


1.3: Rahmen-Konzepte für Entwicklungs- Begleitung – psychologische Grundlegung



- Systemdynamisch-dialektisches Denken für Entwicklungs-Begleitung
- Psychologische Grundlegung von Entwicklungs-Begleitung
- Wahrnehmen, Erleben und Bewusstsein



Systemdynamisch- dialektisches Denken (SD) für Entwicklungs-Begleitung



- Neues Denken für Entwicklungs-Begleitung
- Zirkulär-dynamische Prozess-Betrachtung
- Handlungs-Spiel-Räume und Alternativen
- Vorgehens-Prinzipien 1 - 3
- Vorgehens-Prinzipien 4 - 7
- Regeln zur Prozess-Steuerung
- Menschen-Bild in systemischer Sicht
- Holons und Holarchien
- Eigenschaften lebender Systeme
- Dialektisch-integratives Denken

Neues Denken (ND) für Entwicklungs-Begleitung

- Merkmale neuen Denkens
- Systemdynamik: Thesen 1 bis 4
- Systemdynamik: Thesen 5 bis 7
- Systemdynamik: Thesen 8 und 9
- Systemdynamik: Menschen-Bild
- Systemdynamik: Raum und Zeit
- Systemdynamik: Komplexität und Chaos
- Chaos und Neuordnung
- Systemdynamik: Kontext und Prozess

Merkmale neuen Denkens

Ereignisse verhalten sich zueinander nicht linear als Ursache-Wirkungs-Folgen, sondern sind zirkulär (kreisförmig) und rekursiv (gegenläufig) vermittelt als wechselseitige Ursachen und Wirkungen zugleich.

zirkulär und rekursiv

Ereignisse werden nicht mehr isoliert betrachtet, sondern in ihren vielfachen Kontext-Bezügen - aufwärts und abwärts.

kontextbezogen

integrativ-dialektisch

Im Mittelpunkt der Ereignis- oder Herausforderungs-Analyse steht die Suche nach dem synthesesfördernden Prinzip, nach einem Mittelpunkt schöpferischer Indifferenz jenseits der Verstrickung im System der Polarisierungen. Symbolisch für dieses Denken steht das integrierende Und.

mehrperspektivisch

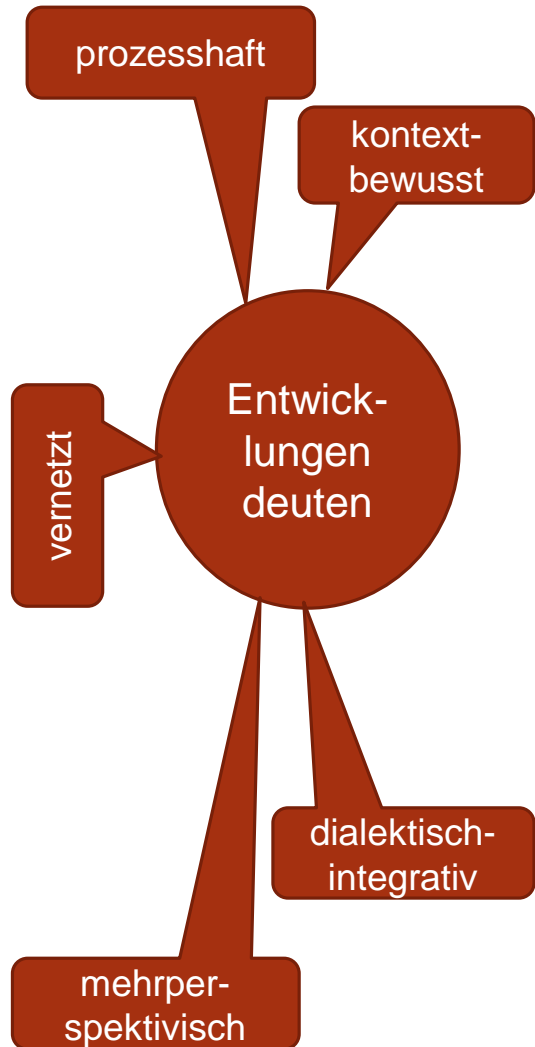
Ereignisse in allen Kontext-Dimensionen werden prinzipiell betrachtet aus der individuellen und sozialen, aus der subjektiv-geistigen und objektiv-materiellen Perspektive, also aus zumindest vier unterschiedlichen Perspektiven.

entwicklungsdynamisch

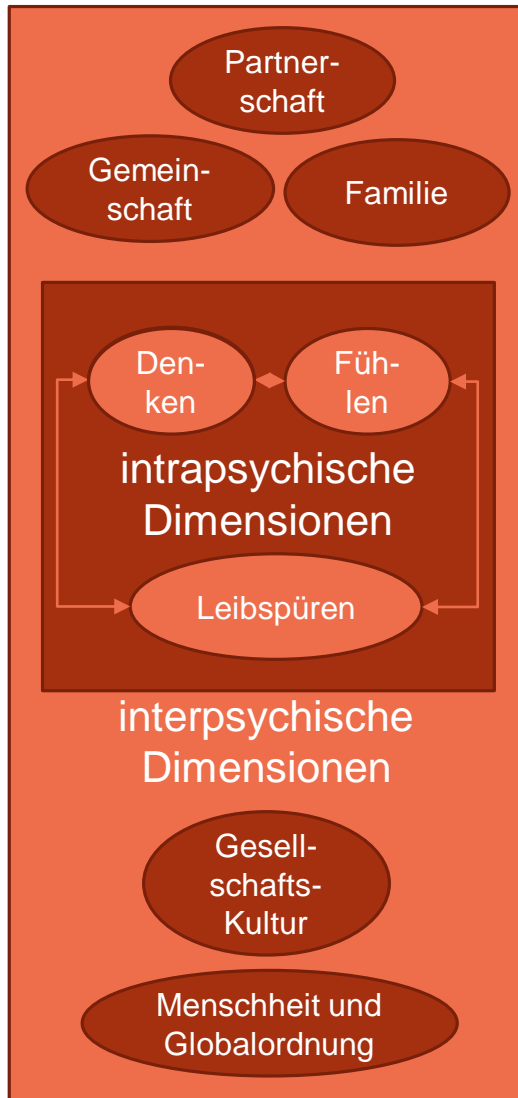
Es wird beachtet, wie sich Entscheidungen und Handlungen in den unterschiedlichen Kontext-Dimensionen auf die Dynamik der Individual- und Kooperations-Entwicklung auswirken. Durch experimentelle Entscheidungs-Korrekturen werden positive Wirkungen maximiert, negative minimiert.

Systemdynamik: Thesen 1 bis 4

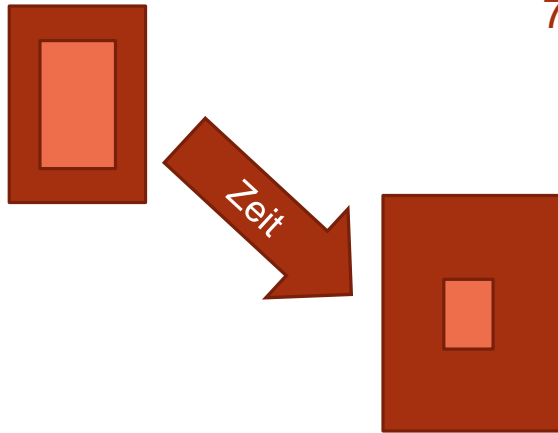
ND



1. Unsere Beziehungen zu uns selbst, zueinander und zur Mitwelt systemdynamisch, also in ihren sich zeitlich wandelnden Wechsel-Wirkungen zu betrachten, ist für mich die bedeutendste geistige Revolution der Neuzeit.
2. Die Welt wird von uns nicht mehr atomistisch in beliebig zu trennenden Einheiten wahrgenommen, sondern wir werden uns der Ganzheitlichkeit, der Bezogenheit und Beziehungen, der Relationen, der verbindenden, sich permanent im Wandel befindlichen Ströme von Energie, Materie und Information bewusst.
3. Lebewesen werden in diesen Strömungs-Prozessen als dynamische, sich selbst organisierende (autopoietische) Systeme (Aktions-Muster) im Netz der globalen und kosmischen Lebens- und Evolutions-Prozesse wahrgenommen.
4. Systemdynamisches Denken ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit, organismische Entwicklungen und sozial-kommunikative Situationen im Rahmen bestimmbarer organisatorischer Zusammenhänge in Lern- und Entwicklungs-Prozessen von einzelnen Personen, Partnerschaften, Familien, Teams und Institutionen (Gemeinschaften, Behörden, Unternehmen) prozesshaft, kontextbewusst, vernetzt, mehrperspektivisch und dialektisch-integrativ zu deuten.



5. Systemdynamisches Denken fördert eine kontextbewusste und damit umfassende und realistische Einschätzung von Beziehungs-Realitäten und damit die Erweiterung der Möglichkeiten zu gezielter Beeinflussung intrapsychischer, kommunikativ-sozialer, gemeinschaftlicher, gesellschaftlicher bis global-ökologischer Prozesse.
6. Mit Hilfe dieses Bewusstseins können linear-mechanistische Konzepte von Bildungs-Vorgängen (z. B. das Nürnberger-Trichter-Bewusstsein, das Mehr-vom-Gleichen-Konzept das lineare Hochrechnungs-Konzept von Entwicklungs-Prognosen) transformiert werden hin zu einem zirkulär-prozessualen Verständnis von psychischen und sozialen Prozessen.
7. In einer prozessorientierten Denk-Kultur werden
 - in Routinen (Gewohnheiten) festgefahrene Rückkopplungs-Prozesse, destruktiv fixierte Problem-Kreis-Läufe (negative Entwicklungs-Spiralen, Teufels-Kreise, erstarrte Wiederholungs-Muster: „**Bisher haben wir immer.**“) ersetzt durch
 - zukunfts-offene, Ressourcen fördernde Experimente („**Ab jetzt experimentieren wir einmal gut vorbereitet damit, ob ...**“), durch positive, konstruktive Entwicklungs-Spiralen, durch sich selbst beschleunigende Lern-Prozesse.



7. Systemdynamisches Denken meint,
- seine Aufmerksamkeit auf die Beziehungen und Bezüge im Wandel, in ihrer Dynamik zu richten und zugleich
 - unterschiedliche Kontext-Dimensionen in ihren Zusammenhängen, Wechsel-Wirkungen und Rückkopplungen (kurz-, mittel- und langfristig) innerhalb von Personen (intrapsychisch, intrapersonell), zwischen Personen (interpsychisch, interpersonell) sowie zwischen Personen und Sach-Verhalten zu erfassen.

8. System-dynamische Denken erfordert,
- Teilganze (Holons) sowohl als Ganzheiten (integrativer Denk-Aspekt mit dem Fokus auf Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge) als auch mit ihren dazugehörigen Teilen (differenzierender Denk-Aspekt) zu erfassen,
 - die Qualität von Ganzheiten und Teilen zu unterscheiden,
 - das Entwicklungs-Zusammenspiel, die Koevolution von unterschiedlichen Teilganzen zu erfassen und aus all dem
 - ein Verständnis für Teilganze und deren Zusammenwirken im größeren Ganzen zu entwickeln.

Teilganze (Holons)

Ganze	Teile
integratives Denken	differenzierendes Denken
Zusammenhänge	Trennendes
Gemeinsamkeiten	Unterschiede

Systemdynamik: Menschen-Bild

System-Aspekt	Dynamik-Aspekt
Kognitives und vor allem emotionales, ethisches und soziales Anerkennen von allgemeinen und anthropologischen Erkenntnissen:	
<ol style="list-style-type: none">1. Alles ist mit allem verbunden.2. Menschen sind bio-öko-psycho-kulto-soziale Wesen.3. Institutionen (Gemeinschaften, Organisationen, Unternehmen) sind lebende soziale Systeme und bestehen aus Einzelmenschen wie aus Teams.4. Menschen sind ein Organismus-Mitwelt-Feld.	<ol style="list-style-type: none">1. Alles fließt, befindet sich in einem ständigen Prozess von Werden und Vergehen, von Chaos und Ordnung.2. Denken, Gefühle und Bedürfnisse von Menschen sind situations- und zugleich kontextabhängig variabel und einem ständigen Wandlungs-Prozess unterworfen.3. In den Menschen bildet sich ein generationsübergreifendes Erfahrungs-Feld ab.

Systemdynamik: Raum und Zeit

System-Aspekt	Dynamik-Aspekt
Bewusstes bewegen in den Daseins-Dimensionen von	
<p>Raum:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Raum-Ordnung durch Grenzen (Differenzierung) und Zusammenschlüsse (Integration) - Region, Nation, Kontinent, Erde, Weltall2. Raum-Charakteristika: Geologie, Biologie (Fauna, Flora), Siedlungs- und Wirtschafts-Geographie, Ethnologie (Sprache und Kultur),3. Konstruktion und Ausdehnung der Materie: Subatomar, Atome, Moleküle, Zellen, Organe, Organismen und Organismus-Umwelt-Feldern als Bio- oder Ökotope, im Kontext der Evolution des Kosmos...	<p>Zeit:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gesetze der Evolution (Zufall und Bewährung)2. Entwicklungs-Linien (Trends) in der Geschichte als Wirtschafts-, Herrschafts-, Geistes-, Kultur- und Technologie-Geschichte3. Möglichkeiten zur Mitgestaltung der nahen und fernen Zukunft durch physikalische und mentale (geistige) Energien, z. B. als intentionale Ausrichtung (Wollen) und gemeinschaftliche Visionen4. Unterscheidung subjektiver und objektiver Zeit-Erfahrungen5. Zeit als Dimension des Raumes

Systemdynamik: Komplexität und Chaos

System-Aspekt	Dynamik-Aspekt
Akzeptanz (Anerkennung und Umsetzung in Handeln) von	
<p>Komplexität durch gewohnheitsmäßigen Perspektiv-Wechsel</p> <ol style="list-style-type: none">1. von der Mikro- (Nähe) auf die Meso- (Halb-Distanz) und Makro-Ebene (Distanz) und umgekehrt (Holons und Kontextualisierung),2. von der Sukzessivität zur Parallelität (Koevolution),3. von einer Interessen-Position zur anderen und zur Erkundung und Herstellung (Werte-Konsens) eines Gesamt-Interesses (Wir-Position),4. von einem Wissenschafts-Gebiet zum anderen (Interdisziplinarität)	<p>Chaos durch ein gefühlsgegründetes Verständnis von</p> <ol style="list-style-type: none">1. Evolution (Entwicklung) als ständige Auflösung und Neuorganisation zu größerer Komplexität,2. Prozessualität (Gegenwärtigkeit) als einzige Form der erlebbaren Realität3. unterschiedlichen Wandlungs-Geschwindigkeiten in der inneren und äußeren Welt und unseres Bemühens zur Synchronisation4. Nichtlinearität von Ursache und Wirkung (z. B. großer Aufwand und kleine Wirkung, kleiner Aufwand und große Wirkung)

Betrachtung von Chaos-Phasen als Durchgangs-Phasen zu einer potentiellen Neuordnung eines Systems (als Ordnungs-Dynamik) verbunden mit einer nicht-linearen prozessorientierten Denk-Weise, die man als Chaos-Bereitschaft und Chaos-Fähigkeit bezeichnen könnte.

- In dieser Denk-Weise sind Paradoxien - das Nebeneinanderexistieren von Polaritäten - , sind Konflikte, Turbulenzen und Verwirrung (Perturbation), Angst und Widerstand, Instabilität und Umbrüche, Unstimmigkeiten, Fehler und Mängel nicht mehr nur Stör-Größen, sondern Signale und Herausforderungen für die Möglichkeit oder Notwendigkeit zu einer vorübergehenden Neuordnung eines Systems.
- Chaos wird zur Chance und damit zum Nährboden für Entwicklung.
- Wer sich auf die Komplexität und Dynamik eines Systems einlässt, wer im Prozess steht, wird wahrscheinlich mehr von der Wirklichkeit wahrnehmen und kann entsprechend realitätsangemessener planen und handeln.
- Wenn man im Einklang mit dem Chaos, mit der überwiegenden Unbestimmtheit der Daseins-Prozesse ist, erreicht man eher das Situations- und Zukunfts-Angemessene.
- Menschen mit Chaos-Kompetenz z. B. als Ambiguitäts-Toleranz, lassen Menschen gewähren, statt zu durch Fremdkontrollen und Vorplanungen bis ins Detail hinein zu blockieren, zu behindern, aus der Verantwortung zu entlassen.
- Menschen mit Chaos-Kompetenz fördern Selbst-Organisation und Selbst-Steuerung und die kooperative Entwicklung von Qualitäts-Kriterien vor dem Hintergrund von denkstrukturierenden und handlungsleitenden Visionen.

