

# Werte und Sinn im psychischen Leiden und in der Psychotherapie

Vortrag im Centrum für Integrative Psychosomatische  
Medizin CIPM München November 2010

\*Leitmotiv: Von bedürfnisorientierter Homöostase  
zu wertorientierter Lebens- und Beziehungsgestaltung

Hier gingen Anregungen  
von C. Spaemann ein

(c) Serge Sulz 2010  
[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

# Strategische Kurzzeittherapie bzw. Strategisch Behaviorale Therapie SBT

Beruft sich auf:

- Kanfer, Carver und Scheier (Selbstregulation)
- Bandura (Selbsteffizienz, Wechselwirkung Person x Umwelt)
- Watzlawik (Konstruktion der Wirklichkeit)
- Piaget und Kegan (Entwicklung des Selbst und der Beziehungen)
- Haken und Schiepek (Selbstorganisation)
- Damasio (Neurobiologische Emotionstheorien)
- Benjamin (Structural Analysis of Social Behavior)
- Kabat Zinn (Achtsamkeit)
  
- Mit Seitenblick auf psychodynamische Modelle und körpertherapeutische Ansätze

# Strategie\*

- Strategie der Psyche -wo will sie hin?
- Strategie des Symptoms - was bezweckt es?
- Strategie der Beziehung - wozu dient sie?
- Strategie der Entwicklung - wie bereit bin ich für den Weg meiner Entwicklung?
- Strategie der Therapie - was soll wie erreicht werden?
  
- \* das teleologische Prinzip der Psyche

# Strategie (Fallbeispiel)

- Eine 35-jährige Frau, verheiratet mit einem beruflich ehrgeizigen von seiner Arbeit völlig absorbierten Jungakademiker, 2 Kinder im Alter von 4 und 2 Jahren kommt zunächst zur Paartherapie, weil sie es mit diesem nicht verfügbaren Mann nicht mehr aushält. Die Exploration ergibt, daß sie vor 1 Jahr eine Fehlgeburt im 4. Monat hatte. Seitdem besucht sie jeden Nachmittag ihre Mutter und trinkt dort eine halbe Flasche Sekt.
- Biographisch lastet auf ihr, daß ihr Vater ein Säufer war, dessen furchtbares Verhalten sie schon als Kindergartenkind mit ansehen mußte, bis sich die Mutter von ihm trennte, als die Pat. 7 Jahre alt war. Mit ihrer ängstlichen Mutter verband sie eine symbiotische Beziehung mit bis heute täglichen Kontakten. Er erstritt gerichtlich das Besuchsrecht und zwang sie gegen ihren Willen, ihn 14-täglich in seiner Wohnung zu besuchen, wo er sich in ihrer Gegenwart voll laufen ließ und sie mit wüsten Worten beschimpfte und erniedrigte. Sie wagte es nicht, der Mutter diese Abläufe deutlich genug zu schildern. Erst als sie mit 14 selbst entscheiden durfte, ob sie ihn besuchen will, hörte das auf. Die letzten Jahre vor seinem Tod wurde sie immer wieder von der Polizei und von Krankenhäusern angerufen, sie solle ihren Vater abholen. Sie war sein ganzes Leben lang nur voll Wut und Empörung über ihn. Erst sein Tod ließ bei ihr intensive Gefühle der Trauer hoch kommen, die ihr zeigten, daß sie ihn geliebt hat.
- Daß sie die Fehlgeburt nicht verarbeiten kann, hat den Hintergrund, daß sie sich immer drei Kinder wünschte, erst dann ist die Familie so wie sie sie braucht. Das Scheitern der 3. Schwangerschaft war der Verlust der nahen Wunscherfüllung.

# Strategie (Fallbeispiel)

- Strategie der Psyche -wo will sie hin?
  - Sie sucht Geborgenheit ohne Verletzung
- Strategie des Symptoms - was bezweckt es?
  - Es stellt Geborgenheit ohne Beziehung her
- Strategie der Beziehung - wozu dient sie?
  - Damit sie Kinder haben kann (Geborgenheit)
- Strategie der Therapie - was soll wie erreicht werden?
  - Partnerschaft mit Hingabe und Geborgenheit
- Strategie der Entwicklung - wie bereit bin ich für den Weg meiner Entwicklung?
  - Beziehung und Selbst balancieren

# Strategie der gesunden Psyche

- **Strategie der Psyche -wo will sie hin?**
  - Die Welt erkunden, das Leben gestalten
- **Strategie der Beziehung - wozu dient sie? Gegenseitig:**
  - Heimat, Liebe, Unterstützung, Sicherheit, Limitierung, Austausch
- **Strategie der Entwicklung – wohin geht der Weg?**
  - Begabungen und Erfahrungen verbinden zu einer höheren Stufe des körperlichen, emotionalen, kognitiven, interpersonellen und spirituellen Seins
  - von der Bedürfnis- zur Wertorientierung
  - von der Abhängigkeit zur Autonomie (Freiheit und Verantwortlichkeit)
  - Vom egozentrischen zum sozialen Wesen

# Wie ist ein gesunder Mensch? Er hat die ...

- **Fähigkeit zur Emotionsregulation**
- **Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung**
- **Fähigkeit zur Selbststeuerung**
- **Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung**
- **Fähigkeit zur Kommunikation**
- **Fähigkeit zur Abgrenzung**
- **Fähigkeit zur Bindung**
- **Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen**
- **Fähigkeit, sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können**
- **Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen (Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)**
- **Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen**
- **Leidenskapazität**

(Sulz 1999, VDS16-RDR )

(c) Serge Sulz 2010 [www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

# Was macht ein gesunder Mensch?

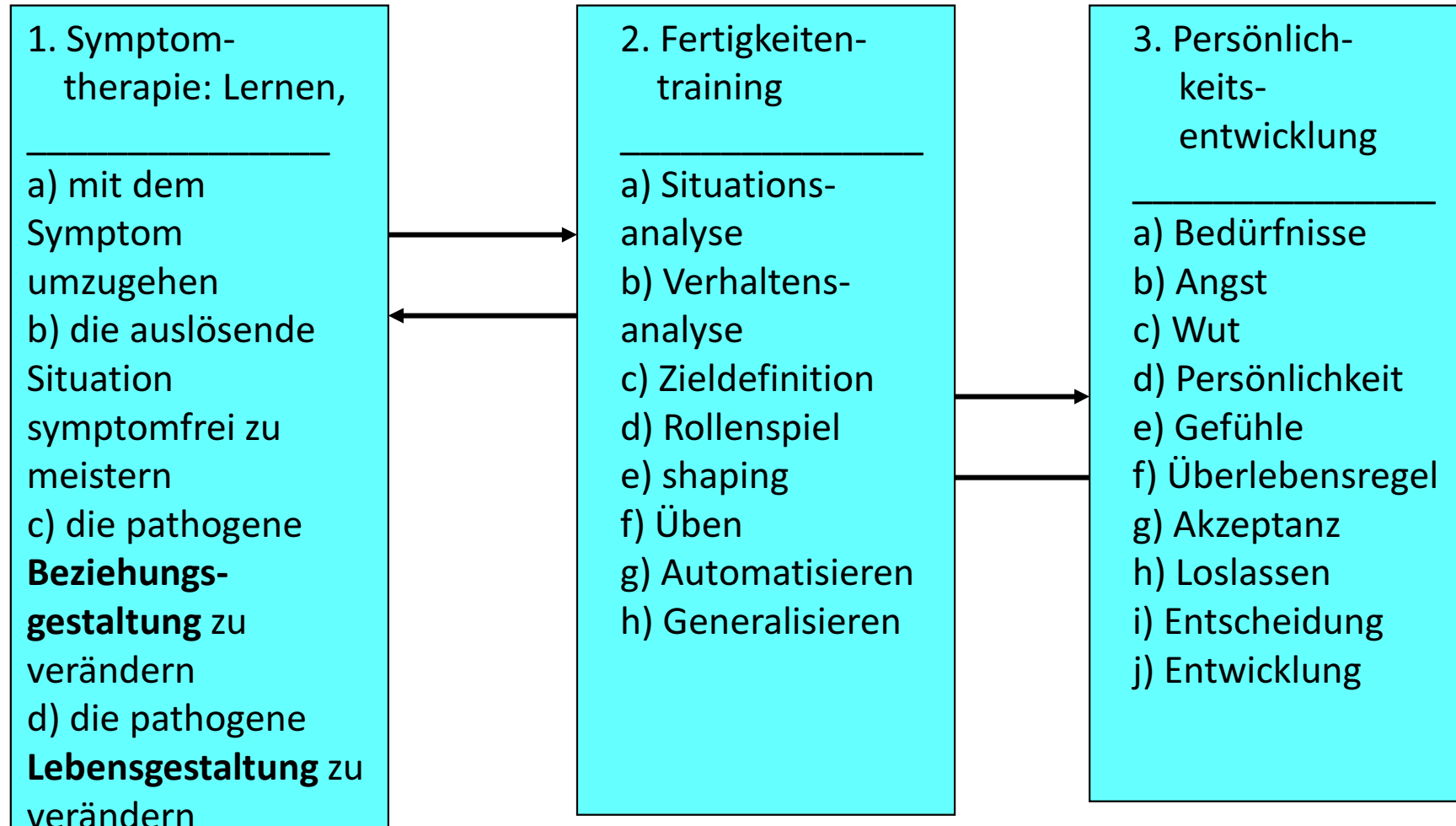
- Er wendet sich neugierig dem Leben und der Welt zu
- Er lernt begierig, eignet sich Wissen an
- Er eignet sich Fähigkeiten an
- Er reflektiert das Geschehen in der Welt
- Er gestaltet berufliche Projekte
- Er ist musisch und künstlerisch aktiv, rezipiert Kunst und Kultur
- Er besucht die Natur
- Er ist sportlich aktiv
- Er sucht und hat fruchtbare Begegnungen
- Er beginnt und pflegt Beziehungen
- Er geht eine Partnerschaft ein und bewahrt eine dauerhafte liebevolle Beziehung
- Er gründet eine Familie und gibt seinen Kindern, was sie brauchen
- Er stellt sich bewusst der Vergänglichkeit des Lebens und dem Tod (setzt sich mit spirituellen Fragen auseinander)



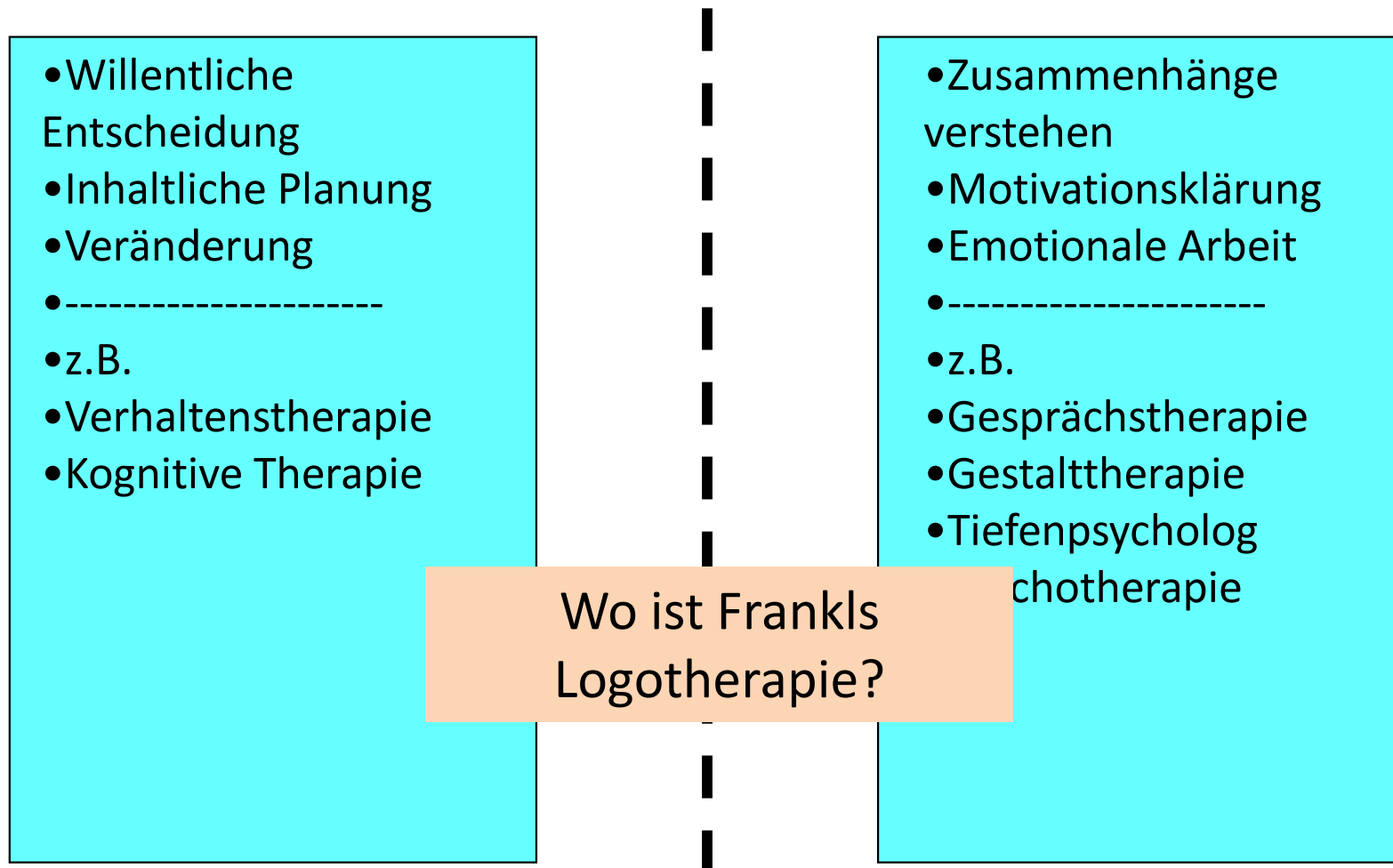
# Was braucht auch ein gesunder Mensch?

