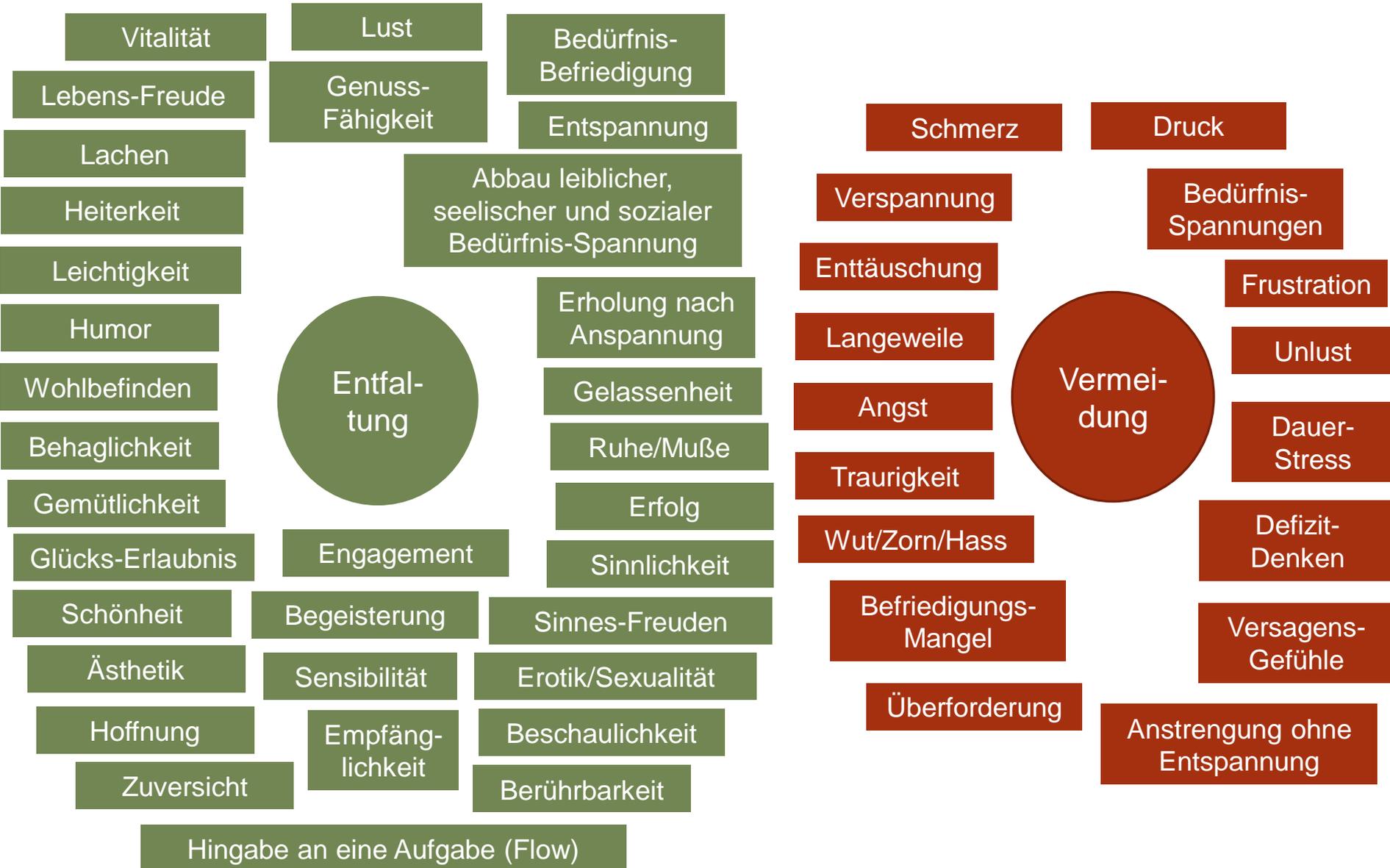
- Menschen sollen in jeder Situation von Entwicklungs-Begleitung möglichst viele positive Wahrnehmungen für ihr Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle machen. Dafür sollte jede Sitzung so transparent wie möglich gestaltet werden.
- Die Entwicklung suchenden Personen sollten sich möglichst darüber im Klaren sein, was in der Begleit-Zeit erreicht werden soll und was sie selbst zum Erreichen dieser Ziele beitragen können.
Dazu werden sie in diesbezügliche Überlegungen, Planungen und Entscheidungen einbezogen.
Es sollten wissen, worauf es ankommt, und ihnen sollten möglichst mehrere Möglichkeiten zur Wahl gestellt werden.
Sie sollten dabei möglichst viele Entscheidungen selbst treffen.
- Die Entwicklung suchende Person sollte sich zutrauen, gut mitzumachen, und das Gefühl haben, ein eigenes wichtiges Anliegen zu verfolgen.
- Spürt die Entwicklung begleitende Person Vorbehalte, Zögern oder Anzeichen von Widerstand, sollte sie sorgfältig, die Entwicklung suchende Person ernst nehmend, darauf eingehen, und der Person noch einmal freistellen, wie weiter vorgegangen werden soll.
- Die Person muss immer spüren, dass es um die Verwirklichung ihrer eigenen Ziele geht. Sie sollte nicht dazu gebracht werden, Dinge zu tun, die sich eigentlich nicht tun will.
- Wenn die Begleit-Person etwas tun muss, was negative Emotionen hervorrufen könnte, muss sie sich vergewissern, ob die Entwicklung suchende Person wirklich dazu bereit ist.

Bedürfnis nach Lust-Gewinn (BL) und Unlust-Vermeidung

- Bedürfnis-Feld: Lust-Gewinn
- Gefühle der Annäherung und Zurückweisung
- Gut oder schlecht, Annäherung oder Vermeidung 1
- Gut oder schlecht, Annäherung oder Vermeidung 2
- Förderung durch Entwicklungs-Begleitung

Bedürfnis-Feld: Lust-Gewinn

BL



Gefühle der Annäherung und Zurückweisung



- Lust und Unlust sind von Anfang an und bleiben lebenslang das wichtigste Feedback zur Ausbildung umweltangepassten Verhaltens.
- Dass es sich bei dem Bedürfnis nach Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung um ein angeborenes Bedürfnis handelt, kann man daran erkennen, dass das affektive Reaktions-System diese beiden Erlebens-Qualitäten von vornherein vorgesehen hat.
- Je nach den Erfahrungen, die ein Mensch in seiner Kindheit in dieser Hinsicht macht, wird er die Umgebung eher als Quelle von positiven oder negativen Erfahrungen sehen.
Es entwickelt sich eine eher optimistische oder pessimistische Grundüberzeugung oder Lebens-Einstellung.
- Wer durch frühkindliche Lebens-Erfahrungen zum Optimisten geworden ist, also glaubt, dass die Welt überwiegend gut ist und eine Quelle von Freude sein kann, hat in der Regel gleichzeitig mit seinen positiven Erwartungen auch die Ziele und Fähigkeiten erworben, mit denen er selbst dazu beitragen kann, dass diese Erwartungen weiterhin bestätigt werden.
- Das Bedürfnis, aversive Emotionen wie Angst, Schmerz, Enttäuschung und Traurigkeit zu vermeiden, spielt bei der Ausbildung von Vermeidungs-Schemata wie bei allen psychischen Störungen eine entscheidende Rolle. Aversive Gefühle entstehen vor allem dann, wenn die anderen Grundbedürfnisse verletzt werden.

keine Kontrolle

Unlust

Selbst-Wert-Beschädigung

Bindungs-
Unsicherheit

Gut oder schlecht, Annäherung oder Vermeidung 1

- Im Allgemeinen streben wir angenehme Zustände an und versuchen wir, unangenehme Zustände zu vermeiden.
- Teil des basalen und komplexen Motivations-Systems von Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung ist eine automatische Bewertung aller Erfahrungen hinsichtlich der Qualität „gut – schlecht“.
Diese Bewertungs-Dimension durchzieht alle Aspekte des menschlichen Erlebens.
- Wenn ein Reiz oder eine Situation positiv oder negativ bewertet wird, - dies geschieht ganz automatisch – werden damit – ebenfalls automatisch – Annäherungs-Tendenzen (Behavioral Activation System - BAS) oder Vermeidungs-Tendenzen (Behavioral Inhibition System – BIS) aktiviert (motivationales Priming*).
 - Negative emotionale Reize bahnen Assoziationen, Repräsentationen und Verhaltens-Programme im Vermeidungs-System. Ein emotional negativer Vordergrund führt zu stärkeren Schreck- und Schutz-Reaktionen.
 - Positive emotionale Reize schaffen Gleichwertiges im Annäherungs-System. Ein emotionale positiver Vordergrund schwächt zugleich die Aktivierung des Vermeidungs-Systems ab.

* Motivationales Priming meint:

- Wenn man das Vermeidungs-System aktiviert, richtet sich die gesamte psychische Aktivität vermeidend aus und negative Bewertungen werden gefördert/erleichtert.
- Je stärker das Annäherungs-System aktiviert wird, desto leichter laufen andere auf Annäherung und positive Bewertung ausgerichtete Prozesse ab.

Positive Gefühle/Worte

- Arm beugen
- hin zu sich
- Nicken
- Annäherungs-System
- Wegfall von Schmerz
- Abnahme des Unangenehmen
- Freude
- Lust

Negative Gefühle/Worte

- Arm strecken
- weg von sich
- Kopf schütteln
- Vermeidungs-System
- Schmerz
- Unangenehmes
- Enttäuschung freudiger Erwartung
- Frustrierung der Lust

- Psychische Prozesse laufen leichter und schneller ab, wenn die Bewertung gut-schlecht kompatibel ist mit der Verhaltens-Ausrichtung Annäherung-Vermeidung.
- Wenn Bewertung und Verhaltens-Ausrichtung konsistent miteinander sind, arbeitet das psychische System effizienter.
Wenn sie inkonsistent miteinander sind, behindern/hemmen sich die gleichzeitig ablaufenden Prozesse gegenseitig und die Effizienz des Systems bei der Bewältigung von Anforderungen wird beeinträchtigt.
Dies ist eine der Kern-Annahmen der Konsistenz-Theorie.

Förderung durch Entwicklungs-Begleitung

- ▶ Es geht darum, alle Gelegenheiten, die sich bieten, zu nutzen, damit die Entwicklung suchenden Personen während der Begleit-Situationen auch angenehme Zustände erleben können wie
 - ▶ gemeinsam über etwas zu lachen,
 - ▶ einen Erfolg auszukosten etc.
- ▶ Während der gemeinsamen Zeit sollte die Entwicklung suchende Person so viel positive Emotionen erleben, wie es bei der Notwendigkeit, sich intensiv mit Problemen zu beschäftigen, irgend möglich ist.
- ▶ Hat man es mit Unterstützung suchenden Personen zu tun, denen es selbst schwer fällt, überhaupt noch positive Zustände zu erleben, können solche Zustände auch während der Sitzungen durch Mittel wie
 - ▶ Hypnose,
 - ▶ Autogenem Training,
 - ▶ Entspannung mit positiven Vorstellungs-Übungen oder
 - ▶ Meditationhergestellt werden, auch wenn diese Interventionen nicht unmittelbar etwas zur Problem-Bearbeitung beitragen.

Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung (BS) und Selbst-Wert-Schutz

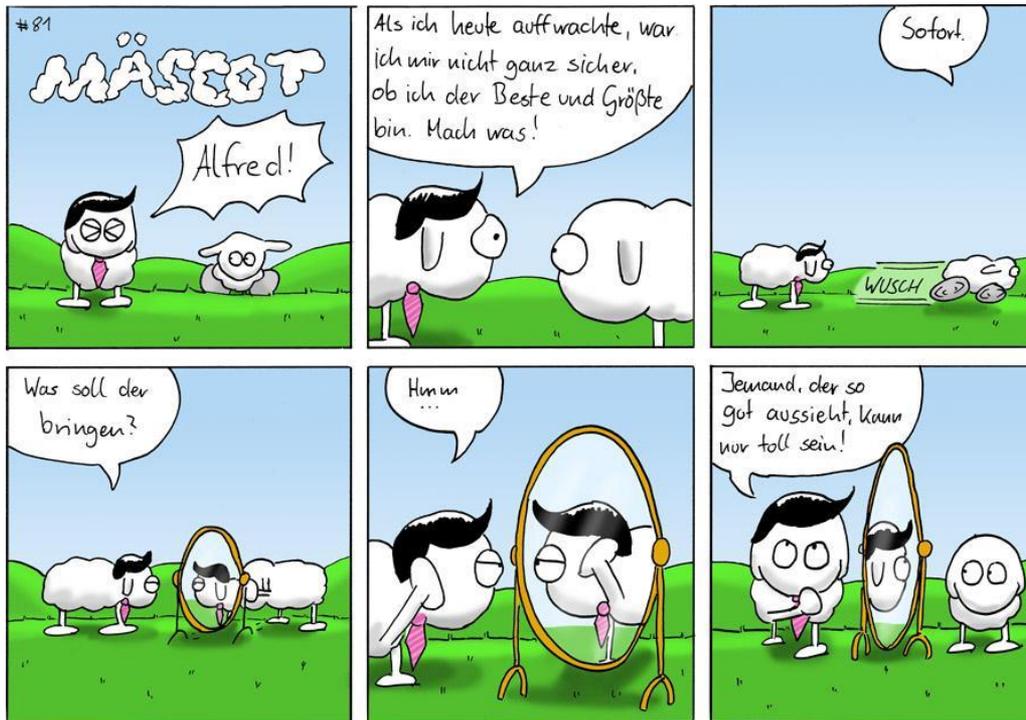
- Bedürfnis-Feld: Selbst-Wert
- Selbst-Wert-Bedürfnis
- Selbst-Wert-Erhöhung
- Selbst-Wert-Schutz
- Förderung durch Entwicklungs-Begleitung

Bedürfnis-Feld: Selbst-Wert



Selbst-Wert-Bedürfnis

- ▶ Beim Selbst-Wert-Bedürfnis entsteht die Bedürftigkeit nach bestimmten Lebens-Erfahrungen erst, nachdem sich auf der Grundlage der angeborenen Mechanismen unter dem Einfluss von Lebens-Erfahrungen eine komplexe neuronale Struktur herausgebildet hat, die wir Selbst oder Selbst-Bild nennen.
- ▶ So wie die Sprache eine spezifisch menschliche Fähigkeit ist, die eine neuronale Struktur erfordert, die nur dem menschlichen Gehirn eigen ist, ist das Selbst-Wert-Bedürfnis ein spezifisch menschliches Bedürfnis, das eine neuronale Struktur erfordert, die zwar bei der Geburt noch nicht vorhanden ist, die sich aber bei jedem Menschen entwickelt. Dazu gehören ein Bewusstsein seiner selbst als Individuum und die Fähigkeit zu reflexivem Denken.

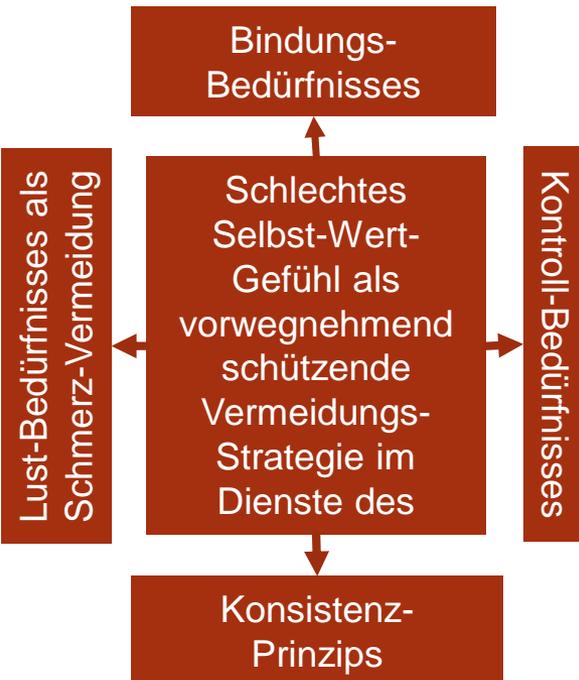


- ▶ Das Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung und Selbst-Wert-Schutz erfüllt die Voraussetzungen für ein Grund-Bedürfnis genauso wie die anderen drei Grund-Bedürfnisse, auch wenn es sich erst in einer späteren Lebens-Phase entwickelt.

Selbst-Wert-Erhöhung

Seelisch Gesunde neigen zur Selbst-Wert-Erhöhung mit der Tendenz, sich etwas übertrieben positiver zu sehen und zu beurteilen als andere, wobei jedoch diese Illusionen im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung zu real positiven Wirkungen führen.

- **Alfred Adler** sah das Streben nach Überwindung eines Minderwertigkeits-Gefühls als wichtigste Motivations-Quelle des Menschen an.
- Warum haben dann so viele Menschen ein schlechtes Selbst-Wert-Gefühl und werten sich solche Personen sehr oft auch noch selbst ab und wählen sich Interaktions-Partner, die sie abwerten bzw. ziehen sich von solchen zurück, die sie positiv bewerten?
 - Welchen Vers soll sich ein kleines Kind darauf machen, dass die Beziehung zu ihrer primären Bezugs-Person schlecht ist? (Frustration des Bindungs-Bedürfnisses)
 - Es gibt zwei Denk-Alternativen: Ich bin gut und die Mutter ist schlecht oder ich bin schlecht und die Mutter ist gut.
 - Für ein kleines Kind, das ganz von der Mutter abhängig ist. Ist die erste Alternative die weitaus schlimmere.
 - Das Kind ist der Mutter ausgeliefert ohne die Hoffnung, dass es selbst etwas zur Besserung der Situation tun könnte. (Frustration des Kontroll-Bedürfnisses)
 - Das Kind sucht den Grund für die schlechte Beziehung im eigenen Verhalten: Ich bin es nicht wert, dass ich besser behandelt werde. (Frustration des Bedürfnisses nach Selbst-Wert-Erhöhung bei Befriedigung des Kontroll-Bedürfnisses)
 - Das einen unsicher-vermeidenden Bindungs-Stil entwickelnde Kind bereitet der Mutter wenig Freude und wird von ihr beschimpft.
 - Über Identifizierungs-Lernen internalisiert das Kind diesen Umgang mit selbst und entwickelt mit der Zeit ein stabil negatives Selbst-Bild und Selbst-Wert-Gefühl.

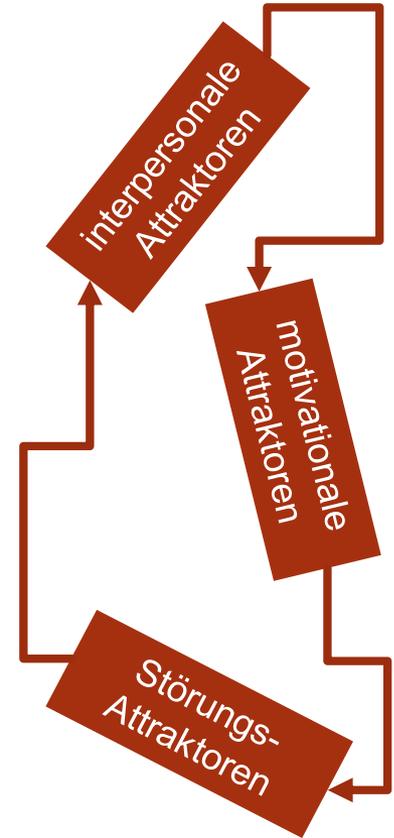


- ▶ Psychisch gestört zu sein, stellt eine **Kränkung des Selbst-Wert-Gefühls** dar. Die meisten Menschen schämen sich, zu einem Psychiater oder Psychotherapeuten gehen zu müssen. Eine psychische Störung wird in der Regel als persönliches Versagen angesehen. Sie stellt für die meisten Menschen einen Makel dar, den sie am liebsten verbergen.
- ▶ Über Probleme zu berichten, mit denen man nicht allein fertig wird, ist das Gegenteil einer selbstwerterhöhenden Erfahrung. Man muss als entwicklungsbegleitende Person grundsätzlich davon ausgehen, dass das Selbst-Wert-Bedürfnis der Rat suchenden Person schlecht erfüllt und akut aktiviert ist.
- ▶ Die Einstellung, vor andern etwas verbergen zu müssen, das man selbst als persönliches Versagen und Schmach erlebt, ist inkongruent mit dem **Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung**.
- ▶ Das Verbergen der psychischen Störung vor sich selbst und vor anderen, solange es möglich ist, dient dem Selbst-Wert-Schutz.

- In der Entwicklungs-Begleitung geht es darum, den Entwicklung suchenden Personen viele Gelegenheiten zu geben, sich im Sinne ihrer Stärken und positiven Intentionen zu verhalten. Je mehr Entwicklungs-Begleitende prozessual deren Ressourcen aktivieren, desto mehr Gelegenheit zur selbstwerterhöhenden Erfahrung erhalten die Rat-Suchenden.
- Wenn Entwicklungs-Begleitende durch ihre interessierte Zuwendung und ihr Engagement den Entwicklung Suchenden prozessual vermitteln, dass diese für sie interessante und liebenswerte Menschen sind, machen diese Menschen fortwährend bedeutungsvolle, den Selbst-Wert erhöhende Erfahrungen.
- Prozessuale Ressourcen-Aktivierung ist ein Gegengewicht zu dem sonstigen Ungleichgewicht in der Begleit-Beziehung, in der die entwicklungsbegleitende Person die Expertin ist und die Entwicklung suchende Person als die problembeladene dasteht.
- Es geht darum, möglichst viele Situationen herzustellen, in denen die Entwicklung suchende Person selbstwerterhöhende Wahrnehmungen machen kann. Positive, interessante Aspekte im Leben der Person, seine normalen Lebens-Vollzüge sollten in den Mittelpunkt des gemeinsamen Interesses gerückt werden.
- Entwicklungs-Begleitende sollten in ihre Sätze immer wieder Worte und Bilder einflechten, die für die Entwicklung-Suchenden eine positive, aufwertende Bedeutung haben, ohne davon viel Aufhebens zu machen.
Es sollten immer wieder Dinge angesprochen werden, die eine positive Bedeutung für die wichtigen motivationalen Ziele der Entwicklung-Suchenden haben, auch wenn diese aus Gründen des Selbst-Wert-Schutzes so tun, dass diese Ansprache für sie keine große Bedeutung hat.

Motivationale Schemata (MS)

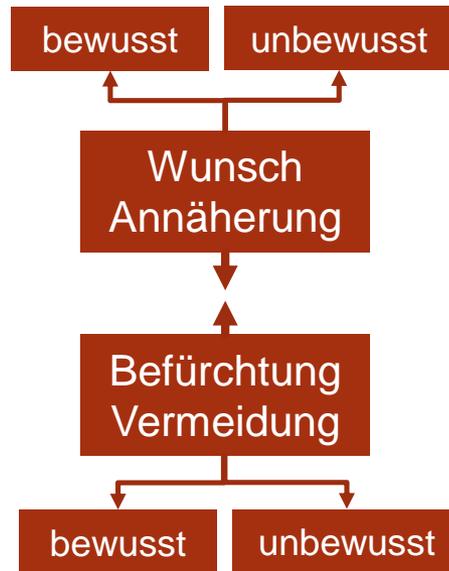
- Wer bin ich? Wer sind wir selbst?
- Wünschen, wollen und befürchten
- Psyche als Zusammenwirken neuronaler Prozesse
- Motivationale Klärung
- Motivationale Schemata als Regel-Kreise
- Differenzierung motivationaler Schemata
- Bedürfnisse und motivationale Schemata
- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata
- Konflikt-Schemata



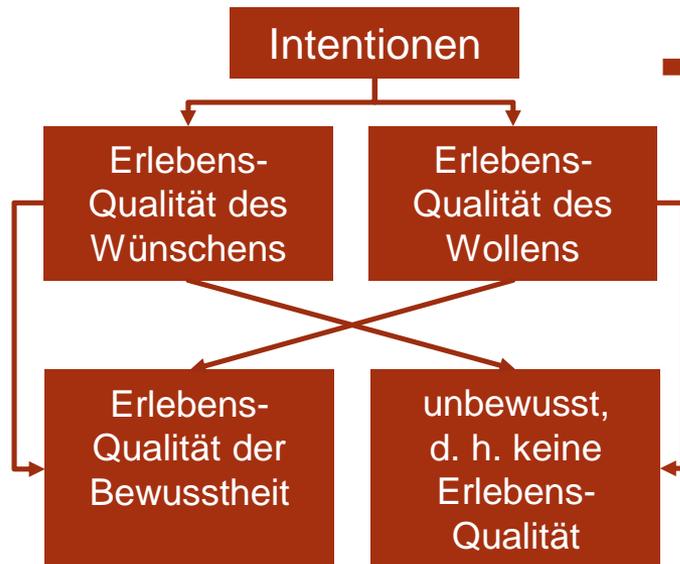
Wer bin ich? Wer sind wir selbst?