System-Aspekt	Dynamik-Aspekt
Ausweitung des Bewusstseins und der Bewusstheit von	
<p>Kontexten durch:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untersuchung der hierarchischen und parallelen Vernetzung von Teilkomponenten eines Systems,2. qualitative Unterscheidung der über-, unter- und nebengeordneten Kontext-Dimensionen3. Einordnung von Teil-Systemen in übergeordnete Systeme und Beachtung der Teil-Ganzes-Dialektik	<p>Prozessen durch:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untersuchung der Prozess-Beschleuniger und der Entwicklungs-Widerstände,2. qualitative Unterscheidung und entwicklungsfördernde Abstimmung kurz-, mittel- und langfristiger Handlungs-Perspektiven3. Prognose der (Aus-) Wirkungen unterschiedlicher Zeit-Perspektiven auf die Dynamik des Systems

Es wird im jeweiligen Handlungs-Feld bestimmt

- wie die **dynamische Balance** wesentlicher an Gleichgewichts-Prozessen beteiligter Qualitäts-Aspekte unterstützt werden kann,
- welche **Störungen** in die (Lern-) Prozesse hineinwirken, wie (Lern-) Bereitschaft gefördert werden kann und wie (Lern-) Widerstände überwunden werden können durch Entschleunigung, Metakommunikation und Möglichkeit zu risikogemindertem Probe-Handeln,
- welche **Abfolge und zeitlichen Dichte** im Aufbau von Lern- und Entwicklungs-Voraussetzungen für einen Entwicklungs-Schritt oder -Sprung angemessen ist,
- welche **Rückkoppelungen und Regel-Dynamiken** (dargestellt in Form von Regel-Kreisen) permanent im Feld wirken oder zeitweise in das Feld hineinwirken, durch welche Interaktions-Muster also das Zusammenwirken der Menschen in Lehr-Lern-Prozessen strukturiert wird,
- was die jeweiligen **Elemente eines Regel-Kreises** sind, wie sie einander beeinflussen und in welcher Abfolge und welcher Weise die Steuer- und Mess-Elemente - auf soziale Prozesse bezogen: die Handlungs-, Wahrnehmungs- und Einschätzungs-Entscheidungen - wirksam werden.
- welche **forcierenden oder bremsenden Regel-Kreise** wie miteinander verflochten sind (dargestellt als Berührung mehrerer Regel-Kreise),
- wie sich **zeitliche Verzögerungen oder Beschleunigungen** auf die Regel-Dynamik auswirken,
- wie sich **Eingriffe in die Regel-Kreise** kurz-, mittel- oder langfristig - möglicherweise unterschiedlich – sowie regional bis global auswirken.

- **Haupteinfluss-Größen (Hebel-Wirkungen)** werden zur wirksamen Veränderung des System-Zustandes in eine gewünschte Richtung bestimmt,
- Es wird untersucht, wie der **sozial-psychologischen Einfluss-Faktoren** in einem psychischen und sozialen System top-down und bottom-up zusammenwirken,
- Es werden die **geistig-kulturellen Kontext-Bedingungen** (vergangenen, gegenwärtigen und beabsichtigten) **im Verhältnis zu den organisatorisch-technischen Kontext-Bedingungen** gewichtet und deren jeweilige Eigengesetzlichkeit berücksichtigt.
- Entwicklungen werden beeinflusst durch systematische Einbeziehung qualitativ unterschiedlicher
 - **Kontext-Dimensionen** (z. B. intrapsychisch, interaktiv, teambezogen, gemeinschaftsbezogen, regional, national, global) und
 - **Kontext-Perspektiven** (z. B. Psychologie, Soziologie, Biologie, Wirtschaft, Ökologie, Politik, Kultur).
- Es werden **Entstehungs- und vor allem Entscheidungs-Hintergründe** (Macht-Strukturen und Wert-Kriterien) von sozialen, ökonomischen und ökologischen Zuständen und deren Verflechtungen untersucht,
 - die möglicherweise zur Veränderung sozialer und wirtschaftlicher Ordnungen (Neuordnung, Evolution, Wandlungs-Erfahrung und Revolution) beitragen können,
 - die zur Stagnationen von Entwicklungen beitragen (obwohl Unerträgliche Verhältnisse für eine Mehrheit erfahrbar sind) und
 - die zum Niedergang und Vernichtung von Kulturen, Öko- und Wirtschafts-Systemen (Interessen-Gruppen und Ignoranz) beitragen.

Vorgehens-Prinzipien 1 - 3

1. Es wird grundsätzlich
 - vorab ein **System-Überblick erarbeitet** (Wechsel-Wirkungen, Netzwerke, Zusammenhänge, Feld der Beteiligten und Betroffenen samt ihren Interessen-Positionen und Sicht-Weisen) und
 - eine **Versöhnung des Speziellen mit dem Allgemeinen** in beide Richtungen angestrebt.
2. Es werden
 - als Richtungs-Geber **langfristige Gesamtziele** (Visionen, Utopien) beharrlich, aber nicht dogmatisch verfolgt, wobei auf Übereinstimmung von Ziel und Weg geachtet wird und unerwünschte, nicht zum Ziel passende Nebenwirkungen besonders sorgsam beachtet werden, möglicherweise sogar durch Revision der Visionen,
 - während die Wege, die **kurz- und mittelfristigen Etappen-Ziele** recht flexibel gegangen werden (Dies entspricht dem Prinzip der Variabilität, z. B. eines Lern-Angebotes, auf der Basis von Solidität und hoher Qualität.).
3. Es wird
 - im ersten Schritt Erlaubnis für Unterschied und Abweichungen, für Nonkonformismus, Bedenken und Widerspruch gegeben (**Konflikt-Bereitschaft**) und
 - erst in einem zweiten Schritt wird nach Übereinstimmungen und Gemeinsamkeiten, nach Kohäsion und Konsens gesucht (**Harmonie-Bereitschaft**).

4. Es wird zum Standard, ***Unterschiedliche Sicht-Weisen (z. B. Fach-Perspektiven) und Interessen-Positionen erlebensbezogen einzunehmen.***
Erlebens-Bezug meint, wo möglich in Szenarien, also szenisch-dialogisch zu planen.
Dabei können
 - nicht nur an Personen gebundene Positionen eingenommen werden
 - sondern darüber hinaus sowohl innere Entscheidungs-Prozesse als auch Begrifflichkeiten und gedankliche Positionen aus einem Klärungs-Feld durch Zuordnung zu Personen externalisiert werden.
5. ***Es wird immer die Prozess-Dynamik durch Simulation kurz-, mittel- und langfristiger Entscheidungs-Auswirkungen von Eingriffen in das System betrachtet,*** wobei
 - kurzfristige Maßnahmen die Verwirklichung von langfristigen Visionen nicht verhindern dürfen und
 - längerfristige Festlegungen die Spontaneität der kurzfristigen Reaktion auf neue oder veränderte Kund/-innen-Bedürfnisse nicht verhindern dürfen.
6. ***Es werden nützliche und wirksame Einfluss-Faktoren (Hebel, Attraktoren) herausgearbeitet.***
7. In der Kooperation zur Befriedigung von Bedürfnissen geht es nicht darum, vorgegebene Ordnungen einzuhalten, sondern die ***Ordnungs-Prinzipien und die Planungs-Vorgaben ständig an die sich wandelnden Bedingungen und Bedürfnisse anzupassen.***

- Verzögerungen zwischen korrigierenden Aktionen und Zustands- (Wieder-) Herstellung in einem Prozess, also die spezielle Trägheit eines Systems, werden sorgfältig beachtet.
- Es werden sowohl die begrenzenden Bedingungen für Wachstums-Prozesse reduziert als auch die Wachstums-Prozesse direkt forciert.
- Man konzentriert sich auf langfristige und grundsätzliche Problem-Lösungen, anstatt sich mit kurzfristig-symptomatischen Lösungen zu begnügen, auch wenn diese sich im gegenwärtigen Zustand noch als wirksam erweisen, z. B. ist es zumeist sinnvoller, Menschen einmalig und gründlich die Fähigkeit zur Selbst-Unterstützung beizubringen als ihnen immer wieder zu helfen, weil sie sich selbst nicht unterstützen können, auch wenn die einzelne Hilfsaktion schnell und wirksam abgewickelt wird.
Man arbeitet also rechtzeitig - möglicherweise antizyklisch - sorgfältig und beharrlich daran, die Hintergrunds-Bedingungen für dauerhaft erfolgreiches Handeln auf hohem Qualitäts-Niveau zu sichern.
- Man revidiert bei Schwierigkeiten auf dem Weg zum gewünschten Zustand nicht die Vision, sondern gibt sich mehr Zeit oder beschreitet neue Wege.
- Man wandelt destruktive Konkurrenz-Situationen (entweder du oder ich) in Situationen friedlicher Koexistenz (sowohl du als auch ich) um
- Man entkoppelt oder beseitigt Situationen, in denen der Erfolg des einen Menschen/Teams notwendigerweise zum Misserfolg des anderen/der Teams beiträgt.

- Triviale oder lebende Systeme
- Menschen als lebende Systeme: Thesen 1 bis 7
- Menschen als lebende Systeme: Thesen 8 bis 11
- Mensch als Organismus-Mitwelt-Feld
- Geist, Gehirn, Körper und Mitwelt
- Beeinflussungs-Kontexte und Wesens-Bestandteile
- Mensch als Teil im Ganzen
- Mensch als System in Systemen
- Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit gleichwertig beachten

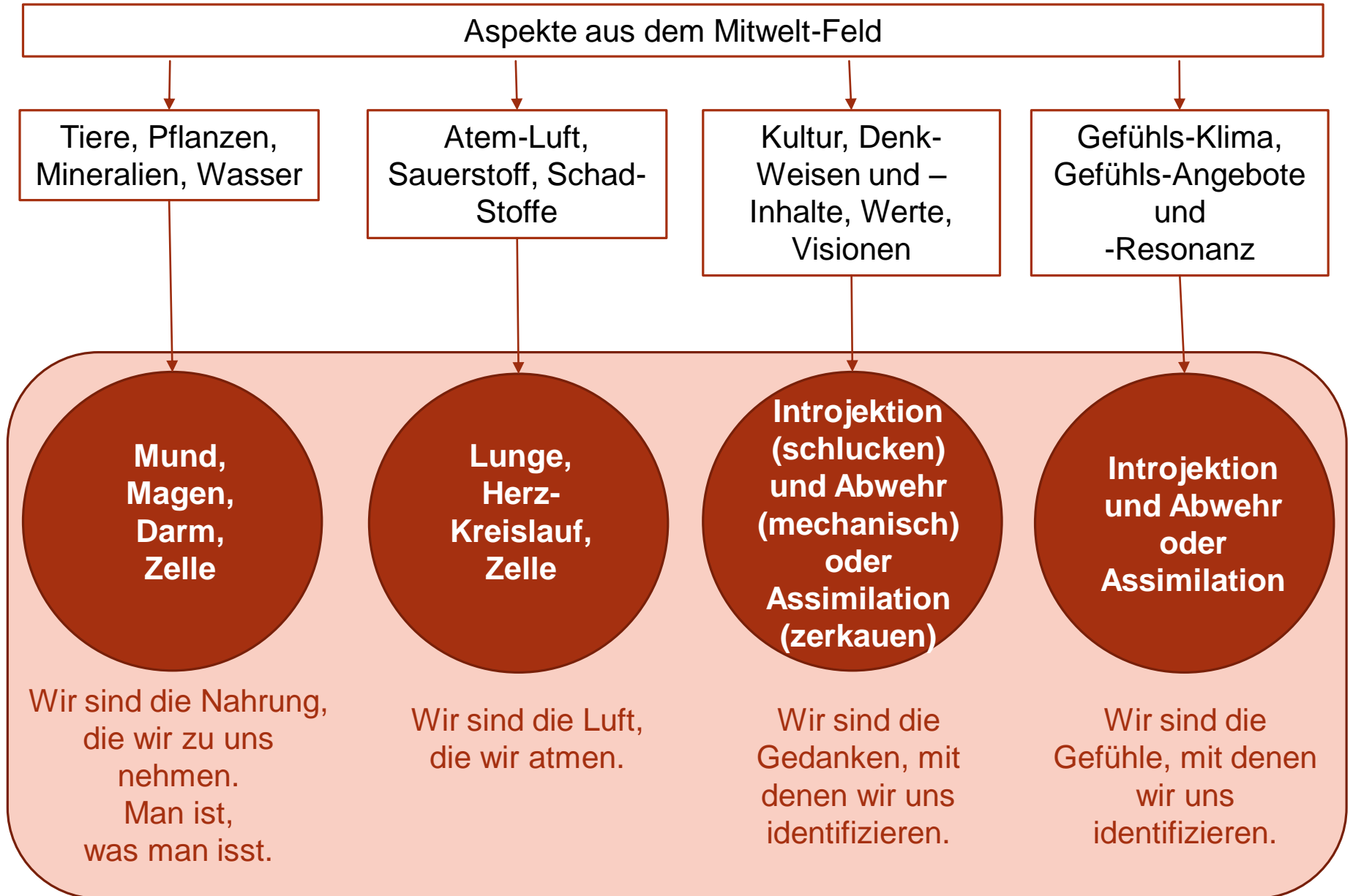
Triviale oder lebende Systeme

	triviale Systeme	lebende Systeme
Beispiel	Maschine	Mensch, Teams
Passivität	Alles bleibt erhalten, wenn man sich passiv verhält. Maschinen kann man ausschalten.	Kein Organismus erhält passiv seine Strukturen. Lebende Organismen sterben, wenn man sie ausschaltet.
Mitwelt	Wird durch technische Systeme beeinflusst oder zurückgedrängt (eingeschränkt)	Aktivitäten des Organismus müssen zu seiner Mitwelt passen, sonst kann er nicht überleben.
Denken	Ursachen und Wirkungen Analyse und Synthese	Zirkularität/Rekursivität und Vernetzungen Hineindenken (Mentalisieren) und Hineinfühlen (Empathie)
innere Strukturen	festgelegte Strukturen weitgehend eindeutige und vorhersagbare Reaktionen	Festlegung über Vereinbarung und Verantwortlichkeit (Entscheidungen) ansonsten reaktionsoffen

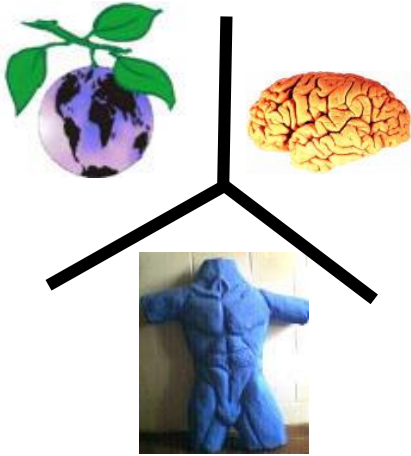
1. Wir Menschen sind teilautonome lebende Systeme.
Wir können uns zwar meist frei bewegen, sind aber mit jedem Atem-Zug abhängig von der uns umgebenden oder zugeführten Atem-Luft, mit jedem Bissen angewiesen auf das System der Agrar-Wirtschaft.
2. Wir Menschen sind biologische und bewusstseinsfähige und damit selbstregulierungs- und selbstwandlungsfähige (autopoietische) wie mitweltwandlungsfähige (allopoietische) Systeme.
3. Wir Menschen leben in, mit und von lebenden Systemen, aber auch von „unbelebter“ Natur (z. B. kann der Mensch ohne Mineralien, Metalle, Spuren-Elemente nicht leben).
4. Die uns umschließenden sozio-politischen, ökologisch-klimatischen, ökonomisch-politischen und kulturellen Systeme wirken - uns teils durchdringend - auf uns ein:
 - einerseits förderlich (Entwicklung begünstigend),
 - andererseits hinderlich (Entwicklung erschwerend bis verunmöglichend).
5. Wir als einzelne Menschen wirken aktiv (durch Tun) oder passiv (durch Unterlassen) förderlich oder hinderlich auf diese Systeme ein.
6. Wir Menschen sind als Organismus-Mitwelt-Felder, als bio-öko-psycho-kulto-soziale Einheiten handelnde, interagierende Prozess-Wesen.
7. Die leibliche, gedankliche, gefühlsmäßige und handlungsbezogene Verleugnung dieser realen Feldhaftigkeit, Kontext-Bezogenheit, Prozesshaftigkeit und permanenten Handlung als Tun oder Unterlassen, als Ruhe oder Aktivität führt zur Entfremdung von uns selbst und von der natürlichen, sozialen und kulturellen Mitwelt.

8. Unabhängigkeit ist eine Illusion.
Unsere Verbindung mit allem und allen, unsere Liebe als konstruktiven Ausdruck dieser Verbindung ignorierend, stören wir uns und andere einschließlich der Mitwelt in ihrer Entwicklung einschließlich der schrittweisen (ökologische Katastrophe) und sofortigen Vernichtung (Atom-Krieg) unserer Existenz-Grundlagen als Menschheit.
9. Selbst- und Mitwelt-Entfremdung führt zu ökologischen und politischen Krisen (z. B. Migration, Kriege) und psychosozialen Störungen, die sich leibseelisch auswirken.
10. Wahl- und Entscheidungs-Freiheit gewinnen wir dadurch, dass wir die System-Dynamik unseres Lebens kognitiv und emotional einschließlich der damit vermachten Möglichkeiten und Grenzen anerkennen.
11. Zum Überleben sind Menschen auf Kommunikation und Kooperation mit Art-Genossen angewiesen. Die nachkommen blieben lange hilflos und pflegebedürftig. Weder können Mütter für ihre Kinder allein genügend Ressourcen erobern (dies gilt auch noch aktuell in Bezug auf Armut alleinerziehender Mütter), um die langen ersten Jahre der Kindheit zu überstehen, noch können Kinder während der ersten Jahre ohne Eltern oder Eltern-Ersatz auskommen.
Alle Untersuchungen zeigen, dass soziale Isolation im Kindes- oder Säuglings-Alter nicht nur Traumata hervorruft, sondern sogar das Hirn schädigt.
Das menschliche Bewusstsein wird nicht im Schädel produziert, sondern in einem sozialen Netz.