- Eingebundensein in ein stabiles berufliches Umfeld
- Eingebundensein in ein stabiles privates Umfeld
- reale Chancen zur Reduktion pathogener Umweltfaktoren
- reale Chancen zur Entwicklung einer positiven Lebensperspektive

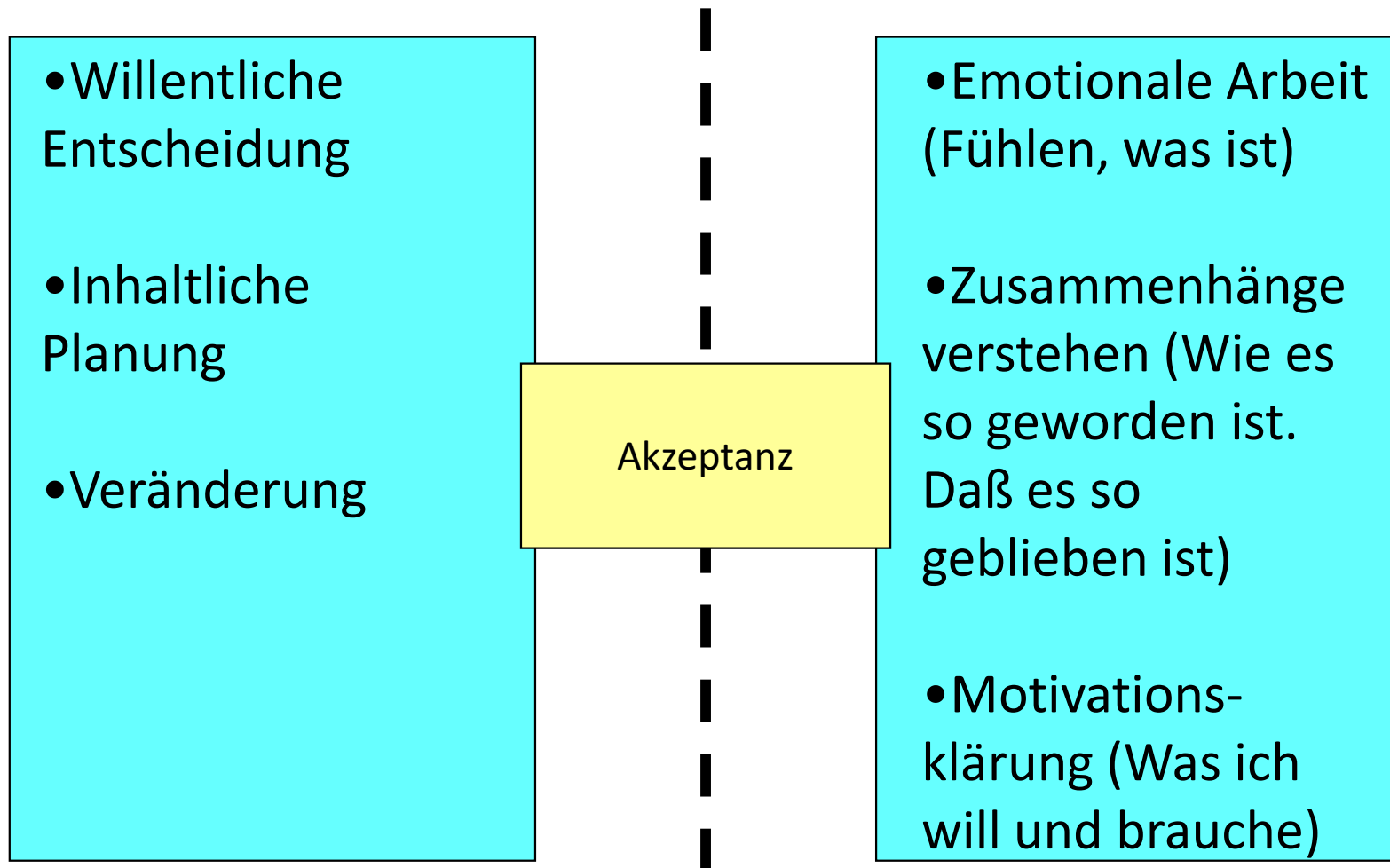
# 3 Säulen der Kurzzeittherapie und ihre Strategien



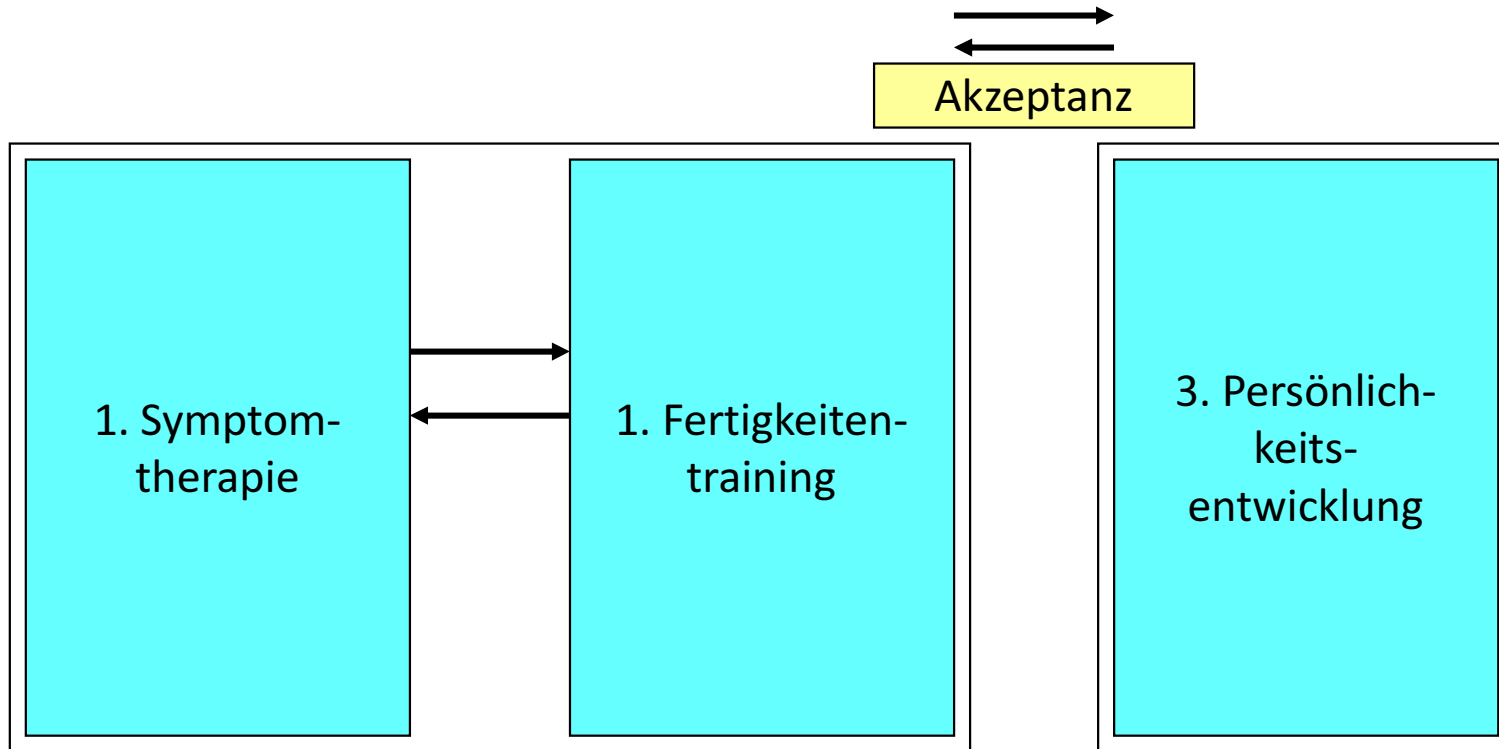
# Die beiden Ufer des Rubikon



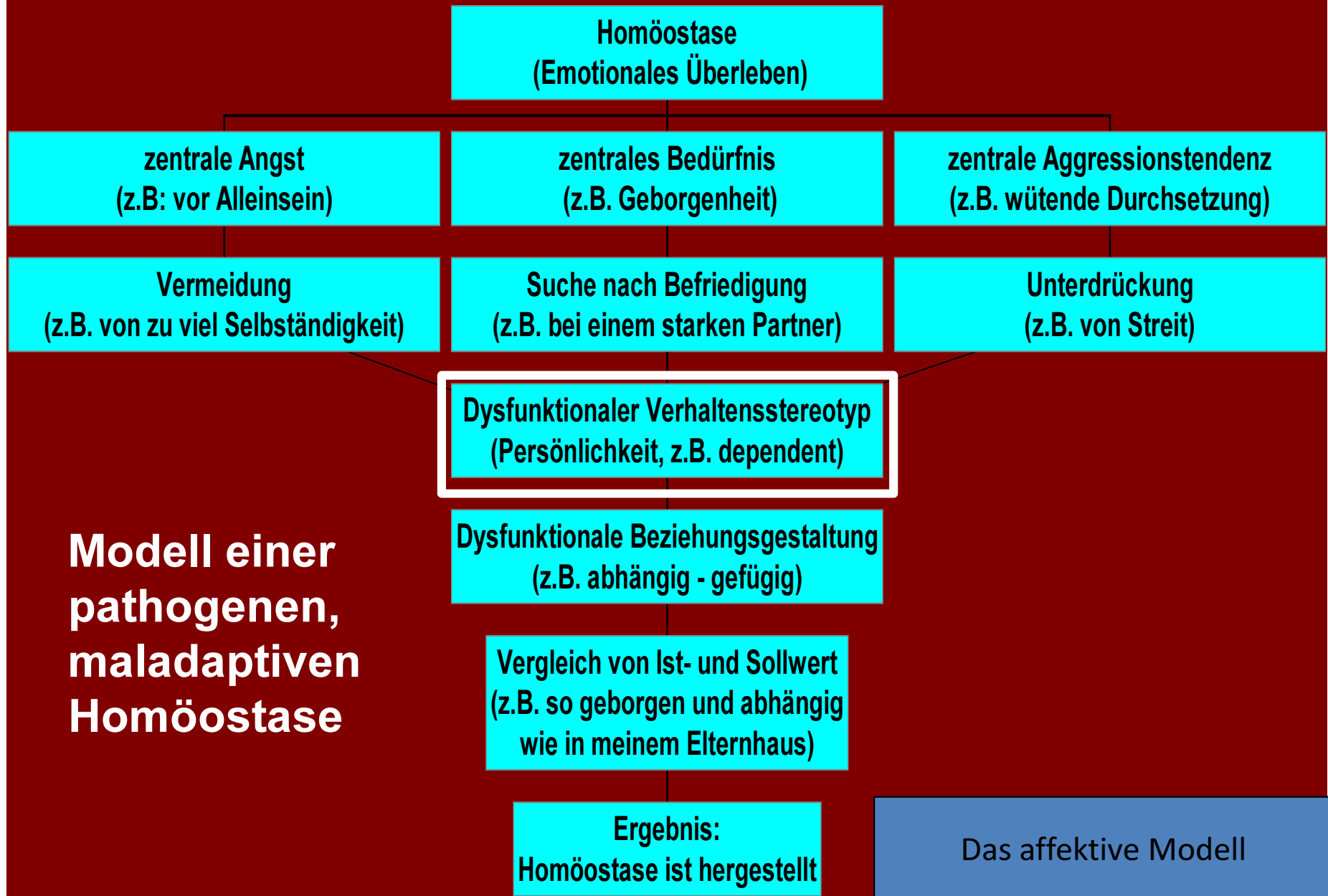
# Die Brücke über den Rubikon



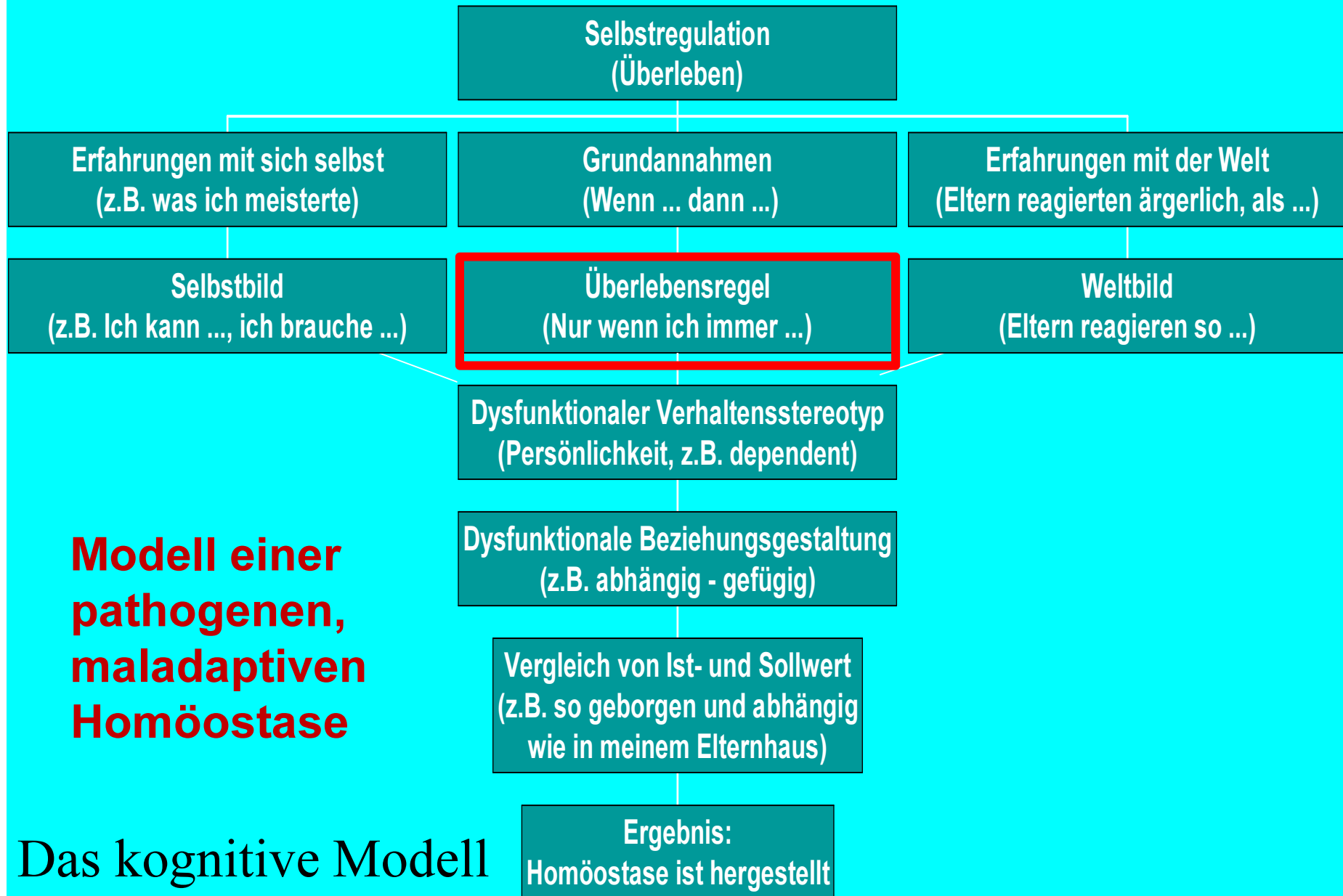
# Die Brücke über den Rubikon in der Strateg. Kurzzeittherapie