- Bei bewusster Realisierung werden aus Wünschen konkrete Ziele und Absichten und aus Intentionen Pläne und Handlungen. Das Ziel-Setzen, das Planen, das Entschieden und Handeln erleben wir als von uns selbst bestimmt. Eine wichtige Konstituente unseres Ich-Gefühls ist das Bewusstsein, dass ich Urheber meiner Handlungen und Kognitionen bin. Ich hebe den Finger an meiner rechten Hand. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den Bildschirm.
- ***Aber wer bin ich? Wer sind wir selbst?
Können wir selbst auch über unsere Wünsche und Befürchtungen bestimmen?***
- Zumindest unsere Wahrnehmungen, Erinnerungen und Emotionen sind zu einem wesentlichen Teil von uns selbst bestimmt und nicht nur durch äußere Gegebenheiten. Emotionen zum Beispiel sind von unseren Zielen und Bewertungen bestimmt. „Die“ Wirklichkeit ist also „in Wirklichkeit“ zu einem wesentlichen Teil eine von uns selbst im Sinne unserer neuronalen Bereitschaften hergestellte Wirklichkeit. Dazu gehören vor allem auch motivationale Bereitschaften.
- ***Unser Erleben, unsere subjektive Wirklichkeit ist eine zielgeleitete Interpretation der „objektiven“, d. h. von uns unabhängigen Realität.
Für diesen Eigenanteil ist unser Ich-Erleben oder Ich-Gefühl blind.***
- Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass das, was wir als unser Ich erleben, das zentrale Steuerungs-Organ unseres Lebens und Seelen-Lebens ist. Unser Erleben ist eine emergente Qualität aus der Gesamtheit der neuronalen Prozesse, die in uns ablaufen.
Unser Ich ist nicht der Überwacher und Herrscher über diese neuronalen Prozesse, sondern ihr Produkt.

Wünschen, wollen und befürchten



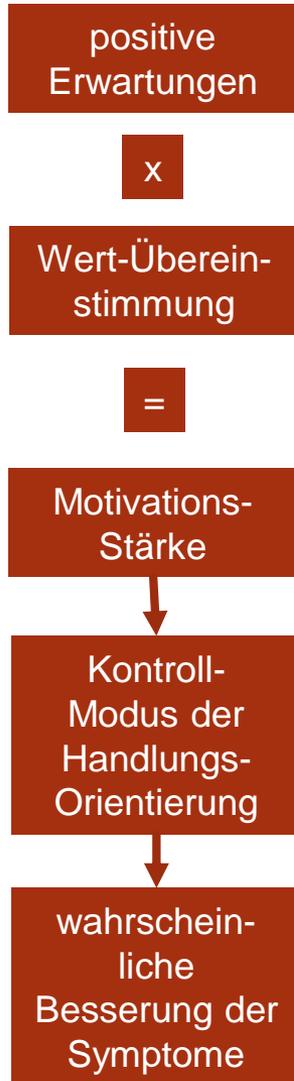
- Menschen sind von ihrem ersten bis zum letzten Atem-Zug motoviert, nicht nur annähernd, sondern auch vermeidend.
- Wenn wir etwas wünschen oder befürchten, dann liegen dem neuronale Prozesse mit bestimmten funktionalen Charakteristiken zugrunde. Wenn diese Wünsche oder Befürchtungen gleichzeitig noch mit der **Erlebens-Qualität der Bewusstheit** verbunden sind, sind neuronale Prozesse mit anderen funktionalen Charakteristiken aktiviert, als wenn das Wünschen und Befürchten unbewusst bleibt. Es ist nach dieser Betrachtungs-Weise ganz selbstverständlich, dass es Wünsche und Befürchtungen geben kann, die nicht bewusst sind oder werden.



- Intentionen als diejenigen neuronalen Prozesse, die der übrigen neuronalen Aktivität eine bestimmte Ausrichtung geben und die das daraus resultierende Verhalten energetisieren, können mit der **Erlebens-Qualität des bloßen Wünschens**, aber auch mit der **Erlebens-Qualität des Wollens** verbunden und sie können bewusst oder nicht bewusst sein. Wenn intentionale Erregungs-Muster aktiviert sind, wirken sie sich per definitionem auf das psychische Geschehen aus – ob bewusst oder unbewusst.

Psyche als Zusammenwirken neuronaler Prozesse

- Entwicklungs-Begleitung wirkt darüber, dass sie das Gehirn verändert. Wenn sie das Gehirn nicht verändert, ist sie auch nicht wirksam.
- Alle psychischen Phänomene ergeben sich aus dem Zusammenwirken neuronaler Prozesse mit bestimmten funktionalen Charakteristiken.
Unser Gefühl des überwachenden und steuernden Ich ist eine von diesen Prozessen hervorgebrachte Erlebens-Qualität.
Aber diese Erlebens-Qualität gibt die tatsächlichen Bestimmungs-Verhältnisse im psychischen Geschehen ebenso verzerrt wieder wie unser Wahrnehmungs-Erleben die tatsächlichen funktionalen Charakteristiken des Wahrnehmungs-Prozesses.
- Ebenso wie es nach dieser Konzeption nicht „das“ Ich oder „das“ Bewusstsein als zentrale Steuerungs-Instanz gibt, gibt es auch nicht „das“ Unbewusste.
Unbewussten (impliziten) Prozessen wird eine sehr wichtige Rolle zuerkannt, aber es gibt überhaupt keine Instanzen, sondern nur funktionale Charakteristiken mit bestimmten neuronalen Grundlagen.
- Dabei wird der ***Gleichzeitigkeit vieler psychischer Prozesse*** eine hohe Bedeutung zugemessen, die weitreichende Folgen für die gesamte Sicht-Weise des psychischen Geschehens hat.
 - Aus der Gleichzeitigkeit ergibt sich die große Bedeutung nicht bewusster Vorgänge, denn es gehört zur besonderen Qualität des Bewusstseins, dass nur wenig darin gleichzeitig Platz hat.
 - Und es ergibt sich eine wesentlich andere Auffassung von der Stellung des Bewusstseins im psychischen Geschehen.



- **Erwartungs-mal-Wert-Theorie: Willkürliches Verhaltens lässt sich aus dem Produkt der mit dem betreffenden Verhalten und seinen Folgen verbundenen Erwartungen und den damit verbundenen Werten (Bewertungen, Wünschbarkeiten) voraussagen.**
- Für die Festlegung auf bestimmte Ziele, das Fassen von Absichten und den Entschluss, sie zu verwirklichen, ist ein bestimmter Modus der Handlungs-Kontrolle erforderlich, den **Kuhl** als Handlungs-Orientierung bezeichnet.
- **Handlungs-Orientierung ist demnach vor allem durch die Herausbildung, Aufrechterhaltung und Durchführung fester Intentionen und Vorsätze gekennzeichnet.**
- Dieser Handlungs-Orientierung steht der Kontroll-Modus der **Lage-Orientierung** gegenüber, der hauptsächlich durch eine fortwährende Beschäftigung mit dem eigenen Zustand gekennzeichnet ist.
- **Beispiel im Zusammenhang mit Agoraphobie:**
Je stärker die Motivation einer Unterstützung suchenden Person ist, sich von der Phobie zu befreien (**positive Erwartungen**) und wieder imstande zu dem zu sein, was sie bisher wegen ihrer Angst vermieden hat (**Wert-Übereinstimmung**), und je fester die Intention und Selbst-Verpflichtung dazu ist, sich der Angst auszusetzen (**Kontroll-Modus der Handlungs-Orientierung**), desto eher wird sie das tun und damit das zur Besserung beitragen, was sie willentlich (willkürlich) dazu beitragen kann.

vertikal kohärent

werde berühmt

bringt
viel

bringt
viel

lerne
besser
Gitarren-
Spielen

pflege
ein
auffälliges
Aussehen

vertikal kaum kohärent

verbessere die Welt

bringt
wenig

bringt
nichts

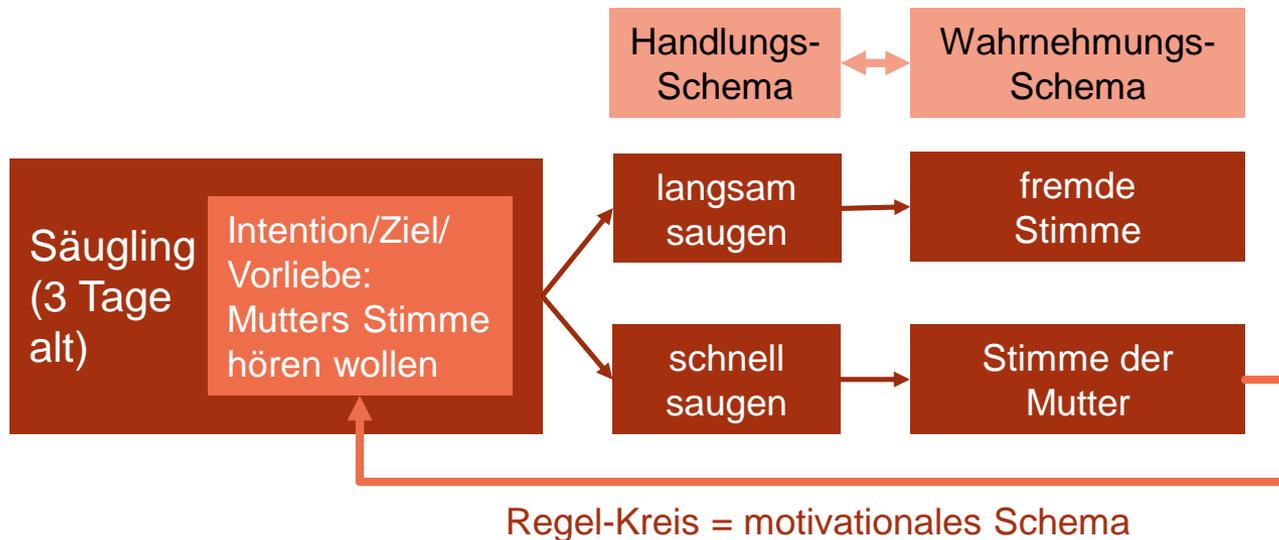
lerne
besser
Gitarren-
Spielen

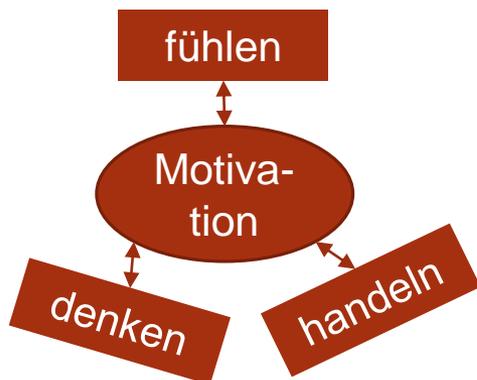
pflege
ein
auffälliges
Aussehen

- Es zeigte sich, dass das Erreichen von Zielen nur dann zur Verbesserung im Wohlbefinden der Entwicklung suchenden Personen führte, wenn die Ziele mit der motivationalen Grund-Orientierung konsistent waren. Entsprechend nützt hoher Einsatz für ein Ziel nicht viel, wenn das Ziel nicht mit intrinsischer Motivation verfolgt wird.
- Man sollte daher als Entwicklungen begleitende Person die Entwicklung-Suchenden nicht in Entwicklungs-Zielen unterstützen, die nicht mit den wichtigsten übergeordneten motivationalen Zielen und deren selbst gesetzten, aus eigenem Antrieb verfolgten persönlichen Zielen übereinstimmen., auch wenn die Entwicklung suchende Person diese Ziele als sehr wichtig deklariert.
Man sollte alles daran setzen, dass die Entwicklung suchende Person sich ziele setzt, die mit ihren wirklichen Bedürfnissen übereinstimmen.
- Ziele, die den Charakter von „ich sollte“, „ich müsste“, „man kann von mir erwarten, dass ich“ haben, haben wenig Aussicht auf Realisierung und führen selbst bei ihrer Erreichung nicht zu einer wirklichen Befindens-Verbesserung.
- Sich die Frage nach der **vertikalen Kohärenz der Ziele** zu stellen (Stimmen sie mit übergeordneten Zielsetzungen überein?), ist keineswegs nebensächlich.
Was Entwicklungs-Begleitende und Entwicklung-Suchende gemeinsam anstreben, muss im Dienste bereits vorhandener sehr wichtiger Ziele der Entwicklung suchenden Personen stehen.

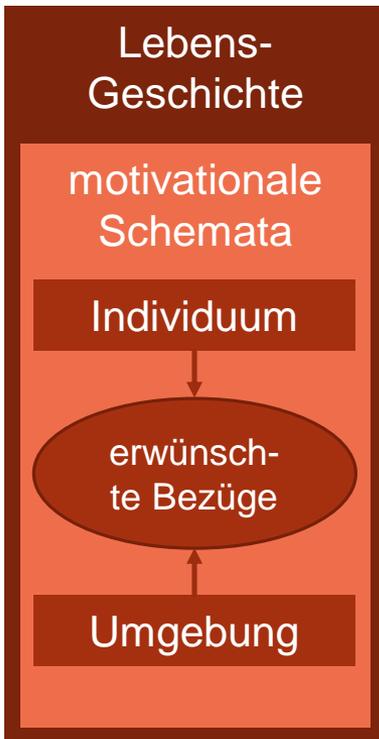
Motivationale Schemata als Regel-Kreise

- Von Anfang an ist unser Verhalten von Intentionen bestimmt.
Wir sind von Natur aus so gemacht, dass wir eine Intention zur Bindung, zum In-Kontakt-Sein mit einer oder ganz wenigen vertrauten Personen mit zur Welt bringen.
- Ein Neugeborenes ist bereits in der Lage, die Stimme seiner Mutter zu erkennen und hat für sie eine Vorliebe.
 - Es gibt also bereits im Alter von drei Tagen ein rudimentäres Wahrnehmungs-Schema, das neuronal durch eine bereits gebahnte Erregungs-Bereitschaft repräsentiert ist.
 - Das Neugeborene hat auch gelernt, mit welchem Verhalten es die Wahrnehmung herbeiführen kann (schnelleres Saugen). Es existiert also auch schon ein rudimentäres Handlungs-Schema.
 - Das Verhalten ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmung im Sinne eines bestimmten Zieles (Stimme der Mutter) herzustellen. Wir haben es hier also mit einem voll ausgebildeten Regel-Kreis zu tun.
- „Im Kontakt mit der Mutter sein“ – was nicht unbedingt die biologische Mutter und auch nicht weiblich sein muss – bleibt über viele Jahre hinweg eine wichtige Motivations-Quelle für das Kind.





- **Der größte Teil der Entwicklung motivationaler Schemata spielt sich zunächst nonverbal ab und wird Teil des impliziten (unbewussten) oder emotionalen Gedächtnisses.**
 - Diese im Gedächtnis niedergelegten frühkindlichen Erfahrungen sind daher mit den erst später entwickelten Codes wie dem Verbalen prinzipiell nicht abrufbar, wie es für Inhalte des impliziten Gedächtnisses allgemein gilt.
 - Sie können aber bottom-up über Leib-Empfindungen aktiviert werden und spielen auf diese Weise in der späteren Beziehungs-Gestaltung eines Menschen eine wichtige Rolle, für die wir allerdings kein Bewusstsein haben.
 - Ob wir uns zu einem Menschen spontan hingezogen fühlen, wird wahrscheinlich durch unbewusste Bottom-up-Aktivierungen solcher sehr früh angelegten motivational-interpersonalen Schemata bestimmt.
- Differenziert sich ein motivationales Schema aus, entwickeln sich alle seine Komponenten weiter wie Wahrnehmungs-, Handlungs- und emotionale Reaktions-Bereitschaften und motivationale Bereitschaften als Intentionen (Annäherungs-Absichten und -Verhalten).
 - Intentionen verbinden diese Teile zu einer Funktions-Einheit.
 - Die Intentionen repräsentierenden **neuronalen Erregungs-Muster haben die besondere Funktions-Charakteristik, dass sie anderen Erregungs-Mustern ihren Rhythmus aufzwingen können.**
 - Das macht ihre bestimmende Funktion in der psychischen Aktivität aus.
 - **Intentionalität ist vielleicht die wichtigste Grund-Qualität des psychischen Geschehens.**

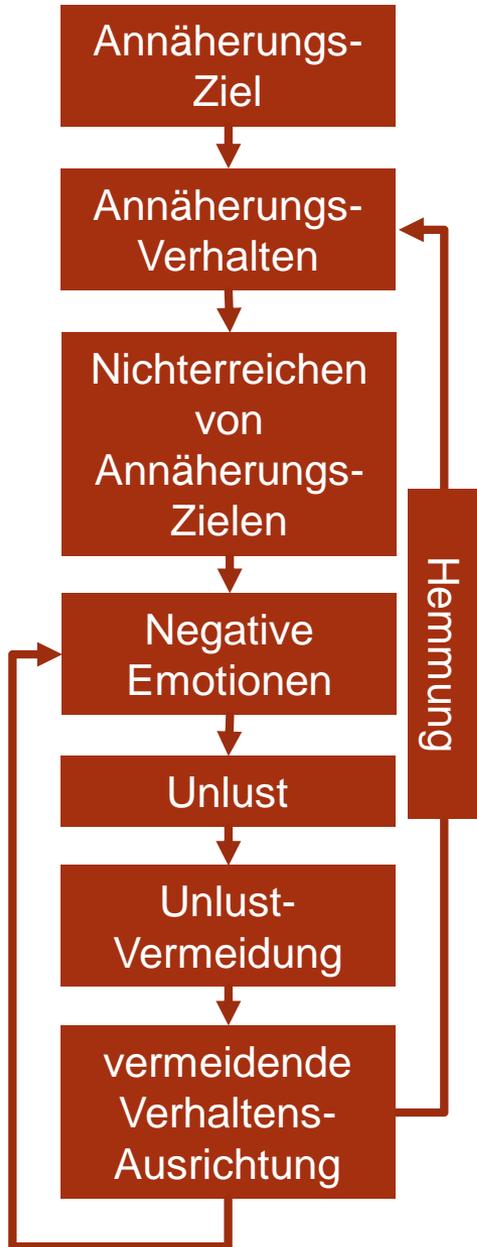


- Motivationale Schemata entwickeln sich zunächst um grundlegende Bedürfnisse herum, die jeder Mensch mit auf die Welt bringt.
 - Der Wortstamm „movere = bewegen“ bringt das Wesentliche dieser Schemata treffend zum Ausdruck.
 - Sie bewegen des psychische Geschehen, bringen es in Richtung auf bestimmte Ziele in Gang.
 - Ziele sind die erwünschten Individuums-Umgebungs-Bezüge, deren Erreichen oder Annäherung mit positiven, deren Ausblieben oder Behinderung von negativen Emotionen begleitet ist.
- Bedürfnisse nehmen also nicht in abstrakter Form auf das psychische Geschehen Einfluss, sondern über motivationale Schemata, deren Ziel-Komponenten von allem Anfang durch bestimmte Bezüge zur Umgebung definiert sind, die lebensgeschichtlich erfahren wurden.
- Ein Lebens-Lauf wird am stärksten von den motivationalen Schemata dieses Menschen bestimmt, denn diese bestimmen in jedem Augenblick, was ein Mensch tut, denkt und fühlt.
- Natürlich wird das Glück oder Unglück eines Menschen auch davon bestimmt, was ihm widerfährt, ohne dass er Kontrolle darüber hat.
- Aber ***der Hauptanwendungsbereich von Entwicklungs-Begleitung liegt dort, wo Menschen gegebene Glück-Möglichkeiten wegen ihrer motivationalen Schemata nicht wahrnehmen oder durch ihre motivationalen Schemata ihr Unglück selbst erzeugen.***

Motivationale Schemata sind Bereitschaften, die aus lebensgeschichtlich erworbenen Bahnungen entstanden sind.

- ▶ Ohne sinnliche Erfahrungen, die ihre Grundbedürfnisse befriedigen, können Menschen nicht leben und glücklich werden.
- ▶ Welche Erfahrungen ein Mensch herbeiführt, hängt davon ab,
 - ▶ welche annähernden und vermeidenden motivationalen Bereitschaften,
 - ▶ welche Kompetenzen einschließlich des dazugehörigen Wissens und
 - ▶ welche situationsspezifischen Reaktionen sich über das Leben hin bei ihm entwickelt haben.
- ▶ All dies ist in verschiedenen Gedächtnis-Systemen neuronal gespeichert und kann durch **neue Erfahrungen** verändert werden.
Problematische Denk-, Fühl- und Handlungs-Bereitschaften können zwar in ihrer Aktivierbarkeit durch Neurotransmitter moduliert werden. Aber dadurch entsteht noch kein neuer Gedächtnis-Besitz.
Für die Schaffung spezifischer neuer Gedächtnis-Inhalte, die zukünftige Erleben und Verhalten verändern, sind spezifische neue, die alten Gedächtnis-Inhalte verändernden Wahrnehmungen unverzichtbar.
- ▶ Man muss kein Neurowissenschaftler sein, um wirksam etwas im Gehirn verändern zu können. Das tut jeder gute Lehr-Person, jeder gute Fußball-Trainer, jeder Experte, dessen Metier es ist, andere zu beeinflussen.

- Annäherung oder Vermeidung
- Intentionale oder Annäherungs-Schemata
- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 1
- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 2
- Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 1
- Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 2
- Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 3
- Wirkung von Vermeidung
- Funktionen der bewussten Kognitionen
- Widerstand gegen Bewusstmachung von Vermeidungs-Zielen
- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 1
- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 2



- Inwieweit es jemandem gelingt, seine motivationalen Ziele zu realisieren, hängt wesentlich von den Ressourcen ab, die ihm dafür zur Verfügung stehen.
Zu den Ressourcen gehören im Wesentlichen seine Fähigkeiten, die er als Mittel zur Realisierung seiner Ziele einsetzen kann, und die tatsächliche Beschaffenheit der Umgebung.
- Das Nicht-Erreichen von Annäherungs-Zielen aktiviert negative Emotionen. Damit wird zugleich eine vermeidende Verhaltens-Ausrichtung aktiviert.
- Die psychische Aktivität richtet sich in Situationen, in denen dies immer wieder geschehen ist, zukünftig vermeidend aus. Sie wird darauf ausgerichtet, zu vermeiden, dass negative Emotionen wieder auftreten.
- Verstärkt wird durch Vermeidungs-Lernen die Hemmung des Annäherungs-Verhaltens. Als Ergebnis dieses Vermeidungs-Lernens, das mit der immer leichteren Aktivierung von Vermeidungs-Zielen und einer immer besser gebahnten Hemmung des Annäherungs-Verhaltens einhergeht, werden die negativen Emotionen zwar vermieden, aber das ursprüngliche Annäherungs-Ziel wird nicht realisiert.

Zwei unterschiedliche Motivations-Systeme

- Sowohl von neurowissenschaftlichen als auch von psychologischen Autoren (Temperaments-, Persönlichkeits- und Emotions-Forschung) werden das Annäherungs- und Vermeidungs-System als zwei getrennt Motivations-Systeme konzipiert.
Sie interagieren zwar mit einer Tendenz zur wechselseitigen Hemmung miteinander, aber sie können jedes für sich unabhängig voneinander aktiviert werden und beruhen auf jeweils eigenen neuronalen Substraten und Mechanismen.
- Das eine Reaktions-System ist verbunden mit einer Tendenz zu positiven Emotionen und Annäherungs-Verhalten.
Das andere Reaktions-System ist verbunden mit der Tendenz zu negativen Emotionen und Vermeidungs-Verhalten.
- In der Entwicklung vorherrschender Vermeidungs-Schemata liegt das größte Risiko, in negative Emotionen ni

Intentionale oder Annäherungs-Schemata

- **Reich ausgestattete motivationale Schemata – vor allem der Annäherungs-Art – sind die Grundlage einer guten seelischen Gesundheit.**
- Die motivationalen Schemata, die sich um die Grundbedürfnisse herum entwickeln, sind darauf ausgerichtet, etwas anzustreben, herzustellen, herbeizuführen oder sich einem erwünschten Zustand anzunähern.
Sie sind durch eine positive Tendenz „hin zu etwas“ gekennzeichnet.
Wir können deshalb intentionale Schemata auch als Annäherungs-Schemata bezeichnen.
- Intentionale Schemata bestehen aus einer Anspruchs- und einer Fähigkeits-Komponente.