Mensch als Organismus-Mitwelt-Feld

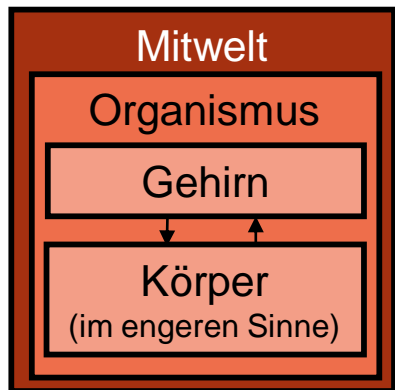


Geist, Gehirn, Körper und Mitwelt



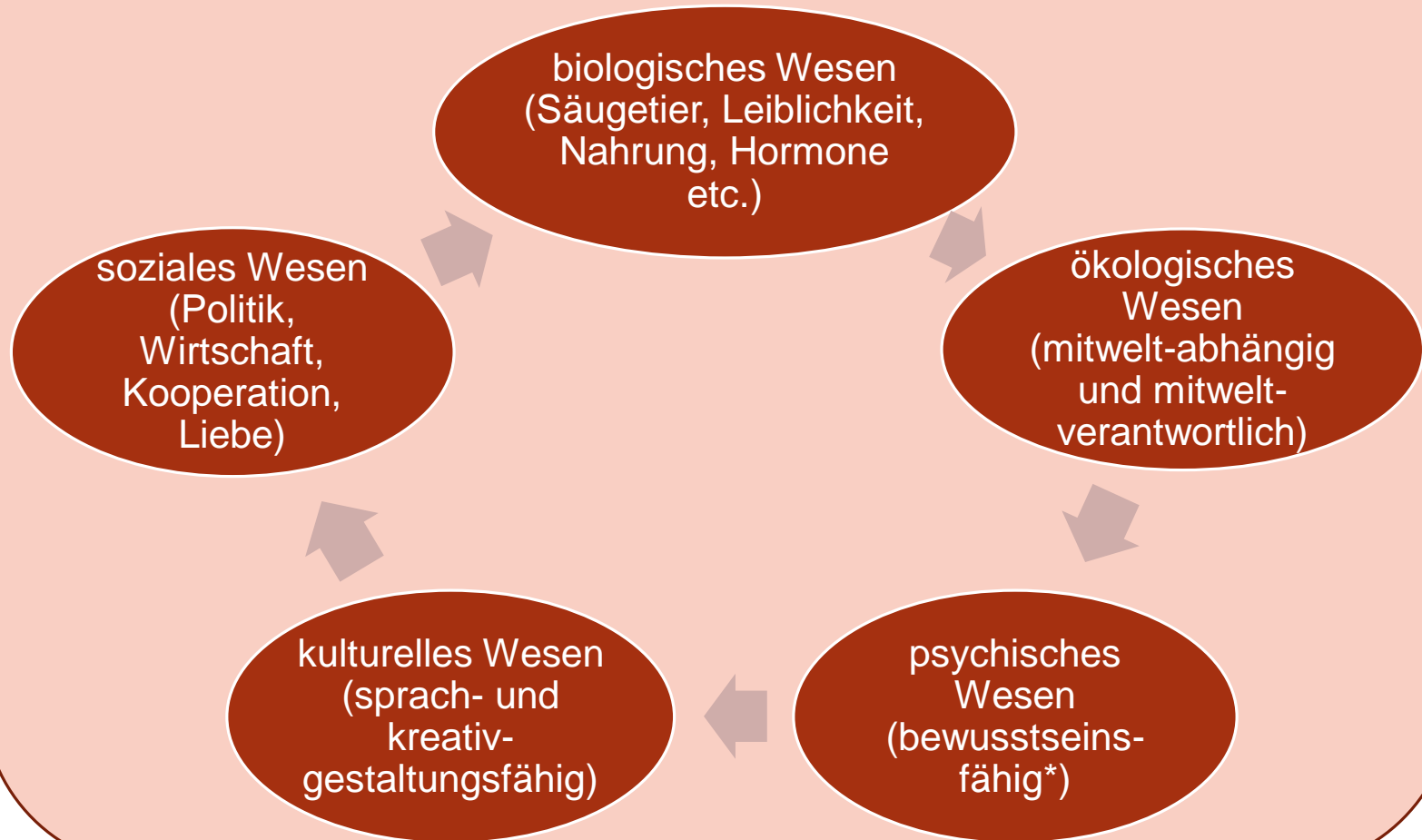
- Obwohl wir viele komplexe Wechsel-Wirkungen zwischen Körper und Gehirn kennen, werden beide in der Regel immer noch als Einheiten aufgefasst, die nach Aufbau und Struktur getrennt sind.
- Der Vorstellung, dass der ganze Organismus und nicht nur das Gehirn oder der Körper allein mit der Umwelt interagiert, begegnet man mit erheblicher Skepsis, wenn man sie überhaupt zur Kenntnis nimmt.
- Die physiologischen Operationen, die wir Geist nennen, entstammen der Gesamtheit der strukturellen und funktionellen Organisation im Organismus-Mitwelt-Feld und nicht dem Gehirn allein.
- Geistige Phänomene lassen sich nur dann ganz verstehen, wenn wir die Wechsel-Wirkung des Organismus mit seiner Mitwelt einbeziehen.
- Dass die Mitwelt zum Teil erst aus der Aktivität des Organismus entsteht, unterstreicht nur, wie komplex die Wechsel-Wirkungen sind, die wir berücksichtigen müssen. Die meisten Interaktionen mit der Umgebung finden statt, weil der Organismus sie braucht, um die Homöostase (das überlebensnotwendige funktionelle Gleichgewicht) aufrechtzuerhalten.
- Fortwährend wirkt der Organismus auf seine Umgebung ein (Handeln und Exploration waren zuerst da), so dass er günstige Voraussetzungen für Interaktionen schaffen kann, die er zum Überleben braucht. (Damasio)

↑ so oder so = ? ↓



Beeinflussungs-Kontexte und Wesens-Bestandteile

Sozio-politische, ökologisch-klimatische, ökonomische und kulturelle Systeme – regional bis global



* Wahrnehmung der Gedanken, Gefühle, Leib-Empfindungen, Bedürfnisse

Lebende Systeme entwickeln ihre Anpassungs-Fähigkeit und Intelligenz durch die ständig größer werdende Öffnung für Ströme von Materie, Energie und Information.

Das Einzelne, z. B. ein Mensch, wird nicht nur als ein isoliertes und isolierbares Phänomen mit seinen Fähigkeiten zur Selbst-Erhaltung durch Selbst-Organisation (Autopoiese) betrachtet. Sondern der Mensch wird auch betrachtet

- ▶ in seiner **Allverbundenheit**, also in seiner Vernetzung und Verflechtung mit allen und allem, letztendlich - in Dimensionen der Großräumigkeit und Langfristigkeit betrachtet - mit der Menschheit und der globalen Mitwelt,
- ▶ in seinen **vielfältigen Beziehungen und Bezügen** (zu anderen Menschen, zur Natur und zur zivilisatorischen Ding-Welt), in denen bestimmte Erfahrungen gewonnen werden, mit denen der Mensch handelnd (als Tätigwerden oder durch Untätigkeit, bewusst oder unbewusst) in die ihn mitgestaltende soziale und natürliche Mitwelt eingreift,
- ▶ im Hinblick auf das, **was sich hintergründig und wie unsichtbar zwischen den Personen, anderen Lebewesen abspielt** (Sozial-Klima, Entwicklungs-Prozesse, Beziehungs-Atmosphäre, Institutionen-“Kultur“, Intermediär-Raum, Begegnungs-Gefühl),
- ▶ in seiner **Prozesshaftigkeit**, also im Hinblick auf das, was sich hintergründig und wie unsichtbar zwischen Einzel-Situationen und separaten Ereignissen abspielt (Prozess-Qualität als subjektives Zeit-Erleben von Bremsen und Beschleunigen, Attraktoren und Sabotagen, Fortschritten und Rückschritten, Erfolgen und Misserfolgen, Motivierendem und Demotivierendem, Chaos und Neuordnung)

Der Mensch wird betrachtet

- a) in seinen Wirkungs- und Regulations-Kreisen, Resonanz- und Rückkoppelungs-Bezügen (Kybernetik, Rekursivität, Rückmeldungen/Feedback, Planungen/Absprachen/Vereinbarungen, Abstimmungen/Einschwingen/Bahnung, Gemeinsamkeiten, kooperativ/konsensual gewonnene Entscheidungen)
- b) in seinen unentrinnbaren Rahmen-Bedingungen (psychisch, biologisch-medizinisch, ökologisch, sozial, ökonomisch, politisch, kulturell), also als psycho-bio-öko-kulto-soziale Einheit,
- c) in seiner Feldhaftigkeit (z. B. Mensch als Organismus-Mitwelt-Feld, als Person in ihrem Herkunfts-, Politik-, Wirtschafts-, Kultur-Feld),
- d) in seinen stets nur subjektiv erlebten „objektiven“ räumlichen Lebens-Kontexten (geografisch, klimatisch – regional bis global)
- e) in seinen zeitlichen Lebens-Kontexten (geschichtlich, evolutionär, was die Vergangenheit betrifft) sowie im Hinblick auf die Zukunft in seinen Möglichkeits- und Wahrscheinlichkeits-Räumen
- f) in seinen wechselseitigen Abhängigkeiten als soziales und naturhaftes Wesen (Interdependenz, Koevolution, Allopoiese, Resonanz, Zugehörigkeit, Anschluss-Fähigkeit), zugleich in seinen Freiheits-Graden als Einzel-Existenz (Autonomie, Selbst-Regulation, Autopoiese) und im dynamischen Wechsel-Spiel von Autonomie und Interdependenz (dynamische Balance als Entwicklungs-Herausforderung).

Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit gleichwertig beachten

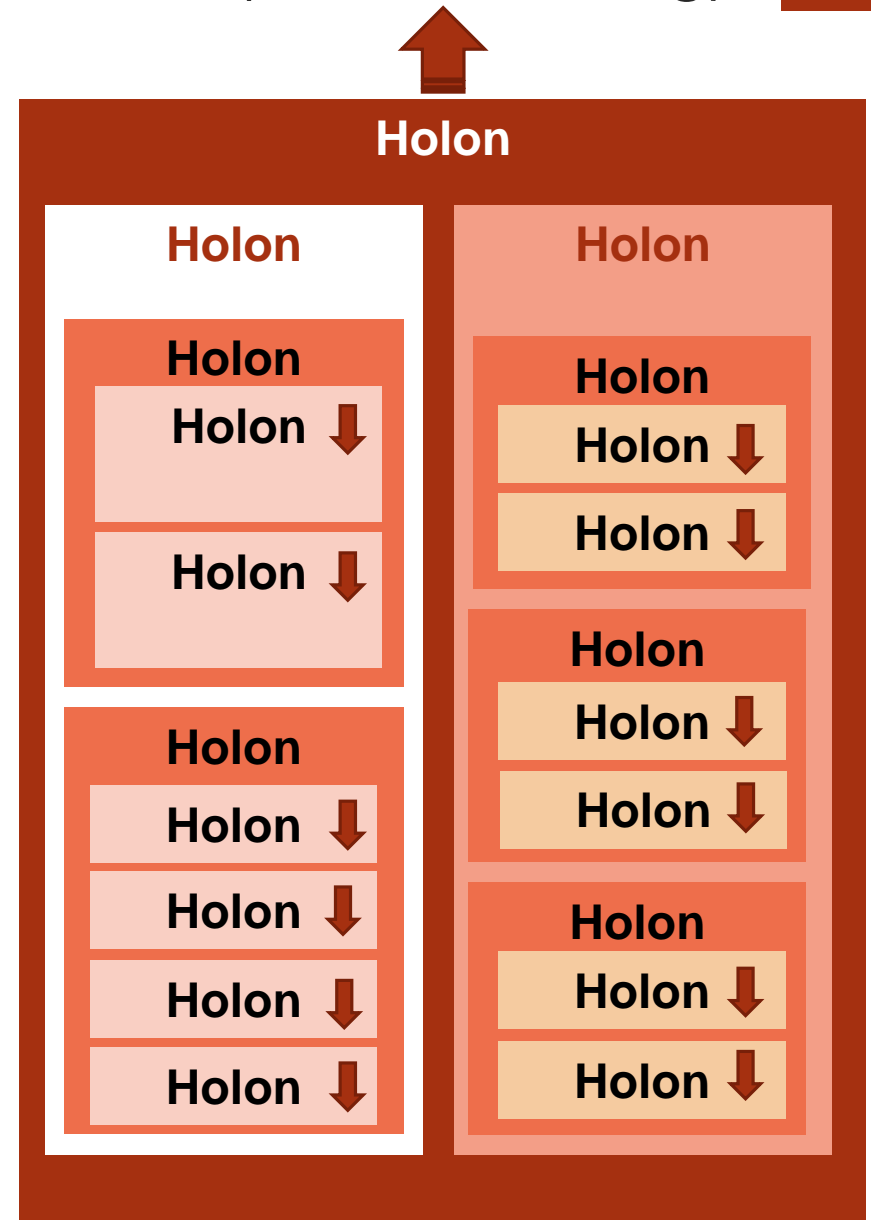
- ▶ **Das größere Ganze** der lebenden Systeme **besteht** nicht aus vielen gleichen, sondern **im Wesentlichen aus vielen ungleichen Teilen**.
Je gleicher die Teile sind, desto geringer ist die innere Intelligenz eines Systems.
Das dynamische, sich selbst organisierende Ganze lebt von der inneren Vielfalt, vom Reichtum der Varianz und von der Freiheit und Lebendigkeit seiner Teile.
- ▶ Die Wahrscheinlichkeit der **Emergenz aus Übersummativität**, dass also das Ganze mehr und damit anders wird als die Summe seiner Teile (Synergie), wächst im Prozess
 - ▶ der **Differenzierung** (Jede Person wird immer mehr sie selbst einschließlich ihrer besonderen Begabungen.) und zugleich
 - ▶ der **Integration** (Jede Person lernt, sich zugleich auf das Abenteuer kreativer, auf wechselseitiger Unterstützung beruhender Gemeinsamkeit einzulassen.).
- ▶ Das Gemeinsame im Ganzen kann erst lebendig werden, kann erst emergieren (hervorbrechen, aus dem Noch-Nicht hervortreten) wenn neben den wertgeschätzten und praktizierten Gemeinsamkeiten die inneren Unterschiede, die Einzigartigkeiten und Besonderheiten volle Anerkennung und Entfaltung finden.
Darin liegt das Paradox der Individuation: Je mehr ich werde, wer und was ich bin, desto mehr kann ich zum teilhabenden und kokreativen Teil des Ganzen werden.
- ▶ Beim Aufbau von kooperativen Lebens-, Lern- und Arbeits-Strukturen, die notwendig sind, um die Menschheit aus Krieg, Diktatur und Mitwelt-Zerstörung hinauszuführen, geht es darum, dass jede Person ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken kultiviert und sie großzügig und freimütig mit anderen teilt.

Holons und Holarchien (HO)

- Holons (Teilganze) und Holarchie (Schachtelung)
- Beispiel für Holarchie, für Kontext-Einbettungen
- Holons und Holarchie: Bedeutung fürs Denken
- Vier Grundvermögen der Holons (Oberfläche)
- Vier Grundvermögen der Holons (Tiefe)
- Vier Grundvermögen der Holons
- Vier Grundvermögen: Bedeutung fürs Denken
- Emergenz (Übersummativität) in der Holarchie
- Emergenz: Bedeutung fürs Denken
- Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit in der Holarchie
- Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit: Bedeutung fürs Denken
- Vier Dimensionen der Holons
- Vier Dimensionen: Bedeutung fürs Denken
- Vier Dimensionen: Salutogenese und Pathogenese
- Koevolution der Holons
- Koevolution: Bedeutung fürs Denken
- Evolution der Holarchien
- Evolution: Bedeutung fürs Denken

Holons (Teilganze) und Holarchie (Schachtelung)

- Wirklichkeit insgesamt ist nicht aus Dingen oder Prozessen zusammengesetzt, sondern aus Holons.
- Die Wirklichkeit ist nicht aus Ganzen (holistische Welt-Sicht) oder aus Teilen (atomistische Welt-Sicht) zusammen-gesetzt, sondern aus Holons (Teilganzen).
- Diese Holons sind zu einer Holarchie zusammengesetzt, die aufwärts und abwärts endlos („transfinit“) weitergeht und weitergehen muss.
- Die Welt besteht aus Holons in Holons oder aus Kontexten in Kontexten in Kontexten.
Bedeutung ist kontextgebunden, aber Kontext ist ungebunden, grenzenlos.



Beispiel für Holarchie, für Kontext-Einbettungen



- Der Holon-Begriff ist deshalb für neues Denken so brauchbar, weil er die Mitglieder einer Gemeinschaft dazu führen kann, gezielter über den Zusammenhang von Ganzen und Teilen nachzudenken.
- Systemdynamisches Denken erfordert ein ständiges Gleiten in den Kontext-Dimensionen, aufwärts beispielsweise von den Interaktionen zwischen einzelnen Personen zu Interaktionen in Team, in der Gemeinschaft und in der Gesellschaft hin zu den globalen Rahmen-Bedingungen für wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel oder abwärts von wirtschaftlichen und politischen Entscheidungen zu den Handlungs-Zwängen und verbleibenden Spiel-Räumen in der Gemeinschaft, z. B. als Anpassung an den Markt.
- Interpretationen von sozial-kommunikativen Prozessen sind immer kontextgebunden.
Deshalb sollten grundsätzlich den Kontext einbeziehende Planungs- und Entscheidungs-Verfahren verwendet werden.

Vier Grundvermögen der Holons (Oberfläche)

An Holons sind vier Grundvermögen zu erkennen:

- ▶ Einerseits wirken in der Horizontalen (Oberflächen-Struktur) zwei entgegengesetzte Tendenzen von
 - ▶ Selbst-Erhaltung (Autopoiese) als Ganzheits-Aspekt oder Agenz und
 - ▶ Selbst-Anpassung (Allopoiese) als Teil-Aspekt oder Kommunion.