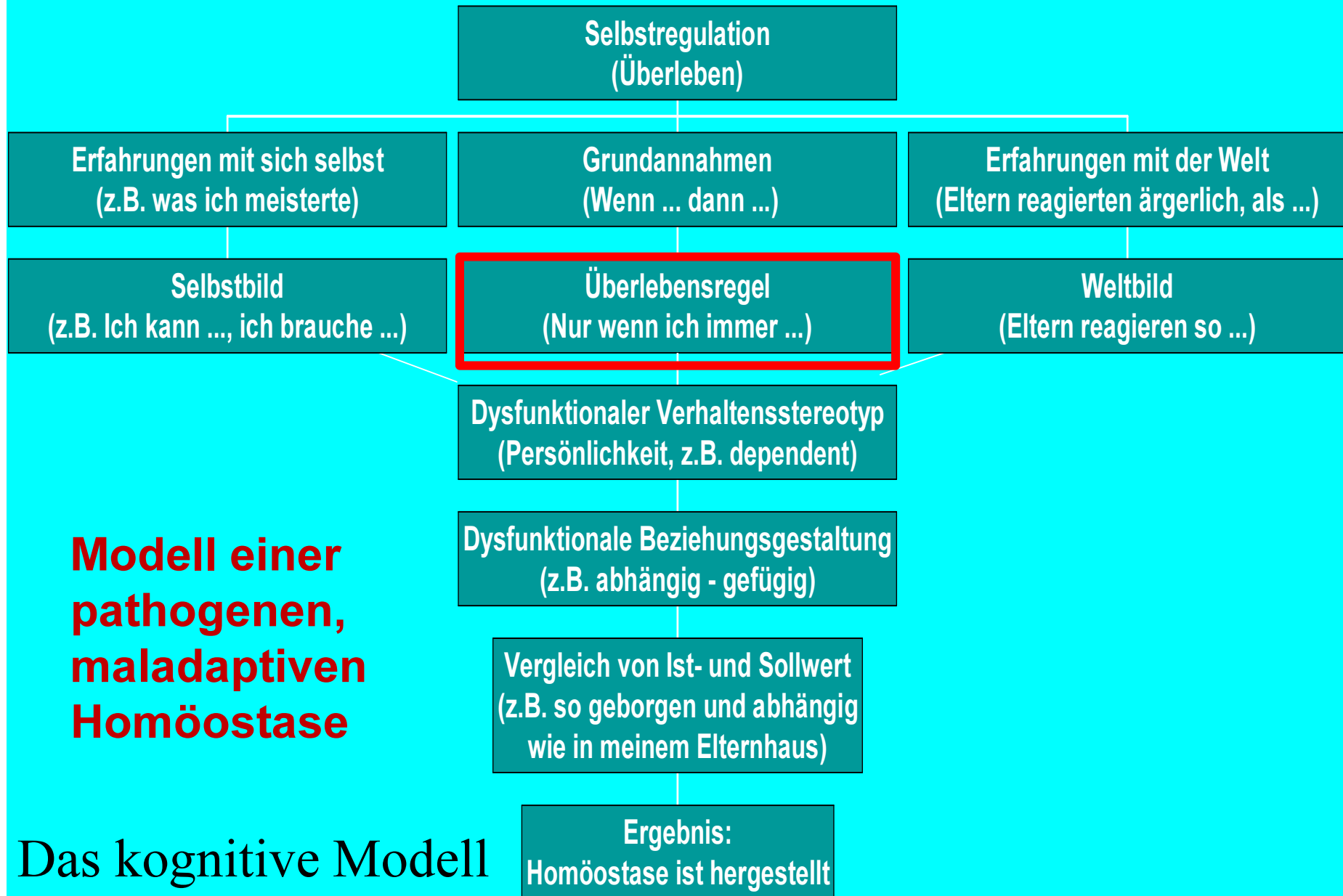
# Die psychosoziale Homöostase des Menschen



# Die kognitiv-behaviorale Selbstregulation des Menschen



# Die kognitiv-behaviorale Selbstregulation des Menschen



**Modell einer pathogenen, maladaptiven Homöostase**

Das kognitive Modell



# Modell einer gesunden Homöostase und Homöodynamik

- Angeborene Ausstattung & Lernerfahrungen
  - Befähigung zum Beginn eines eigenständigen Lebens
  - Als offenes System werden aufgrund neuer Erfahrungen laufend neue Handlungsmaximen entworfen und geprüft
  - Wissensspeicher und Fähigkeitenrepertoire wächst laufend
  - Veraltetes Wissen wird überschrieben, untaugliches Handlungsrepertoire ersetzt
  - Sollwerte werden laufend den aktuellen Notwendigkeiten angepasst
  - Dabei wird auf die nötige Stabilität zur Identitätswahrung geachtet
  - Veränderung und Bewahren halten sich die Balance

# Bedürfnisfaktoren

(Sulz und Tins 2000,  
Sulz und Müller 2000)

- Bindung
- Selbstwert
- Autarkie, Autonomie
- Orientierung
- Identität (**und Sinn**) **Werterfüllung**
- Homöostase

**Sinn würde am ehesten zum Faktor Identität passen.  
Aber es ist die Frage, ob Sinn ein Bedürfnis oder ein Wert ist**

## Zugehörigkeitsbedürfnisse: Bindung und Selbstwert

<b>Bedürfnis</b>	<b>Bedürfnisfaktoren</b>	<b>Bedürfnisgruppe</b>
<b>1. Willkommensein, Dazu gehören</b>	<b>Bindung</b>	<b>Zugehörigkeits- bedürfnisse</b>
<b>2. Geborgenheit, Wärme</b>		
<b>3. Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit</b>		
<b>4. Liebe, Zuneigung</b>		
<b>5. Beachtung, Aufmerksamkeit</b>	<b>Selbstwert</b>	
<b>6. Empathie, Verständnis</b>		
<b>7. Wertschätzung, Bewunderung, Lob</b>		

# Selbstbedürfnisse: Autonomie, Orientierung, Identität

<b>8. Selbst machen, selbst können</b>	<b>Autarkie, Autonomie</b>	<b>Selbst- bzw. Differenzierungsbedürfnisse</b>
<b>9. Selbstbestimmung, Freiraum</b>		
<b>10. Grenzen gesetzt bekommen</b>	<b>Orientierung</b>	
<b>11. Gefordert und gefördert werden</b>		
<b>12. Ein Vorbild, jemand zur Idealisierung haben</b>		
<b>13. Intimität, Hingabe, Erotik</b>	<b>Identität</b>	
<b>14. Ein Gegenüber zur Auseinandersetzung</b>		

**Sinn**

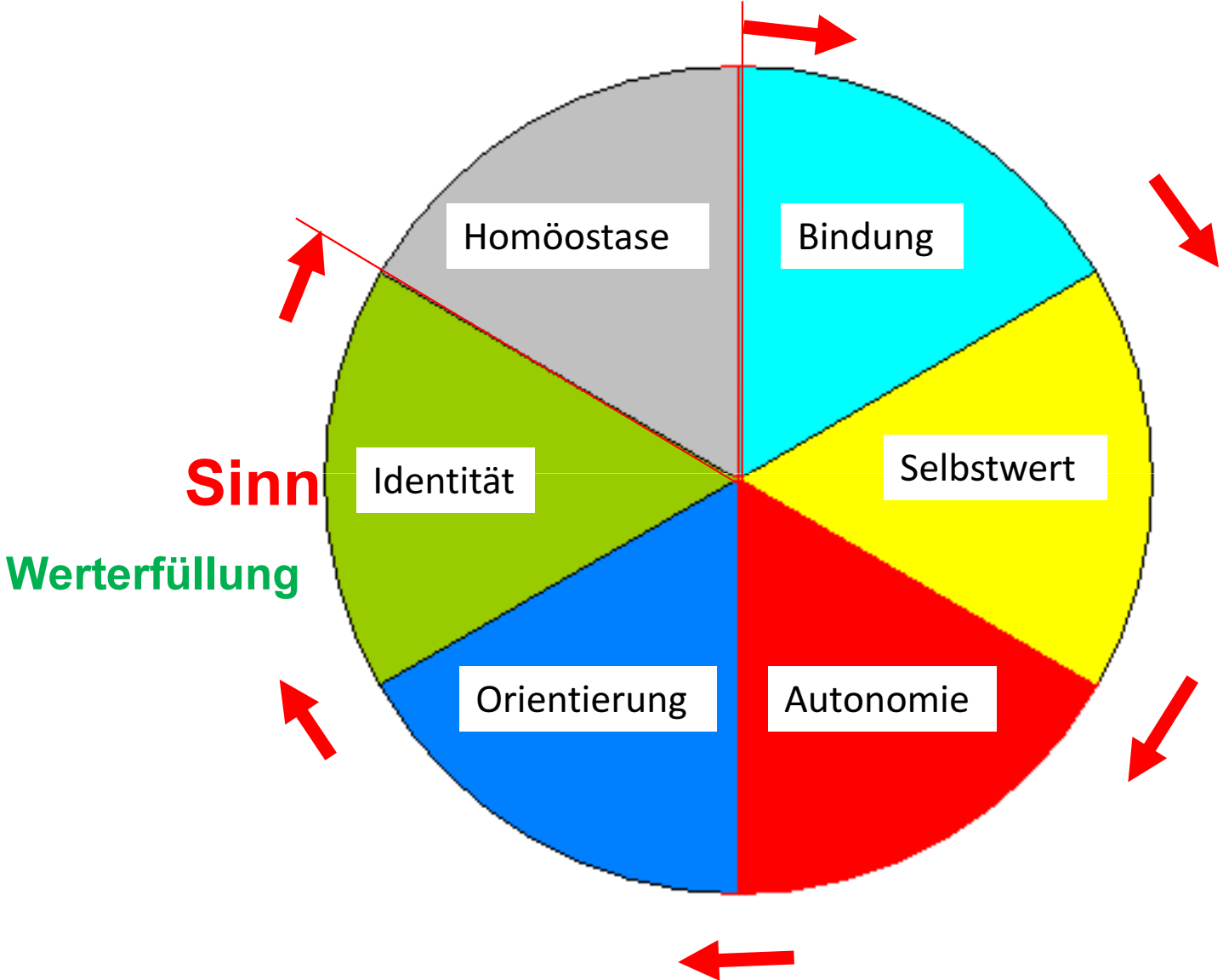
**Werterfüllung**

(c) Serge Sulz 2010 www.cip-medien.com

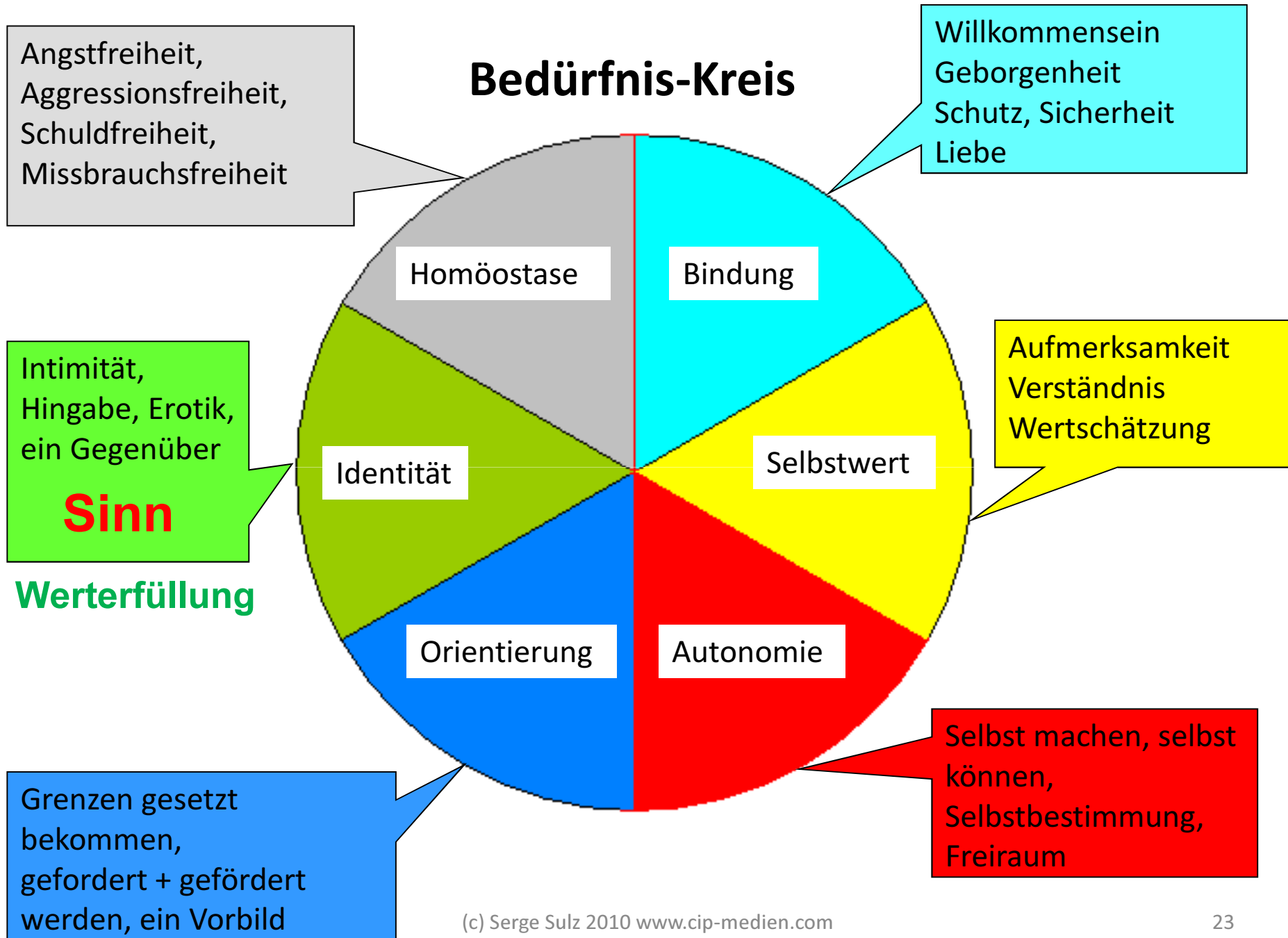
# Homöostasebedürfnisse: Freiheit von Bedrohung und Aggression