Intentionale Schemata		Fähigkeiten zur Bedürfnis-Realisierung	
		groß	gering
Anspruchs-Niveau (Soll-Vorstellungen) bezüglich des Ausmaßes der Bedürfnis-Befriedigung	hoch	Ausrichtung des Lebens auf die Realisierung positiver Intentionen; hohes Glücks-Potenzial und große Chance auf ein sinnhaftes und erfülltes Leben durch gezielte und ausdauernde Aktivitäten	Gefühl der Überforderung, weil wegen Verwöhnung nicht gelernt wurde, sich für seine Interessen aktiv einzusetzen; negative Emotionen werden zur Hauptdeterminante des psychischen Geschehens
	niedrig	Gefühl der Unterforderung in einem wenig erfüllten Leben; Neigung zur Depression	Flaches, langweiliges Leben ohne viel Höhen und Tiefen

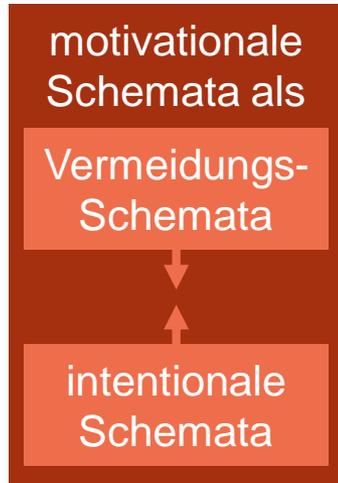
- Motivationale Schemata** sind erfahrungsgegründete Hypothesen einer Person darüber,
- wie unter besonderen Bedingungen das jeweilige Bedürfnis befriedigt werden kann (**intentionale oder Annäherungs-Schemata**) oder
 - wie die Nicht-Befriedigung des Bedürfnisses samt der damit verbundenen aversiven Gefühle verhindert werden kann (**Vermeidungs-Schemata**).

Annäherungs-Schemata

Das „Ausführungs-Organ“ der Bedürfnisse sind die zu ihrer Erfüllung entwickelten intentionalen Schemata. Sie haben nicht nur den Bedürfnissen, sondern auch der Umgebung Rechnung zu tragen.

Vermeidungs-Schemata

- Jeder vergebliche Versuch der Bedürfnis-Befriedigung eines Menschen, durch sein Verhalten in oder von der Umgebung bedürfnisbefriedigende Reaktionen zu bewirken, muss unter der Voraussetzung eines zielorientierten Funktionierens der Psyche zu negativen Gefühlen, z. B. zur Enttäuschung führen.
- Menschen haben jedoch das Bedürfnis nach Vermeidung von Unlust, wozu auch die negativen Gefühle zählen.
- Statt der intentionalen Schemata werden solche Schemata entwickelt, die das Erleiden von Enttäuschung des jeweiligen Bedürfnisses verhindern sollen.
- Für das jeweilige Bedürfnis relevante Situationen lösen daher nach einiger Zeit keine im Verhalten mehr erkennbaren Annäherungs-Reaktionen aus, sondern sie aktivieren die Vermeidungs-Schemata.
- Unter dem Einfluss von Vermeidungs-Schemata sieht es dann so aus, als sei das Verhalten aktiv auf die Herbeiführung eines Zieles, eines Soll-Zustandes ausgerichtet, das eigentlich mit dem Grund-Bedürfnis unvereinbar ist.



- Häufig besteht das Problem der Rat suchenden Personen nicht nur darin, dass ihre intentionalen Schemata zu gering entwickelt sind, sondern auch darin, dass die Bedürfnis-Befriedigung durch die Aktivität von Vermeidungs-Schemata behindert wird.
- **Die „Weg-von-Reaktion“ gehört ebenso zur Grundausstattung des Menschen wie die „Hin-zu-Intention“.**
Die psychische Aktivität ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen im Sinne von Zielen herbeizuführen und Abweichungen von Zielen zu vermeiden.
Die psychische Aktivität wird gleichzeitig von annähernden und vermeidenden Tendenzen bestimmt.
- **Vermeidungs-Schemata, Emotionen und Handlungs-Tendenzen:**
 - Furcht, Ekel, Verachtung gehören zu den primären, angeborenen Affekten und sind mit einer „Weg-von-Handlungs-Tendenz“ verbunden.
 - Flucht, Abwehr, Vermeidung sind überlebenswichtige Bestandteile des Repertoires jedes lebenden Organismus.
 - Man vermeidet alles, was aversive Empfindungen auslöst.
 - So vermeidet man auch Ist-Soll-Inkongruenzen, da diese mit negativen Emotionen verbunden sind.
Das Vermeidungs-Ziel und die negative Emotion sind mit der Zeit assoziativ so eng miteinander verbunden, dass sie funktional dieselbe Bedeutung haben.

Intentionale Schemata kommen den Sternen gleich.



Vermeidungs-Schemata sind wie Schwarze Löcher.

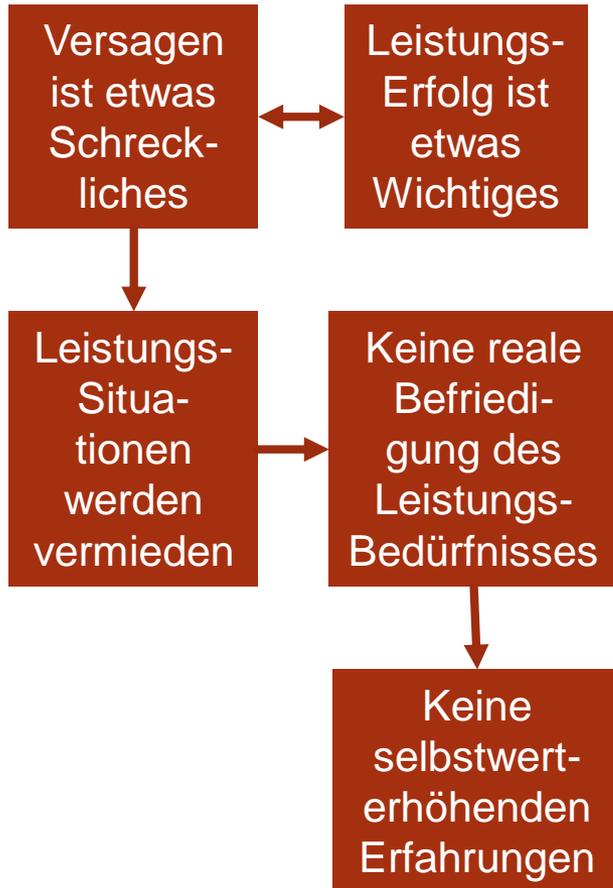


Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 1



- Kennzeichnend für Vermeidungs-Schemata ist, dass der gefürchtete Umgebungs-Bezug und die damit verbundene Emotion in der Regel nicht erlebt werden. Was nicht erlebt wird, kann nicht intentional gefördert werden.
- Der Einfluss eines Vermeidungs-Schemas betrifft nicht nur das Verhalten, sondern auch das Erleben. Neuronale Erregungs-Muster, die mit der Ziel-Komponente dieses Schemas nicht vereinbar sind, werden aktiv gehemmt statt gebahnt. Dazu gehören neben Gefühlen auch Gedanken (Kognitionen).
- Ein ausgebautes Vermeidungs-Schema hat die Auswirkung, dass diesbezügliche Erlebens-Bestandteile, also Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken und Gefühle nicht bewusst erlebt werden.
- Vermeidungs-Schemata können bewusst repräsentiert sein, z. B. als Vorkehrungen gegen potenzielle Gefahren. Die Aufmerksamkeit kann gezielt in den Dienst des Vermeidungs-Zieles gestellt werden.
- Bei Vermeidungs-Schemata, die nicht bewusst repräsentiert sind, weil sie Teil des impliziten Gedächtnisses sind, kann die bewusste Aufmerksamkeit nicht in den Dienst des Vermeidungs-Zieles gestellt werden.
- Die Vermeidung betrifft auch die Bewusstwerdung des Vermiedenen. Das Bewusstwerden wäre mit schmerzhaften Gefühlen verbunden. Und diese negativen Gefühle werden ebenfalls vermieden.

Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 2



- Wegen des Bedürfnisses nach Kontrolle können Vermeidungs-Schemata einen immer mehr vorwegnehmenden Charakter annehmen.- Wenn Vermeiden schon bei antizipierten möglichen Verletzungen, Enttäuschungen oder anderen negativen Gefühlen zu einer habituellen Reaktionsweise wird, schränken sich die Bereiche, in denen die betreffende Person sich zielorientiert, nach Bedürfnis-Befriedigung strebend verhält, immer mehr ein.
- Damit wird aber das jeweilige Bedürfnis, dessen Verletzung vermieden wird, nicht weniger wichtig. Das Gegenteil ist der Fall. Für jemanden, für den Versagen etwas Schreckliches ist, dass er alles tut, um es zu vermeiden, ist Leistung offensichtlich überaus wichtig. Wenn aber Leistungs-Situationen wegen der Gefahr de Versagens vermieden werden, gibt es keine realen Befriedigungen des Leistungs-Bedürfnisses mehr. Eine der wichtigsten Möglichkeiten, selbstwerterhöhende Erfahrungen zu machen, wird beschnitten.

Das Phänomen: Vermeidungs-Schema 3



- Mit der Zeit muss ein Überhand nehmendes Vermeiden zu immer stärkeren Inkongruenzen zwischen Wünschen (hier: Leistungs-Erfolge) und realen Erfahrungen (hier: Leistungs-Vermeidung) führen.
- Die Bedeutung des Wunsches wird immer stärker, aber auch die Angst vor seiner Verletzung.
- Das Vermeiden wird im Sinne einer positiven Rückkopplung (je mehr, desto mehr) noch ausgeprägter.
- Wer einmal angefangen hat zu vermeiden, befindet sich in der Gefahr, immer wahrscheinlicher zu vermeiden, bis sich das Vermeiden schließlich automatisiert und vollkommen unbewusst erfolgt.
- Die Wirkung motivationaler Vermeidungs-Schemata kommt nicht nur in der Verhinderung von Bewusstsein für etwas, also in der Verdrängung zum Ausdruck. Sie wirkt sich auch auf das sonstige Verhalten der Person aus. Sie vermeidet (bewusst oder unbewusst), sich bestimmten Erfahrungen auszusetzen, weil sie befürchtet (bewusst oder unbewusst), sie könne dabei in ihren Bedürfnissen (Kontrolle, Lust-Gewinn/Unlust-Vermeidung, Bindung, Selbst-Wert-Erhöhung) verletzt werden.

Wirkung von Vermeidung



- Vermeidung hat die Wirkung, dass sich die dem Vermeidungs-Verhalten zugrundeliegenden neuronalen Erregungs-Muster perpetuieren, weil sie nicht mit neuen Erfahrungen überschrieben werden.
- Wer durch reale Erfahrungen der Vergangenheit oder durch Identifikations-Lernen Vermeidungs-Muster herausgebildet hat, testet in der Regel nicht mehr aus, ob die realen Beziehungs-Verhältnisse in den gegenwärtigen Lebens-Bedingungen das Vermeiden immer noch nötig machen.
- Wenn die gegenwärtigen Bedingungen ganz andere, positive Erfahrungen möglich machen würden, werden durch das Vermeiden Glück-Möglichkeiten im Sinne positiver motivationaler Schemata nicht wahrgenommen. Diese intentionaler Schemata werden durch die betreffenden Vermeidungs-Schemata in ihrer Entwicklung blockiert. Sie werden jeweils nur ansatzweise aktiviert, um gleich darauf durch die Aktivität des Vermeidungs-Schemas gehemmt zu werden.
- ***Korrektive Erfahrungen sind das Ergebnis eines riskanten Tests.*** Sie erfordern die Aktivierung eines intentionalen Schemas über die Schwelle hinaus, ab der bisher die Aktivität des entsprechenden Vermeidungs-Schemas überwog.

Bewusste
Kognitionen

Repräsentations-
Funktion

Interpretations-
Funktion

Steuerungs-
Funktion

Steuerung
wenig wirksam

Repräsentations-
Funktion

Interpretations-
Funktion

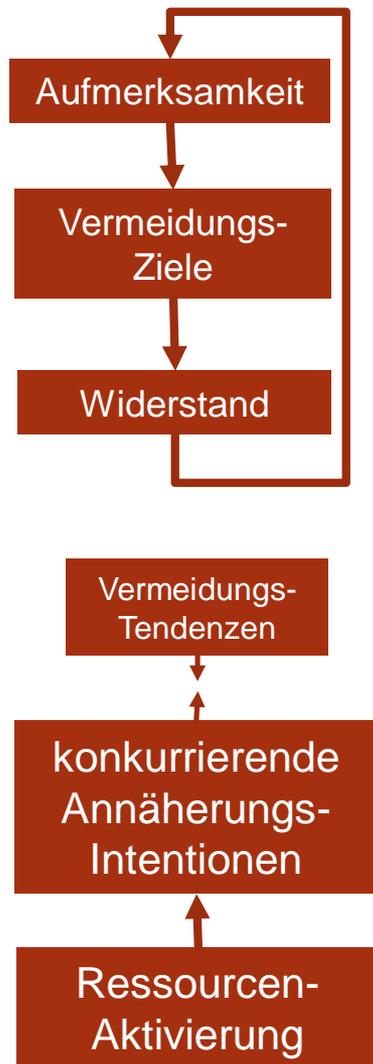
Steuerung
wirksam

Interpretations-
Funktion

Repräsentations-
Funktion

- Bewusste Kognitionen haben eine mehrfache Funktion im psychischen Geschehen:
 - 1. Repräsentations-Funktion:** Durch spezifische Interessen gefolterte Wiedergabe-Funktion für das, was ist und geschieht, im Dienste motivationaler Bereitschaften.
 - 2. Interpretations-Funktion:** Bewusste Kognitionen sind auch immer Wahrnehmungen im Dienste bestimmter Ziele, sind also intentionsgelenkte Interpretationen des Wiedergegebenen.
 - 3. Steuerungs-Funktion:** Je größer der interpretierende (fantasierende) gegenüber dem wiedergebenden (realitätsbezogenen) Anteil der Kognition ist, desto weniger wirksam ist die Handlungs-Kontrolle des Individuums in der entsprechenden Situation, weil die Steuerungs-Funktion von Prämissen ausgeht, die nicht mit der „objektiven“ Realität übereinstimmen.
- ***Eine wesentliche Funktion von Entwicklungs-Begleitung sollte darin bestehen, darauf hinzuwirken, dass die Kognitionen der Rat suchenden Person die tatsächlichen Determinanten seines Tuns und Erlebens zutreffend repräsentieren.***
Dies ist die Voraussetzung für eine wirksame Handlungs-Kontrolle im Dienste förderlicher Entwicklungs-Ziele.

Widerstand gegen Bewusstmachung von Vermeidungs-Zielen



- Die Veränderung von entwicklungshemmenden Vermeidungs-Schemata spielt in der Entwicklungs-Begleitung eine zentrale Rolle.
- Die Lenkung der bewussten Aufmerksamkeit auf die ablaufenden Prozesse widerspricht unter Umständen ganz direkt den Vermeidungs-Zielen und muss daher gegen den „Widerstand“ dieser Vermeidungs-Tendenzen erfolgen.
Dieser Widerstand entspricht dem Grundgesetz der psychischen Aktivität, dass sie darauf ausgerichtet ist, Wahrnehmungen im Dienste von Annäherungs- und Vermeidungs-Zielen herzustellen.
- Wer versucht, Wahrnehmungen herbeizuführen, die diesem Grundgesetz widersprechen, löst zwangsläufig
 - negative Emotionen aus und
 - verstärkte psychische Aktivität im Dienste der aktivierten Vermeidungs-Ziele.
- Darum ist es wichtig, mit den Vermeidungs-Tendenzen konkurrierende Annäherungs-Intentionen durch Ressourcen-Aktivierung so stark wie möglich zu machen (Vermeidungen schwächen, Intentionen stärken).
- Abschwächung von Vermeidungs-Schemata kann sowohl durch klärungs- als auch durch bewältigungsorientierte Verfahren herbeigeführt werden.
 - **Bewältigungs-Orientierung** ist eher dann angezeigt, wenn die Vermeidungs-Intention bewusst ist.
 - **Klärungs-Orientierung** ist dann angezeigt, wenn die funktionale Bedeutung eines Vermeidungs-Schemas der Rat suchenden Person zunächst noch nicht klar ist, wenn sie also noch kein Bewusstsein dafür hat, wo, wie und in welchem Ausmaß ihr Erleben und Verhalten von solchen Vermeidungs-Intentionen bestimmt ist.

Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 1

AVS

Annäherungs-Ziele

Vermeidungs-Ziele

1. Abschneiden im Vergleich zu anderen

Herausragen:

überlegen, perfekt, begehrt sein, etwas gelten

Schlecht abschneiden:

unterlegten sein, sich blamieren, Makel zeigen

2. Eigenschaften und Ressourcen

Vorteilhafte Eigenschaften haben:

offen, selbstsicher sein, geistige Fähigkeiten haben

3. Übergeordnete Standards

Einem Standard entsprechen:

tüchtig, gefällig sein, sich anpassen

Gegen einen Standard verstoßen:

schuldig sein, bestraft werden

4. Identität und Selbst-Wert

Gutes Selbst-Gefühl haben: wissen, wer man ist und was man kann, sich für wertvoll halten

Sich für gewöhnlich halten/ sich abwerten: gewöhnlich sein

5. Selbst-Verwirklichung

Sich verwirklichen: Bedürfnisse befriedigen, sich entwickeln, höhere Ordnung suchen

6. Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung

Gute Gefühle haben: glücklich sein, genießen, etwas erleben, sich körperlich wohlfühlen

Unangenehme Gefühle/Empfindungen ertragen: Schmerzen ertragen

7. Kontrolle

Sich unter Kontrolle haben: Situationen im Griff haben, verstehen

Kontrolle über sich verlieren: machtlos sein, nicht verstehen

Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata 2

AVS

Annäherungs-Ziele

Vermeidungs-Ziele

8. Aufgaben-Bewältigung

Aufgabe bewältigen:

gut funktionieren, kompetent sein, etwas leisten

Scheitern:

nicht genügen, inkompetent sein, versagen

9. Autonomie

Autonom sein:

unabhängig sein, sich selbst behaupten

Autonomie verlieren:

abhängig sein, von anderen bestimmt werden

10. Geben

Für andere da sein:

unterstützen, beschützen, kooperieren

Schlecht für andere sein:

anderen zur Last fallen

11. Beziehungen

Positive Beziehungen haben:

liebevolle, verlässliche, intime Beziehungen und soziale Netzwerke haben

Beziehungen gefährden oder verlieren:

streiten, verlassen werden, einsam sein

12. Beistand

Beistand erhalten:

unterstützt, beschützt werden

Vernachlässigt werden:

nicht unterstützt werden, nicht genug Zuwendung erhalten

13. Rückmeldung

Positive Rückmeldung erhalten:

anerkannt, bestätigt, angenommen, gemocht werden

Negative Rückmeldung erhalten:

nicht anerkennt, kritisiert, abgelehnt werden

14. Verletzung und Missbrauch

Verletzt und missbraucht werden

Konflikt-Schemata (KS)

- Schema-Begriff
- Konflikt-Schemata
- Konflikt-Typen
- Konflikt zwischen Intention und Vermeidung
- Vermeidungs-Komponente im Konflikt-Schema
- Konflikte und korrektive emotionale Erfahrungen
- Konflikte und korrektive rationale Erfahrungen
- Interpersonale und motivationale Konflikte

Schema-Begriff

Konflikt-Schemata

Konflikt-Schemata sind zum größten Teil unbewusst.



intentionale
Komponente

Vermeidungs-
Komponente

aktivierende Einflüsse durch
äußere und innere Situationen

Wut-Gefühle,
wenn Unab-
hängigkeits-
Intentionen
nicht
verfolgt
werden

Schuld-
Gefühle,
wenn Unab-
hängigkeits-
Intentionen
verfolgt
werden

→ aktivierende Einflüsse
...→ hemmende Einflüsse

- Annäherungs- und Vermeidungs-Schemata können so eng miteinander verschränkt sein, dass sie als funktionale Einheit betrachtet werden können.
Eine solche funktionale Einheit kann man als Konflikt-Schema bezeichnen.
- Beispiel für ein Konflikt-Schema:
 - Einer Rat suchenden Person wurden als Kind bei Unabhängigkeits-Bestrebungen durch ihre Eltern Schuld-Gefühle vermittelt (Du darfst uns nicht allein lassen.).
 - Wegen der Schuld-Gefühle werden Wahrnehmungen im Sinne der Unabhängigkeits-Intention immer seltener.
 - Inkongruenz-Signale bezüglich des Unabhängigkeits-Zieles führen zum verstärkten Auftauchen von Unabhängigkeits-Wünschen.
 - Durch die Inkongruenz-Bewertung werden negative Gefühle ausgelöst, z. B. Wut auf die Eltern.
 - Dadurch wird die mit Schuld-Gefühlen verbundene Vermeidungs-Intention aktiviert.
- Je stärker bestimmte Situationen die neuronalen Muster der intentionalen Komponente aktiviert werden, desto stärker werden diese ihrerseits die Vermeidungs-Komponente samt Schuld-Gefühlen aktivieren.
- Ein Konflikt-Schema kommt damit einer „neuronalen Schaukel“ gleich, aus der es kein Entkommen zu geben scheint.

Annäherungs-Annäherungs-Konflikt oder doppelter Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt

- Es handelt sich um Konflikte zwischen zwei positiven Alternativen.
Ein Beispiel ist die Geschichte vom Esel, der zwischen zwei genau gleich weit entfernten und gleich großen Heuhaufen verhungert, weil er gelähmt ist zwischen den beiden gleich starken Annäherungs-Tendenzen.
- Man könnte diese Situation auch als einen doppelten Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt auffassen, weil beim Annähern an den einen Haufen der Verlust des anderen droht.

Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt

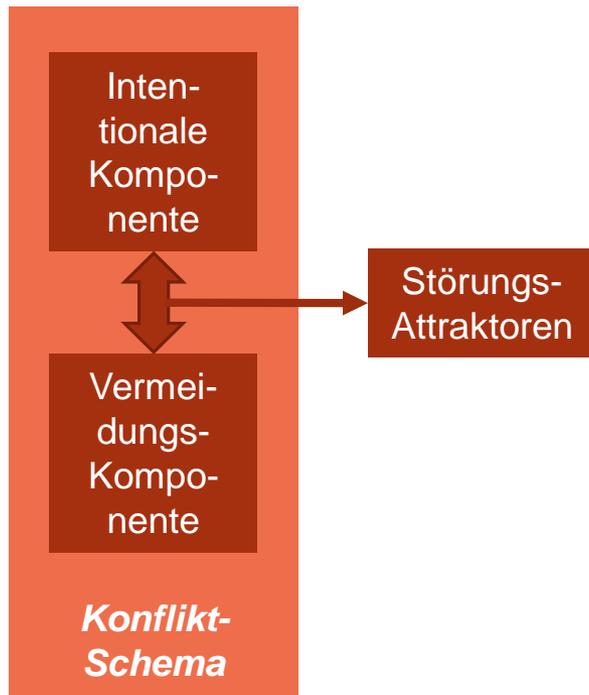
- Dieser Konflikt-Typ besteht darin, dass Annäherungs- und Vermeidungs-Tendenzen gleichzeitig aktiviert werden.
- Man strebt ein Objekt gleichzeitig an und fürchtet es.
Je stärker man sich dem Objekt annähert, umso stärker wird das Verlangen, aber auch die Furcht.
- Bei diesem Konflikt-Typ ist die betreffende Person gewissermaßen die Gefangene ihrer eigenen Ziele: Weder kann sie das Ziel erreichen noch kann sie es aufgeben. Sie ist im Konflikt gefangen. Die Inkonsistenz besteht fort.

Vermeidungs-Annäherungs-Konflikt

- Bei diesem Konflikt-Typ überwiegt die Vermeidungs-Komponente gegenüber der Annäherungs-Komponente deutlich.
- Der Konflikt fällt nicht auf, weil die betreffende Person normalerweise einfach das konflikthafte Ziel vermeidet. Wenn sie jedoch durch Zufall oder Zwang plötzlich dem Ziel ganz nahe gebracht wird, nähert sie sich mit einem Mal ganz schnell von sich aus an, während sie es vorher vermieden hat.

Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikte

- Die betreffende Person ist mit zwei oder mehreren aversiven Alternativen konfrontiert.
- Wenn sie kann, wird sie bei solchen Situationen „aus dem Felde gehen“.



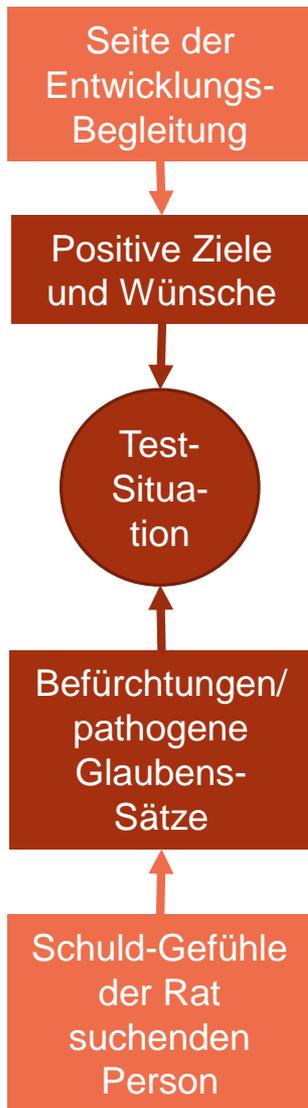
- Wird die intentionale Komponente eines Konflikt-Schemas aktiviert, aktiviert sie ihrerseits die Vermeidungs-Komponente. Diese wirkt dann hemmend auf die intentionale Komponente zurück.
- Die beiden Komponenten behindern sich gegenseitig in ihrer Aktivität. Es kommt zu einer Diskordanz-Spannung (Spannung aus interner Inkonsistenz).
- Wird die gesamte Diskordanz im psychischen Geschehen zu hoch, wird das psychische Geschehen nicht mehr von eindeutigen motivationalen Ordnungs-Mustern bestimmt, weil diese sich gegenseitig behindern.
- Es kommt zu Fluktuationen auf hohem Spannungs-Niveau, die die Entwicklung neuer Ordnungs-Muster, z. B. von Störungs-Attraktoren, begünstigen, die nicht auf Befriedigung von Bedürfnissen ausgerichtet sind.

- ▶ **Von der Vermeidungs-Komponente eines Konflikt-Schemas gehen drei negative Einflüsse aus. Vermeidung kann verhindern,**
 1. dass sich die Rat suchende Person Situationen aussetzt, in denen sie korrektive Erfahrungen machen könnte.
 2. dass bei Rat-Suchenden ein zutreffendes Bewusstsein für die funktionalen Zusammenhänge entsteht, das die in die Lage versetzen könnte, willentlich darauf gezielt Einfluss zu nehmen.
 3. dass es zu einer Veränderung der motivationalen Kontroll-Parameter des Störungs-Attraktors kommt. Vor allem die Vermeidungs-Komponente ist als eine aufrechterhaltende Bedingungen für die Störung in Rechnung zu stellen.
- ▶ **Die Aktivität der Vermeidungs-Komponente kann durch zwei Einflüsse gehemmt werden:**
 1. Die Rat suchende Person kann sich in Eigeninitiative oder mit Unterstützung durch bewältigungsorientierte Interventionen der Begleitenden forciert Situationen aussetzen, die das Potenzial für korrektive Erfahrungen in sich bergen. Diese würden in mit der intentionalen Komponente kongruenten Erfahrungen bestehen und diese Komponente zuungunsten der Vermeidungs-Komponente aktivieren und stärken.
 2. Es wird als Ergebnis von Eigenbemühungen der Rat-Suchenden oder durch bewusstseinsschaffende, klärungsorientierte Interventionen der Begleitenden ein Bewusstsein für die problemrelevanten Zusammenhänge geschaffen.



Konflikte und korrektive emotionale Erfahrungen

KS



- Ein zutreffendes Verständnis der Konflikt-Dynamik einer Rat suchenden Person könnte eine über die eigentliche Klärungs-Arbeit hinaus reichende Bedeutung haben.
- Eine Rat suchende Person kommt einerseits mit Zielen in die Entwicklungs-Begleitung, die ihrer Selbst-Verwirklichung dienen.
- Diesen positiven Zielen stehen aber Befürchtungen, pathogene Glaubens-Sätze, Abwehr-Muster, einschränkende Einschärfungen, Tabus und Verbote gegenüber, die das Erreichen der Ziele behindern. Diese pathogenen Glaubens-Sätze sind oft mit Schuld-Gefühlen verbunden.
- In der Entwicklungs-Begleitung entwickelt die Rat suchende Person den Wunsch, im Sinne seiner Ziele angenommen zu werden und „testet“ daher die Begleit-Person, ob diese in dieser Hinsicht vertrauenswürdig sei, d. h. die Rats suchende Person verhält sich im Sinne ihrer Befürchtungen, um zu sehen, wie die Begleit-Person darauf reagiert. Besteht die Begleit-Person den „Test“, indem sie nicht im Sinne der Befürchtungen, sondern im Sinne der Wünsche reagiert, kommt es Test für Test zur Entkräftung der Befürchtungen und damit zu einer zunehmend vertrauensvollen Begleit-Beziehung.
- Diese meist unterhalb der Bewusstseins-Schwelle der Rat suchenden Personen erfolgende Entkräftung ihrer Befürchtungen kann man als korrektive emotionale Erfahrung ansehen.

► **Vorgehens-Schritte:**

1. Es wird in strukturierter Weise ein **Problem identifiziert**. Im Falle der kognitiven Therapien sind dies dem Verhalten und den Gefühlen zugrundeliegende implizite Annahmen (irrationale Leit-Sätze, Glaubens-Sätze, automatisierte Gedanken), die die Ereignisse interpretieren, Gefühle auslösen und Verhalten steuern.
2. Es werden **Ziele definiert**, durch deren Erreichen das jeweilige Problem behoben sein wird. Dies sind alternative, rationalere, funktionalere Gedanken, die Verhalten im Sinne positiver Intentionen unterstützen und zur **Invalidierung problematischer Emotionen**, also ebenfalls zu korrektiven emotionalen Erfahrungen beitragen sollen.
3. Es werden **Schritte zum Erreichen dieser Ziele** durchgeführt.

► **Die impliziten Annahmen oder Erwartungen** werden also einer empirischen und rationalen Überprüfung unterzogen, sowohl in Gesprächs-Form, z. B. im Sinne eines „sokratischen Dialogs“, als auch in Form von Überprüfungen auf der Ebene des unmittelbaren Erlebens und Verhaltens (prozessuale Aktivierung, reale Austestung), indem sich die Personen den Situationen aussetzen, in denen ihre Befürchtungen aktualisiert werden.

- Überprüft werden **Ergebnis-Erwartungen** zu dem, was passieren wird, wenn die Person etwas Bestimmtes tut. Werden sich Bezugs-Personen wirklich dauerhaft von ihr abwenden, wenn sie ihnen gegenüber einmal Nein sagt, Forderungen stellt oder Ärger-Gefühle äußert?
- Überprüft werden **Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen**: Ist eine bevorstehende Anforderung, z. B. wirklich unerträglich und nicht zu bewältigen oder ist die Situation zu bewältigen – vielleicht mit Vorbereitung?
- Überprüft werden **Reaktions-Erwartungen**: Wird es die Person wirklich nicht aushalten können, wenn sich einige Personen abwenden, falls sie ihre wirklichen Gefühle zum Ausdruck bringt? Wird sie sich dann wirklich völlig allein, ungeliebt und wertlos fühlen?

- **Alle Aussagen über unbewusste motivationale Konflikte sind eigentlich Aussagen über internalisierte Beziehungsmuster**, die sich in den gegenwärtigen Beziehungen der Rat suchenden Person – auch gegenüber Entwicklungs-Begleitenden – wiederholen. Es handelt sich bei Konflikten also um Repräsentationen von Beziehungsmustern, die sich wiederum in realen Beziehungsmustern manifestieren. Es kann heute kein Zweifel mehr daran bestehen, dass zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Spuren im Gedächtnis der wichtigste Nährboden für psychische Störungen sind. Es ist unwahrscheinlich, dass ein therapeutischer Ansatz sich als optimal erweisen könnte, der der interpersonalen Dimension des seelischen Geschehens nicht große Bedeutung zumisst und sie angemessen ausarbeitet.
- **Motivationale, intrapsychische und interpsychische Konflikte gehören zum innersten Wesen des Mensch-Seins**. Sie haben nicht nur für die Entwicklungs-Begleitung und Psychotherapie eine Bedeutung, sondern für das ganze Verständnis des Menschen. Konflikte haben auch nicht nur eine negative Bedeutung, sondern sie sind für die Entwicklung zum reifen, erwachsenen Individuum unverzichtbar.
- Konflikte sind so wichtig für die psychische Gesundheit, dass sie alle Entwicklungs-Begleitenden angehen. Intrapsychische Konflikte sind eine erhebliche Quelle von Stress und spielen bei der Entwicklung vieler psychischer, aber auch anderer Gesundheits-Störungen eine Rolle.
- Im Verhältnis zur wahrscheinlichen Relevanz motivationaler Konflikte für Entwicklungs-Begleitung ist die empirisch-wissenschaftliche Beschäftigung damit bisher rudimentär. Aber eine Psychologie ohne Vorstellungen über motivationale Konflikte kann keine vollständige Psychologie sein.



Affekte, Stimmungen, Emotionen (E) und Gefühle



Einen Teil der Text-Anregungen entnahm ich dem Lehrbuch von U. Geuter zur Körperpsychotherapie“, 2015, andere Teile dem Buch von Klaus Grawe: „Psychologische Therapie“ von 1997

- Allgemeines zu Affekten, Emotionen und Gefühlen
- Emotionale Schemata und Attraktoren
- Kern-Affekte und Emotions-Arten
- Körper-Empfindungen und Gefühle
- Beispiel: Neuorientierung der Emotionen
- Affekt-Zyklus mit Blockaden

Allgemeines zu Affekten, Emotionen und Gefühlen (AEG)

- Affekte, Stimmungen und Gefühle – unsortiert und unvollständig
- Affekte, Fühlen, Emotionen, Gefühle und mehr 1
- Affekte, Fühlen, Emotionen, Gefühle und mehr 2
- Affekte, Fühlen, Emotionen, Gefühle und mehr 3
- Von Sinnen und Empfindungen zu Affekten
- Empfindungs-Fähigkeit ⇔ Grundlage für Gefühls-Fähigkeit
- Körper-Empfindung, Gefühl und Denken sind Instrumente der Orientierung
- Affekte, Gefühle und Emotionen
- Gefühls- und Emotions-Komponenten
- Fühlen in der Entwicklungs-Begleitung 1
- Fühlen in der Entwicklungs-Begleitung 2
- Affekt-Regulation in der frühen Kindheit
- Affekt-Regulation 1
- Affekt-Regulation 2
- Affektmotorische Schemata
- Bindungs- und Trennungs-Schemata
- Gefühls-Regeln

Affekte, Stimmungen und Gefühle – unsortiert und unvollständig

AEG

Sich zuneigen wollen

Sich abneigen wollen

Angst

Gelassenheit

Furcht

Stimmigkeit

Panik

Traurigkeit

Sorge

Wut

Freude

Zorn

Liebe

Hass

Lust

Aggression

Unruhe / Erregung

Ekel

Stress

Scham

Erschrecken

Schuldgefühl

Unwürdigkeit

Verzweiflung

Schmerz

Ohnmacht / Hilflosigkeit



- Das Fühlen gehört unmittelbar zum Menschsein, hat immer mit Selbst-Erleben und dem Selbst-Ausdruck eines Menschen zu tun. Wir können beim Menschen von einem Fühl-Kern ausgehen. Fühlen macht unser Kern-Selbst aus.
- Trifft man auf das Gebiet des Fühlens, so entsteht ein Eindruck von Begriffs-Verwirrung. Es scheint, als ob sich das Moment des Irrationalen, das mit Gefühlen verknüpft ist, auch in der Begriffs-Unklarheit niederschlägt.
- So werden zum Beispiel Emotionen nach V. Kast (Analytische Psychologie) verstanden als Oberbegriff für Affekte, Gefühle und Stimmungen. Emotionen haben immer zu tun mit dem Körper, mit der Psyche und mit der Mitwelt als Menschen, Dinge, Atmosphären etc.
- Nach einem anderen Modell von W. Bütting (Körper-Psychotherapeut) stehen nicht die Emotionen im Zentrum, sondern dort steht das **Fühlen**
 - als **Sinnes-Wahrnehmungen einschließlich der Körper-Empfindungen**, z. B. als Druck auf der Brust oder als Kloß im Hals,
 - als **Gefühle** [Das, was innen wertend im Sinne von weg von, hin zu oder gegen etwas erlebt wird, z. B. als Traurigkeit. Ein Gefühl ist in diesem Zusammenhang ein benennbarer, konkreter Zustand. Dabei hat jedes Gefühl eine bestimmte Qualität und einen Anreiz zu einem bestimmten Verhalten als Ausdruck oder als Unterdrückung (Vermeidung)] und
 - als **Emotionen** [Das, was nach außen gezeigt wird, z. B. als Tränen].

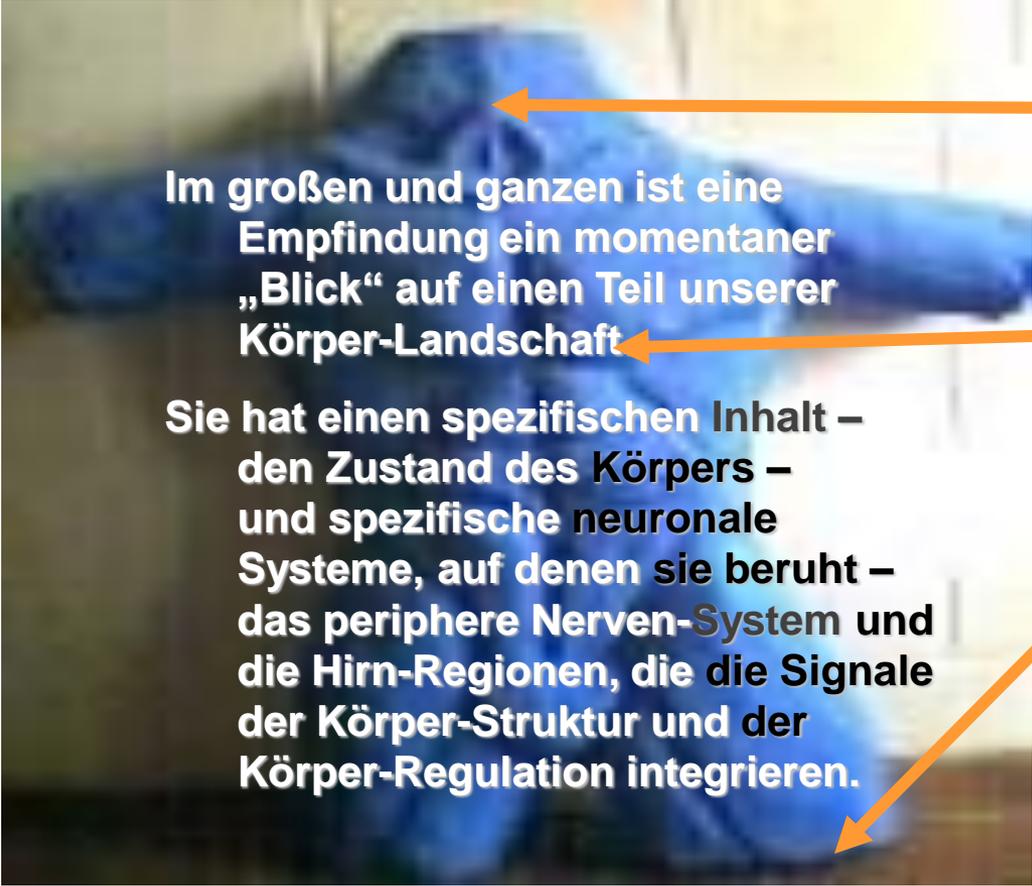




- **Stimmungen** zu haben, gestimmt zu sein ist ein Dauer-Zustand, ein Habitus, eine Fühl-Gewohnheit, die meist erst im Zusammenhang mit Verstimmung, Hochstimmung oder einem Stimmungs-Umbruch offenbar wird. Stimmungen, die immer da sind – entweder langanhaltend oder aktuell –, bilden den tragenden Urgrund der Seele. Um Stimmungen zu bestimmen werden oft Wetter-Metaphern verwendet: betrübt, benebelt, heiter, klar, verhagelt. Das erfassen von Stimmungen ist eine Weise des ersten Bewusstwerdens des Unbewussten. Es erscheint für eine differenzierende Selbst-Erkundung sinnvoll, Gefühle und Stimmungen zu unterscheiden.
- Gefühle und Emotionen gehören in der Weise zusammen, das ein enger Zusammenhang zwischen Gefühle (Traurigkeit) und Emotion (Tränen) besteht, aber weniger eng zwischen Emotion und Gefühl. So können Tränen vielerlei bedeutet.
- Auch bezogen auf den Begriff der Affekte herrscht Verwirrung und Uneinigkeit zwischen den Wissenschaftler/-innen. Ein Affekt ist so entweder ein gesteigerter Ausdruck des Gefühls (V. Kast) oder ein nicht ausdifferenzierter Gefühls-Zustand (U. Geuter). Ich verwende den Affekt-Begriff im letzteren Sinne.

- Gefühle bewerten eine Situation, sagen uns, ob etwas gefährlich oder ungefährlich ist.
- Gefühle sind biologische Regulations-Systeme. Ihr Sinn besteht darin, so mit der Welt und sich selbst umgehen zu lernen, dass man überleben und sich entwickeln kann.
Von daher hat jedes Gefühl seinen Sinn.
- Die psychosozial gefährlichsten Gefühle sind die verdrängten.
- Wenn wir echt – nicht aufgesetzt – gefühlvoll sind, ohne zu viel Emotions-Kontrolle und ohne unpassende Emotions-Abwehr, sind wir als Menschen bei uns, dann spüren wir, wer wir sind, spüren wir unser „wahres Selbst“.
- Die Frage im Zusammenhang mit Emotionen ist: Wollen wir eher einen kontrollierten oder einen spontanen Menschen?
- Emotions-Kontrolle dient dazu, die Emotionen in sozial uns situativ akzeptierbarer Weise auszudrücken, so dass wir uns selbst und andere nicht erschrecken. Emotions-Kontrolle wird in der Primärgruppe (Eltern Geschwister u. a. Nahestehende) im Zusammenhang mit Bindungs-Erfahrungen gelernt.
- Emotionale Durchbrüche, die uns als heftig erscheinen, lösen Angst aus, unter anderem Angst vor Kontroll-Verlust.
- Angst vor Emotionen kann zu einer Idealisierung der Coolness – insbesondere im Hinblick auf Gefühls-Äußerungen von Männern – und damit zur Alexithymie (Gefühls-Armut) führen.

Von Sinnen und Empfindungen zu Affekten



Im großen und ganzen ist eine Empfindung ein momentaner „Blick“ auf einen Teil unserer Körper-Landschaft

Sie hat einen spezifischen Inhalt – den Zustand des Körpers – und spezifische neuronale Systeme, auf denen sie beruht – das periphere Nerven-System und die Hirn-Regionen, die die Signale der Körper-Struktur und der Körper-Regulation integrieren.



Da der Eindruck von dieser Körper-Landschaft zeitlich mit der Wahrnehmung von oder der Erinnerung an Dinge verknüpft ist, die kein Teil des Körpers sind – ein Gesicht, eine Melodie, ein Duft – werden Körper-Empfindungen am Ende zu „Merkmalen“ dieser Dinge.

Empfindungs-Fähigkeit ⇨ Grundlage für Gefühls-Fähigkeit



- Ein gestörtes Gefühls-Erleben als Gefühls-Verwechslung oder Gefühls-Fehletikettierung (Ersatz- oder Deck-Gefühle) wird am ehesten bottom-up über eine Verbesserung (Erweiterung, Verfeinerung) der Empfindungs-Fähigkeit wiederhergestellt. Was dissoziiert (abgespalten) wurde, wird so wieder assoziiert (integriert).
- Dank der über die einzelnen Sinne oder als Gesamtsinnes-Erfahrungen (Synästhesie) wahrgenommenen Empfindungen, Dank unserer Bewusstheit (freundlichen Achtsamkeit) für Bewegungs-Prozesse im und am Körper können wir einen Blick auf den Organismus in voller biologischer Aktion, auf die Lebens-Mechanismen bei der Arbeit werfen.
- Hätte der Mensch nicht die Möglichkeit, Körper-Zustände zu empfinden, die genetisch als unangenehm oder angenehm definiert sind, gäbe es in seinem Leben kein Leid und keine Seligkeit, keine Sehnsucht und kein Erbarmen, keine Tragödie und keinen Ruhm.

Körper-Empfindung, Gefühl und Denken sind Instrumente der Orientierung



- Körper-Empfindungen sind kein Luxus, sowenig wie die Gefühle.
- Beide dienen der inneren Orientierung.
- Sie stellen eine Verbindung zwischen uns und anderen Signalen her, die ebenfalls richtungweisend sein können.
- Im Gegensatz zur herkömmlichen wissenschaftlichen Auffassung sind Körper-Empfindungen ebenso kognitiv wie andere Wahrnehmungs-Inhalte.
- Ein als – positives oder negatives – Merkmal fungierender Körper-Zustand wird von einer entsprechenden Denk-Weise begleitet und ergänzt:

Denken ist rasch und ideenreich, wenn sich der Körper-Zustand im positiven und angenehmen Bereich des Spektrums befindet.

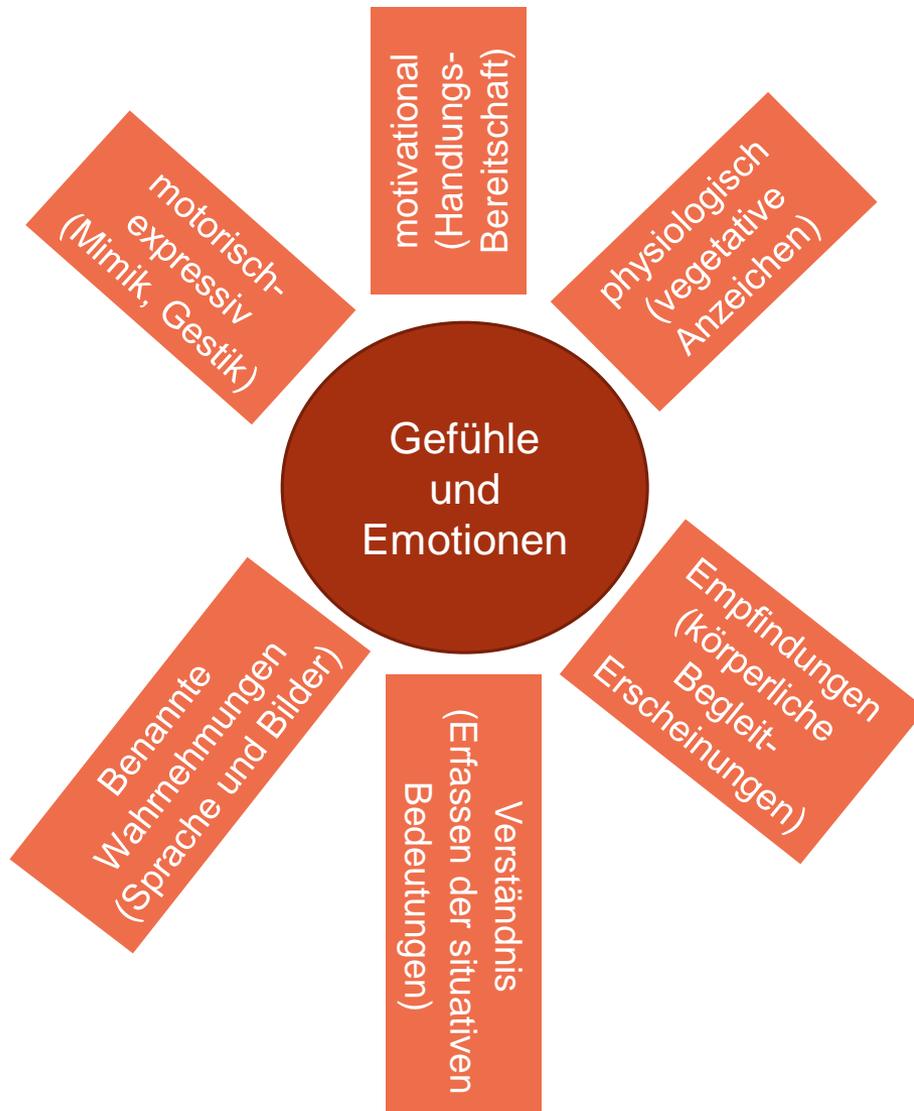
Denken erfolgt langsam und repetitiv, wenn der Körper-Zustand in den unangenehmen Bereich driftet.