Selbst-Erhaltung
(Autopoiese)
als Ganzheits-Aspekt
(Agenz)



Selbst-Anpassung
(Allopoiese)
als Teil-Aspekt
(Kommunion)

- ▶ Diese Tendenzen machen die Oberflächen-Struktur eines Holons aus.
- ▶ Eine Veränderung in der Oberflächen-Struktur wird als Translation bezeichnet.

Vier Grundvermögen der Holons (Tiefe)

- Andererseits wirkt in der Vertikalen (Holarchie, Tiefen-Struktur) die Spannung zwischen
 - Selbst-Transzendenz (Selbst-Transformation) als Aufwärts-Bewegung, als Vermögen des Systems, über das Gegebene hinauszugreifen und Neuartiges hervor-zubringen (Neubildung = Emergenz) und
 - Selbst-Auflösung als Zusammenbruch des Systems durch Rückkehr auf die niedrigere Holarchie-Ebene
- Veränderungen in der Tiefen-Struktur werden als Trans-Formationen bezeichnet.

Selbst-Transzendenz
(Selbst-Transformation,
Transformation =
Veränderung in der Tiefen-
Struktur)
als Vermögen des Systems,
Neuartiges hervor-zubringen
(Neubildung = Emergenz)

Selbst-Auflösung
als Zusammenbruch des
Systems
(z. B. weil ein
untergeordnetes Holon
zerstört ist)
mit Rückkehr auf die
niedrigere Holarchie-Ebene



Vier Grundvermögen der Holons

- Dabei stehen die vier Grundvermögen so zueinander in Beziehung - diese Beziehung wird Transkription genannt -,
 - dass eine dynamische Balance von Agenz (Selbst-Erhaltung, Einmaligkeit, Besonderheit, Autonomie) und Kommunion (Selbst-Anpassung, Verbundenheit, Bezogenheit, Interdependenz) eine Transformation und
 - dass umgekehrt eine Einseitigkeit der Translation (pathologische Agenz oder Kommunion) den Zusammenbruch des höheren Holons wahrscheinlicher macht.

Selbst-Erhaltung
(Autopoiese)
als Ganzheits-Aspekt
(Agenz)



Selbst-Anpassung
(Allopoiese)
als Teil-Aspekt
(Kommunion)

- Eine dynamische Balance von Selbst-Erhaltungs- und Selbst-Anpassungs-Tendenzen macht eine Transformation des jeweiligen Systems wahrscheinlicher.
- Einseitigkeiten dieser Tendenzen machen den Zusammenbruch des Systems wahrscheinlicher.

Vier Grundvermögen: Bedeutung fürs Denken

- ▶ Bei der Entwicklung hin zu einer lernenden Gemeinschaft ist darauf zu achten, dass sowohl die einzelnen Lernenden (die ICHs) mit ihren Besonderheiten und Unterschiedlichkeiten vorkommen dürfen und mögen als auch eine tragfähige Gemeinsamkeit (das WIR) in Werten und Handlungs-Richtungen hergestellt wird.
- ▶ Da Menschen in den existentiellen Grundkonflikt von Selbst-Erhaltung (Autonomie - Agenz) und Selbst-Anpassung (Interdependenz - Kommunion) hineingeboren sind, besteht immer wieder die Tendenz, diesen Konflikt unbalanciert zu lösen: Entweder wählen Menschen den Weg der Freiheit (Distanz) und vernachlässigen den Aspekt der Geborgenheit (Nähe) oder umgekehrt.
- ▶ Diese Einseitigkeiten in der Konflikt-Lösung führen zu neurotischen Fixierungen und damit zum Entwicklungs-Stillstand, was bei Menschen als Lern- und Sozial-Wesen einem Zusammenbruch gleichkommt.
- ▶ Transformations-Prozesse gelingen dann am ehesten, wenn man
 - ▶ sich selbst befähigt, andere dabei unterstützt und Unterstützung anderer zulässt, die kreative innere Mitte immer wieder neu zu finden und
 - ▶ die Bereitschaft bei sich und anderen fördert, Paradoxien, Spannungen, Widersprüche, Krisen, Sack-Gassen, Konflikte als Lern- und Entwicklungs-Chancen zu nutzen.

Emergenz (Übersummativität) in der Holarchie

- Holons emergieren (entwickeln Neues) holarchisch. Sie können also neue, bislang unbekannte Möglichkeiten entfalten, wenn sie in einen größeren Zusammenhang eingebettet werden.
- Alles Niedrigere ist im Höheren, aber nicht umgekehrt, z. B. enthalten Teams einzelne Menschen, aber nicht umgekehrt.
- Das Höhere umfängt das Niedrigere und alle Entwicklung ist zugleich Einbindung.
- Systeme haben fast immer die Eigentümlichkeit, dass die charakteristischen Züge des neuen Ganzen nicht aus der Kenntnis der einzelnen Komponenten abgeleitet werden können.
- Dieses Auftauchen neuer Züge an Holons in jeder nächsthöheren Holarchie-Ebene nennt man Emergenz.
- Jedes emergierende Holon transzendiert (eröffnet neue Möglichkeiten) und inkorporiert seine(n) Vorläufer.
- Selbsttranszendente Emergenz bringt immer etwas Überraschendes mit sich, das nicht vorhersagbar ist.
- Geht jedoch die Selbst-Transzendenz (und damit die Kreativität) eines Holons gegen Null, dann wird sein künftiges Verhalten immer präziser absehbar, und rekonstruierende Wissenschaft wird zu voraussagender.

- Die lernende Gemeinschaft als experimenteller Sozial-Verband hat Bedingungen für die Möglichkeit zu schaffen, dass Selbst-Transzendenz eines Systems erleichtert wird.
- Gemeinschafts-Entwicklung, Zusammenschluss in Netz-Werken und Team-Bildung ist immer mit Unwägbarkeiten verbunden.
- Es werden immer nur Wahrscheinlichkeiten für Entwicklungen bereitet.
- Je präziser ein Prozess geplant und festgelegt wird, desto weniger wird gelernt im Sinne transformatorischer Lern-Prozesse.
Diese Unbestimmtheit und Unbestimmbarkeit erfordern eine Lern-Organisation von Ergebnis-Offenheit, rollender Neuplanung, spiraligem Curriculum-Aufbau, fortwährender Störungs-Bearbeitung, Eigen-Verantwortlichkeit und Selbst-Steuerung der Lernenden.
- Kreativität kann sich planvoll nur in offenen Entwicklungs-Prozessen entwickeln.
- Gemeinschafts-Entwicklung erfordert Freiräume zur kreativ-experimentellen Neugestaltung von Wirklichkeit (in den Köpfen und in den Gemeinschafts-Bereichen).
- Zu viel Differenzierung verhindert Entwicklung (Explosion) genauso wie zu viel Integration (Implosion).

Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit in der Holarchie HO

Das niedrigere Holon setzt die Möglichkeiten des höheren und das höhere setzt die Wahrscheinlichkeiten des niedrigeren.

► **Wahrscheinlichkeit:**

Unter den vielen möglichen Ereignis-Mustern werden manche wahrscheinlicher, je nachdem welche Ordnungs-Funktion das übergeordnete Holon ausübt.

Die Unbestimmtheit, die jedes Holon für sich allein zeigen würde, wird also strukturiert.

► **Möglichkeit:**

Das niedrigere Holon setzt die Möglichkeiten des höheren.

Es gibt ihm einen Rahmen vor, innerhalb dessen es wirken muss, auf das es aber nicht beschränkt ist.

Systeme niedrigerer Ebenen können die Evolution höherer Systeme ermöglichen oder verhindern.

Zerstört man irgendeine Holon-Art, vernichtet man damit alle höheren Holons, aber kein niedrigeres.

Niedrigere Holons können aber nicht die Natur höherer bestimmen.

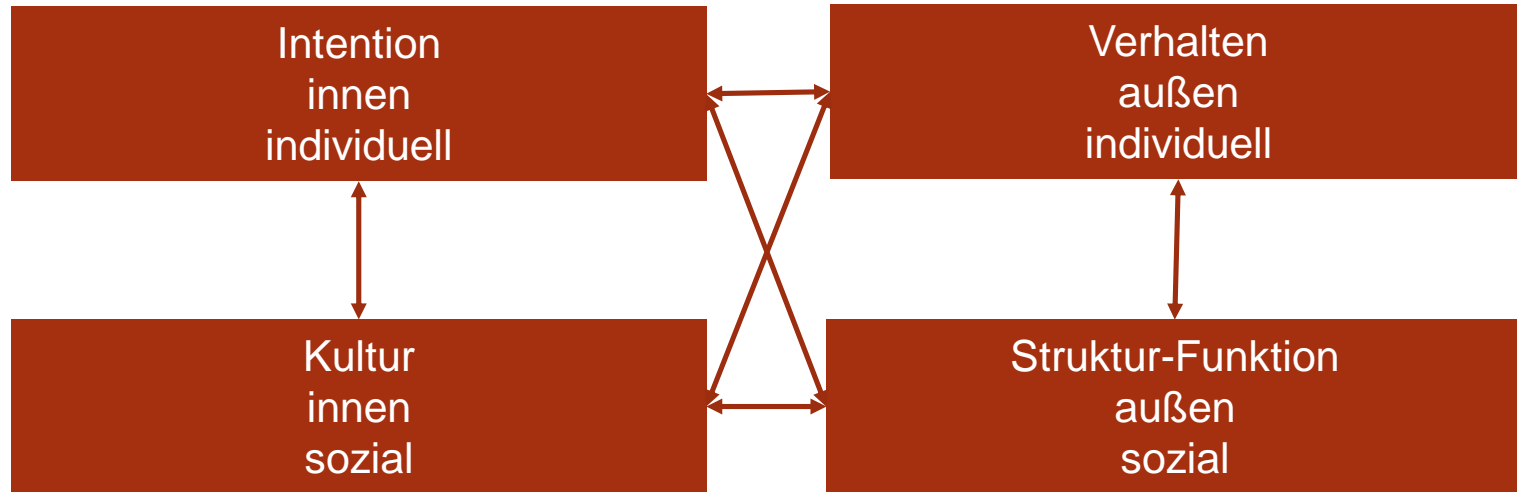
Es bleibt immer ein Bereich qualitativer Unbestimmtheit.

Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit: Bedeutung fürs Denken

- Der Grundsatz von Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit ist bei allen Eingriffen in ein System zu beachten.
- Unter der Annahme der Gültigkeit dieses Holon-Prinzips kann ein Prozess am besten gesteuert werden durch Veränderungen auf den nächsthöheren Holon-Ebenen.
- Will man also Einfluss nehmen auf das Verhalten eines Gruppen-Mitglieds, ist es günstig, derart auf die Situation der Kooperation in dem Team des Gruppen-Mitglieds einzuwirken, indem man das Lern- und Kommunikations-Milieu in der Gemeinschaft top-down zielführend neu organisiert.
- Der längere Hebel ist zumeist der wirksamere.
- Ergänzt werden müssen in einer lernenden Gemeinschaft allgemeine Bemühungen zur Analogisierung (z. B. wie oben so unten) der Lern-Organisation durch spezielle Konstruktionen zur Kompetenz-Förderung für jedes einzelne Gemeinschafts-Mitglied.
- Zwei gruppensdynamische Grundsätze ergänzen sich:
 - Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder (Übersummativität) und
 - jedes Mitglied - auch und gerade das schwächste - bestimmt die Qualität der Gruppe entscheidend mit.

Vier Dimensionen der Holons

- Die Existenz jedes Holons spielt sich in vier Dimensionen ab:



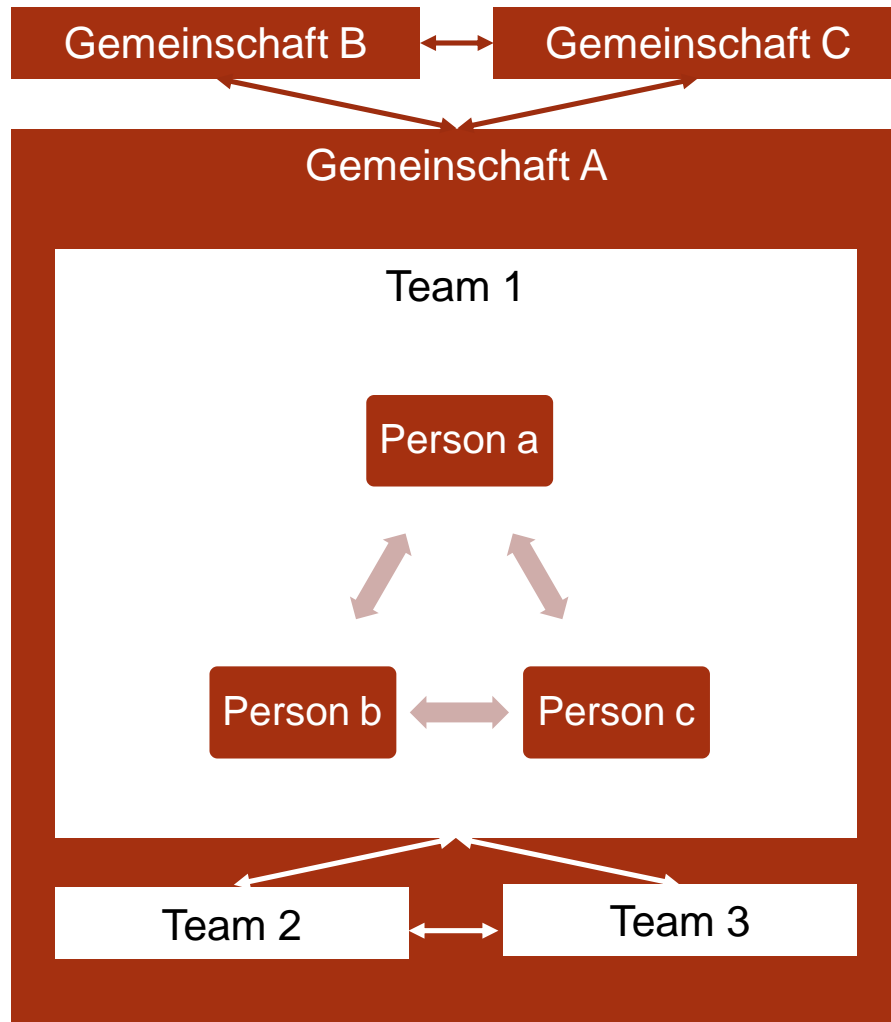
- intentionaler innerer individueller Aspekt
(Ich-Sprache, subjektiv, introspektiv, bewusstheitsbegleitetes Handeln)
 - verhaltensbezogener äußerer individueller Aspekt
(Es-Sprache, erklärend, monologisch, empirisch-analytisch)
 - kultureller innerer sozialer Aspekt
(Wir-Sprache, verstehend, dialogisch, hermeneutisch)
 - struktur-funktionaler äußerer sozialer Aspekt
(Es-Sprache)
- Deshalb kann und muss jedes Holon unter den vier Gesichts-Punkten der Intention, des Verhaltens, der kulturellen und sozialen Einbindung betrachtet werden.

- ▶ Bei Planung und Revision von kooperativen Entwicklungsprozessen müssen diese vier Aspekte bezogen auf jede einzelne Person und auf jede spezifische Lern-Gruppe und jedes Arbeitsteam bezogen werden.
- ▶ Diese Erkenntnis wird in unterschiedlichen Handlungs-Modellen zur Gruppen-Dynamik umgesetzt:
 - ▶ z. B. müssen nach dem Modell der themenzentrierten Interaktion (TZI), die Situation des Einzelnen (ICH) – seine Gedanken und sein Verhalten – in Beziehung gesetzt werden zur Situation der Gruppe (WIR) und des Kontextes (GLOBE) – zu den kulturellen und institutionellen Rahmen-Bedingungen.
 - ▶ z. B. wird einem andere Gruppen-Entwicklungs-Modell zufolge sowohl die individuelle Identität und Unterschiedlichkeit (Differenz) als auch die gemeinsamen Standpunkt-Bestimmungen und Zielsetzungen (Lokomotion) und Gemeinsamkeiten (Kohärenz) gefördert.