<b>15. Keine ängstliche Bezugsperson</b>	<b>Homöostase</b>	<b>Homöostasebedürfnisse</b>
<b>16. Keine bedrohliche Bezugsperson</b>		
<b>17. Keine bedrohliche Außenwelt</b>		
<b>18. Aggressionsfreiheit</b>		
<b>19. Gleich starke Eltern</b>		
<b>20. Schuldfreiheit</b>		
<b>21. Mißbrauchs-freiheit</b>		

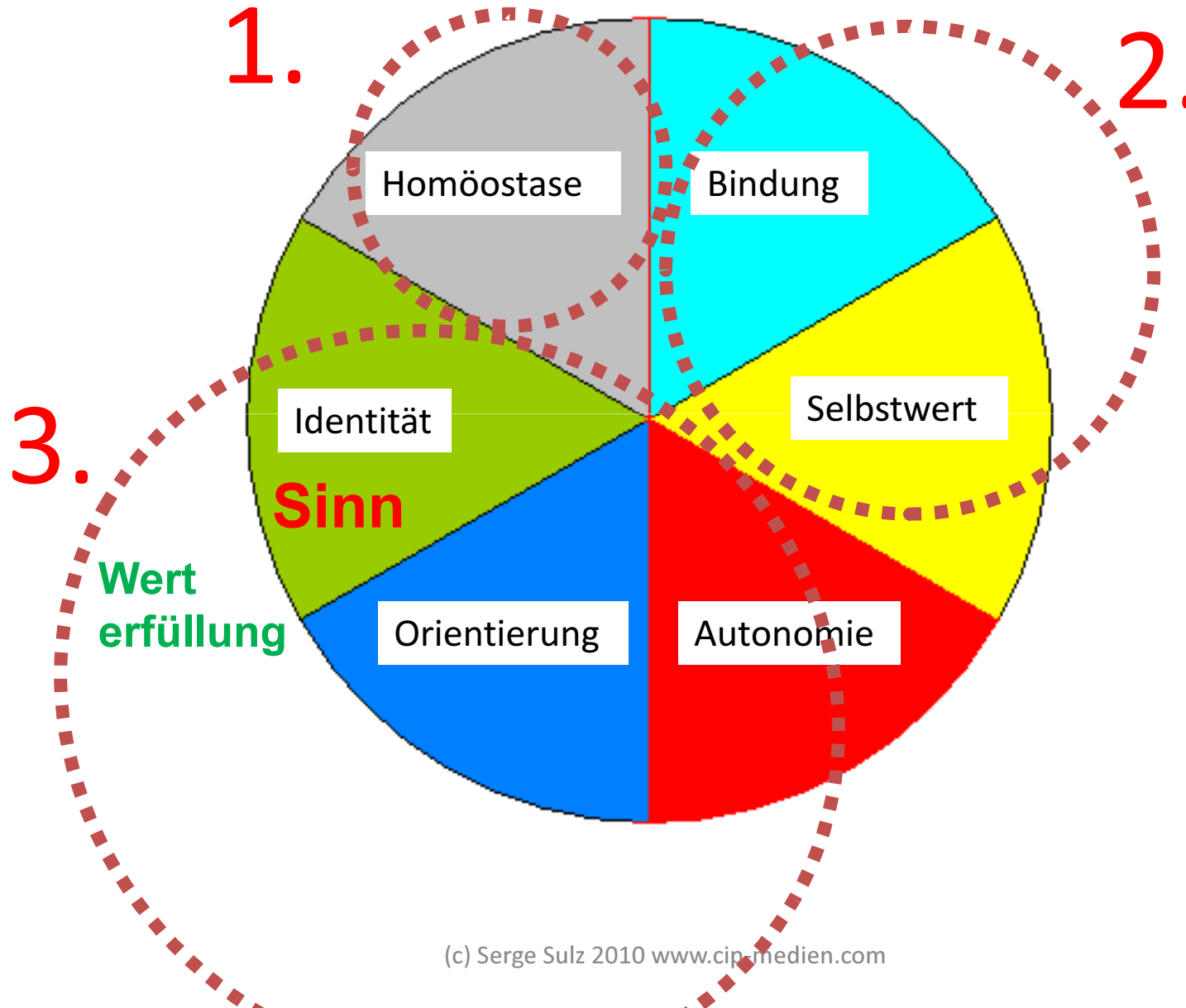
# Bedürfnis-Kreis



# Bedürfnis-Kreis



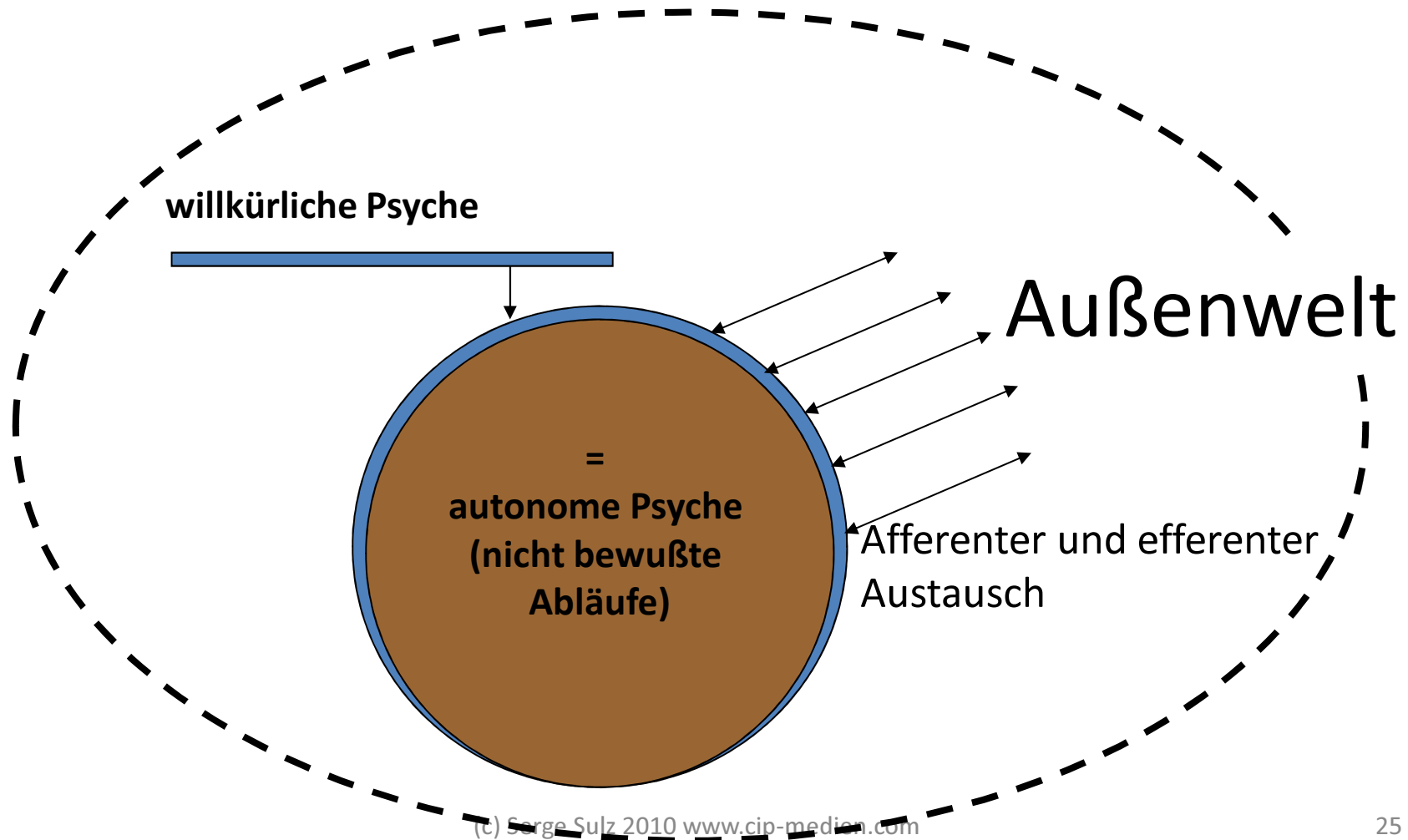
# Überlebensprioritäten





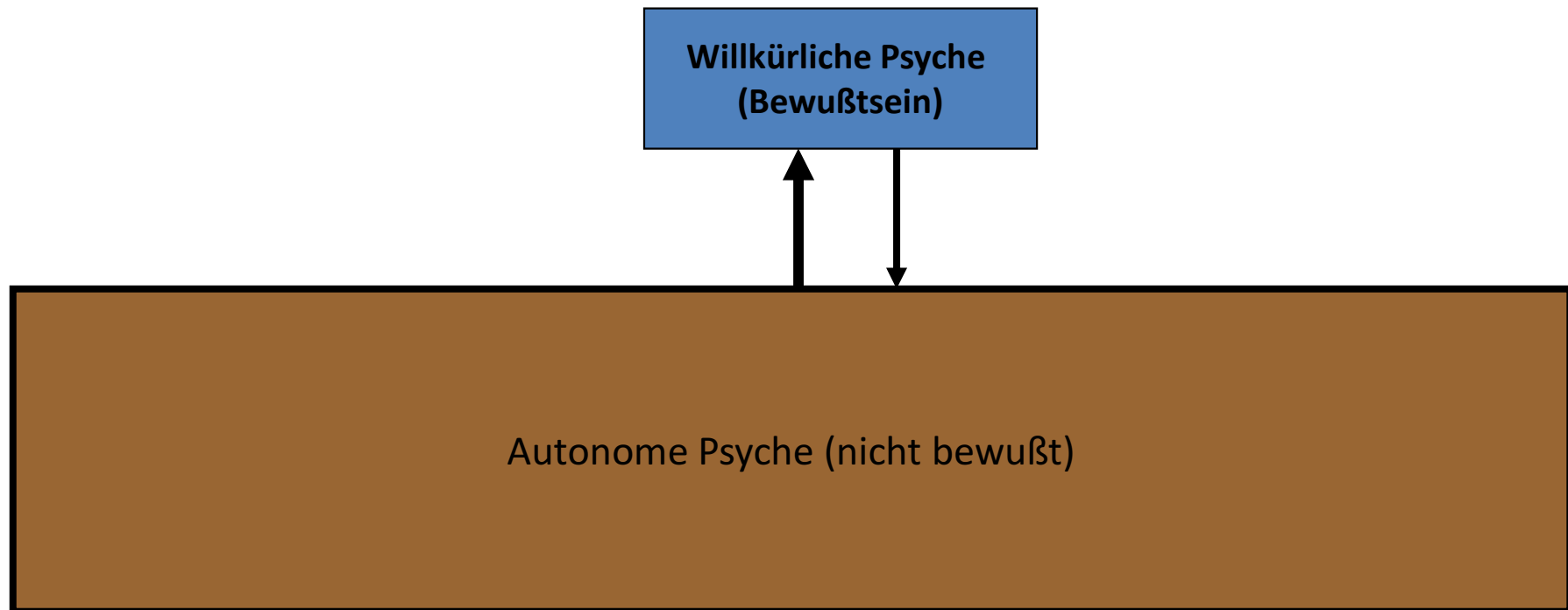
# Autonome und willkürlich Psyche

Nur ein kleiner Teil unserer Psyche ist bewußt  
und unserer willkürlichen Steuerung zugänglich