- So gesehen, sind Leib-Empfindungen die Sensoren für die Kongruenz (Stimmigkeit) zwischen der inneren Natur – als genetische Disposition und Ergebnis individueller Entwicklung – und den äußeren Umständen.



- **Affekte** sind die inneren wertenden, meist zunächst unbewussten Antworten auf Situationen in Beziehungen zu Menschen oder zu Sach-Verhalten und Dingen. Sie haben die Tendenz: hin zu, weg von und gegen.
- Dieses **System affektives Antwort-Muster** hat den Zweck, in Situationen von großer Bedeutung schnell und umfassend zu reagieren.
- **Gefühle** sind ganzheitliche Reaktionen eines Subjektes auf ein inneres oder äußeres Ereignis von Bedeutung, in denen die grundlegenden Bewegungs-Tendenzen bewusst werden können, z. B. Freude als Hinzu, Angst als Wegvon oder Wut als Gegen.
- Gefühle können in Form einer **emotionalen Reaktion**, z. B. Juchzen, als Schlottern, als Aggression in Erscheinung treten.
- Bei Affekten, Gefühlen und Emotionen ist die ganze Person engagiert einschließlich der somatoviszeralen und motorischen Systeme. Gefühle und Emotionen ohne Körper-Empfindungen gibt es nicht.

Gefühls- und Emotions-Komponenten



Emotionen haben

1. eine motorisch-expressive Komponente (Gestik, Mimik)
2. eine physiologische Komponente (vegetative Anzeichen)
3. eine motivationale Komponente (Handlungs-Bereitschaft in der Willkür-Motorik als Bewegungen und spontane Gesten)
Diese ersten drei Emotions-Komponenten können unbemerkt bleiben.
4. Es können jedoch auch die körperlichen Begleit-Erscheinungen (Empfindungen) bemerkt werden.
5. Die Wahrnehmungen können benannt und erklärt werden über Sprache und innere Bilder.
6. Es kann auch die situative Bedeutung der Emotion erfasst werden.

Über diese Wege kann eine Person in ihrem affektiven Erleben gefördert werden.

Emotionen

wahrnehmen

klären

differenzieren

feinabstimmen

regulieren

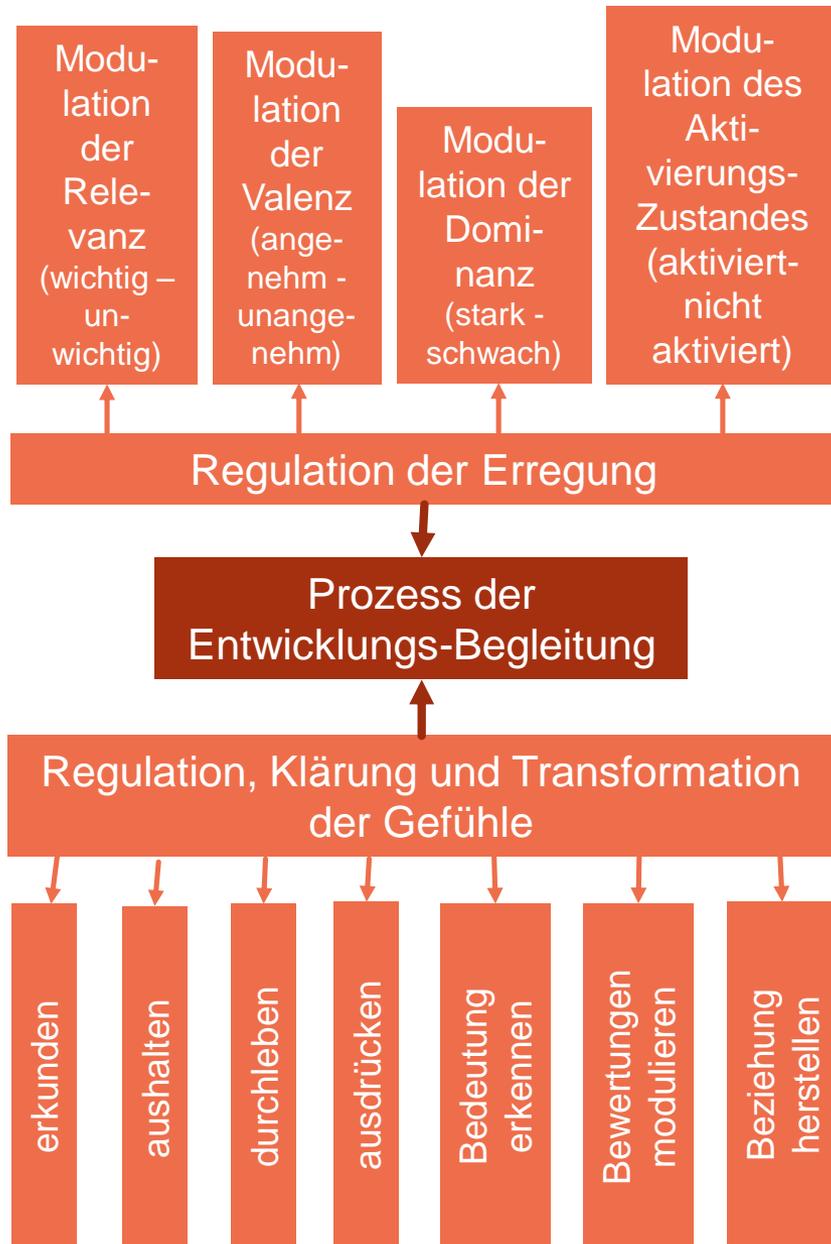
deuten

versprachlichen

verändern

- Emotionen als Stimmungen, Affekte, affektmotorische Muster und Gefühle spielen im Erleben eine für die Erfahrung von Lebens-Qualität entscheidende Rolle. Welche Emotionen ein Mensch jeweils empfindet, prägt sein gesamtes Erleben und Verhalten.
- Es geht in jedem körperpsychotherapeutischen Handeln um die
 - Wahrnehmung,
 - Klärung,
 - Differenzierung,
 - Feinabstimmung,
 - Regulation,
 - Deutung,
 - Versprachlichung und
 - Veränderungvon Gefühlen.
- Wenn Menschen Emotionen nicht mehr fürchten, unterdrücken, verleugnen oder abspalten, verbinden Emotionen sie mit sich selbst, den anderen Menschen und der Welt. Das ist eine Grundlage psychischer Gesundheit.

Fühlen in der Entwicklungs-Begleitung 2



Es ist ein Kennzeichen der Körper-Psychotherapie, dass sie zur Klärung und Regulation von Emotionen

- sowohl an der Regulation der Erregung als Modulation der Kern-Affekte, z. B. mit Veränderung des Atems und der Bewegung, im Hinblick auf
 - Relevanz (wichtig-unwichtig),
 - Valenz (angenehm – unangenehm),
 - Dominanz (stark oder schwach ausgeprägt) sowie
 - Aktivierungs-Zustand (aktiviert oder nicht),
- als auch mit erlebensbezogenen Techniken, z. B. szenisch-dialogisch, an der Regulation, Klärung und Transformation (erkunden, durchleben, sie ausdrücken, aushalten und emotionale Bewertungen modulieren) der auf ein Subjekt oder Objekt bezogenen kategorialen und reflexiven Emotionen arbeitet und
- beides miteinander in einem therapeutischen Prozess verbindet.

Aus zwei Gründen ist die frühe Kindheit für die Affekt-Regulation bedeutsam:

1. Säuglinge erfahren Intersubjektivität als eine Gemeinsamkeit von Zuständen, die in der Dyade reguliert werden.
Sie erleben die Handlungen anderer in unmittelbarer Teilhabe auf dem Weg einer körperlichen Resonanz. So nehmen sie viel von der affektiven Textur auf, wie andere Personen empfinden und fühlen und wie diese mit ihnen umgehen.
2. Das Gehirn durchläuft von der mittleren Schwangerschaft bis ins zweite Lebens-Jahr eine Phase beschleunigten Wachstums wie sonst nie mehr im Leben.
 - Da in der frühen Kindheit Erfahrungen weit mehr subkortikal als kortikal verarbeitet werden, haben frühe Fühl-Erfahrungen lebenslange Folgen für die Affekt- und Gefühls-Struktur eines Menschen.
 - Was Babys von anderen aufnehmen, wird unabhängig von reflexiven Prozessen, die erst mit der Ausreifung und Beteiligung der kortikalen Strukturen entstehen können, vorsprachlich gespeichert und bildet ein unbewusstes Gerüst der Persönlichkeit.
 - Vollkommen unbewusst lernen Babys zum Beispiel, ob die Welt sicher ist oder nicht oder wie man sich mit anderen Menschen verbinden kann.
 - Aufgrund der erst später einsetzenden Reifung des präfrontalen Kortex ist eine gedanklich durch Erfahrungen bestimmte Steuerung von Fühl-Prozessen noch nicht möglich.
 - Dem Säugling steht als Mittel der Kommunikation nur der körperliche Ausdruck zur Verfügung. Es entstehen affektmotorische, also emotionale Dialoge einer interaktiven Regulation von Moment zu Moment.
 - In der Erfahrung wechselseitiger Regulierung lernt der Säugling Mechanismen, mit denen sich Erregungs-Spannungen bewältigen lassen.

Affekt-Regulation 1

Die Grundlagen der basalen Schemata des Erlebens und Verhaltens werden in den ersten Lebens-Jahren gelegt. Sie schreiben sich tief in das emotional-prozedurale Gedächtnis ein und treten in körperlichen Strategien in Erscheinung, mit denen ein Mensch seiner Um- und Mitwelt entgegen tritt.

- ▶ Im ersten Lebens-Jahr ist Affekt-Regulation in erster Linie eine **Zustands-Regulation**. Säuglinge müssen die Fähigkeit erwerben,
 - ▶ durch eigenes Handeln eine Bedrohung oder eine Störung des Gleichgewichts unter Kontrolle zu bringen,
 - ▶ sich von Unstimmigkeits-Zuständen zu erholen,
 - ▶ Schutz und Geborgenheit zu finden und
 - ▶ sich aus eigener Kraft oder mithilfe anderer zu beruhigen.
- ▶ In der frühen Regulation geht es zunächst um die **Regulation der Kern-Affekte** von Erregung (aktiviert oder deaktiviert, stark oder schwach) sowie von Lust und Unlust (Valenz/Bedeutung: angenehm oder unangenehm). Gelungene Interaktionen lassen die emotionsbezogene Erregungs-Toleranz wachsen. Eine Bezugs-Person führt die Regulation der Kern-Affektivität dadurch zum Erfolg, dass sie sich auf die Rhythmen ihrer Vitalitäts-Affekte einschwingt und diese dem Kind anbietet.
- ▶ In der weiteren Entwicklung lernen Kinder in vielen Interaktionen die **Regulation der kategorialen Emotionen**. Aufgabe der Eltern (Bezugs-Personen) ist dabei, die Signale der Kinder wahrzunehmen, also ihre inneren Zustände zu lesen und zu benennen. Dadurch lernt das Kind, seine Emotionen selbst wahrzunehmen und mental zu identifizieren. Durch die Benennung erfährt das Kind zugleich, dass man emotionale Zustände (mit-) teilen kann, also nicht für sich behalten muss.

Regulation in der Entwicklungs-Begleitung:

Bei guter Affekt-Spiegelung ist die begleitende Person gut auf die Entwicklung suchende Person eingestimmt, aber zugleich innerlich von deren Gefühlen getrennt (Empathie/Einfühlung ohne Konfluenz/Gefühls-Verstrickung).

Man verbindet sich mit den Gefühlen der Person und signalisiert zugleich, dass das deren Gefühl ist.

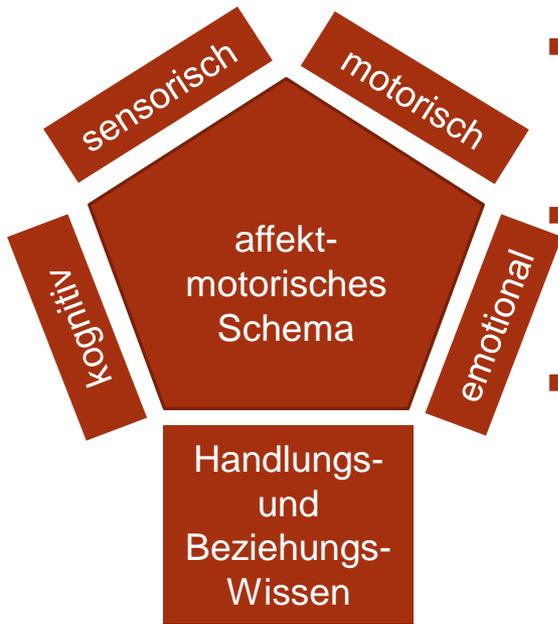
Affekt-Spiegelung erfolgt unter anderem

- ❖ durch Verbalisierung emotionaler Erlebens-Inhalte (VEE) unter besonderer Berücksichtigung der Sprach-Melodie/Prosodie
- ❖ durch Antwort auf Affekt-Signale in einem transmodalen Modus, indem man z. B. auf eine verbale Mitteilung durch eine Atem-Reaktion, eine Geste oder Bewegung ergänzt

- In den ersten Monaten äußern Babys zunächst **Vorläufer-Affekte**: Stress, Ekel/Abscheu, Schreck, Schmerz, Interesse, Freude und Lust.
- Ein Kind lernt im Austausch mit anderen, Empfindungen und Affekte, die es verspürt, als Gefühle zu identifizieren und mehr und mehr auch mit Situationen zu verknüpfen. So entsteht über Koregulation durch Affekt-Spiegelung und Affekt-Markierung im guten Fall **Gefühls-Sicherheit**.
- Mit zunehmendem Alter kommt es zu einem Prozess der Internalisierung der **Koregulation** in Richtung **Autoregulation**. Dabei nehmen Kinder auch Teile ihres Ausdrucks der Gefühle, also bestimmte Emotionen nach innen.
- Von etwa sechs Jahren an koppelt das Kind den körpersprachlichen Emotions-Ausdruck vom erlebten Gefühl ab. Es beginnt jetzt, die Gefühle innerlich zu erleben und zu regulieren, ohne sie offen als Emotion auszudrücken.
- Diese erworbene Abkoppelung der Emotion, des Ausdrucks vom Gefühl wird bei Störungen der Emotions-Regulation zum Problem:
 - Andere können nur helfen, mit einem schwierigen Gefühl zurecht zu kommen, wenn dieses gezeigt wird.
 - Eine Regulation kann nur erfolgen, wenn der Emotions-Ausdruck mit dem inneren Gefühl in Übereinstimmung kommt.

Bindungs-Muster als Gefühls-Gewohnheiten

- Bindungen sind synchronisierte dyadische bioenergetische Transmissionen. Bindungs-Muster sind affektmotorische Muster zur Regulation von Bedürfnissen, Affekten und Gefühlen einschließlich der Emotionen in Beziehungen.
- In der Körper-Psychotherapie werden muskulär-faszial-emotionale Bewegungs- und Verhaltens-Muster als Grundlage der Bindung angesehen. Berührung ist in der menschlichen Entwicklung die Grundlage der Erfahrung.
- Sichere Bindung entsteht dadurch, dass die zentralen Bezugs-Personen die wechselnden Erregungs-Zustände des Babys und seine emotionalen Zustände erfolgreich koregulieren. Diese psycho-biologische oder psycho-motorische Abstimmung (Attunement) ist der wesentliche Mechanismus, der eine Bindungs-Beziehung herbeiführt. Bindungs-Erfahrungen werden in einem emotional-körperlichen Dialog erworben und sind als Gefühls-Gewohnheiten (Stimmungen) Bestandteil des emotional-prozeduralen Gedächtnisses.
- Eine affektmotorisch geschaffene Gemeinsamkeit zwischen primären Bezugs-Personen und Kind geht der kognitiven Erfassung mentaler Zustände voraus. Ein sicher gebundenes Kind ruft die abwesende Bezugs-Person nicht als Bild kognitiv in sich herauf, sondern es trägt Erfahrungen mit Situationen von Trennung, Rückkehr, Beruhigung und Trost psychomotorisch in sich. Bezugs-Personen, die von Beobachtern als kompetent im Körper-Kontakt (auf das Kind eingehen – Gestalt und Intensität - und sich zeitlich mit ihm abstimmen - Rhythmus) zum Kind eingestuft werden, haben eher sicher gebundene Kinder.



Da den Schemata affektmotorische Lern-Erfahrungen zugrunde liegen, verändern sie sich auch nur, wenn die neuen Erfahrungen ebenfalls affektmotorischer Natur sind.

- Menschen drücken in ihrer Haltung und in ihrer Bewegung aus, wie sie sich gegenüber anderen Menschen und Situationen fühlen.
- Mit dem Begriff der affektmotorischen Schemata werden individuelle, zeitlich relativ stabile Muster der Interaktion beschrieben, die im Erleben und Verhalten in Erscheinung treten.
- **Affektmotorische Schemata**
 - sind Konstellationen von motorischen Verhaltens-Mustern und motorischen Beziehungen zu Menschen und Dingen einschließlich der Atem-Muster, kognitiven Einschätzungen und affektiven Färbungen.
 - sind generalisierte Muster der Organisation von Erfahrung, durch die wir Welt erfahren und die aus Erfahrungen entstanden sind.
 - bilden ein implizites, empraktisches, also an den körperlichen Vollzug gebundenes Handlungs- und Beziehungs-Wissen.
 - sind das Ergebnis häufiger (wiederholte Interaktionen lassen motorische Repräsentanzen entstehen) realer interaktiver Erfahrungen maßgeblich in früher Kindheit im Körper-Kontakt erlebter Beziehungen.
 - sind geprägt durch soziokulturelle Regeln des Verhaltens und durch äußere Zwänge, denen Menschen unterliegen.
 - schaffen zukünftige Bereitschaften des Erlebens und Handelns, die sich in Körper-Haltungen, Bewegungen, dem Ausdruck der Stimme, dem Gebrauch der Sinne und in kognitiven Überzeugungen zeigen.
 - regeln das Verhältnis zwischen dem Ich und dem Anderen in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Affektmotorische Schemata der Bindung und Trennung entwickeln sich parallel von Geburt an.

Affektmotorische Muster beinhalten Strategien, wie ein Mensch seine Kern-Affekte und seine Gefühle einschließlich der Emotionen im Verhältnis zu anderen Menschen reguliert.

Entwicklungs-Ziel: Interdependenz

- Bindungs-Fähigkeit
Mit anderen zusammen sein können.
Intimität und Nähe herstellen können.
- Wie erreicht man andere?
- Blicke auf Gemeinsamkeiten zwischen dem Selbst und den anderen
- Zusammengehörigkeit
- Bindungs-Verhalten (Ruhe, Halt)
- Prototyp der Körper-Bewegung:
runde, sich anschmiegende,
introvertierte Bewegung des Babys,
mit der es sich der elterlichen
Umhüllung anvertraut

Entwicklungs-Ziel: Autonomie

- Trennungs-Fähigkeit
Allein sein können.
Dissens aushalten und Sonderwege
gehen können.
- Wie setzt man sich von anderen ab?
- Blicke auf Differenzierung zwischen dem Selbst und den anderen
- Einzigartigkeit, Individualität
- Explorations-Verhalten (Aktivität)
- Prototyp der Körper-Bewegung:
expansive Bewegung, dem Einsatz
autonomer Kraft beim Weg in die
Welt hinaus entsprechend

Gefühls-Regeln

Die tatsächlichen emotionalen Antworten, die ein Mensch auf eine Situation gibt, werden in einem komplexen inneren Prozess erst erzeugt.

Hier spielt nicht nur herein, was man empfindet (körperliche Erregung und Bewegungs-Impulse) und fühlt (Stimmungen und Richtung der Bezugnahme zu einem Objekt), sondern auch, was man empfinden und fühlen darf oder nicht.

Letzteres wird durch mehr oder weniger bewusste Gefühls-Regeln festgelegt.

Die bekanntesten Regeln sind:

Ein Junge weint nicht. Ein Mädchen zürnt nicht.

Diese Regeln führen häufig dazu, dass

- Männer statt Traurigkeit das Deck-Gefühl der Wut und
- Frauen statt Wut das Deck-Gefühl der Traurigkeit entwickeln.

Gefühls-Regeln sind kulturell, familiär und durch die individuelle Emotions-Geschichte bestimmt.

Gefühls-Regeln beziehen sich auf

- die innere Wahrnehmung und Verarbeitung der Gefühle („Trag dein Herz nicht vor dir her.“) sowie
- auf den Ausdruck der Gefühle (display rules) („Lass niemanden deine Aufregung sehen.“)



- Affektive Regulations-Mechanismen
- Affekte, Emotionen, Gefühle
- Emotionale Schemata
- Emotionen und Ziele
- Emotionen als Umgebungs-Bezüge
- Emotionen als Bewertungen von Transaktionen: primäre Bewertungen
- Emotionen als Bewertungen von Transaktionen: sekundäre Bewertungen
- Kognitiv-motivational-emotionales System
- Störungs-Macht emotionaler Attraktoren
- Veränderung von Emotionen 1
- Emotional, rational und die Bedeutung nonverbaler Kommunikation
- Veränderung von Emotionen 2
- Motivation, Bewertung und Gefühle
- Sechs Einfluss-Faktoren auf Gefühle bei Entwicklungs-Begleitung

Affektive Regulations-Mechanismen

- Phylogenetisch und ontogenetisch gibt es eine affektiv bestimmte Verhaltens-Steuerung, lange bevor sich etwas entwickelt hat, was man als Kognition bezeichnen könnte.
Affektive Regulations-Mechanismen sind Teil unseres ererbten artspezifischen Gedächtnisses.
- Aus psychobiologischer Perspektive haben die angeborenen affektive Regulations-Mechanismen eine wichtige Überlebens-Funktion sowohl für das Individuum als auch für die Art.
 - Individuell führen angeborene affektive Regulations-Mechanismen dazu, dass das psychische Geschehen ohne jede Verzögerung und ohne jedes Nachdenken auf bestimmte überlebenswichtige Ziele ausgerichtet wird.
 - Im Zusammenleben mit den Art-Genossen dient das mit den grundlegenden Affekten fest verbundenen Ausdrucks-Verhalten der sozialen Interaktions-Regulation. Affektive Signale lösen bei der Umgebung bestimmtes, auf die jeweiligen Bedürfnisse bezogenes Verhalten aus.
- Zu den interkulturell invarianten affektiven Ausdrucks- und Reaktions-Bereitschaften, die als **primäre Emotionen** bezeichnet werden, gehören

Freude

Überraschung /
Schrecken

Ärger / Wut / Zorn

Traurigkeit /
Niedergeschlagenheit /
Kummer / Sorge

Schmerz / Leid /
Qual

Ekel / Abscheu

Angst / Furcht

- In diesen affektiven Regulations-Systemen findet eine direktere Signal-Übermittlung und –Verarbeitung statt als bei symbolischer Informations-Verarbeitung im Neocortex. Bedeutungen müssen nicht semantisch entschlüsselt werden, sondern sind unmittelbar gegeben. Signale, die einen dieser Regulations-Kreise aktivieren, führen unmittelbar zu bestimmten Handlungs-Bereitschaften, noch ehe Zeit für eine kognitive Bewertung der Situation war.
- Diese ohne Beteiligung höherer kognitiver Prozesse, ohne bewusste Informations-Verarbeitung ausgelösten psychischen Reaktionen können als **Affekte** bezeichnet werden im Unterschied von anderen **Emotionen**. **Gefühle** sind gekennzeichnet als bewusstes Erleben eines bestimmten Gefühls.
- Die automatisch ausgelösten Affekte ergreifen Besitz vom Bewusstsein und richten die gesamte psychische Aktivität in eine bestimmte Richtung aus, z. B. als Flucht (weg von) oder Angriff (hin zu).
- **Affekte haben drei klar erkennbare Funktionen:**
 1. Sie **bewerten** die gegenwärtige Beziehung des Individuums mit seiner Umgebung in Hinblick auf die Erfüllung oder Gefährdung angeborener Bedürfnisse.
 2. Die **motivieren** zu bestimmten Verhaltens-Weisen, wie z. B. Flucht oder Angriff, und energetisieren diese.
 3. Sie haben eine **Kommunikations-Funktion** in der sozialen Interaktion. Mit Modifikationen gelten diese Funktionen auch für die komplexeren Emotionen.
- **Entwicklungs-Beeinflussung zwischen Kognitionen und Emotionen erfolgt wechselseitig**, d. h. dass die Emotionen, die unter Anpassungs-Druck entstehen, auch als Motor für kognitive Entwicklung wirken.