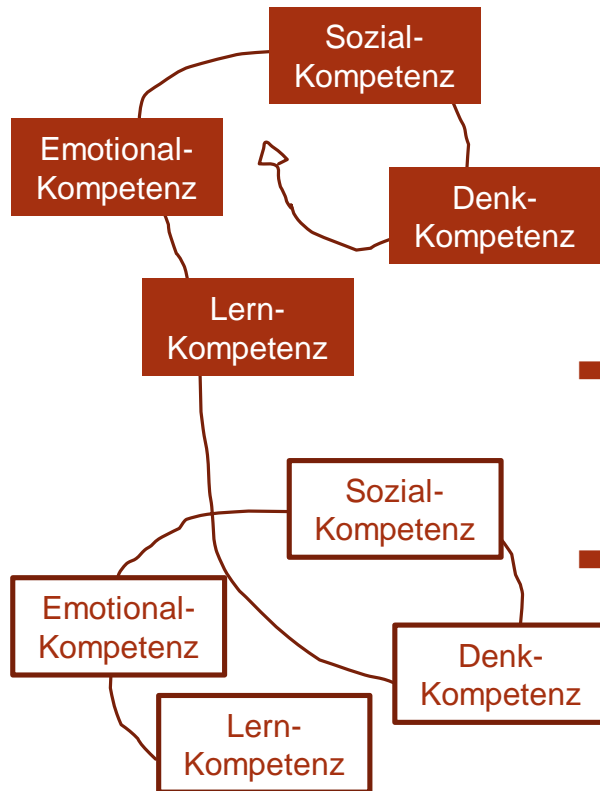
Vier Dimensionen: Salutogenese und Pathogenese

	salutogenetische Bedingungen (Ressourcen, Kraft-Quellen, Resilienz, attraktive Entwicklungs-Anreize)		pathogenetische Bedingungen (Störungen, Belastungen, Vulnerabilität, entwicklungseinschränkende Bedingungen)	
	individuell	gesellschaftlich	individuell	gesellschaftlich
Innenwelt	<p>Psyche:</p> <p>Wie bleibe und werde ich seelisch gesund? Was kann ich tun? Was können andere für mich tun?</p> <p>↑↓</p>	<p>Kultur:</p> <p>Welche Werte und welche Arten ihrer Weitergabe fördern unsere leibseelische Gesundheit?</p> <p>↑↓</p>	<p>Psyche:</p> <p>Wie werde und bleibe ich seelisch krank? Was habe ich dazu getan? Was haben andere dazu getan?</p> <p>↑↓</p>	<p>Kultur:</p> <p>Welche Kultur-Traditionen (Werte, Gebote, Verbote/Tabus) schädigen unsere leibseelische Gesundheit?</p> <p>↑↓</p>
Außenwelt	<p>Biologie (Soma):</p> <p>Wie bleibe oder werde ich körperlich gesund? Was kann ich für mich tun? Was können andere für mich tun?</p>	<p>Sozial-Strukturen:</p> <p>Welche Art von politisch-sozialen Einrichtungen und Beziehungen fördern unsere leibseelische Gesundheit?</p>	<p>Biologie (Soma):</p> <p>Wie werde und bleibe ich körperlich krank? Was habe ich dazu getan? Was haben andere dazu getan?</p>	<p>Sozial-Strukturen:</p> <p>Welche Art von wirtschaftlichen und politisch-sozialen Einrichtungen und Beziehungen schädigen unsere leibseelische Gesundheit?</p>

Koevolution der Holons



- ▶ Holons existieren bei ihrer Entwicklung in einem Geflecht von Beziehungen zu anderen Holons derselben Ebene struktureller Organisation und bleiben von diesem Beziehungs-Geflecht abhängig.
- ▶ Entsprechend koevolvieren Holarchien, wobei Mikro und Makro auf allen Ebenen in Beziehung und Austausch miteinander stehen.
- ▶ Veränderungen vollziehen sich immer in Kontexten, so dass alles Evolutions-Denken immer ökologisches – einbeziehendes und zusammenhangstiftendes - Denken ist.



- Wenn man Lern- und andere Entwicklungs-Prozesse steuern oder zumindest mit beeinflussen will, ist es sinnvoll, qualitativ unterschiedliche Bereiche aufeinander abgestimmt neu zu organisieren.
 - Dies gilt für persönliche Entwicklung (z. B. Kompetenz-Bereiche, Berater/-innen-Fähigkeiten) oder
 - für Organisations-Entwicklung (z. B. die Entwicklungsbereiche von Gemeinschaften).
- Die Tendenz der Systeme zu Koevolution wird genutzt, wenn Linearität (z. B. traditionelle Ablauf-Pläne) durch Parallelität (z. B. Spiral-Konzepte) ergänzt wird.
- Die Spirale steht für einen fortschreitenden Entwicklungs-Prozess, in dem von Stufe zu Stufe, also mit jedem Spiral-Durchgang, die Koevolutions-Bereiche als Bereiche mit besonderer Erlebens-Qualität
 - sich ausdifferenzieren (wachsende Sensibilität und Komplexität) und
 - in integrierende Wechsel-Wirkungen (Übersummativität, Synergie, Emergenz) zueinander treten.

- ▶ **Evolution hat Richtung als zunehmende Komplexität:**
Evolution ist Ausdruck der Entfaltung differenzierter Ordnung.
Komplexität entsteht also aus gegenseitiger Durchdringung von Prozessen der Detaillierung (Differenzierung) und Integration (Verbindung).
- ▶ **Evolution hat zunehmende Differenzierung und Integration:**
 - ▶ Differenzierung ist notwendig für die Neuartigkeit und Vielgestaltigkeit,
 - ▶ Integration führt die Vielheit in eine (neue) Einheit über.
 - ▶ Jeder kreative Prozess verbindet diese gegenläufigen Tendenzen zu einem Differenzierungs-Integrations-Ganzen.
- ▶ **Evolution hat zunehmende Organisation/Strukturierung:**
Evolution schreitet von einfacheren zu komplexeren System-Typen und von niedrigeren zu höheren Organisations-Stufen fort.
- ▶ **Evolution hat zunehmende relative Autonomie:**
Ein Holon ist relativ autonom gegenüber seinen untergeordneten und relativ gehorsamspflichtig gegenüber seinen übergeordneten Holons.
- ▶ **Evolution hat zunehmendes Telos (Ziel-Ausrichtung):**
Entwicklung ist kein zielloses Umherspringen, sondern führt irgendwo hin
Weil Organismen sich planmäßig entfalten und Psyche irgendwo hin unterwegs ist, kann sie auch stecken bleiben - der Weg kann voller Frustrationen, Entwicklungshemmungen und Fixierungen sein.

- In produktiven, wirksamen Lehr-Lern-Prozessen werden sich integrative, zusammenhangstiftende Phasen, Aufgaben, Aufträge und Projekte mit differenzierenden, Einzel- und Besonderheiten in den Vordergrund stellenden Lern-Phasen abwechseln.
- Produktives, wirksames Vorgehen berücksichtigt die Dialektik von Integration und Detaillierung, um Komplexitäts-Bewusstsein als Voraussetzung für Handlungs-Kompetenz zu ermöglichen, denn Praxis ist immer komplex.
- Wirksame Personal-Entwicklung in Organisationen arbeitet mit den Instrumenten des Job-enrichment (Differenzierung) und des Job-enlargement (Integration) vor dem Hintergrund von Beratungs- und Weiterbildungs-Angeboten:
Wer mehr kann, bekommt schwierigere und umfangreichere Aufgaben und umgekehrt ermöglichen entsprechende Aufgaben mehr Können.
- Entwicklung einer Gemeinschaft ist umso eher möglich, wenn Bereiche der Gemeinschaft, z. B. die Teams eine Teilautonomie erhalten, die jedoch nur produktiv wirksam wird, wenn gleichzeitig die Kohärenz-Kräfte durch Beteiligung an Gemeinschafts-Entscheidungen und Transparenz der Entscheidungs-Prozesse geweckt werden.
- Je bekannter die Richtung ist, in der sich eine Gemeinschaft entwickeln will (Vision, Leit-Bild, Ziele, Qualitäts-Kriterien), desto intensiver und ausgerichtet verläuft der Entwicklungs-Prozess. Widerstände gegen Entwicklung sind wichtige Signale, die nicht nur als Ablehnung von Entwicklungen gedeutet werden dürfen, sondern als Ausdruck des verlorenen Gleichgewichtes, als Ausdruck der Angst vor instabiler Ungewissheit.

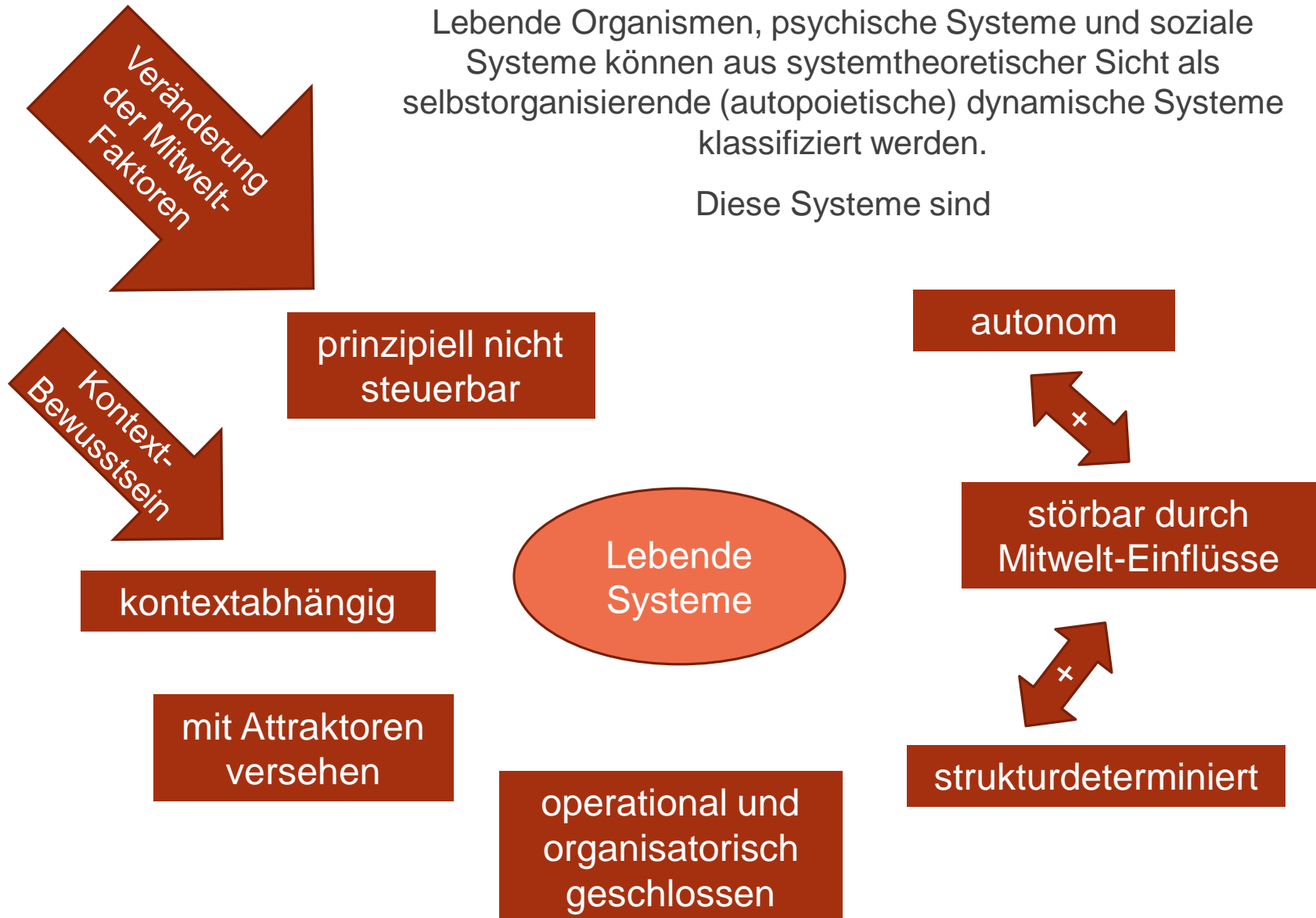
Eigenschaften lebender System (LS)

- Übersichts-Grafik
- Autonomie
- Störbarkeit 1
- Störbarkeit 2
- Autonomie und Störbarkeit
- Struktur-Determiniertheit
- Struktur-Determiniertheit und Störungen
- Operationale Geschlossenheit
- Nicht-Steuerbarkeit
- Attraktoren
- Dissipative Strukturen, Attraktoren, Selbst-Organisation 1
- Dissipative Strukturen, Attraktoren, Selbst-Organisation 2
- Evolution
- Scheitern als Entwicklungs-Motor
- Evolution zu Komplexität
- Komplexität und das Wunder der Emergenz
- Resilienz
- Komplexität und Verfall
- Rekursive Schleifen
- Synthese und Störunanfälligkeit
- Rückkopplungs-Prozesse
- Kontrollparameter, Versklavung und Emergenz
- Emergenz und Versklavung
- Konzept des Attraktors
- Kontext-Abhängigkeit
- Kontext-Bewusstsein
- Veränderung der Mitwelt-Faktoren

Übersichts-Grafik

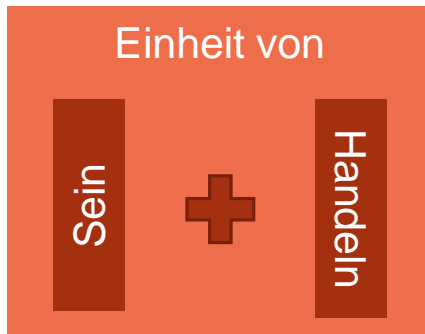
Lebende Organismen, psychische Systeme und soziale Systeme können aus systemtheoretischer Sicht als selbstorganisierende (autopoietische) dynamische Systeme klassifiziert werden.

Diese Systeme sind

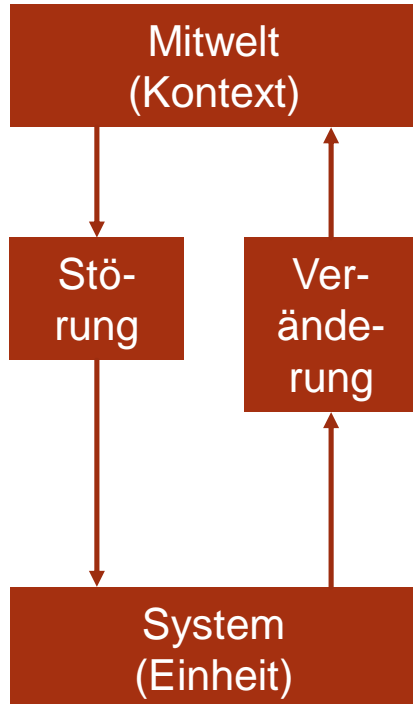


Autonomie

- ▶ Autonomie der Systeme bedeutet, dass keines der sich selbst organisierenden, in zyklischen Prozessen sich immer wieder selbst erschaffenden (autopoietischen) Systeme - weder die Psyche noch der Organismus und auch nicht das Kommunikations-System - von Ereignissen in den jeweiligen Mitwelten im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung determiniert werden kann. Weil Lebewesen sich selbst erzeugen, bilden bei ihnen Sein und Tun eine Einheit.
- ▶ Autonom heißt nicht, dass diese Systeme von der Mitwelt unabhängig sind, sondern dass ihre Ziele sich von denen der physikalischen Umwelt unterscheiden und systemintern definiert sind. Es gibt zugleich eine strukturelle Koppelung zwischen Organismus und Mitwelt.

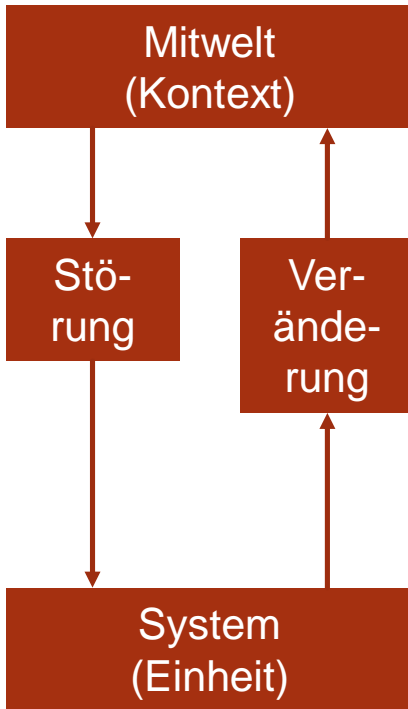


Störbarkeit 1



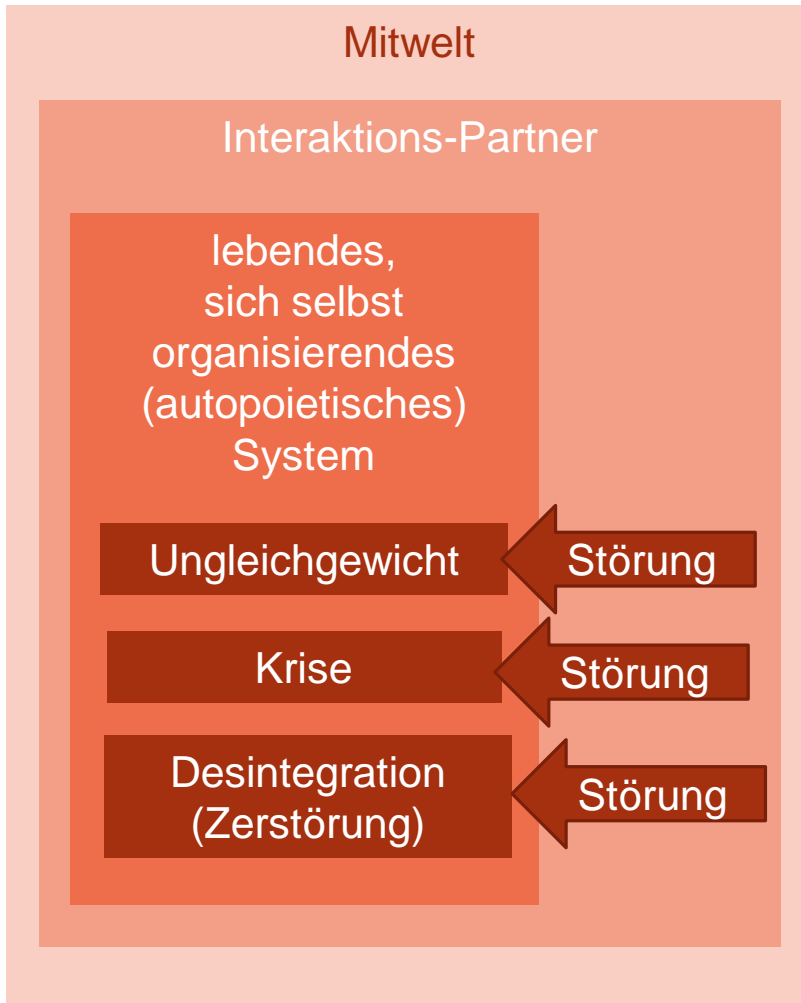
- Veränderungen in der Mitwelt sind als relativ unspezifische Störungen, als Perturbationen, zu betrachten, welche von dem jeweils gestörten System kompensiert werden müssen.
- Wie das System auf solche Störungen reagiert, sagt mehr über das System und seine Strukturen als über die Natur der Störung aus.
- Alle Entwicklungs-Prozesse und Veränderungen selbstorganisierter Systeme lassen sich als Umbau ihrer Strukturen – materiell-körperlich und emotional-geistig - beschreiben, durch die derartige Störungen ausgeglichen und abgewehrt werden und ihre Integrität erhalten bleibt.
- Die Perturbation ist also stets ambivalent zu bewerten: Sie ist Störung (im alltäglichen Sprach-Gebrauch verstanden) und Anregung zur Weiterentwicklung zugleich.
- Entweder es gelingt, die Perturbationen zu bewältigen, dann geht das Leben weiter. Oder aber es gelingt nicht,
 - dann stirbt das lebende System,
 - die Selbst-Organisation (Autopoiese) endet,
 - die Strukturen und Grenzen lösen sich auf und
 - die Komponenten dissoziieren (trennen sich voneinander, verlieren ihre Koppelung).