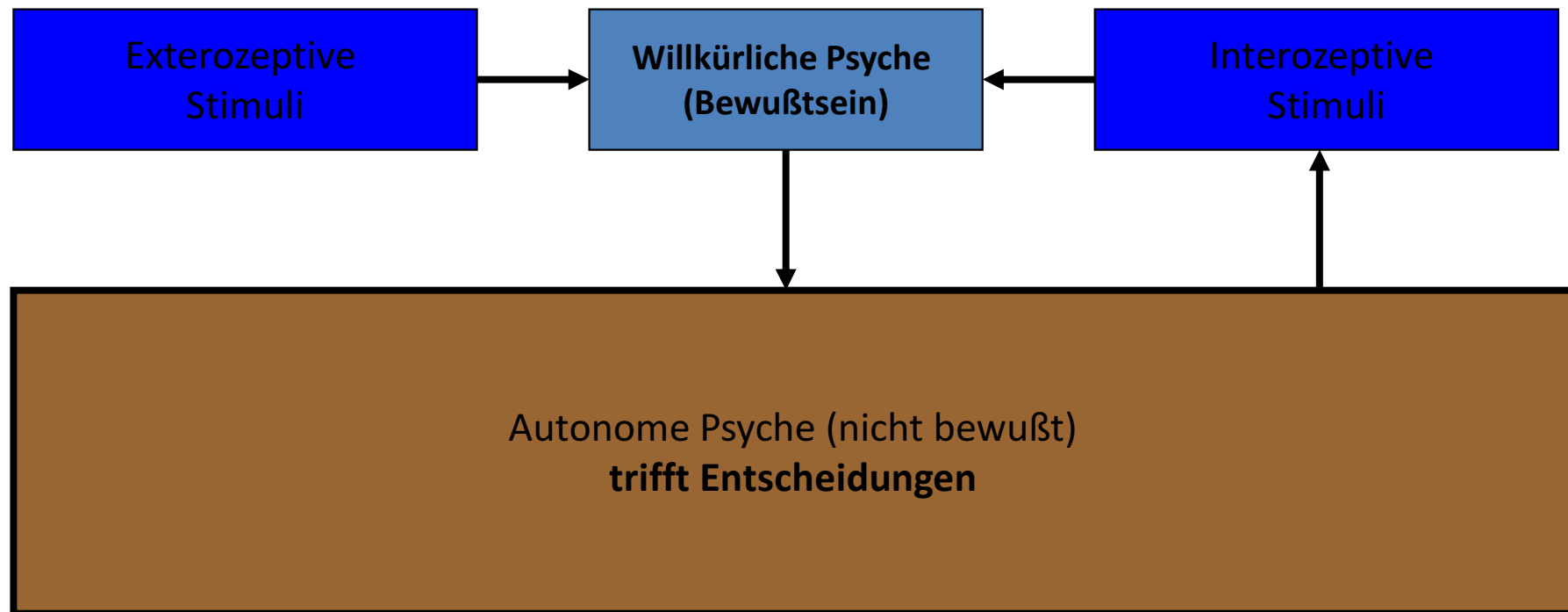
# Willkürliche Psyche als Instrument der autonomen Psyche

Die willkürliche Psyche (das Bewusstsein) ist ein Instrument des Gehirns (Roth 2001), das der autonomen psychischen Selbstregulation (Homöostase) und Selbstorganisation (Homöodynamik) untergeordnet ist - in deren Diensten steht.



# Entscheidungen trifft die autonome Psyche

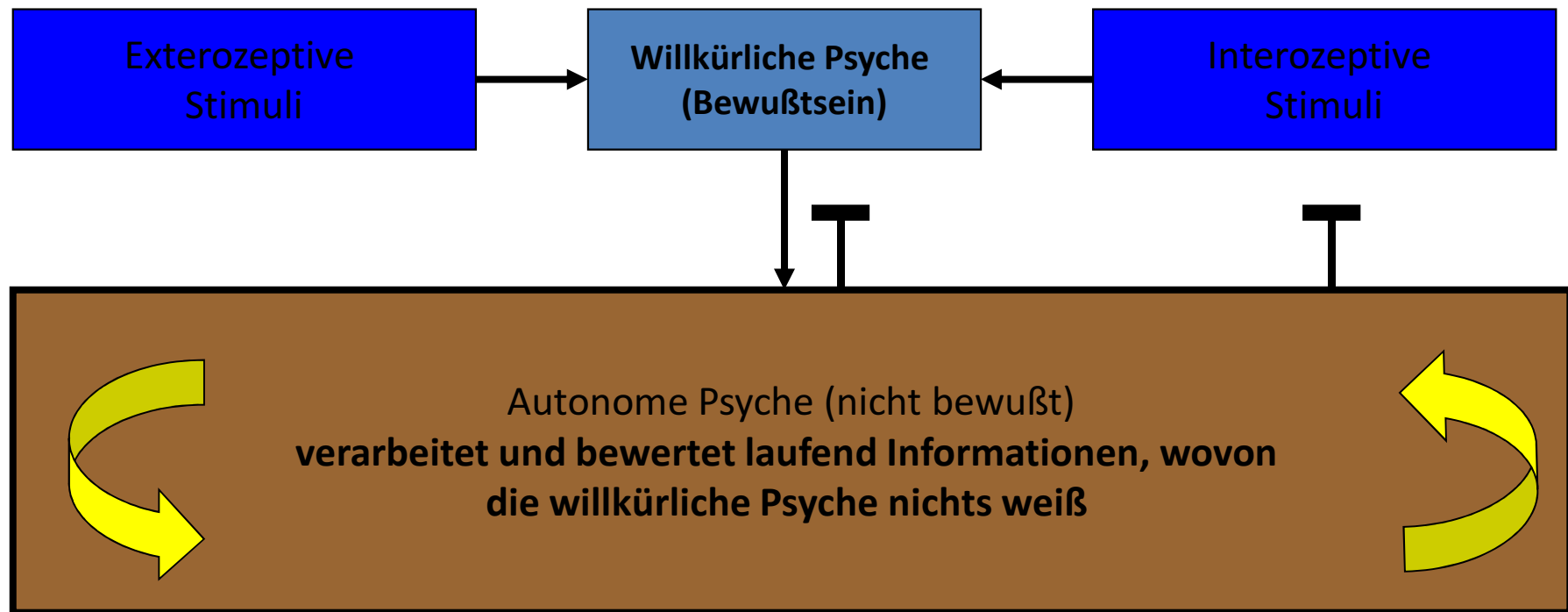
Die bewußten rationalen Prozesse der willkürlichen Psyche dienen dem realitätsgerechten Austausch und der Verarbeitung von Erfahrungen mit der Außenwelt. Sie liefert diese Informationen und „Berechnungen“ bei der autonomen Psyche ab, wo sie mit affektiver Bedeutung belegt werden. Beides zusammen liefert der autonomen Psyche die benötigte Entscheidungsgrundlage.



# Selbstregulation unter dem Einfluss phylogenetisch älterer Hirnbereiche

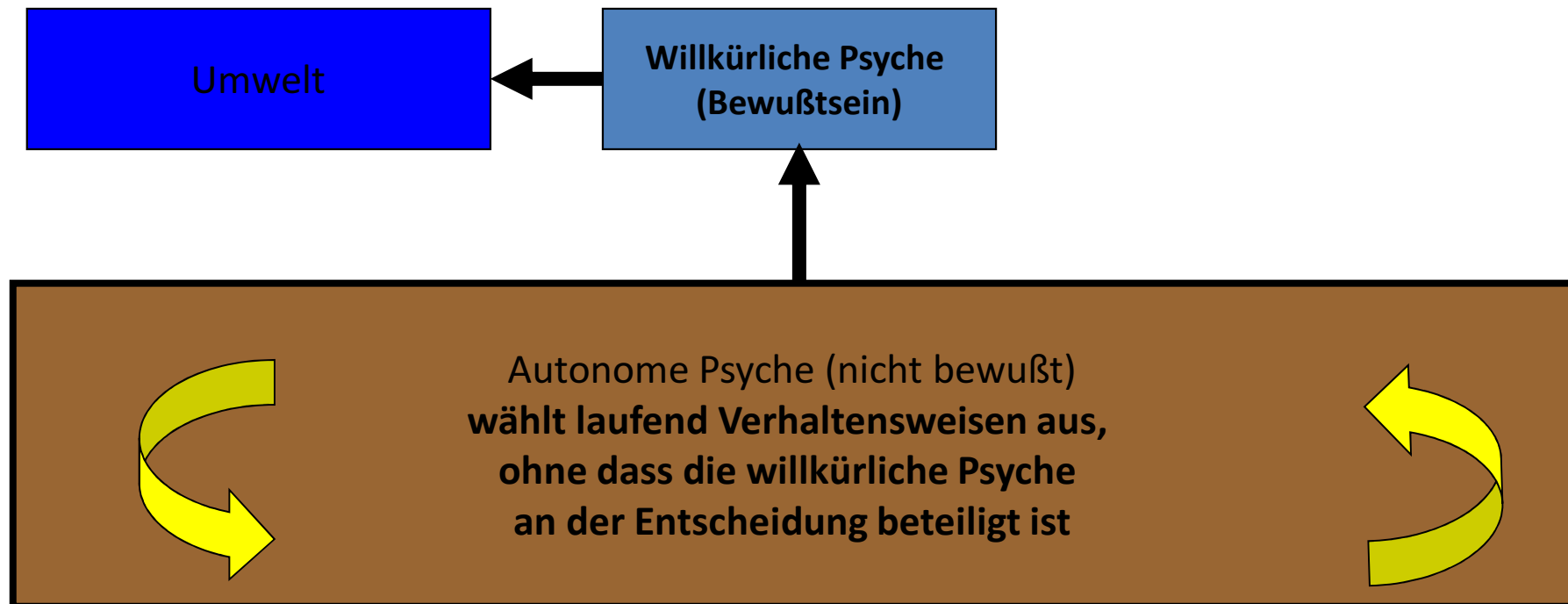
Die willkürliche Psyche liefert alle Informationen ab, erhält aber nur so viel Information wie benötigt wird.

Nur ein kleiner Teil der ständigen Verarbeitung wird bewußt.



# Verhaltenssteuerung durch phylogenetische ältere Hirnbereiche

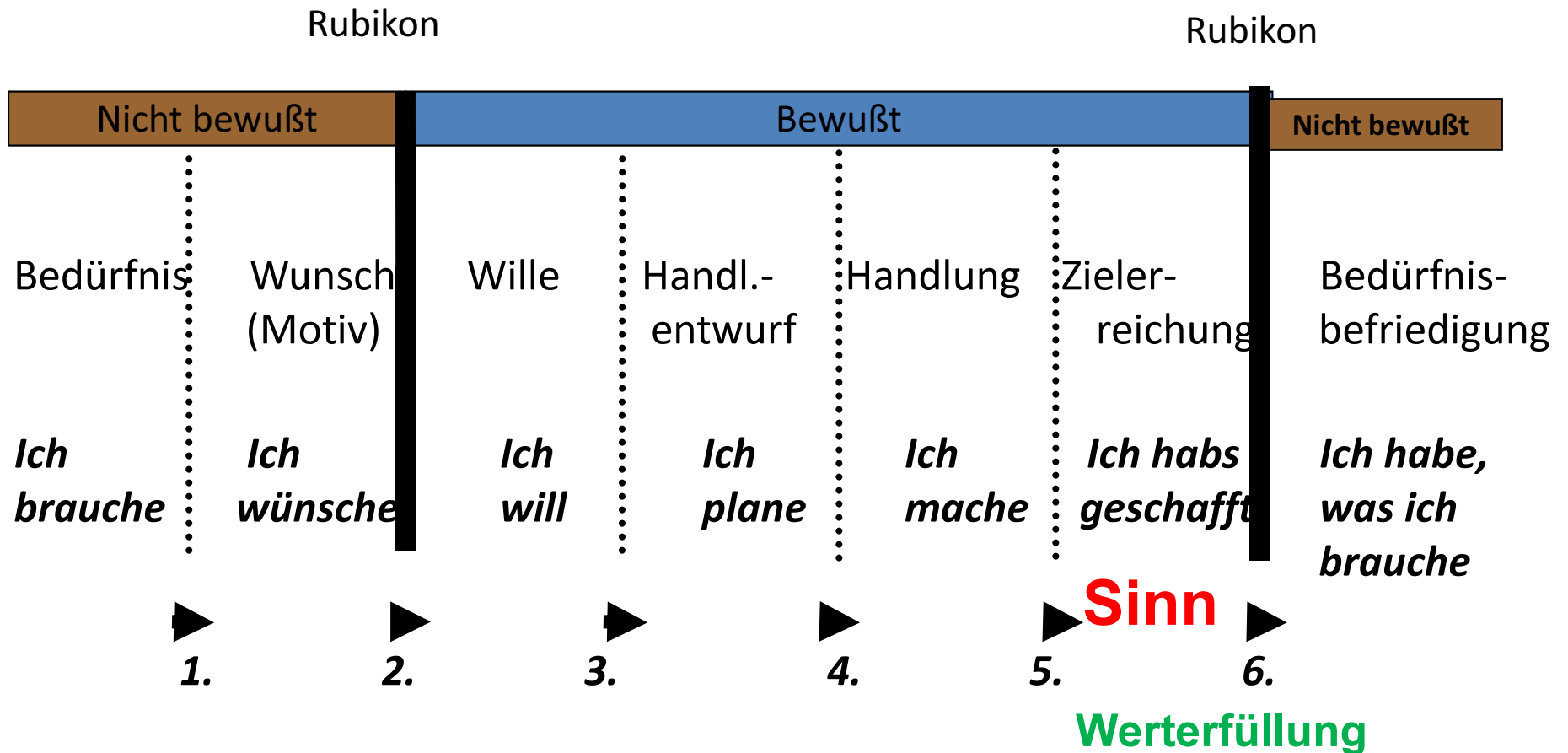
Von der autonomen Psyche entwickelte Handlungsstrategien werden zum Vollzug an die willkürliche Psyche (Efferenz) weitergeleitet. Ihr werden die hierzu benötigten Schemata zur Verfügung gestellt.