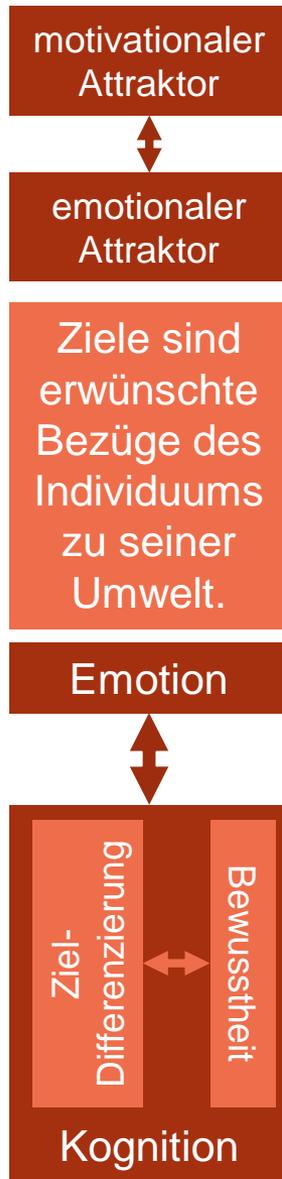
- Andere Emotionen wie



werden zwar auch in den meisten Kulturen in übereinstimmender Weise ausgedrückt, aber sie werden zu den **sekundären Emotionen** gezählt, weil in sie schon komplexere kognitive Bewertungen eingehen.

- Unsere emotionalen Reaktions-Möglichkeiten im Erwachsene-Alter und auch schon im frühen Kindes-Alter sind durch die sich neu entwickelnden kognitiven Möglichkeiten wesentlich vielfältiger und komplexer als die angeborenen Affekte.
- **Emotionale Schemata können als Inhalte eines impliziten emotionalen Gedächtnisses betrachtet werden.**
 - Das Bewusstsein hat keinen Zugriff auf diese Schemata.
 - Sie werden bottom-up automatisch durch relevante auslösende Bedingungen aktiviert und nehmen dann Einfluss auf Erleben und Verhalten.
 - Phobien wären in diesem Sinne als emotionale Schemata anzusehen.
 - Dass konditionierte Ängste oft über Monate und Jahre persistieren und außerordentlich resistent gegenüber Änderungen durch bewusste Einsichten sind, könnte daran liegen, dass das implizite Emotions-Gedächtnis durch Hirn-Strukturen vermittelt wird (Limbisches System, spezielle die Amygdala), die unabhängig vom deklarativen Wissens-Gedächtnis operieren.

Emotionen, Ziele und Motivationen



- Emotionen stellen eine ständige Bewertung des psychischen Geschehens im Hinblick darauf dar, wie dieses mit dem motivationalen Schemata übereinstimmt, sowie der momentanen Individuums-Umgebungs-Beziehung im Hinblick auf aktivierte Ziele. Emotionen sind damit Attraktoren eigener Art.
- Jede Emotion entspricht einem transaktionalen Bezug des Individuums zu seiner Umgebung. Dass ein Individuum sich in diesem Bezug zu seiner Umwelt erlebt, ist das Ergebnis eines Bewertungs-Prozesses.
- Die positive oder negative Erlebens-Qualität der Emotion ergibt sich daraus, ob der Individuums-Umgebungs-Bezug eine Erfüllung oder Nichterfüllung eines Wunsches oder Zieles bedeutet.
- Wenn sich Ziele differenzieren, differenzieren sich auch die Emotionen.
- Wenn auch kognitive Prozesse wie Ziel-Differenzierung und Bewusstheit bei der Entstehung und Veränderung von Gefühlen eine entscheidende Rolle spielen, heißt es nicht, dass es sich dabei immer um bewusste Prozesse handelt.
- Wann immer man also bei jemandem eine starke Emotion bemerkt, heißt das, das gerade ein wichtiges Ziel von ihm berührt worden ist. Diese Erkenntnis kann in der Entwicklungs-Begleitung als Hilfsmittel eingesetzt werden, um Zugang zu den von den Entwicklung suchenden Personen selbst nicht bewussten Wünschen und Befürchtungen zu finden: Welches Ziel wird berührt, wenn diese Emotion erlebt wird?

Emotionen als Umgebungs-Bezüge

Emotion	Kern-Beziehungs-Thema
Ärger/Wut	Einen erniedrigenden, entwürdigenden Angriff gegen mich (Selbst-Achtung oder Ansehen verletzt) und das Meine abwehren wollen
Angst	Einem unbestimmten, existenziell bedrohlichen Schrecken ausgeliefert sein
Furcht	Einer unmittelbaren, konkreten und überwältigenden Gefahr gegenüberstehen
Schuld	Einen moralischen Imperativ oder ein Tabu verletzt, ein Gebot oder Verbot überschritten haben
Scham	Versagt haben, abgewichen sein gegenüber perfektionistischen Anforderungen des Ich-Ideals
Trauer	Einen scheinbaren oder realen unwiederbringlichen Verlust erlitten haben
Neid	Selbst haben wollen, was jemand anderes als Kompetenz oder Besitz zur Verfügung hat
Eifersucht	Einer dritten Person verübeln, dass man die Zuneigung einer geliebten oder begehrten Person verloren hat oder dass die Zuneigung bedroht scheint
Ekel/ Abscheu	Ein ungenießbares Objekt oder eine unerträgliche Idee (metaphorisch gesehen) aufnehmen (wollen, müssen) oder ihr zu nahe sein
Freude	Einen deutlichen Fortschritt in Richtung auf das Erreichen eines bedeutsamen Zieles machen
Stolz	Seine Ich-Identität stärken, indem man sich wertgeschätzte Objekte oder Leistungen zu eigen macht, entweder der eigenen oder von jemanden aus der Gruppe, mit der man sich identifiziert
Erleichterung	Eine störende, belastende Bedingung, die nicht mit den eigenen Zielen vereinbar war, hat sich zum Bessern gewandelt oder in Nichts aufgelöst
Hoffnung	Sich vor dem Schlimmsten fürchten und sich zugleich nach Besserung sehnen
Liebe	Sich nach Zuneigung sehnen oder an dieser teilhaben (nicht notwendig wechselseitig)
Mitleid	Bewegt sein durch das Leiden anderer Person mit dem Wunsch zu helfen

Emotionen als Bewertungen von Transaktionen: primäre Bewertungen

Die drei Komponenten der primären Bewertung beziehen sich auf den ***motivationalen Aspekt der Emotions-Entstehung***:

1. **Ziel-Relevanz**: Relevanz der Ziele für die Transaktion eines Individuums.
2. **Ziel-Kongruenz bzw. –Inkongruenz**: Transaktionen, die als Annäherung an die Ziele empfunden werden, lösen positive Gefühle aus. Transaktionen, die wichtigen Ziele entgegenlaufen oder diese vereiteln, lösen negative Gefühle aus.
3. **Art der Ich-Beteiligung**: Welche persönlich wichtigen Werte sind betroffen?
 - Selbst-Achtung und Ansehen: Wie stehe ich vor mir selbst und anderen da?
 - Moralische Werte
 - Ich-Ideale: Wie möchte ich gern sein?
 - Lebens-Sinn: Was gibt meinem Leben Sinn?
 - Wohlergehen anderer Personen: Wie sind Personen betroffen, die mir etwas bedeuten?
 - Individuelle Lebens-Ziele

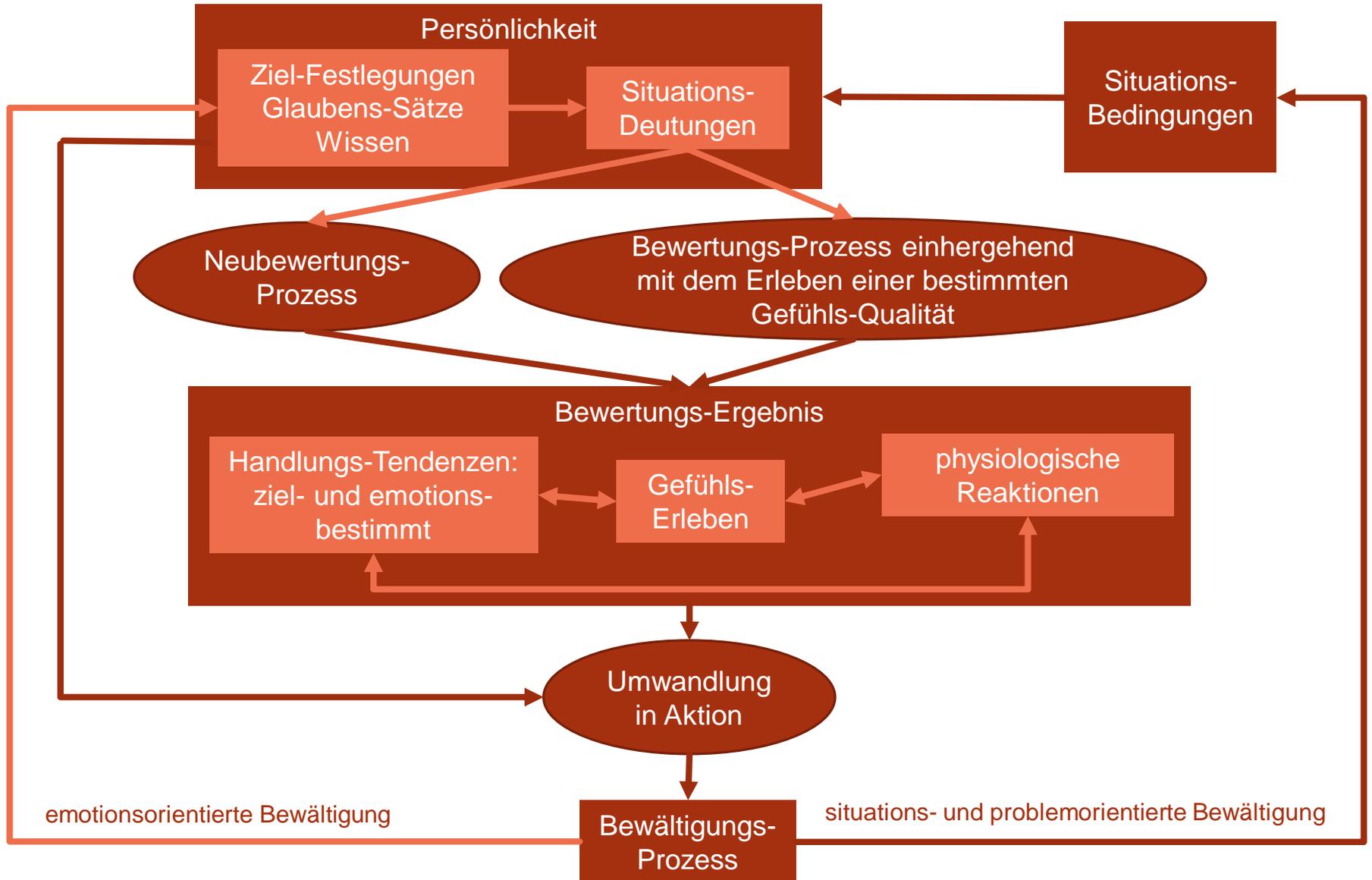
Emotionen als Bewertungen von Transaktionen: sekundäre Bewertungen

Die drei Komponenten der sekundären Bewertung beziehen sich vor allem auf den ***Bewältigungs-Aspekt und den Kontext der Transaktionen***:

- 1. *Zuschreibung von Verantwortlichkeit***: Wer hat die Schuld an einem negativ bewerteten Ereignis (Ärger)? Wem kommt der Verdienst für ein positiv bewertetes Geschehen zu (Freude oder Stolz bei Selbst-Zuschreibung)?
- 2. *Einschätzung des Bewältigungs- (Coping-) Potenzials sowie Kontroll- und Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen*** : Wie schätze ich meine Möglichkeiten ein, mich gegenüber der Situation zu verhalten?
- 3. *Zukunfts- oder Ergebnis-Erwartungen***: Es geht um eine längere Zeit-Perspektive der Transaktions-Veränderungen und um die Einbeziehung der nachfolgenden Verhältnisse in der Umgebung, was Bedeutung hat für die allgemeinen Besserungs-Erwartungen.

Kognitiv-motivational-emotionales System

nach Lazarus



- Funktional autonom gewordene emotionale Attraktoren können im Zusammenleben mit anderen Menschen Probleme verursachen.
- Es ist offensichtlich, dass etliche psychische Störungen vor allem dadurch gekennzeichnet sind, dass sich bestimmte Emotionen gewissermaßen verselbstständigt haben.
Das trifft auf Angst-Störungen, Depressionen und Borderline-Persönlichkeits-Störungen zu.

- Wenn man als Entwicklungs-Begleitende mit solchen Attraktoren zu tun hat, geht es vor allem darum, die Kontroll-Parameter dieses emotionalen Attraktors herauszufinden.

Entwicklungs-Begleitung muss anstreben

- die Bedingungen zu verändern, die den emotionalen Kontroll-Parameter gegenwärtig aktivieren und aufrechterhalten, oder aber
- sie unter die Selbst-Kontrolle der Rat suchenden Person zu bringen.

Das würde erfordern, dass

- bereits vorhandene Kontroll-Parameter stärker gebahnt oder
- neue emotionale Attraktoren bei den Rat-Suchenden etabliert werden, die die bisherigen Kontroll-Parameter überschreiben.

Insgesamt gelten für den Umgang mit emotionalen Attraktoren ähnliche Überlegungen wie für die Destabilisierung von Störungs-Attraktoren.

Veränderung von Emotionen 1

- Es wird gezielt versucht, problematische Bewertungen herauszuarbeiten und sie durch neue zu ersetzen, die nicht mehr zu denselben heftigen negativen Emotionen führen.
Bei jedem negativen Gedanken kann man in einem „sokratischen Dialog“ unter anderem folgende Fragen stellen:
 - Hilft mir dieser Gedanke, mich so zu fühlen/zu verhalten, wie ich will?
 - Entspricht dieser Gedanke den Tatsachen? Ist er realistisch? Ist er logisch? Wo ist der Beweis dafür, dass es so ist? Welche Daten sprechen dafür/dagegen?
 - Was würde ich einem guten Freund/einer guten Freundin raten, der/die so denkt?
- Emotionale Bewertungen, weil sie auf Erwartungen beruhen, können am besten durch reale Erfahrungen verändert werden.
In der Verhaltens-Therapie richtet sich das Vorgehen oft auf beide Bewältigungs- (Coping-) Komponenten aus, nämlich auf die emotions- und situationsorientierte Bewältigung.
- Was Rat suchende Menschen mit ihrem Gesicht ausdrücken, ist ihren bewusstseinsnahen Intentionen und Emotionen in der Regel näher als das, was sie über ihre sonstigen nonverbalen Kanäle ausdrückt.
Aus der Art, wie ein Mensch etwas sagt und aus seiner Körper-Sprache erfahren wir mehr über Emotionen, die der Person bewusstseinsferner sind.
Das gilt für den unteren Teil des Körpers noch mehr als für den oberen.
Entwicklungsbegleitende sollten deshalb ausdrücklich auf Körper-Sprache und Sprechweise (Prosodie) achten, um den Rat-Suchenden zu helfen, Zugang zu ihren unbewussten Anteilen zu finden.

Emotional, rational und die Bedeutung nonverbaler Kommunikation

rechte Hirn-Hälfte

- nonverbal
- analoge Kommunikation
- emotional
- synthetisch, ganzheitlich-intuitiv
- implizit-perzeptuelles Gedächtnis
- eher unbewusst
- assoziative Reaktions-Funktionen
- Zugang über Beobachtung nonverbaler Signale



linke Hirn-Hälfte

- verbal
- digitale Kommunikation
- rational
- analytisch
- explizit-konzeptionelles Gedächtnis
- eher bewusst
- Interpretations-Funktionen
- Zugang über (sokratisches) Gespräch und (Abfolge-) Logik-Abklärungen

- Entwicklungs-Begleitende sollten mit dem Oberkörper zur Rat suchenden Person hingeneigt sitzen, die Arme offen, die Hände locker im Schoß und, während die Rat-Suchende spricht, immer wieder mit dem Kopf nicken. Eigene Äußerungen sollten durch lebhafteste Gestik unterstrichen werden. Die Beine sollten eher offen als übereinandergeschlagen sein.
- Der Tonfall der Stimme sollte warm und empathisch, professionell und kompetent, optimistisch und fürsorglich sowie echt und ehrlich klingen.

Veränderung von Emotionen 2

- Für die Veränderungs-Möglichkeiten der Wahrnehmungs-, Verhaltens- und emotionalen Reaktions-Bereitschaften als Grundlagen für die Beziehungs-Regulation gilt das gleich wie für die übrigen Inhalte des impliziten Gedächtnisses: Sie können nur verändert werden, wenn sie zuvor bottom-up aktiviert wurden. In aktiviertem Zustand können sie entweder durch nicht bestätigende Wahrnehmungen verändert oder zum Gegenstand der bewussten Aufmerksamkeit und darüber schrittweise unter bewusste Kontrolle gebracht werden, um sie dann vielleicht später einmal in veränderter Form wieder zu automatisieren.
- Entwicklungs-Begleitende müssen vor allem prozessual wahrnehmen, denken und handeln lernen, wenn sie das Wirk-Potenzial der Begleit-Methoden ausschöpfen wollen.
- Durch Reden allein kann man jedenfalls das Beziehungs-Verhalten eines Menschen nicht dauerhaft verändern. Im verbalen Funktions-Modus gewinnt man zu vielen Inhalten des impliziten, emotionalen Gedächtnisses, die es zu verändern gilt, gerade keinen Zugang oder schwerer Zugang als über den impliziten, analogen Kommunikations-Kanal. Dennoch bleibt das Gespräch für Entwicklungs-Begleitung ebenso unverzichtbar wie der konzeptionelle Funktions-Modus für das psychische Funktionieren.
- Die besondere Stärke des psychischen Funktionierens schient darin zu bestehen, dass die implizit-unbewussten und die explizit-unbewussten Prozess im engen Austausch miteinander stehen und arbeitsteilig im Hinblick auf die Ziele des Individuums zusammenarbeiten.

Motivation, Bewertung und Gefühle

Stufe 1: Keine Bewertung relevanter Inhalte erkennbar – Die Person beschäftigt sich nicht mit der Bearbeitung von Themen, die für die Lösung seiner Probleme bedeutsam sind.

Stufe 2: Intellektualisierung - Die Person versucht, Erklärungen für ihre Probleme zu finden, die aber keinen Bezug zu ihren Gefühlen haben. **Leitfrage:** Wie kann ich X erklären?

Stufe 3: Bericht - Die Person kann eigene problematische Verhaltens-Weisen oder Emotionen beschreiben. **Leitfragen:** Was hat sich konkrete ereignet? Wie ist das Problem beschaffen?

Stufe 4: Bewertung - Die Person kann zu bestimmten berichteten Inhalten Bewertungen ohne Benennung der eigenen Anteile (X ist blöd) entwickeln.

Leitfrage: Was ist der Wert oder Unwert eines Inhalts-Bereiches?

Stufe 5: persönliche Bewertung - Die Person erkennt ihre Bewertungen als ihre eigenen (Ich finde, X ist blöd).

Leitfrage: Wie bewerte ich den Inhalts-Bereich?

Stufe 6: persönliche Bedeutung - Die Person beschäftigt sich mit den affektiven Konsequenzen seiner affektiven Verarbeitung. **Leitfrage:** Welche Gefühle, Stimmungen oder „gefühlten Bedeutungen“ löst der Inhalt in mir aus?

Stufe 7: Erkennen und Benennen relevanter Bedeutungs-Strukturen

(Repräsentations-Bildung) - Die Person wendet seine Aufmerksamkeit den für die jeweilige Empfindung relevanten affektiven Schemata oder Motiven zu und arbeitet daran, diese zu repräsentieren, bewusst zu machen etc.

Leitfrage: Was lässt mich in Bezug auf diesen Inhalt in dieser Weise fühlen?

Stufe 8: Integration - Die Person erkennt Zusammenhänge zwischen diesem Schema und anderen Wissen-Beständen.

Leitfragen: Finde ich bei mir Verbindungen zwischen der neu repräsentierten Bedeutung und anderen Bedeutungs-Aspekten?

Zu welchen Veränderungen führen diese neuen Erkenntnisse?

Sechs Einfluss-Faktoren auf Gefühle für Entwicklungs-Begleitung

nach Greenberg et al.

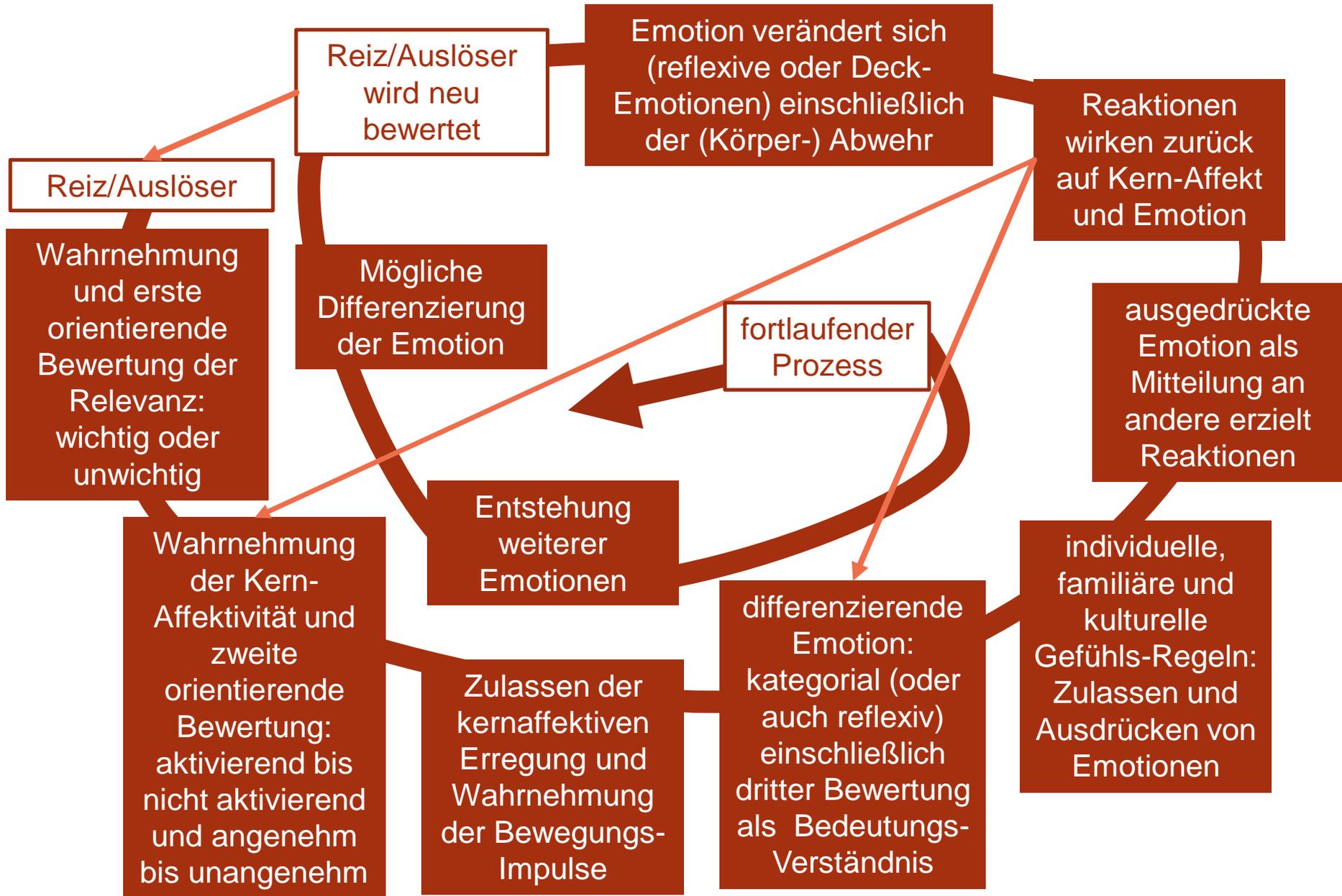
1. Eine Entwicklungs-Begleit-Beziehung, in der sich die Rat suchende Person aufgehoben fühlen kann.
2. Rat-Suchende richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre inneren Erfahrungen, die sie im Moment wirklich erleben, nicht darauf, was sie verbal berichten.
3. Das emotionale Schema wird stimuliert und aktiviert durch Bottom-up-Aktivierung episodischer und emotionaler Gedächtnis-Inhalte mit nonverbalen Übungen, die einen Zugang zu impliziten Gedächtnis-Inhalten eröffnen.
4. Ermunterung der Rat-Suchenden, sich realen Angst-Situationen auszusetzen, die sie zuvor vermieden haben, um ihnen neue Erfahrungen zu verschaffen, auf die sie ihre bewusste Aufmerksamkeit richten, um so eine Umstrukturierung von Erwartungen in Gang zu bringen.
5. Es werden während der Entwicklungs-Begleitung Situationen hergestellt, in denen die Rat suchende Person sich in einer neuen Weise verhält, wie etwa Gefühle ausdrückt, die sie bisher noch nie zum Ausdruck gebracht hat.
6. Die Rat suchende Person kann korrigierende Erfahrungen bezüglich emotionaler und motivationaler Schemata in der Hier-und-jetzt-Interaktion mit der begleitenden Person machen, wenn solche Schemata in der Begleit-Situation aktiviert werden.