Störbarkeit 2



- Im Zusammenhang der neueren System-Theorien dient der Begriff der Störung zur Beschreibung einer bestimmten Form der Interaktion, des Zusammenspiels zwischen System (Einheit) und Mitwelt (Kontext).
- Störungen sind nach diesem Konzept etwas ganz Unvermeidliches und daher weder prinzipiell negativ noch positiv zu bewerten.
- Sie werden als Voraussetzung für alle Struktur-Veränderungen (Anpassungs-Leistungen) selbstorganisierender (autopoietischer) Systeme betrachtet.
- Die Interaktions-Geschichte selbstorganisierender Systeme ist eine Geschichte bewältigter Störungen:
 - ohne Störung keine Veränderung,
 - ohne Störung keine Entwicklung,
 - ohne Störung aber auch keine Fehlentwicklung und keine Notwendigkeit der Korrektur von Fehlern.
- Man könnte also statt von Störungen auch von Anregungen sprechen, um eine positiv bewertete, entwicklungs-fördernde Wirkung von Umwelt-Ereignissen auf solche selbstorganisierten Systeme zu beschreiben.

Autonomie und Störbarkeit



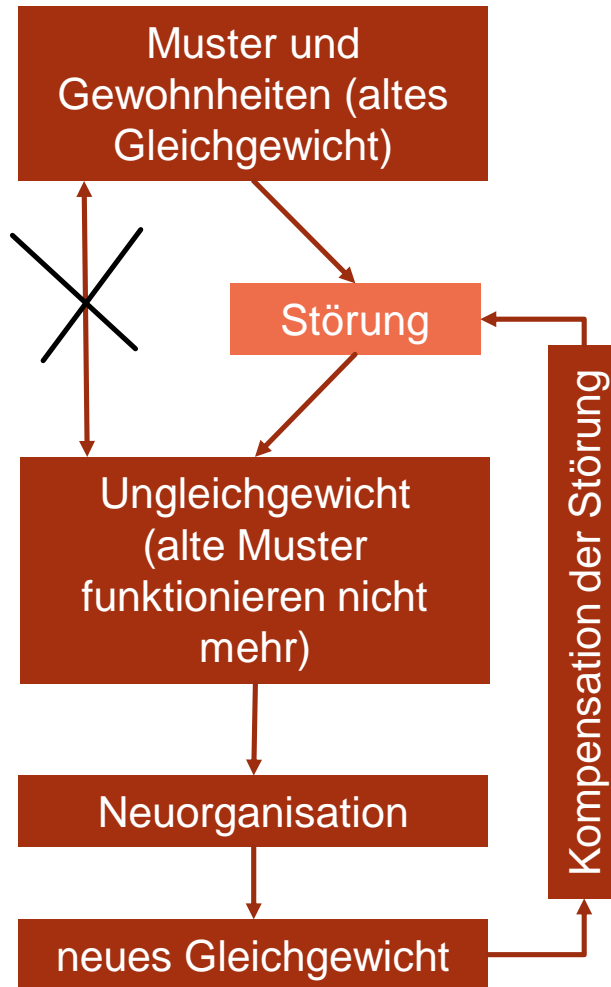
- Ein autonomes System kann von den Bedingungen seiner Umwelt oder besser Mitwelt lediglich „gestört“ (pertubiert) werden.
- Was immer in der Mitwelt als „Störung“ (Perturbation) wirkt, es kann das sich selbst regulierende (autopoietische) System nur aus dem Gleichgewicht bringen, eine Krise auslösen und im Extremfall für seine Desintegration, seine Zerstörung sorgen.
- Die Reaktion auf diese Störungen folgt einer dem System eigenen inneren Logik.
- Mitwelt und Interaktions-Partner begrenzen lediglich den Freiraum, innerhalb dessen solche Systeme störungsfrei funktionieren.



Struktur-Determiniertheit von Systemen meint:

- Ihr Verhalten wird nicht im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung durch äußere Ereignisse bestimmt und festgelegt.
- Sondern ihr Verhalten wird bestimmt durch ihre aktuelle interne Struktur, z. B. von welchen Erfahrungen, Werten, Gefühlen und Hormonen ein Mensch zurzeit gesteuert wird.
- Das außerhalb ihrer Grenze in ihrer Mitwelt beobachtbare Verhalten ist durch Vorgänge in ihrem Inneren begründet.

Struktur-Determiniertheit und Störungen



Die Entwicklung und Umorganisation solcher strukturdeterminierter Systeme wie der Psyche lässt sich schematisiert wie folgt darstellen:

- Sie verhalten sich so lange entsprechend der Logik ihrer internen Organisation, bleiben beispielsweise in alten Mustern und Gewohnheiten gefangen, bis sie so gestört werden, dass sie ihr Gleichgewicht verlieren und die alten Muster, die bisherigen Anpassungs-Leistungen nicht mehr funktionieren.
- Dann organisieren sich ihre internen Strukturen neu (z. B. durch Aufnahme von Nahrung oder durch Lernen neuer Muster und Gewohnheiten), bis die Störung kompensiert ist und sich erneut irgendeine Form des Gleichgewichts etabliert.
- Gelingt es dem System nicht, ein neues Gleichgewicht zu finden, so verliert es seine Integrität, wird psychosomatisch krank oder löst sich auf und stirbt.

Operationale Geschlossenheit

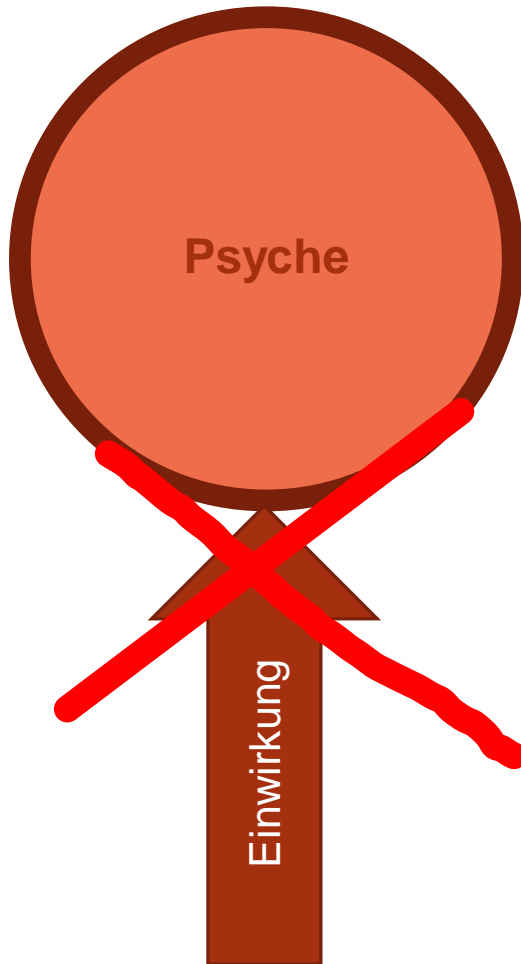
dynamische Prozesse (Netzwerke der Interaktionen) im Inneren zur Aufrechterhaltung der Eigenarten

von außen betrachtete scheinbare (trägerische) Statik der Strukturen

The diagram consists of a large orange circle at the top and a large orange arrow pointing upwards from the bottom. The circle contains the text 'dynamische Prozesse (Netzwerke der Interaktionen) im Inneren zur Aufrechterhaltung der Eigenarten'. The arrow contains the text 'von außen betrachtete scheinbare (trägerische) Statik der Strukturen' written vertically.

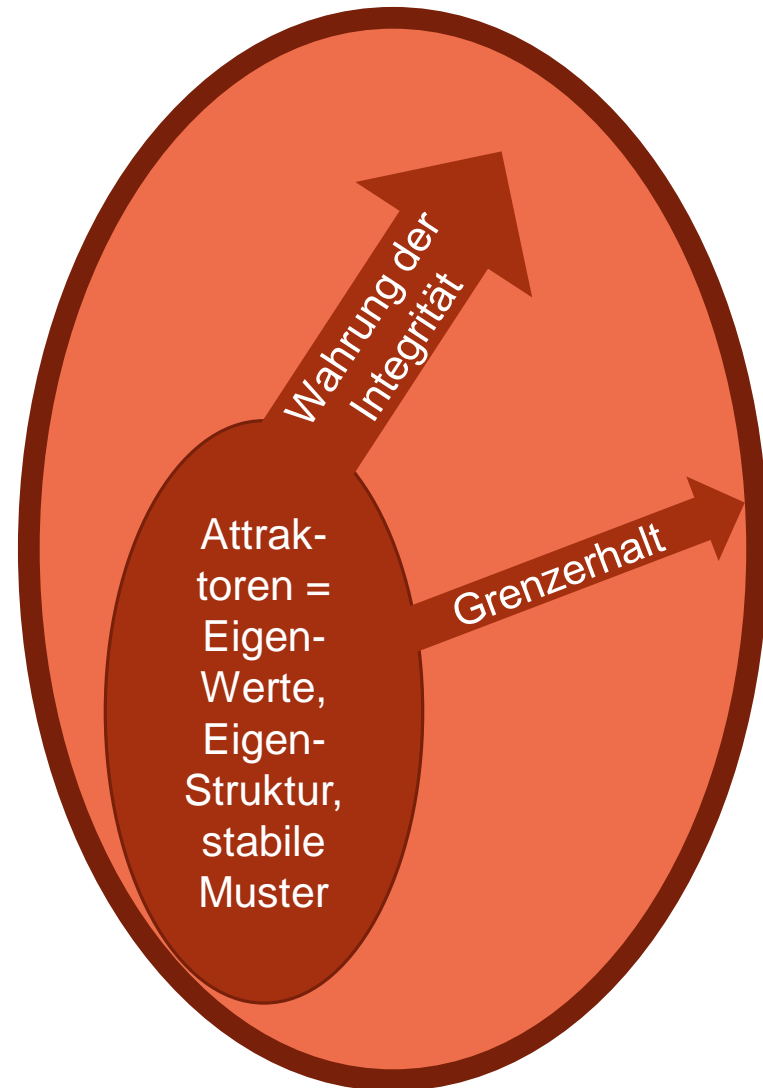
- ▶ Beobachtende eines lebenden Systems sind mit scheinbar statischen Strukturen konfrontiert, die das Ergebnis dynamischer Prozesse sind. Diese Organisations-Form dynamischer Systeme wird von System-Theoretikern operationelle oder organisatorische Schließung genannt.
- ▶ Eine organisatorisch geschlossene Einheit ist als eine zusammengesetzte Einheit durch ein Netz-Werk von Interaktionen von Komponenten definiert, die
 - ▶ durch ihre Interaktionen rekursiv (in Rückkoppelungs-Kreisen) das Netz-Werk der Interaktionen regenerieren, das sie produzierte, und
 - ▶ das Netz-Werk als Einheit in dem Raum realisieren, in welchem die Komponenten existieren, indem sie die Grenzen der Einheit als eine Unterscheidung vom Hintergrund konstituieren und spezifizieren.

Nicht-Steuerbarkeit



- Das Problem, die Herausforderung der Politiker/-innen, Lehrenden, Leitenden, Erziehenden und Psycho-Therapeut/-innen besteht darin, dass niemand direkt und zielgerichtet in die Psyche eine anderen Menschen einwirken (intervenieren) kann.
- Die prinzipielle Nicht-Steuerbarkeit solch autonomer Systeme ist es, was Regieren, Erziehen, Leiten und Kurieren zu „unmöglichen“ Berufen macht.
- Wer immer aufgrund seiner beruflichen Funktionen vor der Aufgabe steht, das Verhalten anderer Menschen oder soziale Prozesse *zielgerichtet* beeinflussen zu sollen, muss mit der paradoxen Situation zurechtkommen, die Verantwortung für das Verhalten von Systemen zu tragen, die ganz offensichtlich nur in sehr begrenztem Maße steuerbar sind.

Attraktoren



- Auch die Entwicklung und Aufrechterhaltung psychischer und sozialer Strukturen lässt sich als Resultat operationaler Schließung erklären.
- Sie erhalten ihre Grenzen und ihre Integrität als Einheit durch Prozesse, deren Ausgangs-Punkt und Ergebnis vom Beobachter als identisch beurteilt werden.
- Diese Systeme reorganisieren ihren Eigen-Wert, ihre Eigen-Struktur oder ihr Eigen-Verhalten.
- Solche stabilen Werte oder Muster werden auch als „Attraktoren“ bezeichnet.

Dissipative Strukturen, Attraktoren, Selbst-Organisation 1

- ▶ Damit ein System zu neuen, stabilen Ordnungs-Zuständen kommen kann, muss ihm ständig Energie (bei psychischen Systemen auch Information) zugeführt werden. Sonst sind prinzipiell keine **dynamischen Gleichgewichts-Zustände** fern von stationären Gleichgewichts-Zuständen möglich.
- ▶ Solche Ordnungs-Zustände werden als dissipative Strukturen bezeichnet. Sie verbrauchen ständig systemexterne Energie, ohne deren dauernden Zustrom der dynamische Gleichgewichts-Zustand zusammenbrechen würde.
- ▶ **Alle Lebens-Prozesse sind aus dieser Perspektive dissipative Strukturen.** Das Aufhören des Energie-Bezuges aus der systemexternen Umgebung führt zum Zusammenbrechen der vielen im Organismus aufrechterhaltenen dynamischen Gleichgewichte und bedeutet den Übergang vom Leben zum Tod.
- ▶ Das **Entstehen neuer Ordnungs-Muster (Attraktoren) durch Selbst-Organisation** braucht bestimmte Bedingungen. Es gibt
 - ▶ Relativ feststehende Bedingungen (Constraints), die dafür verantwortlich sind, dass Ordnungsmuster entstehen, und
 - ▶ Variable Kontroll-Parameter, über deren Beeinflussung man unter sonst feststehenden Bedingungen ein bestimmtes Phänomen hervorrufen kann.Ein Attraktor ist wegen seiner Bedingungen-Abhängigkeit ein transaktionales Konzept.
- ▶ **Selbst-Organisation** meint, dass sich ein Ordnungs-Zustand aus bestimmten Ausgangs-Bedingungen heraus von selbst herausbildet, ohne dass irgendein Plan dazu Pate gestanden hat.

Dissipative Strukturen, Attraktoren, Selbst-Organisation 2

- ▶ **Ordnungs-Zustände entstehen aus positiven Rückkoppelungs-Prozessen**, wobei aus minimalen Ausgangs-Unterschieden weitreichende Effekte entstehen können.
- ▶ Die wesentliche Eigenschaft dissipativer Strukturen ist, dass sie komplexer werden und sich höher organisieren, indem, sie Energie aufnehmen und Entropie „dissipieren“, was mein, Lärm, Verwirrung und Unordnung aufzuheben und umzuwandeln.
- ▶ Alle dissipativen Strukturen haben drei Grundeigenschaften:
 1. Eine dissipative Struktur muss Energie aufnehmen und muss daher für ihre Umwelt offen sein. Leben existiert immer in einem Kontext. Menschen sind organisierte, gestaltete lebende Systeme und müssen daher wesentlich als komplexe Kombinationen von dissipativen Strukturen funktionieren.
Man kann ein Person nicht ohne ihre Mitwelt verstehen.
 2. Dissipative Strukturen müssen mit einem starken Ungleichgewicht arbeiten. Ungleichgewicht wirkt wie eine sprudelnde Quelle. Wir Menschen unterliegen z. B. der Spannung und dem Ungleichgewicht der aufrechten Haltung. Damit Leben existieren kann, muss es Spannung geben. Sie hält uns ein wenig wacher, ein wenig aufmerksamer, ein wenig fähiger. Aufgrund der Energie, die diesem Ungleichgewicht innewohnt, können wir uns schnell bewegen und umdrehen.
 3. Dank ihrer autopoietischen Komponente sind dissipativen Strukturen selbstorganisierende und selbstreproduzierend.
Die Schlüssel-Elemente der Strukturen kreieren und rekreieren sich selbst.