# Regierung der autonomen Psyche

- Klug und weise ist nur unsere autonome Psyche (Sulz 1994)
- Unser Bewusstsein als willkürliche Psyche ist dagegen undifferenziert
- Frankls **Geist** kann nicht der willkürlichen Psyche gleichgesetzt werden. Er umfasst wesentlich die autonome Psyche.
- Deren Entscheidungen können vom Bewusstsein höchstens nachvollzogen aber niemals umfassend erklärt werden

# Die 6 Schritte zielorientierten Verhaltens (Erweiterung des Rubikonmodells)



# Die 6 Schritte zielorientierten Verhaltens (verändert nach Storch)

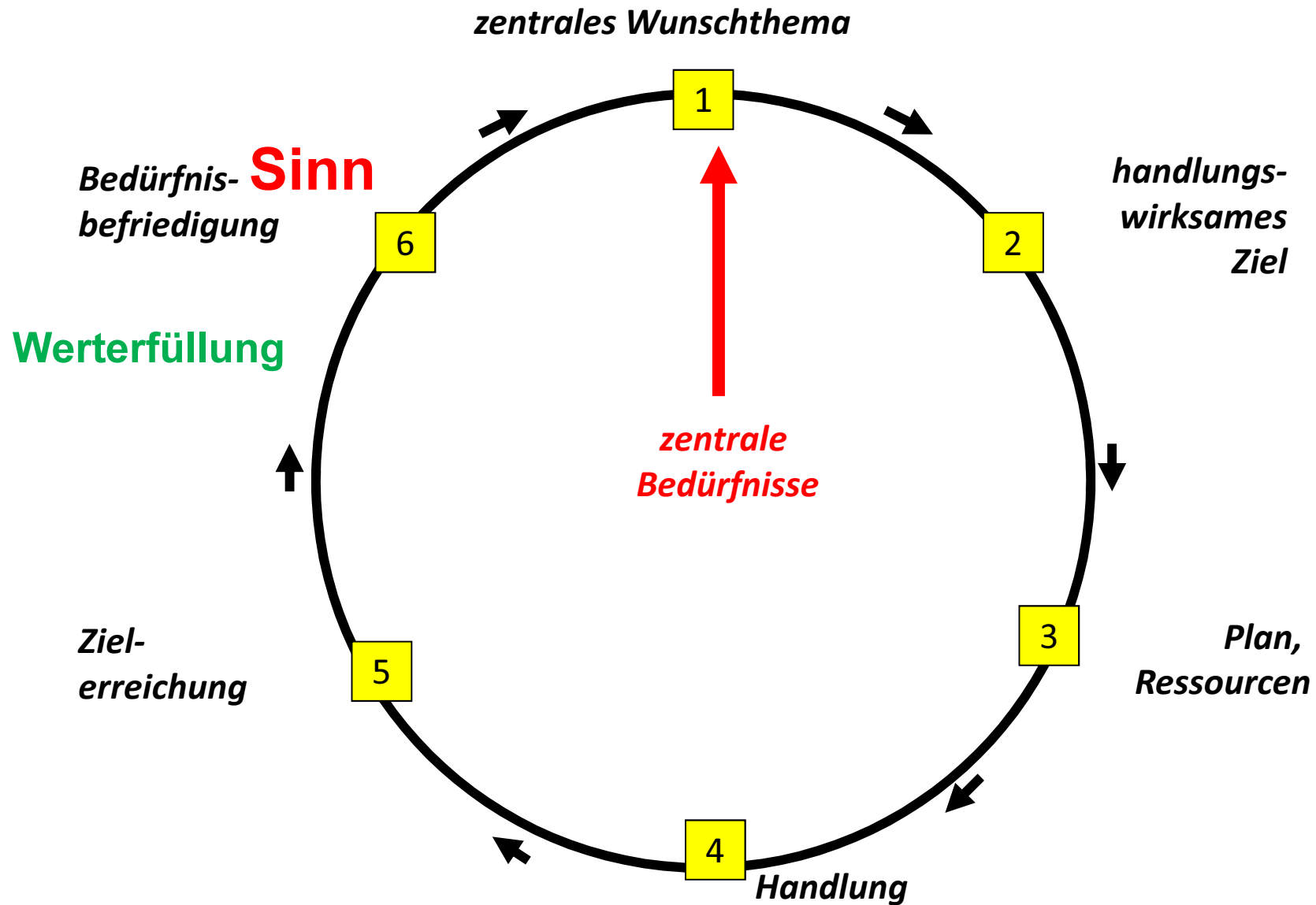
- **1. Vom Bedürfnis zum Wunsch**
- **2. Vom Wunsch zum Willen**
- **3. Mit Ressourcenmobilisierung vom Willen zum Plan**
- **4. Vom Plan zur Handlung**
- **5. Durch die Handlung zum Ziel**
- **6. Am Ziel Bedürfnisbefriedigung **Sinn** Werterfüllung**



# Die Ergebnisse der 6 Schritte (verändert nach Storch)

- **1. *Das zentrale Wunschthema***
- **2. *Das handlungswirksame Ziel***
- **3. *Der Plan mit der Ressourcenverfügbarkeit***
- **4. *Handlungsvollzug mit Hilfe der Ressourcen***
- **5. *Zielerreichung***
- **6. *Bedürfnisbefriedigung* **Sinn** **Werterfüllung****

# Der Motivationskreis



# Wie ist es nun mit dem Sinn?

- Es passt gut, wenn Frankl eine dritte Dimension, den Geist proklamiert.
- Das ist der Teil der Psyche, der vom PFC aus gesteuert wird, wo Wille und Entscheidung erfolgen (Pessos Pilot)
- Der nicht dem automatisierten Homöostaseprinzip des limbischen Systems folgt
- Der Teil, den wir vom Diktat der Homöostase befreien wollen, teils durch Heilung einer Krankheit, einer Persönlichkeitsstörung, teils durch Entwicklung

# Dann ist der Wille zum Sinn ein Wert

- Und kein Bedürfnis
- Allerdings kann jeder Wert zum Bedürfnis werden und umgekehrt
- Wird er zum Bedürfnis, so ist er aus dem kognitiven in den emotionalen Bereich des Gehirns „diffundiert“ und gehört zum Automatismus der emotionalen Homöostase:
- Ich brauche einfach Sinn in meinem Leben, ohne das geht es nicht

# Kann der Wille zum Sinn ein primäres Bedürfnis sein?

- Wenn ja, dann ist es ein in der kindlichen Entwicklung spätes Bedürfnis
- Oder ein Homöostasebedürfnis (diese machen sich nur bemerkbar, wenn sie empfindlich gestört sind)
- Vielleicht ist Sinn mehrdimensional, z. B.
- Das bewusste Streben nach Sinn
- Der Versuch, verlorenen Sinn wieder zu finden
- Sinnlosigkeitsempfinden in einer Krise

# Wenn das Leben sinnlos geworden ist

- Wenn keine Chance mehr besteht
- Wenn nichts was schön ist, erreichbar ist
- Wenn das Leben nichts mehr gibt
  
- Was wurde da verloren? Der Sinn im Sinne Frankls?
- Oder das Nötigste, Lebensnotwendige, das noch vor der heeren Sinnsuche kommt?
- Und das hat nichts mit Werten zu tun oder nur sekundär
- Da ist nicht nur das Geistige verloren gegangen, sondern ganz Vitales (Psychisch-Seelisches)

# Sinnkrise

- Geht Sinn verloren und deshalb entsteht Krise?
- Oder entsteht eine Krise und in ihr erscheint alles sinnlos?
- Ist vielleicht die Sinnkrise einfach eine Riesenkrise, in der alles verloren erscheint.
- Und weil nichts mehr bleibt, hat alles keinen Sinn mehr?

# Sinn finden in Leid und Tod

- Sinn finden in einer unausweichlichen unerträglichen Situation, gibt Trost, hilft sich damit abzufinden, hilft zu überleben
- Wer diese Fähigkeit hat, kann mit diesen sehr seltenen Situationen wie z. B. unheilbare Krankheit, Gefangenschaft, der bevorstehende eigene Tod so umgehen, dass sie bewältigbar werden, dass die Psyche nicht vor dem Körper zugrunde geht



# Sinn finden in erfüllenden Aufgaben

- Wer eine Aufgabe hat, die der Gesellschaft, den Menschen, der Natur, der Welt Nutzen bringt, findet Erfüllung.
- Ist diese Erfüllung zugleich Lebenssinn?
- Einer braucht es, dass Sinn damit entsteht
- Dem anderen reicht die Erfüllung
- Dem einen ist es wichtig, etwas Sinnvolles zu leisten
- Dem anderen reicht es, nützlich und hilfreich zu sein.
- Wer in diesem Zusammenhang von Sinnvollem spricht, weiß vielleicht gar nicht, wie er dieses Wort meint

# Etwas Sinnvolles tun, leisten

- Was meinen wir damit, wenn wir sagen, dass es uns wichtig ist, etwas Sinnvolles zu leisten?
- Ist es mir als etwas **Nützliches, Hilfreiches**?
- Es muss sein, dass ich meine Leistung **anderen zur Verfügung stelle**, etwas für die anderen tue. Das kann etwas Handwerkliches sein, etwas Künstlerisches, etwas Heilendes
- Aber was hat das mit Frankls anthropologischem Sinn zu tun?

# Liebende Hingabe als Sinn

- Liebende Hingabe in einer Partnerschaft ist für Frankl einer von den zwei wichtigen Aspekten von Sinn
- Wenn ich das Bedürfnis befriedigen kann, einen Menschen als Gegenüber zu haben, der sich von mir lieben lässt, kann ich mich dieser Liebe hingeben
- Vielleicht ist es für mich nur Bedürfnis und kein Wert
- Auch wenn mir diese liebende Hingabe Sinn geben mag, so ist mir vielleicht der Sinn dabei nicht das eigentlich Wichtige
- Ich finde Erfüllung in der Liebe, in der liebenden Beziehung und diese Erfüllung benötigt nicht das Attribut Sinn

# Soll der Mensch Sinn erstreben?

- Ist der Mensch ein höheres Wesen, das diesem Höheren gerecht werden soll?
- Soll der Mensch in seinem Leben etwas anstreben?
- Wem ist er in diesem Sollen verantwortlich?
- Wenn es sein Gewissen (in Frankls Bedeutung) ist, dann verlangt dieses von ihm die Sinnsuche? Damit er ein gutes Gewissen hat.

# Muss Sinn explizit sein?

- Wer ein gutes Leben gelebt hat, wird vielleicht erst im Rückblick feststellen, dass es sinnvoll war
- Obwohl er vielleicht nie bewusst Sinn gesucht hat
- Eher unreflektiert intuitiv das Richtige getan hat (nach Frankl half ihm dabei sein Sinn-Organ Gewissen)
- Und was ist, wenn ihm die Einsicht, dass er ein sinnvolles Leben lebte, gar nichts gibt?
- Also könnte man in seinem Leben vielleicht ohne das abstrakte Wort Sinn auskommen und hat sein Leben nicht verfehlt

# Werterfüllung macht nicht satt

- Während Bedürfnisbefriedigung satt macht und das Bedürfnis (zumindest eine Zeit lang) unwichtig wird,
- Ist Werterfüllung nie so vollständig, dass Satttheit entsteht, es gibt immer noch etwas zu tun, es gibt immer noch mehr davon anzustreben
- Weil es vielleicht keine vollkommene und anhaltende Werterfüllung gibt, immer nur in eine Richtung weisend, aber nie am Ziel ankommend
- Oder: So-Sein verlangt, es immer wieder oder stets so zu tun. Haben geschieht durch Beschaffen – so viel ich brauche, um satt zu sein

# Weshalb Wertorientierung nicht einschläft

- Ist es mir gelungen, wertorientiert zu handeln, so ist es, wie wenn ich mit Genugtuung feststelle, dass ich während meiner Autofahrt (meinem Lebensweg) die richtige Spur einhalte, nicht vom richtigen Weg abkomme.
- Diese Genugtuung lässt nicht zu, dass ich jetzt wo es mir gelungen ist, eine Zeit lang nicht mehr aufpassen muss, ich bleibe dabei, den richtigen Kurs zu steuern
- Das ist der Unterschied zur Bedürfnisbefriedigung, bei der ich satt werde und eine Zeit lang ruhen kann, mich nicht mehr um dieses Bedürfnis kümmere

# Ist das nicht auch bei einigen Bedürfnissen so?

- Es scheint Bedürfnisse zu geben, die ich nach ausreichendem Konsum nicht mehr spüre, die sich erst dann wieder rühren, wenn ich die nächste Portion brauche, wie Essen und Trinken, weil ich mir einen Vorrat im Körper anlegen kann
- Es gibt andere – körperliche – Bedürfnisse wie Körpertemperatur, Luft zum Atmen, die nonstop bedient werden müssen, für die ununterbrochene Aktivität erforderlich ist, da keine Vorratshaltung möglich ist.
- Sie werden aber exakt nach dem gleichen Prinzip der Homöostase gesteuert



# Sinn und Gewissen als Homöostase des PFC

- Wenn der Mensch ein Mindestmaß an Sinn braucht, dann wird das wohl auch homöostatisch geregelt
- Und zwar mit Hilfe des Sinn-Organ Gewissen
- Es ist halt nicht die automatisierte Homöostase des Paläo-Cortex, sondern diejenige des Neo-Cortex (eng verbunden mit dem Paläo-Cortex), bei der das Bewusstsein und der freie Wille die notwendigen Entscheidungen ermöglichen
- Bei Einhaltung der Sollwerte entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit, Genugtuung, Stimmigkeit, Gerechtigkeit, je nach Kontext
- Bei Unterschreitung der Toleranzgrenzen entsteht Unwohlsein, Unzufriedenheit, Langeweile, Leere bis zur Sinnlosigkeit

# Feindbild Frankls ...

- ... war die psychophysiologische Selbstregulation des Körpers und der Psyche, die analog den rein physiologischen Regelkreisen abläuft:
- Hunger – Nahrungsaufnahme – Sätttheit
- Bedürfnis – instrumentelles Handeln, konsumatorisches Handeln – Befriedigung

# Feindbild der Ethiker ist (?):

- Die Natur und die Körperlichkeit als Herberge des Triebs
- Als Ort des Bösen
- Dem der Geist als Retter entgegengesetzt werden muss
- Das ist eine kämpferische Haltung
- Die ich teleologisch untersuchen möchte:
- Um kämpfen zu können, benötige ich einen Feind. Das ist am einfachsten das Gegenteil von mir oder von meinem Denken