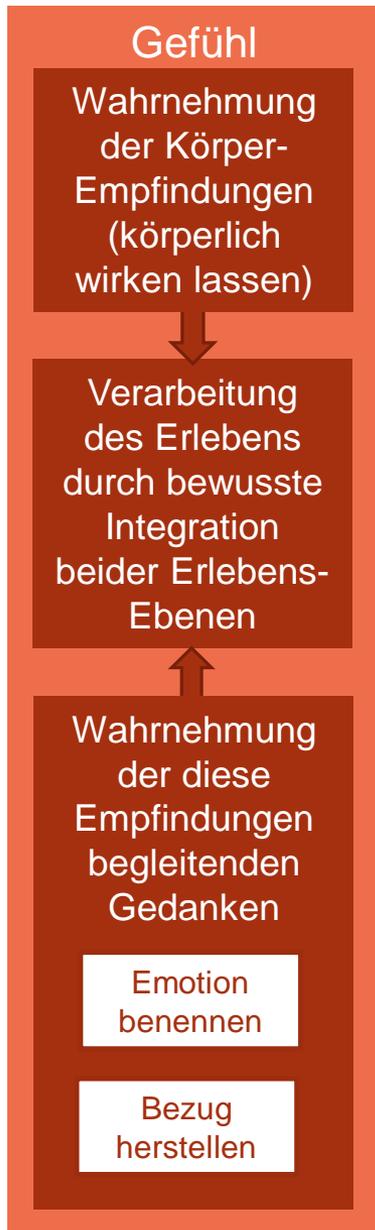
Kern-Affekte und Emotions-Arten (KuE)

- Emotionalität als Prozess
- Affekte, Emotionalität und Gefühle
- Modell emotionaler Prozesse
- Phasen des Emotions-Prozesses
- Kern-Affektivität
- Stimmung als kernaffektiver Grund-Zustand
- Vitalitäts-Affekte und kategoriale Emotionen
- Selbstreflexive Emotionen
- Gefühls-Unterscheidungen
- Gefühle der Hin- oder Weg-Bewegung
- Gefühls-Qualitäten und -Intensitäten

Emotionalität als Prozess

KuE

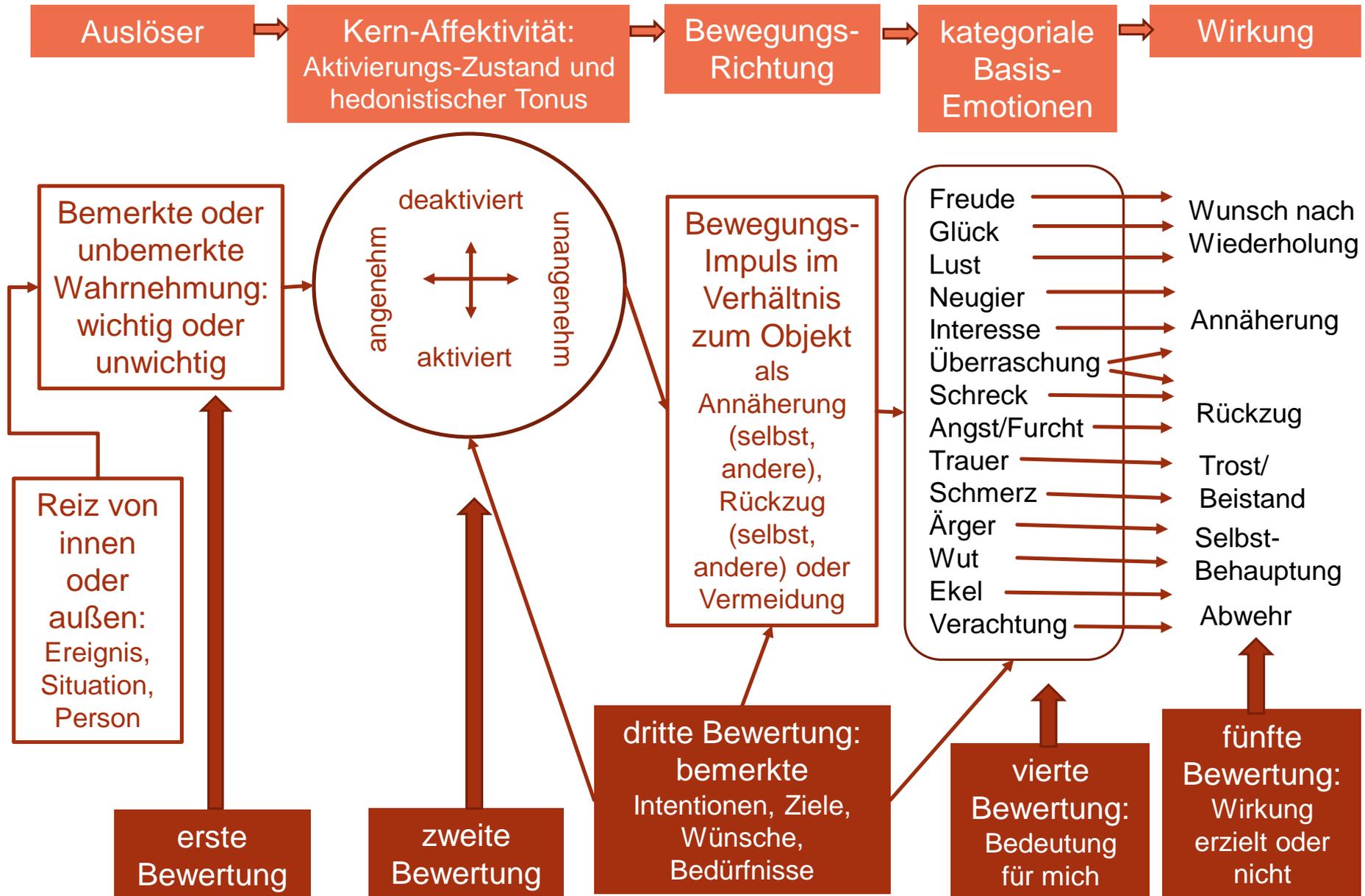




- Der Begriff **Affekt** wird im Zusammenhang mit der Erregungs-Dynamik einer Emotion verwendet. Erregungs-Dynamik kann unterschieden werden als
 - Relevanz (Auslöser wird affektiv als wichtig oder unwichtig eingestuft)
 - Valenz oder hedonistischer Tonus (positive und angenehme oder negative und unangenehme Richtung des Affektes),
 - Aktivierungs-Zustand (mit den Polen aktiviert und erregt oder aktiviert bis deaktiviert und ruhig) und
 - Dominanz (mit den Polen starker oder schwacher Ausprägung).
- Der Begriff **Gefühl** bezeichnet die bewusste Integration dessen, wie wir emotional eine Situation oder einen Reiz auffassen. Dazu gelangen wir in einem Akt der Wahrnehmung unserer Körper-Sensationen und unserer Gedanken und deren Verarbeitung.
- Gefühl ist im Grunde die relativ bewusste Wahrnehmung des Prozesses der Emotionalität.
- Im Gefühl verknüpfen sich spezifische Körper-Empfindungen mit bewussten Informationen. Im Gefühl nehmen wir die situative Bedeutung einer Emotion bewusst wahr und mentalisieren bzw. symbolisieren wir die emotionale Erfahrung.
- Um zu Gefühlen zu gelangen, muss man
 - den Affekt deutlich wahrnehmen und ihn körperlich wirken lassen,
 - die auftauchende kategoriale oder reflexive Emotion benennen und
 - den Bezug zum intentionalen Subjekt oder Objekt herstellen, auf das sich die Emotion bezieht.

Modell emotionaler Prozesse

KuE



Phasen des Emotions-Prozesses

Phase	Bedeutung	Therapie-Aufgabe
1. Orientierungs-Reaktion	<ul style="list-style-type: none">• Erregung• Zustand erhöhter Wachsamkeit: Hier geschieht etwas Wichtiges (erste Bewertung)• Erfassen des Aktivierungs-Grades und der Valenz (Lust-Unlust, angenehm – unangenehm)	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützen beim Gewährwerden der Erregung durch spürende Selbst-Wahrnehmung• Achtsamkeit erzeugen• Erregungs-Modulation: Zulassen, Abschwächen oder Verstärken
2. Elaborierende Einschätzung (Zuwachs von Energie und Aufmerksamkeit)	<ul style="list-style-type: none">• Empfinden einer Veränderung von Wachsamkeit und Energie• Gefühl für die Valenz (zweite Bewertung)• Sich dem Reiz annähern, ihn vernichten oder vermeiden = primäre Emotion (dritte Bewertung)	<ul style="list-style-type: none">• Klären, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt, damit die Person Ziele verfolgen kann (sonst: Volitions-Hemmung)• Klären, ob die Person sich eher zu- oder abwenden möchte
3. Differenzierung kategorialer Emotionen	<ul style="list-style-type: none">• Was bedeutet das für mich? (vierte Bewertung)• Was melden meine somatischen Marke, mein automatisches körpereigenes Signal-System zur Bewertung von Vorhersagen? = kategoriale Emotion	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstwerden der diskreten Emotionen und ihre Bedeutung durch Körper-Empfindungen, Gedanken und Bilder• Klären des Bezuges zwischen Subjekt und Objekt oder Ereignis

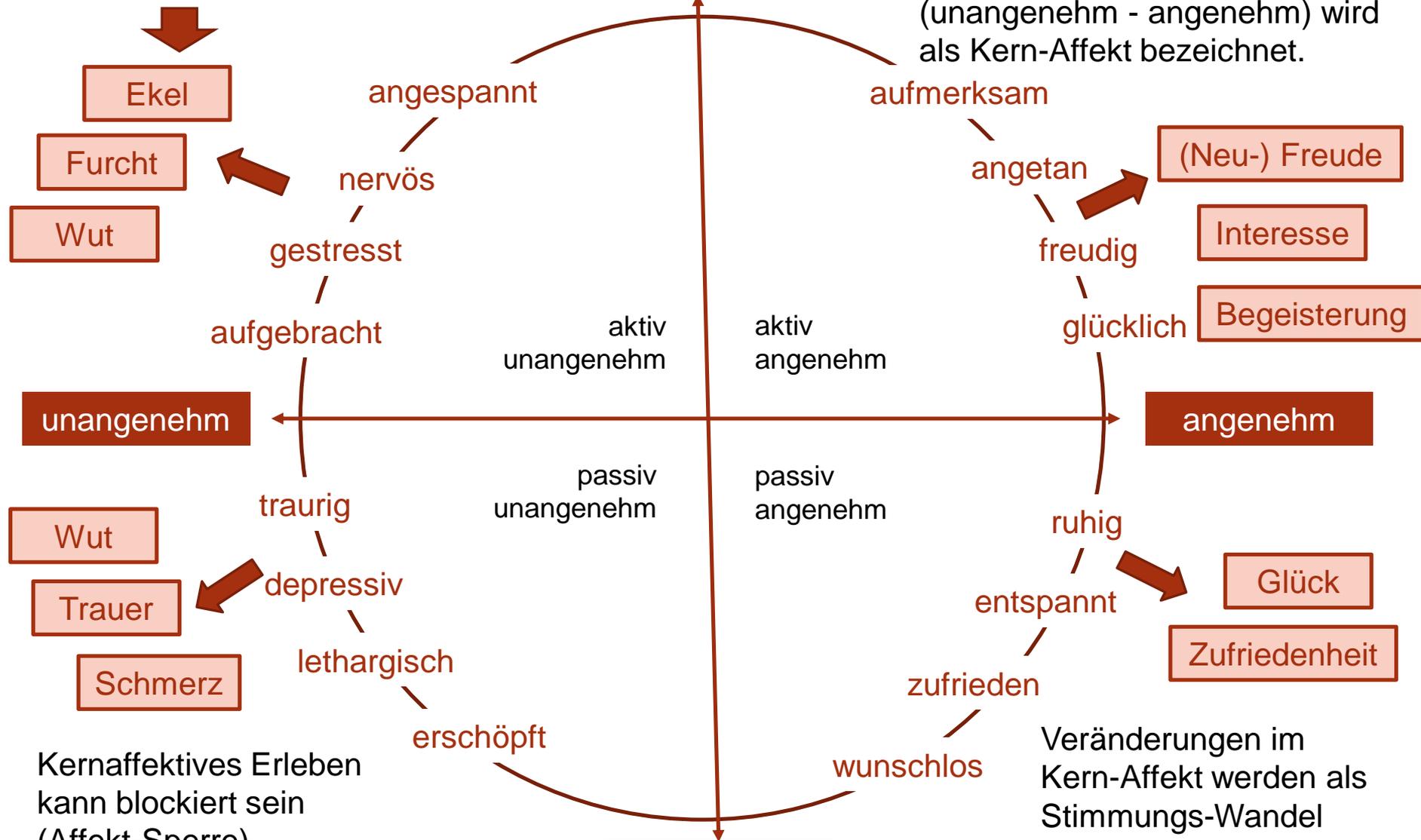
Kern-Affektivität

KuE

Basis-Emotionen, die sich entwickeln können

Aktivierung

Die Verbindung von Aktivierungszustand und Valenz/Wertigkeit (unangenehm - angenehm) wird als Kern-Affekt bezeichnet.



Kernaffektives Erleben kann blockiert sein (Affekt-Sperre).

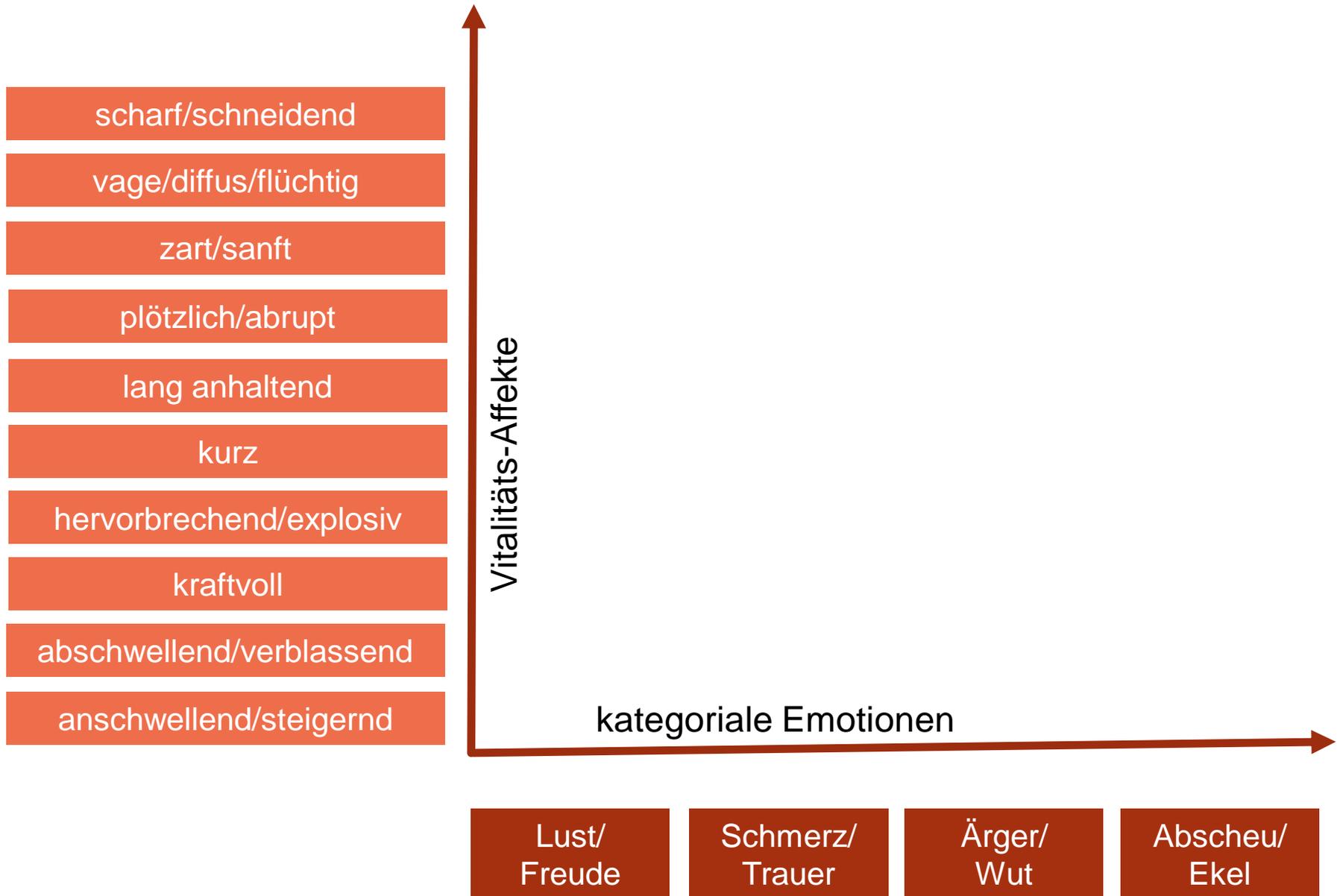
Veränderungen im Kern-Affekt werden als Stimmungswandel wahrgenommen.

Deaktivierung

- ▶ Der kernaffektive Grund-Zustand oder die Hintergrund-Emotion ist für das allgemeine Wohlbefinden zuständig und ist an keinen Auslöser gebunden.
- ▶ Wird allein eine Veränderung des Kern-Affektes ohne weitere emotionale Bedeutung wahrgenommen, erlebt man das als Veränderung der Stimmung.
- ▶ Kern-Affektivität als Stimmung stellt den kontinuierlichen Fluss des Erlebens her, während Emotionen ihn unterbrechen.
 - ▶ In einem angenehm-aktivierten Zustand sind wir aufmerksam, angetan, freudig oder sogar glücklich.
 - ▶ In einem angenehm-deaktivierten Zustand sind wir ruhig, entspannt, zufrieden und wunschlos.
 - ▶ In einem unangenehm-aktivierten Zustand sind wir angespannt, nervös, gestresst oder aufgebracht.
 - ▶ In einem unangenehm-deaktivierten Zustand sind wir traurig, depressiv, lethargisch oder erschöpft.
- ▶ Der kernaffektive Ausgangs-Lage ist als Stimmungs-Lage zu verstehen. Sie färbt grundsätzlich die Art und Weise, wie eine Person ihre Emotionen erlebt.
- ▶ In diese Ausgangs-Lage geht die gesamte momentane geistig-seelische und körperliche Verfassung eines Menschen ein, die sich u. a. in den physiologischen Zuständen des autonomen Nervensystems manifestiert.
- ▶ Vielfach bekommen Menschen mit psychischen Problemen ihre inneren Zustände nur auf dieser kernaffektiven Ebene von Wohlbefinden oder Unwohlsein mit, ohne kategoriale Emotionen empfinden zu können.

Vitalitäts-Affekte und kategoriale Emotionen

KuE



Selbstreflexive Emotionen

Selbstreflexive Emotionen beinhalten einen inneren Vergleich in Bezug auf einen Standard des Empfindens und Verhaltens. In der Entwicklung des Kindes entstehen sie später als die Basis-Emotionen. Diese Emotionen entwickeln sich in einem Prozess der inneren Auseinandersetzung mit eigenen Wert-Maßstäben und der Vorstellung, durch Wert-Maßstäbe anderer beurteilt zu werden. Dazu gehören u. a.:

A

Ärger

Allmachts-Gefühl

Anmaßung

B

Behaglichkeit

Buße

D

Demut

Dankbarkeit

E

Eifersucht

G

Geborgenheit

Gemütlichkeit

Gleichmut

H

Hass

Hilflosigkeit

Hochmut

L

Liebe

M

Missgunst

Mut

N

Neid

O

Ohnmachts-Gefühl

S

Scham

Schuld

Sehnsucht

Selbstwert-Gefühl

Sich gedemütigt fühlen

Sorge

Stimmigkeit

Stolz

T

Trotz

V

Verlangen

Verlegenheit

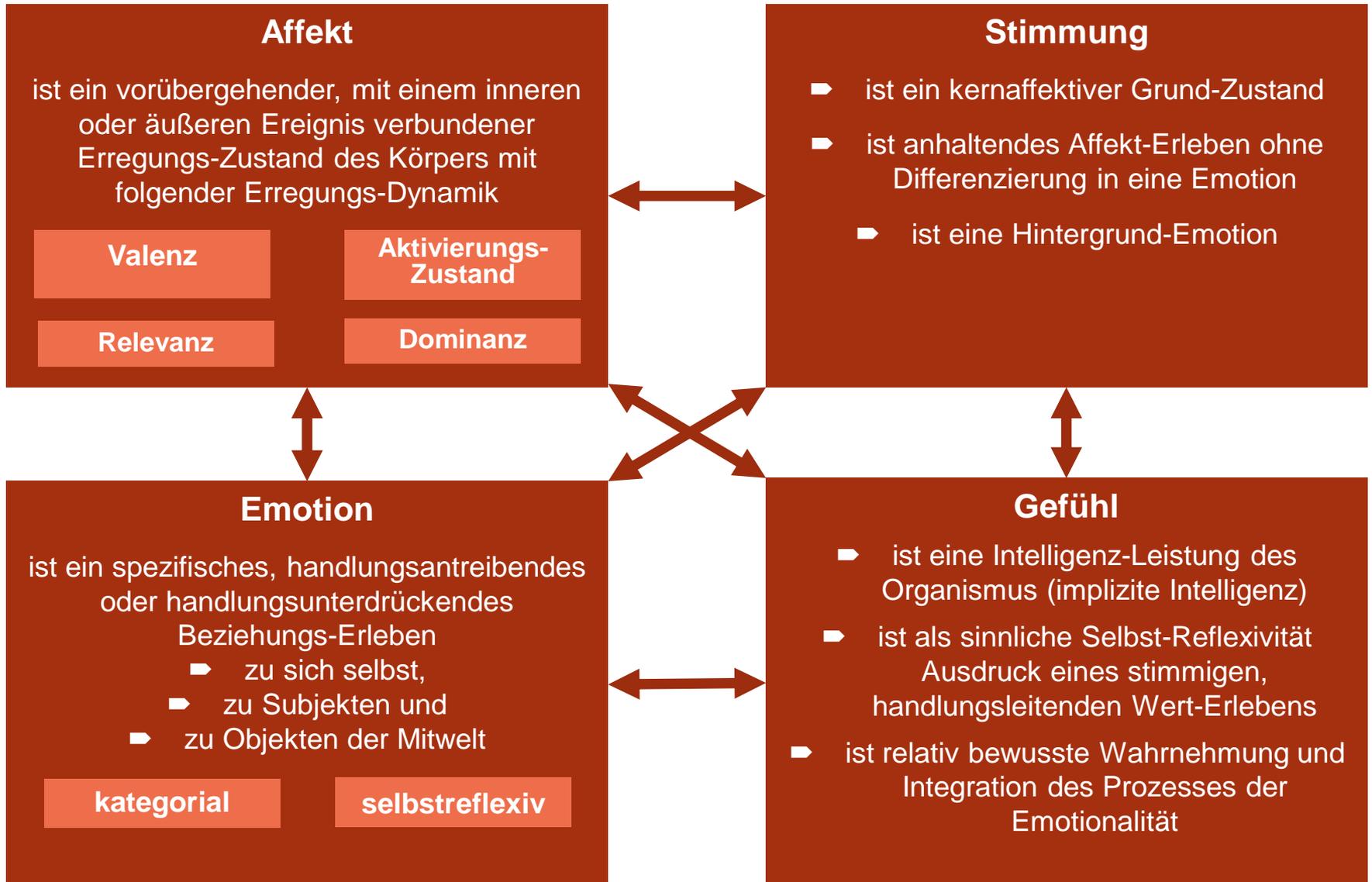
W

Wohlgefühl

Z

Zufriedenheit

Gefühls-Unterscheidungen



Gefühle der Hin- oder Weg-Bewegung

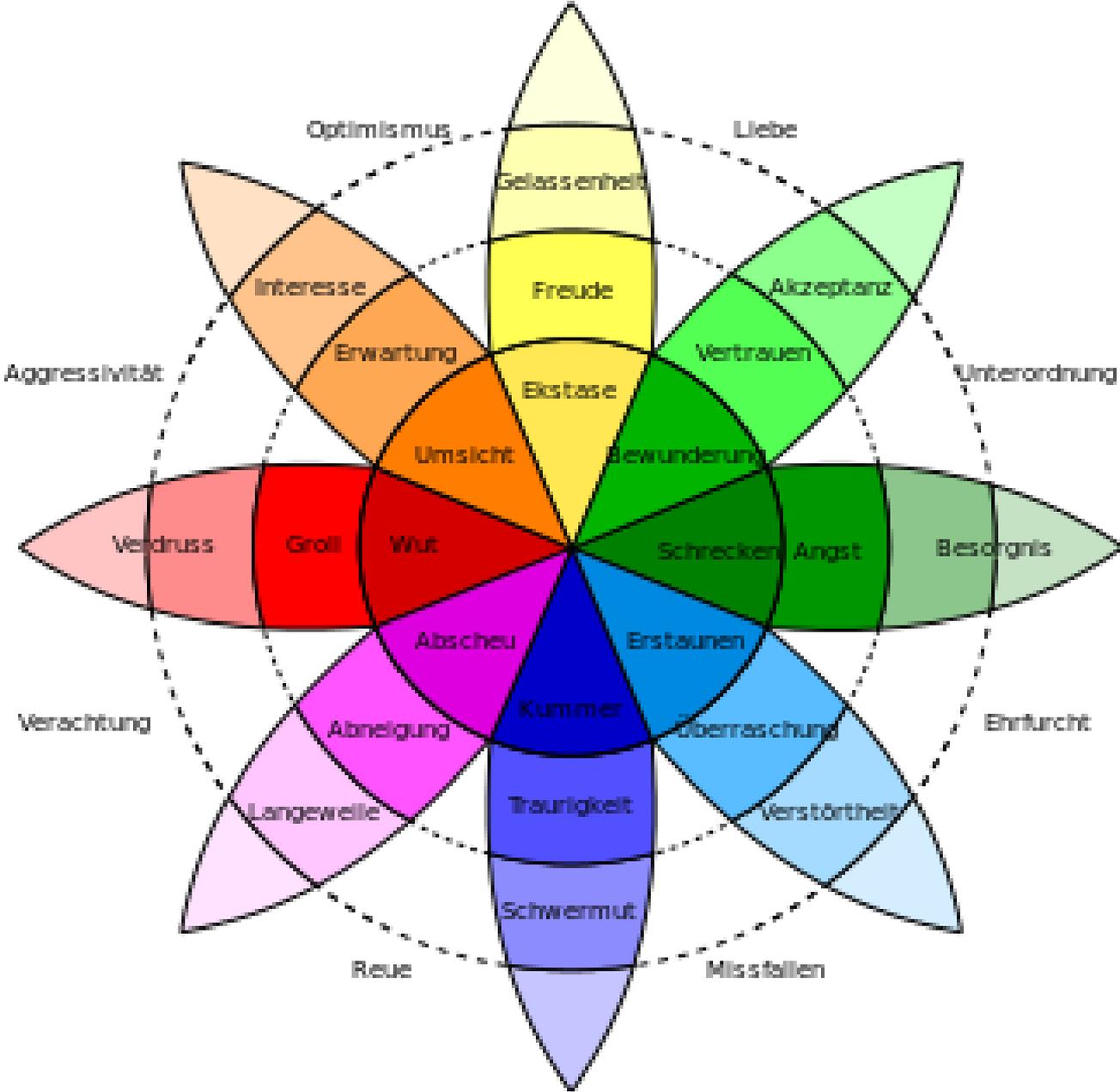
Nr	Zuordnung	Beispiele
1	Gefühle der Hinbewegung	Mitgefühl, Freude, Lust, Ärger/Wut (als Grenzziehung und Selbst- Behauptung)
1a	Gefühl der Hinbewegung, die nicht (mehr) möglich ist	Trauer (als Ausdruck von Verlust und Abschied), Hass (als Ausdruck der Liebes-Unmöglichkeit)
1b	Gefühle erfüllter Hinbewegung	Dankbarkeit, Seligkeit, Würdigung
2	Gefühle der Wegbewegung	Angst, Hass, Scham, Ekel

Ersatz- oder Deck-Gefühle*:

- a. Eifersucht überlagert das Weg-Gefühl der Angst oder das Hin-Gefühl der Wut
- b. Traurigkeit überlagert das Hin-Gefühl der Wut (oft bei Frauen)
- c. Wut überlagert das Abschieds-Gefühl der Trauer (oft bei Männern)
- d. Verzweiflung überlagert die Trauer
- e. Neid überlagert das Hin-Gefühl der Freude (diese darf nicht zugelassen werden im Hinblick auf die Würdigung der eigenen Fortschritte und Erfolge)
- f. Bitterkeit überlagert das Hin-Gefühl der Wut oder das Entbehrungs-Gefühl des Hasses

* Wird der natürliche Ausdruck von Gefühlen aberzogen, kommt es seelisch zur inneren Entfremdung, zum Verlust der Identität und inneren Stimmigkeit und körperlich zu chronischen Verspannungen (Bildung eines Körper- „Panzers“) zur Abwehr tabuisierten Gefühls-Ausdrucks. Dieser Prozess kann umgekehrt werden durch situative Achtsamkeit im Hinblick auf Leib-Empfindungen, durch Wahrnehmung kleinster Bewegungs-Impulse.

Gefühls-Qualitäten und -Intensitäten



- Sprache der Empfindung 1
- Sprache der Empfindung 2
- Gefühl und Körper-Ausdruck
- Gefühle und Körper-Räume

Sprache der Empfindung 1

- ▶ Allgemeine Kennzeichen einer Empfindungen und Gefühle erkundenden Sprache:
 - ▶ Nicht urteilendes Beobachten
 - ▶ Einfühlsame Verbundenheit
 - ▶ Achtsamkeit, Genauigkeit, Offenheit
 - ▶ Prozess-Bezug, Gegenwart
- ▶ Erkundende Aufforderungen und Fragen:
 - ▶ Lass geschehen, was geschieht. Lass dir Zeit mitzubekommen, was gerade in dir geschieht.
 - ▶ Was geht in dir vor? Was empfindest du jetzt? Was ist in dir gerade gegenwärtig? Was bekommst du von dir mit? Was fühlst du jetzt hier?
 - ▶ Was spürst du in deinem Körper, während du das gerade erzählst? Wo und wie merkst du das?
- ▶ Offene Fragen:
 - ▶ Was spürst du in deinem Körper? (Nicht: Fühlst du dich angespannt?)
 - ▶ Wo spürst du das in deinem Körper? (Nicht: Spürst du es im Brust-Korb?)
 - ▶ Was erlebst du gerade? (Nicht: Fühlst du dich noch wacklig?)
- ▶ Einladende Fragen:
 - ▶ Was bemerkst du noch (Nicht: Nimm wahr, dass deine Augen zwinkern?)
 - ▶ Möchtest du... ? (Nicht: Tue...)
 - ▶ Würdest du bei deinem Gefühl bleiben wollen und schauen, was geschieht? (Nicht: Versuche...)
- ▶ Einzelheiten (Submodalitäten) von Empfindungen erforschen
 - ▶ Welche Eigenschaft hat diese Empfindung? Hat sie eine Größe, Form, Farbe, Gewicht? (z.B. eng, locker, blockiert, gestaut, fließend, kribbelnd, schwer, schwelend, leer, kalt, warm, taub)
 - ▶ Hat sie eine Richtung? Geht (der Druck, Schmerz, die Wärme) von innen nach außen oder umgekehrt? Kannst du einen Mittel-Punkt feststellen, eine Ecke, den Rand?

- ▶ Empfindungen und Gefühle verstärken:
 - ▶ Kannst du dies Gefühl verstärken oder sich ausbreiten lassen?
 - ▶ Versuch, dabei zu bleiben und es weiter entstehen zu lassen?
 - ▶ Was geschieht, wenn du deinen Atem intensivierst?
- ▶ Aufmerksamkeit auf Beobachtetes lenken:
 - ▶ Wie fühlen sich die Füße an, wenn sie so auf den Boden tippen?
 - ▶ Was erzählen die Füße gerade?
 - ▶ Was möchte deine Hand gern tun?
 - ▶ Mir schient, da ist ein Zittern in den Lippen. Spürst du da etwas?
- ▶ Das Gewahrsein für die Empfindung ausweiten:
 - ▶ Wenn du ... spürst, was geschieht dabei in deinem übrigen Körper?
 - ▶ Wenn du dieses ... in deinem ... spürst, welche Auswirkungen hat das im Moment auf dein ... ?
- ▶ Sich durch die Zeit bewegen:
 - ▶ Was passiert als nächstes? Wohin geht die Empfindung, während du ihr folgst? Wie verändert sie sich? Wenn sich ein Teil deines Körpers sich nur ein ganz klein wenig bewegen möchte, welches Teil würde sich dann als erstes bewegen? Kannst du deinem Körper erlauben, die Bewegung auszudrücken, ohne dass du willentlich eingreifst?
 - ▶ Worauf bewegt sie sich zu? Oder: Worauf würde sie sich zubewegen, wenn sie könnte?
- ▶ Empfindungen auskosten und vertiefen:
 - ▶ Erlaube dir, diese Empfindung zu genießen, solange du möchtest
 - ▶ Was würde die Empfindung, die Körper-Stelle, die Bewegung sagen, wenn sie sprechen könnte?

Präzisierung der Gefühle (Submodalitäten)



- **Freude** ➤ Der Atem ist tief; Seufzer; Lächeln, strahlende Augen
- **Trauer** ➤ Gefühl der Sprachlosigkeit – Kloß im Hals; Lippen heruntergezogen; feuchte, gerötete Augen; verlangsamte Körper-Bewegung; Weinen
- **Furcht** ➤ Herz-Rasen; trockener Mund; schnelle, flache Atmung; Zittern; offen Augen mit angehobenen Augen-Brauen; Impuls zu fliehen
- **Ärger** ➤ Muskel-Spannung, vor allem in Kiefer und Schultern; geschürzte Lippen; gespannter Kiefer (oft vorgeschoben); nach unten zusammengezogenen Augen-Brauen; blitzende Augen; obere Augen-Lider angehoben; geröteter Nacken; Schreien; Impuls zu kämpfen
- **Ekel** ➤ Übelkeit; gerümpfte Nase; obere Lippe angehoben; sich abwendend
- **Scham** ➤ Aufkommende Hitze im Gesicht; Erröten; abgewandter Blick; Impuls, sich zu verstecken

- Emotionen ergreifen uns, indem sie sich im Körper Platz verschaffen. Sie werden eher in den Körper-Räumen erlebt, in denen wir sie ausdrücken, weil sie mit Muskeln und deren Funktion für die Ausdrucks-Bewegung verbunden sind. Auch werden Emotionen meist dort gehemmt. Sie lassen sich jedoch nicht eindeutig bestimmten Körper-Teilen zuordnen.
- Therapeutisch fördert man die Emotions-Wahrnehmung unter anderem dadurch, dass die Person nachspürt, wo die Emotion subjektiv körperlich angesiedelt ist.
- **bindungsbezogene Gefühle wie**
 - Liebe, Sehnsucht, Verlangen,**
 - Trauer, Angst, teilweise auch**
 - Ärger**
 - mehr in der Körper-Vorderseite
 - **Ärger und Freude**
 - mehr in den Armen
 - **Freude**
 - meist im ganzen Körper
 - **abgrenzende Wut**
 - mehr im Rücken, Nacken und Schultern
 - **Aufregung**
 - eher im Unterbauch
 - **Angst**
 - eher in der Magen-Gegend
 - **Panik**
 - im Kopf als quälende Gedanken
 - **Aufregung, Angst und Panik**
 - auch in den Beinen (weich und zittrig)
 - **Trauer und freudige Erwartung**
 - lassen auch die Beine weich werden
 - **Wut und offene Freude**
 - setzen Beine unter Spannung
 - **Lust**
 - macht schmelzendes Gefühl im Bauch
 - **Angst**
 - macht fallendes Gefühl im Bauch
 - **Überraschung und Schreck**
 - meist im ganzen Körper (Schreck-Reflex)
 - **Ekel**
 - eher im Hals und Verdauungs-System

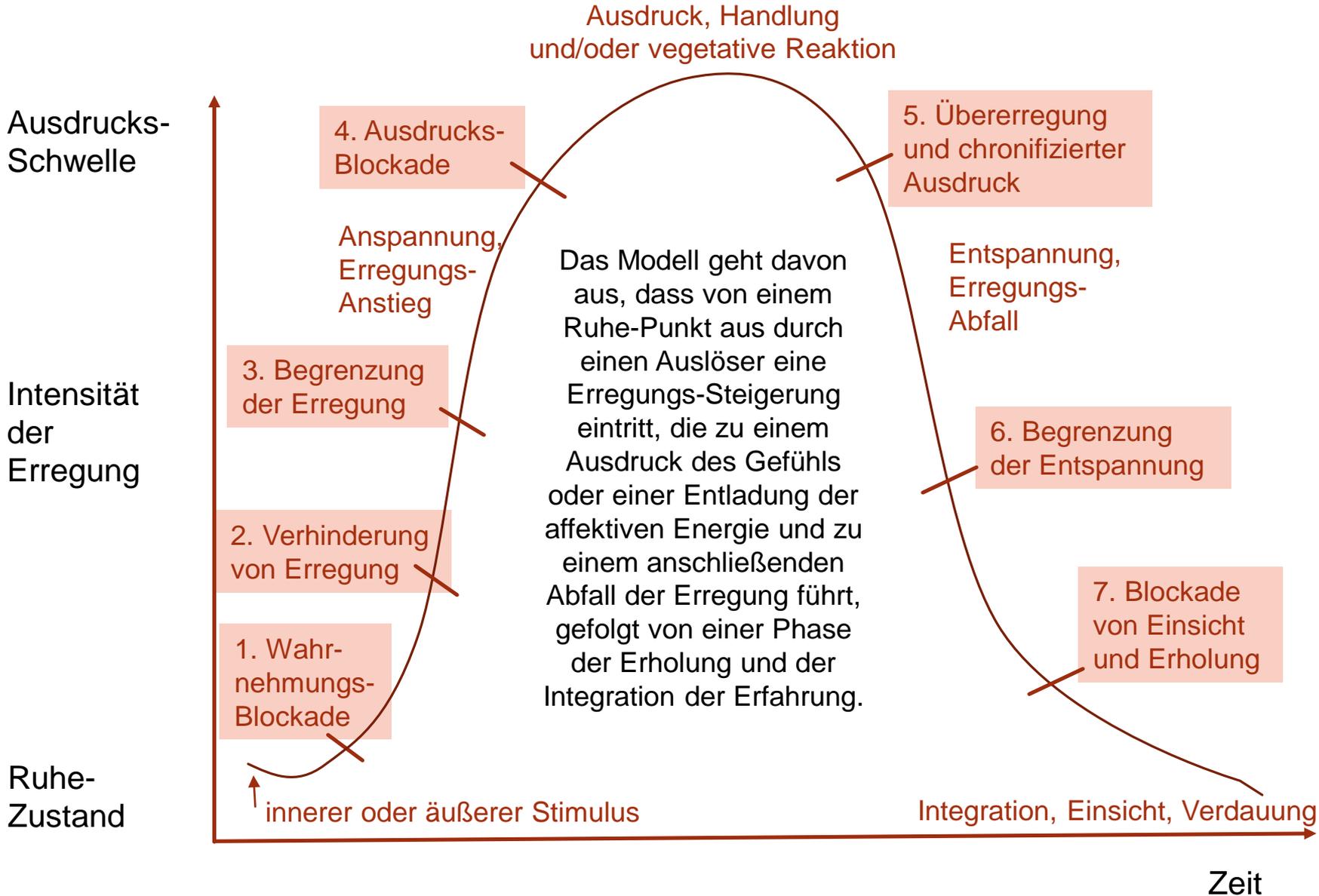
Beispiel: Neuorientierung der Emotionen

1. Denke an einen für dich schwierigen emotionalen Zustand, denn du gern verändern möchtest.
Erkunde die Empfindungen, Bewegungs-Impulse, Gedanken, Bilder, Gefühle, die mit dem Zustand zusammenhängen.
2. Erlaube deinem Körper, dich in eine Position zu führen, die diesen Zustand verkörpert.
Versuche, weniger mit dem Kopf heranzugehen.
Versuche, es geschehen zu lassen.
Nimm die Körper-Erfahrung in diesem Zustand wahr.
3. Lass deinen Körper in das Gegenteil dieses emotionalen Zustandes gehen.
Bleib einige Momente in dieser zweiten Position.
Nimm die Erfahrung in ihren Qualitäten (Empfindung, Bewegung, Gefühle, Gedanken, Bilder) wahr.
4. Wechsle in die erste Position zurück. Spüre nach.
Gehe dann in die zweite Position. Spüre nach.
5. Lass deinen Körper in eine Position dazwischen einpendeln.
Was nimmst du hier wahr?

Dein Partner erinnert dich, wenn nötig, ans Pendeln und lädt mit offenen Fragen zum Vertiefen und zum Verbalisieren der Erfahrung ein:

- Was nimmst du jetzt wahr im Körper, in den Gedanken und Gefühlen?
- Gibt es Bilder zu der Bewegung?
- Was spürst du jetzt?
- Erlaube dir soviel Zeit, wie du möchtest, um nachzuspüren und zu verstehen?

Affekt-Zyklus (AZ) mit Blockaden



1. Wahrnehmungs-Blockade

- Die erste mögliche Blockade ist die, dass ein Mensch ein emotionsauslösendes Ereignis oder die durch ihn ausgelösten ersten Anzeichen einer Emotion nicht wahrnimmt.
- Es kommt zu einer **Dissoziation**, einer Abspaltung **des Reizes**.
- Ein Ereignis, das wichtig ist, wird nicht als wichtig wahrgenommen.
- Therapie-Aufgaben:
 - Unterstützung bei der Wahrnehmung einer Situation und deren Relevanz für die Person.
Über körperliche Selbst-Wahrnehmung lassen sich Anzeichen dafür wahrnehmen, ob eine Situation wichtig ist oder nicht.
 - Schärfung der Aufmerksamkeit.
 - Diese Hemmung zu beseitigen ist maßgeblich für den Therapie-Fortschritt.

2. Verhinderung von Erregung

- Ein Reiz oder Objekt wird bewusst oder nicht bewusst wahrgenommen, aber die emotionale Erregung wird verhindert.
- Eine völlige Verhinderung erfolgt über den Weg der **Dissoziation des Erlebens**: Die emotionale Relevanz des soeben Erlebten wird aus dem Bewusstsein ferngehalten.
- Körperlich dient dazu beispielweise eine plötzliche Starre verbunden mit einem Anhalten des Atems.
- Es kann sein, dass der Affekt von motorischen (Anspannen der Hand zur Faust, ohne dass die Person es merkt) oder vegetativen (Rötung der Haut) begleitet ist.
- Therapie-Aufgaben:
 - Auf die Anzeichen von Affekten aufmerksam machen.
 - Personen einladen, die Erregung zuzulassen, die sie durch Erstarrung und Atem-Anhalten verhindert.

3. Begrenzung der Erregung

- Die Erregung der Emotion wird zwar wahrgenommen, dann aber verhindert.
- Beispiel: Ein Kind wird traurig und seine Kehle beginnt sich zum Schluchzen zu öffnen. In dem Moment zieht es die Kehle zusammen und bremst so sein Schluchzen.
(Körper-Abwehr: Gegenmobilisierung).
- Hier handelt es sich
 - nicht um eine Dissoziation des Erlebens, sondern um eine **Dissoziation des Impulses**,
 - nicht um eine Verdrängung einer emotionalen Erfahrung, sondern um die **Unterdrückung einer erlebten Reaktion** bei bekanntem Gefühl.
- Therapie-Aufgaben:
 - Personen unterstützen, bei einem Gefühl und dessen erlebter Intensität zu bleiben und es auszuhalten, während man es in seiner Dynamik wahrnimmt:
Erregung empfinden und körperliche Anzeichen des Gefühls ins Bewusstsein treten lassen.
 - Bisweilen ist eine Regulierung der Kern-Affektivität notwendig, um sich mit den kategorialen Emotionen überhaupt auseinandersetzen zu können.

4. Ausdrucks-Blockade

- Menschen können das Ausmaß spüren, in dem sie ein Gefühl erleben, aber es nicht ausdrücken, weil Scham oder Furcht vor den Folgen das verhindern.
- Beispiel: Ein Mann ist traurig, will es aber vor seiner Frau nicht zugeben, weil er befürchtet, dass sie ihn mit seiner Traurigkeit für unmännlich hält.
- Menschen mit dieser Blockade **unterdrücken ihre emotionalen Ausdrucks-Bewegungen und Handlungs-Impulse.**
- Therapie-Aufgaben:
 - Ausdruck der Emotionen (emotionale Expressivität) fördern
 - Affekt gegenüber der vorgestellten Situation oder Person zum Ausdruck bringen (Worte und Handlungen), z. B. Verzweiflung äußern, indem man sich anklammert, oder Wut, indem man auftritt oder gegen etwas schlägt

5. Übererregung und chronifizierter Ausdruck

- ▶ Es gibt Menschen, bei denen die Erregung so stark in ihr Erleben einschießt, dass sie mit einer Übererregung, die andere als unpassend empfinden, ihre Emotionen zum Ausdruck bringen und deren Ausdruck nur schwer stoppen können.
Sie halten ihre Erregung aufrecht, ohne dass sie abklingt.
- ▶ Der zu intensive Gefühls-Ausdruck geht in der Regel mit einer Überidentifikation mit dem Gefühls-Zustand einher.
- ▶ Wenn Emotionen über lange Zeit-Räume andauern, ohne abzuklingen, haben wir es mit einer Persönlichkeits-Störung zu tun: der chronischen Trauer, Wut oder Angst.
- ▶ Therapie-Aufgabe:
 - ▶ Erregung begrenzen
 - ▶ Abwehr-Funktion des dysfunktionalen Ausdrucks erkennen (Was vermeidest du, indem du die Erregung, das Gefühl nicht loslässt?)
 - ▶ Die durch den übermäßigen Affekt-Ausdruck verdeckten Affekte finden

6. Begrenzung der Entspannung

- ▶ Menschen lassen zwar von einem heftigen Ausdruck und Ausbruch ihrer Emotionen ab, können sich dann aber **nicht vollständig beruhigen**.
- ▶ Das muss nicht nur bei problematischen Gefühls-Zuständen wie Angst und Wut so sein, sondern manchmal auch bei Freude (Verweilen im hypomanischen Zustand).
- ▶ Therapie-Aufgaben:
 - ▶ Entspannen und über langsames Atmen zur Ruhe finden, damit die Affekt-Erregung abklingen kann.

7. Blockade von Einsicht und Erholung

- Affekt-Integration bezeichnet die Fähigkeit, den Zugang zu den adaptiven Merkmalen von Affekten zu gewinnen und diese für die persönliche Anpassung zu nutzen.
Das schließt die Fähigkeiten ein:
 - affektive Erregung bewusst wahrzunehmen,
 - sie zuzulassen,
 - sie zu reflektieren und
 - die damit verbundenen Erfahrungen auszudrücken.
- Manchmal kommt es trotz Erregungs-Abfalls nicht zu einer kognitiv-emotionalen Integration des Erlebten und daher nicht zu einer Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes.
- Hier könnte man von einer **Einsichts-Blockade** sprechen.
- Therapie-Aufgaben:
 - Unterstützung, dass die Person das Erlebte durcharbeiten, verstehen, integrieren und stimmige Schluss-Folgerungen daraus ziehen kann.
 - Wird das kognitiv Verstandene auch im Körper gespürt und kommt es zu einer Kongruenz von Worten und Empfinden, gewinnt das Verstehen an Tiefe (echte Einsicht).