Komplex oder kompliziert

- Städte sind komplexere Lebens-Räume als Dörfer.
Ein Handy ist komplexer als ein Stein.
Komplexität entsteht aus Differenzierung und Konnektivität (Verbundenheit).
Das “Design“ eines Systems oder eines Organismus verleiht den vielen interagierenden Teilen Stabilität. Daraus ergibt sich „systemische Eleganz“ als Schönheit, die in der Funktionalität angelegt ist.
- Komplexität zeichnet sich durch eine Fülle von Einzelteilen, aber auch durch eine Menge stabiler Verbindungen zwischen diesen Teilen aus. Komplexität ist durch Feedback „erlöste“ Kompliziertheit.
Dynamische Adaptivität durch Feedback-Schleifen ist das Wesen innerer Komplexität.
Sie ist der Grund dafür, dass man ein Lineal nicht senkrecht auf einen Tisch stellen, wohl aber in der Hand ausbalancieren kann.
- Komplexität ist in vielerlei Hinsicht das Gegenteil von Kompliziertheit.
Kompliziert sind Dinge, deren Komplexität sich uns nicht erschließt.
- Komplexe Systeme kann man durch folgende Eigenschaften beschreiben:
 - Ihre Struktur ist differenziert und vielfältig.
 - Sie verfügen über Feedback-Schleifen, die für positive (dämpfende) wie negative (verstärkende) Rückkopplungen sorgen.
 - Sie besitzen im Falle biologischer Organismen die Fähigkeit zur Selbst-Regulation.
 - Sie können zwischen stabilen und chaotischen Zuständen hin und her wechseln.



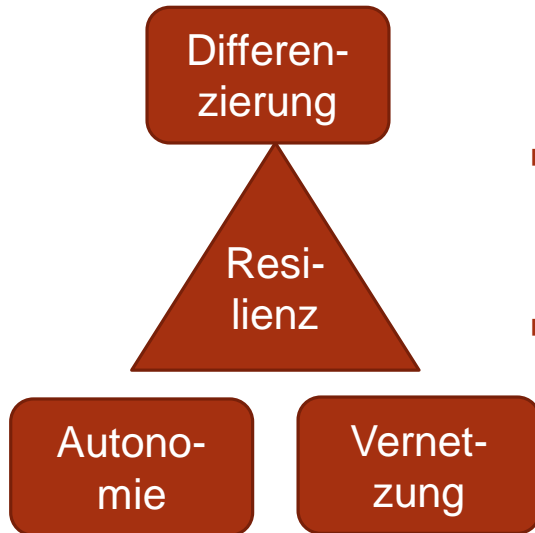
- Evolution funktioniert nach dem blinden Prinzip von Varianz und Selektion. Ihr treibendes Element ist der Irrtum.
Beispiel: Im Code der DNA entstehen kleine Übersetzungs-Fehler. Ein Basenpaar wird ausgetauscht oder fällt plötzlich weg. Ein Gen wird beim Auslesen unterdrückt oder aktiviert. So entsteht eine Mutations-Variante. So entstehen Millionen Varianten, von denen die meisten jedoch sofort von der Umwelt wieder aussortiert werden.
Einige wenige Varianten erweisen sich als in irgendeiner Weise vorteilhaft für das Individuum, das damit seine evolutionäre Fitness erhöhen kann. Es kann in seiner Umwelt besser überleben, sich besser fortpflanzen und vermehren. So entsteht eine neue Art.
- Die Welt basiert auf Co-Evolution, nicht auf Überlegenheit und Unterwerfung. Evolutionäre Psychologie und dynamische System-Wissenschaft helfen uns, Menschen als „kooperierende Überlebens-Wesen“ zu begreifen.
Warum und auf welche Weise wir Schönheit präferieren, Reichtum und Status anstreben, aber auch Empathie empfinden, wie ökonomische Krisen eskalieren, Firmen prosperieren oder sich eine Krankheit wie Krebs entwickelt, unterliegt letztlich evolutionären Prozessen.
- Mit Visionen oder Zielen hat die Evolution nichts am Hut. Der Mensch ist nicht Ziel der Evolution, sondern nur ihr Ergebnis.
Zu viel Zielgerichtetheit verstößt gegen das evolutionäre Gesetz, Varianz und Rückkoppelung als Entwicklungs-Treiber zu ermöglichen.
Varianz ist das, was verschiedene Möglichkeiten eröffnet.
Feedback und Rückkopplung ist das, was den Kreis der Evolution schließt, die Adaptations-Fähigkeit, die Anpassungs-Leistung des Systems verbessert.
Menschen können lernen, ihre Systeme (Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur) durch adaptive Fitness robuster zu machen.

- Evolution funktioniert nicht vorherbestimmt, was auch heißt, das „Scheitern“ jederzeit möglich ist. Aber jedes Scheitern erzeugt sofort neue Kaskaden von Prozessen, die in höhere Komplexität führen können, nicht jedoch müssen.
- Fortschritt ist ein Prozess, in dem durch Irrtum und Auslese, ergänzt durch Menschliche Adaption, höhere Komplexität entsteht.
- Wohlstand ist jener gesellschaftliche Zustand, in dem Individuen Irrtümer begehen können, aus denen sich Vorteile generieren lassen.
Entscheidende Bedingung für die Entwicklung von Wohlstand ist die Freiheit der Wahl, der Lebens-Muster. Freiheit basiert auf Vielfalt, denn ohne Vielfalt kann man nicht wählen. Und ohne Vielfalt entsteht keine Adaption durch Rückkopplung von Irrtümern.
- Moderne Zivilisationen können gerade deshalb stabil sein, weil in ihnen ein ständiges Scheitern herrscht, ein Kommen und Gehen von Ideen, ein ständiges Synthetisieren von **Memen**, den kulturellen Gedanken-Trägern und Muster-Bildungen.
Stabilität entsteht durch dynamisch Varianz, durch „Stolpern“ statt durch Planen.
- Erfolgreiche Manager „steuern“ ihr Unternehmen nicht, sondern sie organisieren Irrtümer, die das Unternehmen nicht beschädigen, und immer neue Experimente, wobei die erfolgreichen verstetigt werden.
- **Wir brauchen im Selbst-Bezug, in Partnerschaften und Institutionen eine Experimental-Kultur**, in der zwar das Neue und Bessere angestrebt wird, in der jedoch zugleich Irrtümer erlaubt sind, Fehler und Mängel (Diskrepanzen im Hinblick auf das Erwünschte) anerkannt werden und optimal aus Fehlern und Irrtümern gelernt werden kann.

- Sprünge in Richtung Komplexität entstehen immer dann, wenn ein System-Gleichgewicht durchbrochen wird. Dazu reicht schon der Erfolg einer System-Variante. Weil sich diese Variante besser ernähren und damit gedeihen und fortpflanzen kann.
- Ein Hirn ermöglicht eine bessere Koordination verschiedener Sinnes-Eindrücke und Aktionen als eine reine Nerven-Verdickung. Reflexe sind gut, aber verarbeitete Reflexe sind noch besser, denn sie ermöglichen Abwägung, Varianz und Strategie.
- Bei diesem ganzen Gewusel „springt“ das evolutionäre System in immer höhere Komplexitäts-Formen, weil sich darin neue Räume für das Überleben erschließen. Dort, wo einige Bedingungen zusammenkommen – Wasser, Kohlenstoff, Energie, relative Konstanz von Druck und Temperatur -, entstehen Türme von Komplexität aus dem Gesetz des akkumulierten Zufalls. Weil Evolution stets Zwänge mit Zufällen und Möglichkeiten kombiniert, steigt die Wahrscheinlichkeit für Komplexität.
- Um sich auf dem komplexen Pfad bewegen zu können, benötigt die (soziale) Evolution Widerstände. Oder: Komplexe Systeme müssen störbar bleiben, um ihre Komplexität zu bewahren. Krisen sind in diesem Sinne Störungen, die Anreiz-Impulse in Richtung höhere Komplexität setzen. Erst das Nicht-mehr-Funktionieren der forderte uns zu komplexerem (koordinierterem, strategischerem, intelligenterem) Verhalten heraus.
- Nicht Optimierung, sondern Ausdifferenzierung ist der stabilste Pfad der Evolution. Je differenzierter die ökologischen Strategien werden, desto flexibler kann das ganze System auf Umwelt-Veränderungen reagieren.

Komplexität und das Wunder der Emergenz

- Zukunft entsteht synthetisch in Schleifen-Bewegungen, die das Alte auf einer komplexeren Ebene mit dem Neuen verbinden.
Komplexität ist nicht das „Ziel“ dieser Entwicklung, sie ist vielmehr eine Art Kollateralbonus im Wirken der Evolution. Komplexere Systeme weisen höhere Freiheits- und Resilienz-Grade auf. Sie werden deshalb tendenziell öfter ausgelesen und verstetigt.
- Ob aus einer Krise Katastrophe oder Komplexität erwächst, aus der kaputten Kindheit große Leistung oder großes Verbrechen folgt, ist nicht immer vorhersehbar. Aber auf lange Sicht im evolutionären Maßstab ist die Wahrscheinlichkeit des Komplexitäts-Gewinns größer.
Aus Millionen von „Spielen“ selektiert die Geschichte immer wieder einen kleinen, aber entscheidenden Struktur-Vorteil.
- Dahinter steckt ein weiteres tiefes Geheimnis der Komplexität: das Wunder der Emergenz.
- Emergenz benennt einen Aspekt komplexer Systeme, den man auch als „lebendige Robustheit“ oder „adaptive Kreativität“ übersetzen könnte.
Emergenz bedeutet, dass die Wechselwirkungen zwischen den Einzelteilen zu neuen Eigenschaften führen können, die keines der Einzelbestandteile besitzt.
- Emergente Systeme kennen keinen zentralen Macher und Kontrolleur. Sie lassen sich auch im eigentlichen Sinne nicht steuern oder „kontrollieren“. Sie können sich – und das unterscheidet sie von mechanischen Systemen – spontan reorganisieren.
- Komplexität ist eine im Verlauf der Evolution herausgebildete Robustheit gegenüber Veränderungen. Eine andere Beschreibung dafür lautet: Resilienz.

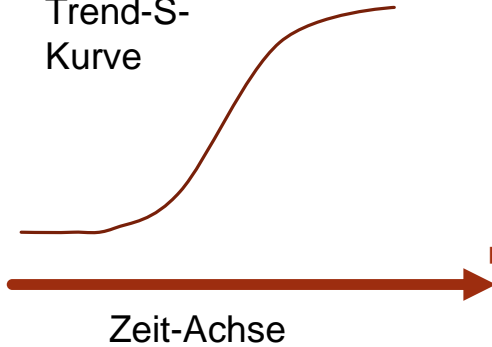


- Die Resilienz, die Widerstands-Fähigkeit eines Systems – ob nun ein Organismus, eine Organisation oder Gesellschaft – besteht in einer Kombination von Differenzierung, Autonomie und Vernetzung.
- Zukunftsfähig sind Organisationen, in denen die einzelnen Subsysteme eine gewisse Selbst-Steuerungs-Fähigkeit aufweisen.
- Wenn wir unsere Zivilisation resilient machen wollen, wird es vor allem darum gehen, verfilzte Systeme zu vermeiden, in denen jeder Impuls sofort kaskadenhaft durch das ganze System hindurchwandert.
- Resilienz wird in den nächsten Jahren den Begriff der Nachhaltigkeit ablösen, hinter dem eine alte Harmonie-Illusion steckt, dass es einen fixierten, dauerhaften Gleichgewichtszustand geben könnte, in dem wir uns mit der „Natur“ ausgleichen können.
- Doch lebendige evolutionäre Systeme bewegen sich immer an den Grenz-Linien des Chaos. Auch dort können sie robust sein – im Wandel.

- ▶ In menschlichen Kulturen finden ständig Aufstiege, Krisen, Untergänge und Neuorganisationen statt. Die Geschichte der Zivilisation ist ein Tasten und Suchen, ein Stolpern und Irren.
- ▶ Warum kommt es bisweilen vor, dass große zentralistische Systeme zu weniger komplexen Ordnungen zerfallen?
Um das zu verstehen, muss man von folgenden Prämissen (Denk-Voraussetzungen) ausgehen.
 1. Menschliche Gesellschaften sind in ihrem Wesen problemlösende Organisationen.
 2. Soziopolitische Systeme benötigen Energie für ihre Selbst-Erhaltung, ihre „Wartung“ und Weiterentwicklung.
 3. Die gesteigerte Komplexität einer Gesellschaft erfordert stets höhere „Selbst-Erhaltungs-Kosten“, der Energieaufwand steigt exponentiell.
 4. Investitionen in soziopolitische Komplexität erreichen irgendwann den Punkt sinkender Grenz-Erträge.
- ▶ Komplexitäts-Steigerung bedeutet, dass immer differenziertere Rollen und Kontroll-Mechanismen eingeführt werden, um ein Herrschafts-System, ein „Imperium“ oder eine Nahrungs-Mittel-Versorgung zu garantieren. Energiebedarf und Aufwand wachsen. Von einem bestimmten Punkt an entkoppeln sich die Kosten vom Nutzen.
- ▶ Das Gesetz der „sinkenden Grenz-Erträge“ besagt, dass Zivilisationen irgendwann an Komplexitäts-Grenzen geraten.
Ein System, das an diesen Kipp-Punkt gelangt, muss sich neu erfinden. Es braucht grundlegend neue Technologien, Organisations- und Sozial-Systeme.

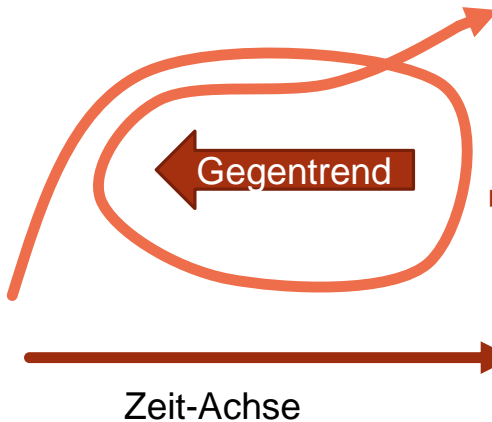
Rekursive Schleifen

klassische
Trend-S-
Kurve



- Der Begriff „Rekursion“ bezeichnet in der Mathematik eine Operation der Rückbezüglichkeit. Eine Formel wird auf sich selbst angewandt oder erklärt sich durch sich selbst. Bei (Mega-) Trends findet etwas Ähnliches statt: Sie wirken auf sich selbst, indem sie sich – scheinbar – widerlegen.

- Echte Megatrends bewegen sich in Form einer „seltsamen Schleife“. Sie erzeugen immer einen oder mehrere Retro-Trends – Gegenbewegungen, konträre Drifts. Die Nicht-Linearität ist das tiefere Wesen eines Megatrends. Kraft und Gegenkraft reagieren nach dem uralten dialektischen Prinzip von These, Antithese und Synthese.



Beispiele:

- Mobilität erzeugt zwangsläufig eine Nebenwirkung, einen paradoxen Gegeneffekt: Je mobiler wir werden, desto unbeweglicher werden wir auch. Mobilität muss neu definiert werden.
- Globalisierung löst Identitäten und räumliche Zuordnungen auf. Umso mehr suchen wir nach Heimat, Zugehörigkeit, Konstanz. Was wäre die Synthese aus Globalisierung und Lokalität (Glokalität)?
- Das Internet verbindet uns rund um die Uhr mit anderen Menschen. Aber wie organisieren wir die Konzentration, die Ungestörtheit, das sozial Reale? Konnektivität, Verbundenheit muss neu definiert werden.
- Frauen wollen mehr Einfluss in der Gesellschaft ausüben können, sind aber zugleich nicht gewillt, zu allen Bedingungen Karriere zu machen oder Einfluss auszuüben. Macht muss neu definiert werden.

Megatrends sind operative Agenten, die durch Paradoxien höhere Komplexität erzeugen.

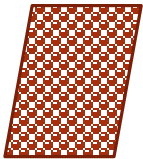
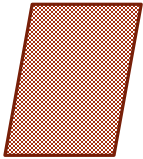
„Zwei Dinge sollen Kinder
von ihren Eltern bekommen:

Wurzeln und Hügel.“

Johann Wolfgang von Goethe

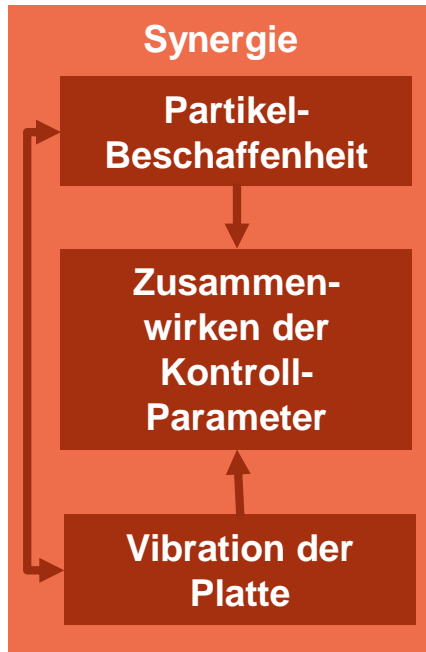
- ▶ Wir können Globalisierung aushalten, wenn wir uns auf neue Weise auf das Lokale beziehen.
- ▶ In einer komplexeren, vielschichtigeren Welt sind glokale, dezentrale Netzwerke deutlich robuster als jene zentralisierten Just-in-time-Konfigurationen, in denen winzige Einzelteile um die ganze Welt gekarrt werden.
- ▶ Produktions-Formen, die sich aus lokalen, stabilen Ressourcen – von Arbeit, Ideen und Materie – bedienen, wo immer dies sinnvoll ist, die aber dennoch eingebunden sind in einen größeren Kontext, können besser mit Störungen umgehen.
- ▶ Politik der Zukunft wird stärker Lokalpolitik, Stadtteil-Politik, Regional-Politik vor dem Hintergrund einer weltoffenen und zugleich lokal verankerten Zivil-Gesellschaft.