# Ethik und Moral als Natur

- Wenn Ethik und Moral im Menschen von Anfang an angelegt sind
- Als definitorischer Bestandteil der Natur des Menschen
- Wenn ein Sinn für Gerechtigkeit, für das Gute von Anfang an vorhanden ist
- Wenn dieser Sinn auch im Körper ist, ebenso wie die Sexualität
- Dann entscheidet nur noch das Leben oder der Überlebenskampf, ob diese oder andere Kräfte im Vordergrund stehen
- Im Idealfall bräuchte es dann keine Ethiker die anmahnen, am Sinn des Lebens nicht vorbei zu gehen

# Selbstregulation und Selbstorganisation: Homöostase und Homöodynamik

- Neben Sollwerten, die über die Zeit konstant zu halten sind,
- Gibt es Soll-Linien, die Veränderung, Wachstum und Entwicklung vorgeben, auferlegen
- Siehe Rogers Tendenz um Wachstum
- Oder Erik Eriksons lebenslange Entwicklung
- Oder Kegans Entwicklung zur überindividuellen Stufe
  
- Aber auch reversible Änderungen wie die States of Mind
- Als sich verändernde Attraktoren der Selbstorganisation der menschlichen Psyche

# Selbsttranszendenz

- Sich vergessend der Welt zuwenden
- Statt immer um sich, seine Bedürfnisse und Nöte kreisend, aus sich heraus treten und die Aufmerksamkeit ganz auf Menschen, Aufgaben, die Welt lenken
- Von Frankl als das Zeichen psychischer Gesundheit genannt

# Wo haben wir anderen Psychotherapeuten Selbsttranszendenz vernachlässigt?

- Ich nehme als Beispiel die SKT:
- Da gibt es jeweils eine Definition von Störung und eine Definition von Veränderungsziel
- Wir können diese Zieltaxonomie untersuchen nach Homöostaseoptimierung, nach Beziehungsoptimierung und Lebensoptimierung
- Wir sehen, dass die Optimierung der Selbstregulation der Beziehungsoptimierung dient

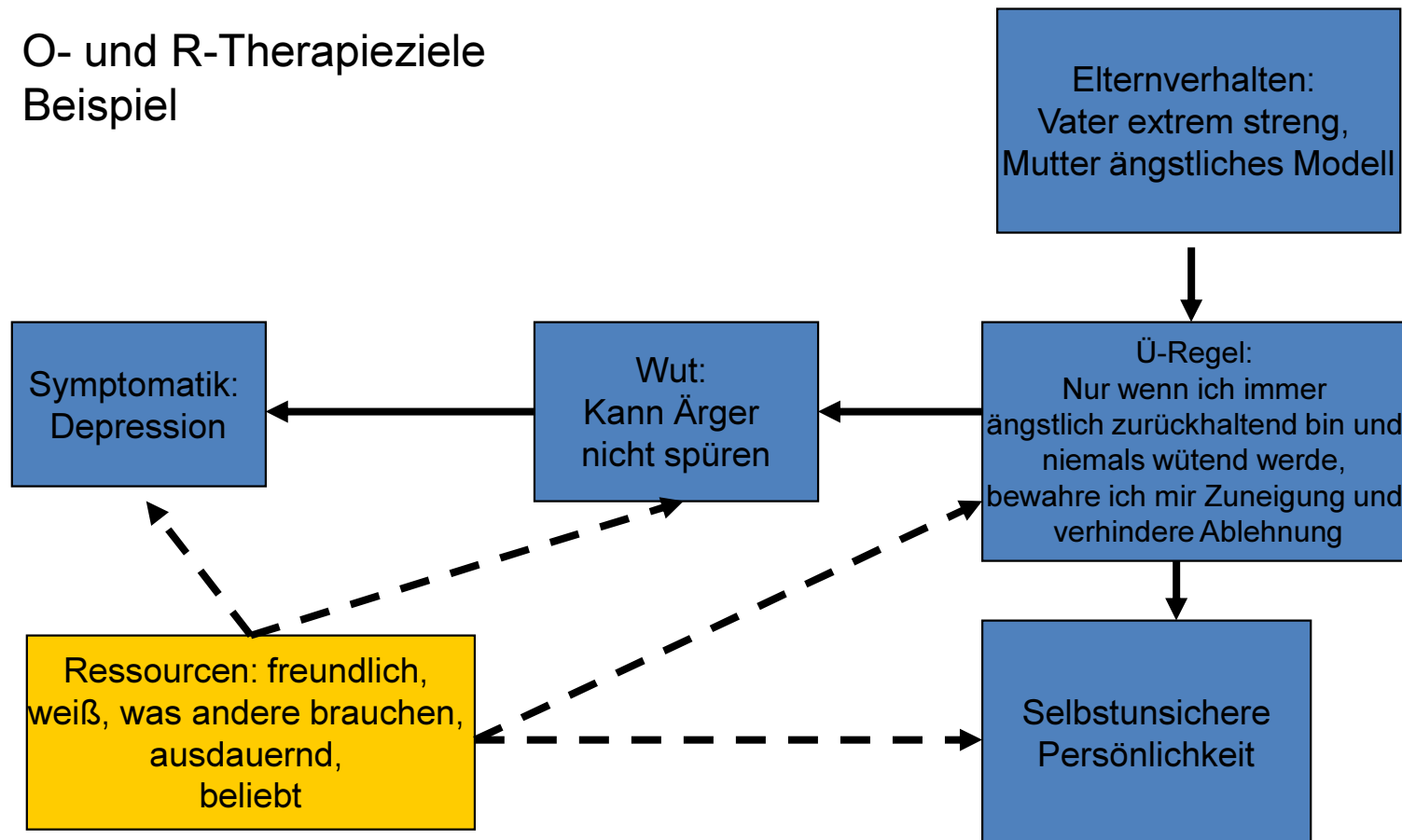
# S-Ziele der SKT

<b>Situation</b>	<b>Das Therapieziel ist ...</b>
Pathogene <b>Lebensgestaltung</b>	Mehrere erfüllende Lebensbereiche aufbauen (Beruf, Hobbys, Freundeskreis, Partnerschaft & Familie)
Pathogene <b>Beziehungsgestaltung</b>	In Beziehungen emotional offen sein, eigene Bedürfnisse äußern, sich den nötigen Freiraum schaffen, dabei die Interessen der anderen berücksichtigen.
Auslösende Lebenssituation	Künftig in der symptomauslösenden Problemsituation effiziente Bewältigungsstrategien verfügbar haben, so daß die Symptombildung verzichtbar wird
<b>Organismus</b>	<b>Das Therapieziel ist ...</b>
Angeborene Disposition	Aufbau von Selbstakzeptanz für die eigenen Schwachstellen und Begrenzungen der Lebensgestaltung

Und so weiter (aus Sulz 1994)



## O- und R-Therapieziele Beispiel



1. Symptomatik
2. Umgang mit Wut/Angriffstendenz
3. Überlebensregel
4. Elternverhalten in der Kindheit
5. dysfunktionale Persönlichkeit
6. Ressourcen-Utilisierung

# Wie weit sind SKT-Ziele von Frankls Selbsttranszendenz entfernt?

- Zugegeben wird von einer Betrachtung der Defizite ausgegangen
- Ressourcen sind primär als Instrumente der Besserung gedacht, wenn man mal von ZRM (Storch, siehe die obigen Folien hierzu) und Antidot (Pesso) absieht
- Es geht am ehesten um ein „gelingendes Leben“ als Ziel (in Abwandlung vom Begriff des „gelungenen Lebens“)
- Deshalb werden die hierzu notwendigen Fähigkeiten auf- und die hinderlichen Abhängigkeiten und Bedürftigkeiten abgebaut

# Therapieziel ist es, ein „gelingendes Leben“ möglich zu machen

- Bleiben wir bei dem „gelingenden Leben“
- d. h. dass der Mensch frei wird,
- Sein Leben so zu leben, wie er es will
- Seine eigenen Lebensziele zu verfolgen
- Sein Leben zufriedenstellend (vielleicht erfüllend) zu gestalten (mit dem Resultat der „Selbstzufriedenheit“)
- Und dazu gehört in gleichem Maße befriedigende Beziehungsgestaltung (mit dem Resultat der „Beziehungszufriedenheit“)
- → Für mich ist das Selbsttranszendenz neben einer (nicht selbstverständlichen) Selbstfürsorge der Bedürfnisbefriedigung (Die Balance zwischen Selbst und Welt gehört dazu)

# Der Mensch hat den Willen zum Sinn

- Nach Frankl ist das wichtigste Motiv im Leben eines Menschen sein Wille zum Sinn
- Gibt es Menschen, die ein erfülltes Leben leben und die nicht durch den Willen zum Sinn geprägt sind?
- Sie haben vielleicht einen Willen zu etwas anderem, verwirklichen es und sind erfüllt – auch sinnerfüllt aber nicht primär intendiert, sondern Sinn ist Nebenwirkung?
- Was könnte ein Leben so erfüllt machen wie ein Leben, das durch den Willen zum Sinn geführt wurde?

# Sinn als Überbegriff über zentrale Werte?

- Wenn wir andere Werte finden, die ohne Sinnsuche zu einem erfüllten Leben führen, so kann es sein, dass es ein Bündel zentraler Werte gibt, das die Überschrift „Sinn“ hat
- Oder: Sinn ist nur einer von mehreren zentralen Werten und muss nicht so ausgiebig bedient werden
- Betrachten wir doch die Werte (VDS34 und Schwartz)

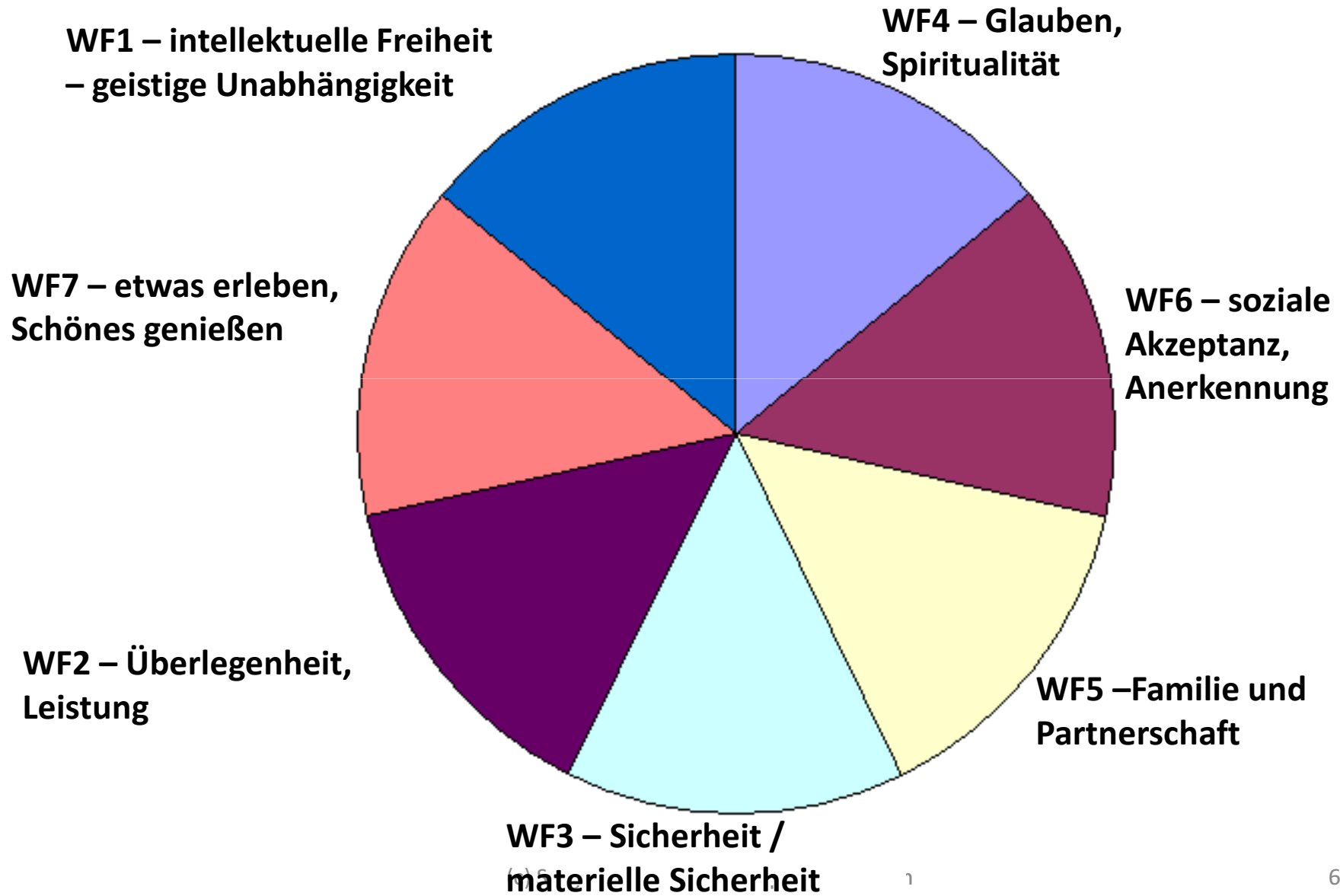
# Allgemeine Werte VDS33

- AW - allgemeine Werte
- Mir ist sehr wichtig,
- ( ) daß Frieden in der Welt ist
- ( ) daß ich gesund bin
- ( ) daß ich körperlich fit bin
- ( ) daß ich mich entsprechend meiner Möglichkeiten und Wünsche entfalten kann (Selbstverwirklichung)
- **( ) daß ich meinem Leben einen Sinn gebe**
- ( ) daß ich das Gefühl habe, gebraucht zu werden
- ( ) daß ich tolerant gegenüber Menschen bin, die anders sind
- ( ) daß ich meine Pflichten gewissenhaft erfülle
- ( ) daß ich Freude an der Arbeit habe
- ( ) daß ich Bildung habe
- ( ) daß ich die Menschen und das Leben verstehe (Weisheit)

# Wertefaktoren VDS33

- WF1 – intellektuelle Freiheit – geistige Unabhängigkeit
- WF2 – Überlegenheit, Leistung
- WF3 – Sicherheit / materielle Sicherheit
- WF4 – Glauben/Spiritualität
- WF5 – Familie und Partnerschaft
- WF6 – soziale Akzeptanz und Anerkennung
- WF7 – etwas erleben und Schönes genießen
- AW – allgemeine Werte
- EW – weitere eigene (selbst genannte)Werte

# Wertekreis VDS33





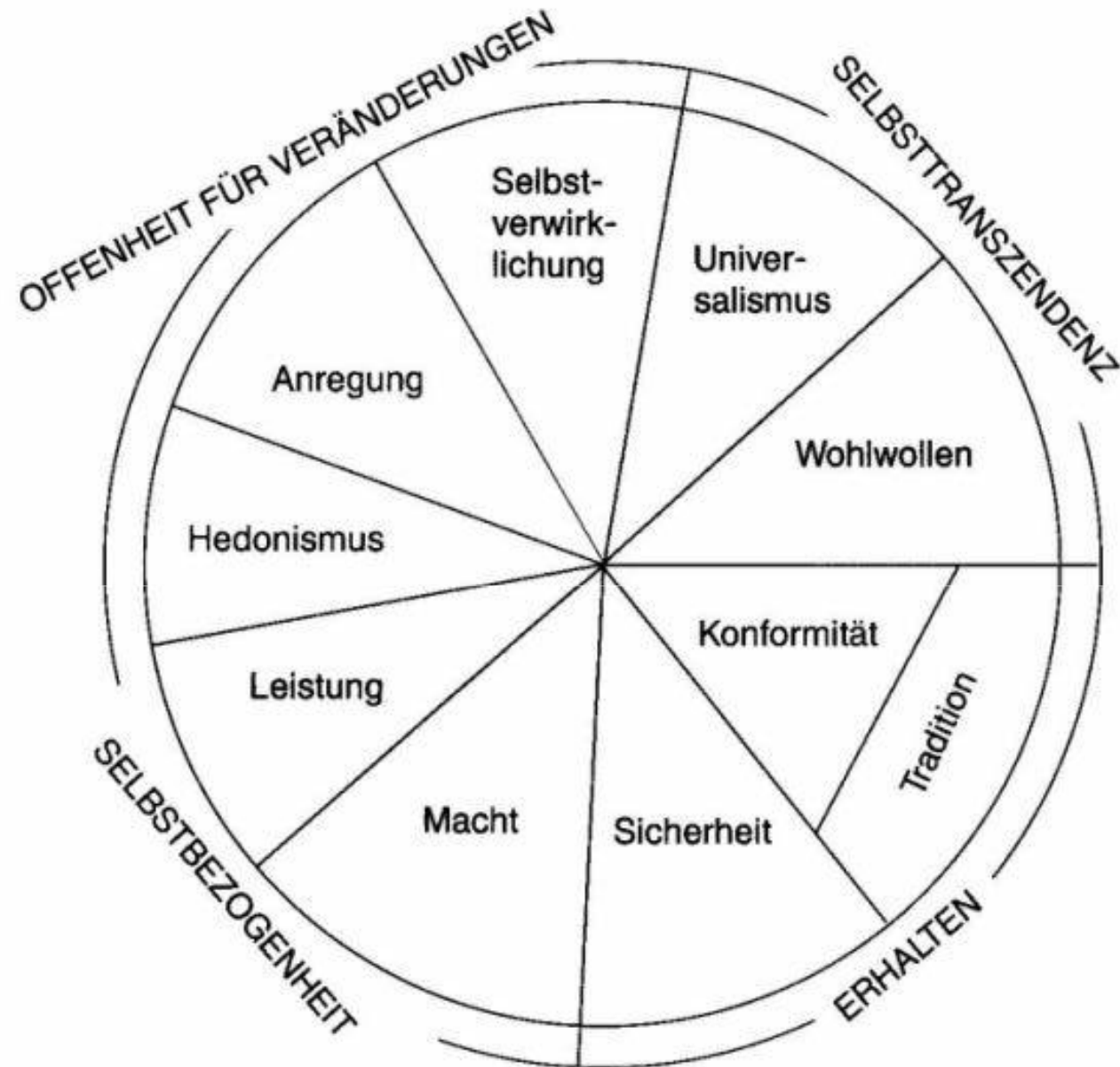
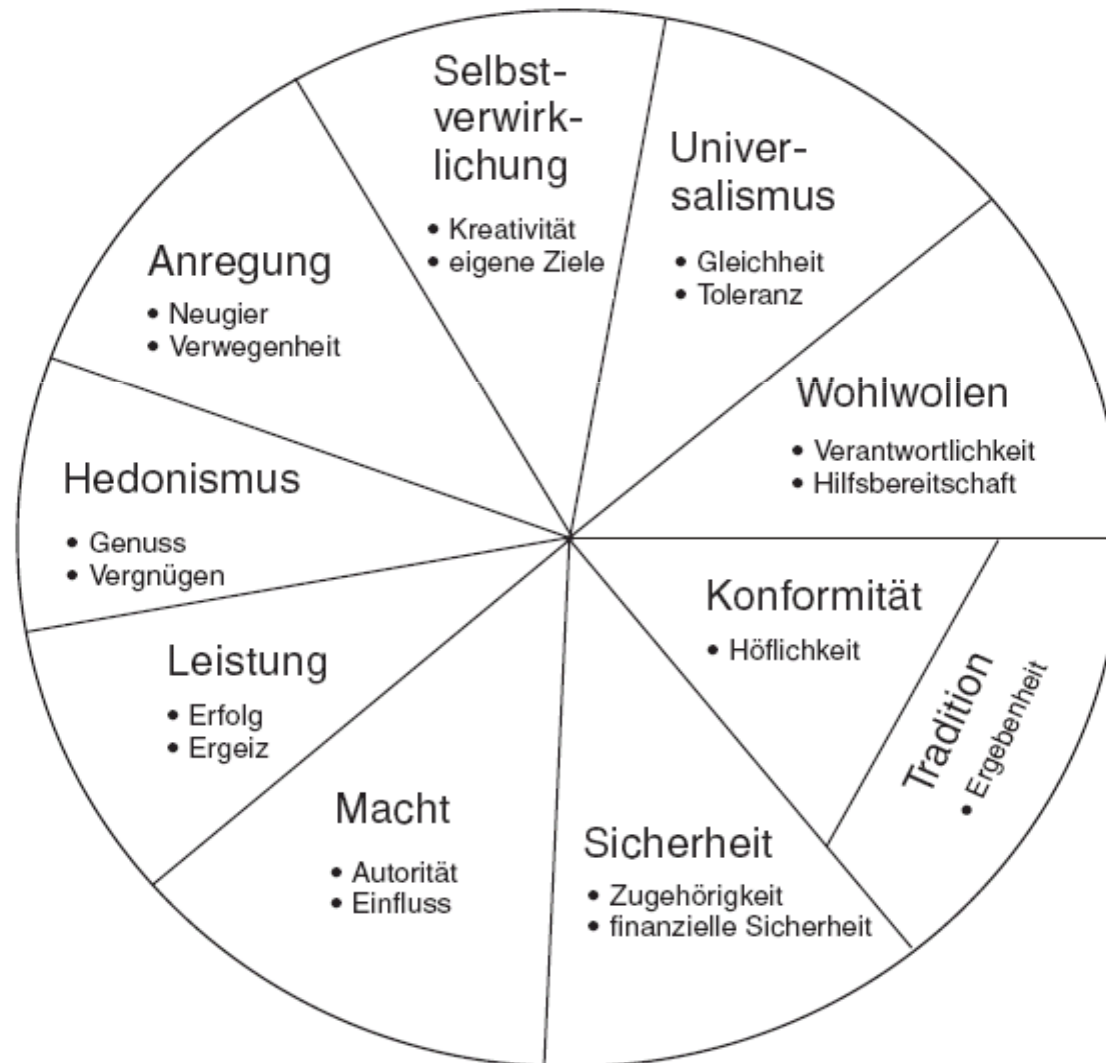


Abb. 4c: Herstellen von Gleichgewicht durch das Besetzen antagonistischer Wertedomänen

# Werte lassen sich nach der zu Grunde liegenden Motivation sortieren (Schwartz, 1992)



# Frankls 3 Möglichkeiten der Sinnerfüllung

- Schöpferische Werte (wir schaffen etwas)
- Erlebniswerte (das Schöne, das Wahre, das Gute erleben, Lieben)
- Einstellungswerte (Stellung nehmen zu unausweichlichem Leiden, heldenhaft einen Triumph daraus machen), Möglichkeit, den tiefst möglichen Sinn des Lebens zu erleben und zu behalten
- (Die VDS33-Werte, die in den vorigen Folien gezeigt wurden, lassen sich nur zum Teil in diese 3 Kategorien einteilen)

# Ausgewogene und zugleich individuelle Erfüllung des Wertekanons

- Wer den Wertekanon in individuell ausbalancierter Weise erfüllt
- und wem dies wichtig ist, so zu leben,
- hat einen Willen zum Wert (einer dieser Werte ist Sinn)
- „In meinem Leben das tun und erfahren, was mir wichtig und wertvoll ist“
- Ist ein wertorientierter Mensch
- Er ist auf dem Weg zu einem „gelingenden Leben“

# Was ist ein wertorientierter Mensch?

- Er hat sich befreit aus der Direktive der emotionalen Homöostase
- Er trifft bewusst Entscheidungen, ist insofern frei und verantwortlich
- Er hat ein Gewissen, das ihm Orientierung gibt für intuitive Wahlen
- Wir nennen es einfach Wissen, es ist unser intuitives Gefühl-Wissen, ob etwas richtig und stimmig ist, ohne dass wir es sofort erklären können
- Durch das Weglassen der Silbe „Ge-“ befreien wir uns vom Sollen, vom Imperativ der Ethiker und Moraltheoretiker. Gewissen gehört zur Moral. Und es geht nicht um Moral. Es geht darum, zu spüren und zu wissen, was jetzt richtig und stimmig ist

# Gewissen als Instanz?

- Wenn Frankls Gewissen
- Mal ein schlechtes Gefühl macht
- Aber auch bei einer guten Entscheidung
- Ein gutes Gefühl macht,
- Reicht es uns auch aus

# Gibt es außer dem sinnorientierten und dem wertorientierten etwas?

- Kann man der Lebensweise eines (naiven) Menschen zustimmen, der weder dem Willen zum Sinn folgte, noch dem Willen zum Wert?
- Oder ein Mensch, der einfach voll Achtsamkeit ist und daraus intuitiv handelt, ohne sich bewusst Gedanken zu machen über Werte und Sinn?
- Oder ein gläubiger Mensch?

# Homöostase ohne Teleologie?

- Frankl sagt, dass das Homöostaseprinzip keine Teleologie enthält.
- Dabei ist die Sollwerterreichung ein Zweck eines kybernetischen Systems, ein Ziel
- Wenn SKT von Strategie spricht, ist die Teleologie gemeint, das Wozu eines Verhaltens
- Also hat auch der bedürfnisorientierte Mensch Ziel und Zweck in seinem Verhalten, nicht nur der wertorientierte.
- Er verhält sich unsicher, um Liebe zu bekommen, er befolgt seine Überlebensregel, die ja die Systemregel der Selbstregulation, d. h. seiner Homöostase ist



# SKT: Von der Bedürfnis- zur Wertorientierung

- SKT will dem Menschen helfen, aus dem Homöostasekreislauf der Bedürfnisorientierung herauszufinden und ein wertorientierter Mensch zu werden, der frei entscheiden kann und damit selbstverantwortlich ist.
- Ein Weg dahin ist die Entwicklung auf eine höhere Stufe (wer noch nicht entwickelt war)
- Ein anderer Weg ist das Lernen eines neuen Umgangs mit Bedürfnissen und Werten
- Da Wertinhalte vom Patienten kommen müssen, ist es offen, ob der Patient die Wertkategorie „Sinn“ oder eine andere aufgreift.

# Den kurzen oder den langen Weg nehmen?

- Frankl wählt den kurzen Weg und schickt den Patienten in die Verantwortung
- SKT findet die Entwicklungsstufe des Pat. heraus
- Und hilft ihm erst mal auf die nächst höhere.
- Erst wenn er damit wichtige Erfahrungen sammeln konnte,
- Wird er bei dem Schritt auf die nächsthöhere Stufe begleitet
- Da Pat. oft auf der impulsiven Stufe sind, gelingt jetzt der Schritt auf die souveräne, und erst später auf die zwischenmenschliche
- Wertorientierung ist aber erst auf der überindividuellen Stufe angesiedelt.
- Kann Therapie warten, bis der Pat. so weit ist (2 bis 3 Jahre)?
- Oder werden die entwickelten Anteile heraus gekitzelt, um rasch auf die notwendige höhere Stufe zu gelangen?
- Bei einigen Patienten geht es.

## Fazit: Mehr Selbsttranszendenz ist möglich durch:

- Schon allein das häufige bewusste ZRM-Anvisieren des ersehnten Ziels ist wichtig
- Und jeden Patienten sich Frankls herausfordernde Frage stellen zu lassen: „Was verlangt mein Leben jetzt von mir?“
- Anschließend wäre es gut, wenn der Patient Gelegenheit bekäme, sein individuelles „gelingendes Leben“ zu betrachten
- Und dann, wenn er es für richtig hält, in die Tat umzusetzen

# Literatur\*

- Frankl V (1990): Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Hauke G (2006): Identität – Schutzfaktor und Bürde. Psychotherapie 11, 203-230
- Spaemann C (2006): Der Patient zwischen Subjektivität und Transzendenz – Psychotherapie im Dienste eines gelungenen Lebens. Psychotherapie 11, 258-264
- Sulz S (2001) Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien

\* Diese Literatur wurde im Textentwurf nicht ordnungsgemäß zitiert