Rückkoppelung-Prozesse

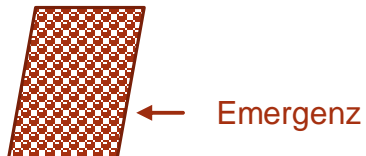


- Wenn man eine Metall-Platte, auf der sich gleichmäßig verteilter Staub befindet, durch Beschallung in einer bestimmten Frequenz in gleichmäßige Vibrationen (**Kontroll-Parameter**) versetzt, bilden sich mit der Zeit „von selbst“ kleine Staub-Häufchen.
- Als Ausgangs-Punkt war der Staub, makroskopisch gesehen, gleichverteilt. Aber mikroskopisch war er an einigen Stellen ein wenig dicker als anderen. Es sammeln sich Staub-Partikel von den dünneren Schichten an bestimmten Stellen, weil dort wegen der Dämpfung durch die dickere Schicht die Partikel nicht so hoch und weit springen.
- Aus minimalen Unterschieden ist durch Selbst-Verstärkung dieser Unterschiede allmählich ein im Detail nicht voraussagbare Ordnung entstanden.
- Die Häufchen, die mit der Zeit entstehen, sind also das Ergebnis eines positiven Rückkopplungs-Prozesses.
- Wenn sich erst einmal Staub-Häufchen gebildet haben und der Raum zwischen ihnen fast leer ist, ist makroskopisch ein stabiler Zustand, ein dynamisches Gleichgewicht erreicht, das durch negative Rückkopplung aufrechterhalten wird. Mikroskopisch gesehen, verlieren die Staub-Häufchen zwar ständig Partikel, die vom Rand davonspringen, aber diese Verlauste werden aus dem fast leeren Zwischenraum ausgeglichen.
- Diese Staub-Häufchen als Ordnungs-Muster werden auch **Attraktoren** genannt, zu denen es sich durch positive Rückkopplung hin entwickelt.

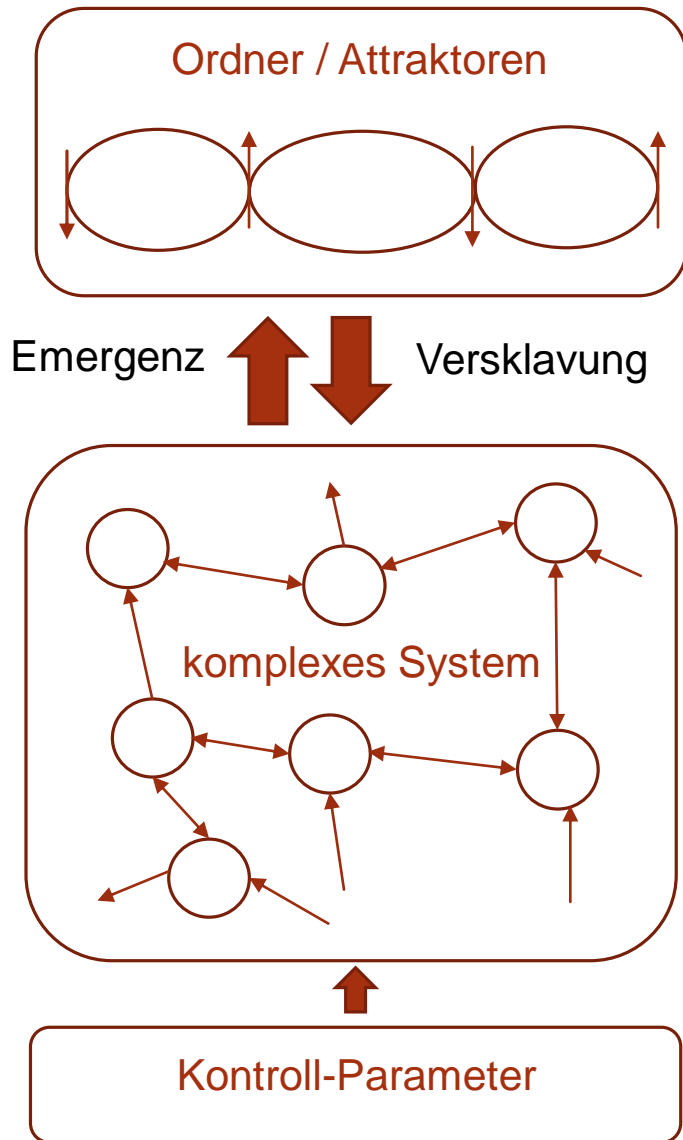
Kontroll-Parameter, Versklavung und Emergenz LS



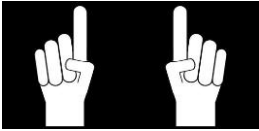
- Es sind also die Beschaffenheit des einzelnen Staub-Partikels (sein Masse und Lage) und die Vibration, die so zusammenwirken, dass die Attraktoren, die Staub-Häufchen, entstehen.
- ***Diese Einflüsse, die gemeinsam zum Entstehen des neuen Ordnungs-Musters führen, nennt man Kontroll-Parameter eines System-Zustandes.***
- Wenn man das Zusammenwirken der Kontroll-Parameter ändert, hat das Auswirkungen auf die entstehenden Ordnungs-Muster. ***Die Lehre vom Zusammenwirken vieler Prozesse in komplexen Systemen wird Synergetik genannt.***
- Im Zuge des positive Rückkopplungs-Prozesses, der durch Zusammenwirken mehrerer Kontroll-Parameter ausgelöst wird, werden immer wieder weitere Teile des Systems in den Einfluss-Bereich des Attraktors einbezogen. Für diese Einbeziehung wird der plastische Ausdruck der Versklavung benutzt.
- Das Entstehen neuer Ordnungs-Muster, die aus den Ausgangs-Eigenschaften nicht vorauszusehen gewesen wären, die sich aber durch positive und negative Rückkopplung aus den Ausgangs-Eigenschaften ergeben, wird als Emergenz bezeichnet. In dem Beispiel sind die Staub-Häufchen emergente Phänomene.



Emergenz und Versklavung



- Phylogenetisch ist jede höhere Regulations-Ebene mit ihrer neuen Wahrnehmungs-Qualität und den zugeordneten Verhaltens-Möglichkeiten eine **Emergenz** dieser Prozesse, die auf den unteren Ebenen stattfinden.
- Mit Emergenz ist gemeint, dass aus dem Zusammenwirken der Prozesse auf der einen Ebene eine neue Qualität der Wahrnehmungs- und Verhaltens-Möglichkeiten und damit eine qualitativ neue Regulations-Ebene entsteht.
- Andererseits bestimmen die höheren Regulations-Ebenen die Prozesse auf den in der Hierarchie niedrigeren Regulations-Ebenen.
- Sie geben erwünschte Wahrnehmungen vor und aktivieren bestimmte Verhaltens-Bereitschaften.
- Alle Prozess auf den unteren Regulations-Ebenen werden diesen top-down vorgegebenen Soll-Werten untergeordnet.
- Man benutzt in der Synergetik dafür den Ausdruck „**Versklavung**“.



- **Zustände, die ein System annimmt, hängen von den Kontroll-Parametern und systeminternen Rückkopplungs-Prozessen ab.**

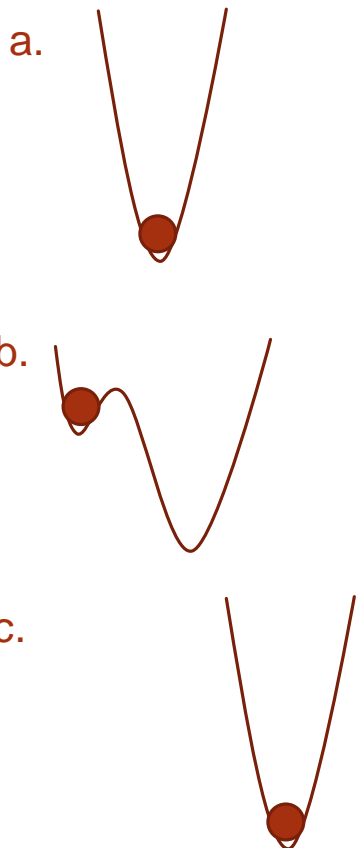
Demonstration:

1. Beide Zeigefinger ausgestreckt nach oben halten, während die anderen Finger gekrümmt sind.
2. Einen Zeigefinger beugen. Den anderen gestreckt halten.
3. Den gestreckten Zeigefinger beugen, die gebeugten strecken.
4. Langsam und ohne Mühe diese Gegenbewegung (im Sinne eines Bewegungs-Attraktors) weiterführen.
Die Beuge- und Streck-Geschwindigkeit ist der Kontroll-Parameter.
5. Kontroll-Parameter verändern durch Schneller-Werden.

- Unter dem Einfluss des **Kontroll-Parameters** Geschwindigkeit hat sich ein neues Ordnungsmuster (ein neuer **Attraktor**) etabliert. Auch wir stehen also unter dem Einfluss von Kontroll-Parametern und entwickeln dabei neue Ordnungsmuster (beidseitig gleichförmige Bewegung) unserer Aktivität.

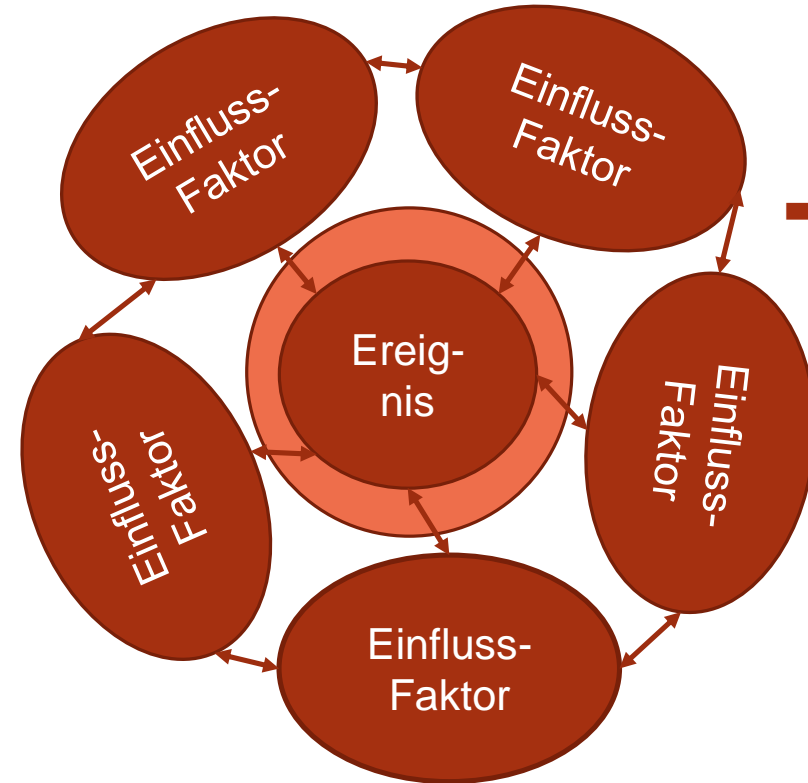
➤ Potenzial-Landschaft:

- a. Ein stabiler Attraktor (gegenläufige Finger-Bewegung) wird durch eine Kugel in einem tiefen, steilen Tal dargestellt.
- b. Abnehmende Stabilität des Attraktors durch Geschwindigkeits-Zunahme. Die Kugel rollt aus dem nunmehr flachen Tal in das nächste tiefere Tal.
- c. Das neue Tal wird für die Kugel zum Attraktor (parallele Finger-Bewegung).



Kontext-Abhängigkeit

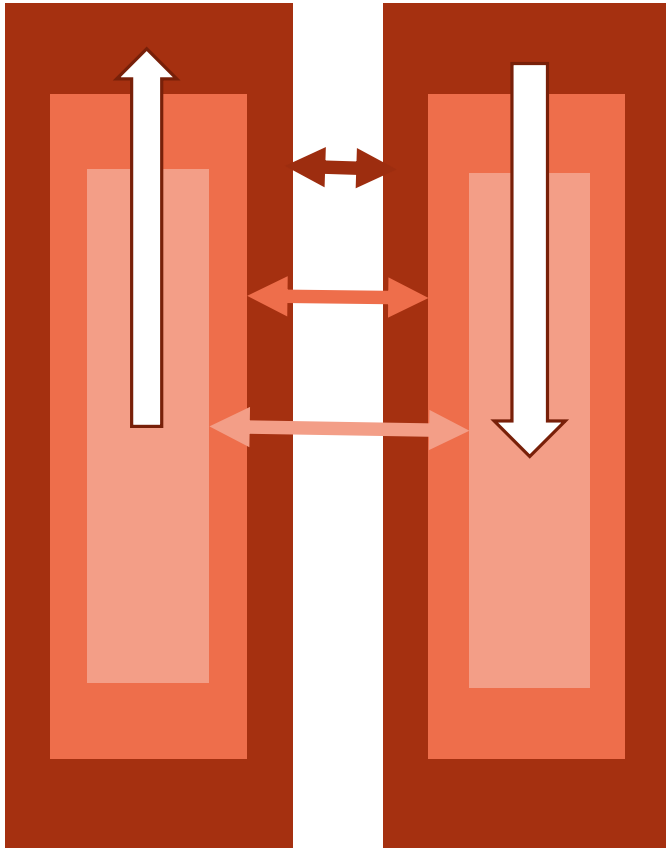
- Alle Ereignisse – soziale wie technische oder naturwissenschaftliche – finden in bestimmten Kontexten, in einem Geflecht oder Netz-Werk von Beziehungen und Bezügen (Wechsel-Wirkungen) statt, durch die die jeweils besondere Bedeutung und Wirkung der Situation bestimmt wird.
- Durch Kontext-Vertiefung und Kontext-Verbreiterung gelangen Menschen
 - weg von der Ebene der durch monokausale Bewusstseins-Fesselung hervorgebrachten trivialen Lösungen in Lehr-Lern- und Arbeits-Prozessen, z. B. „Wer dabei erwischt wurde, dass er einen Fehler gemacht hat, muss Fehler eben in Zukunft besser vertuschen oder andere dafür verantwortlich machen.“
 - hin zu bedeutsameren und wirksameren Wegen und Ergebnissen, z. B. in einer fehlertoleranten Lern- und Arbeits-Kultur werden Fehler als willkommener Anlass für Verbesserungs-Prozesse gesehen.



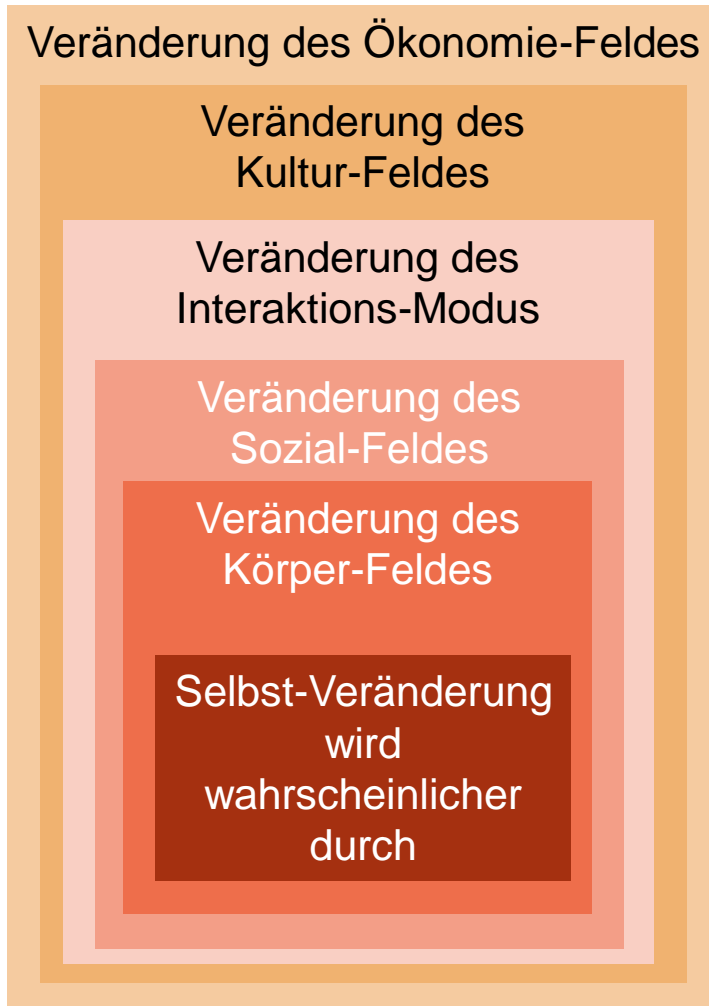
Kontext-Bewusstsein

Man erweitert sein Bewusstsein von der Bedeutung und Wirkung von Kontexten (Einbettungs-Zusammenhängen), indem man

- auf- und absteigende, also vertikale (holarchische) und nebengeordnete, parallele, horizontale (koevolutionäre) Vernetzungen von Teil-Komponenten eines Systems untersucht und einbezieht
- qualitativ unterscheidet zwischen über-, unter- und nebengeordneten (gemeinsam sich miteinander entwickelnden) Kontext-Dimensionen
- die Teil-Ganzes-Dialektik (die Wirkweise von Holons) beachtet, also
 - Teil-Systeme in übergeordnete Systeme einordnet und von dort her beeinflusst
 - innerhalb eines Systems die Funktions-Tüchtigkeit und Ko-Evolution der Teil-Systeme beachtet.



Veränderung der Mitwelt-Faktoren



- Aufgrund der operationellen Geschlossenheit der Psyche können Interventionen immer nur indirekt über die Veränderung von Mitwelt-Faktoren, die wahrscheinlich die Psyche beeinflussen, ihre Wirkung erzielen.
- Man kann also Mitwelt-Bedingungen schaffen, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das System Psyche sich selbst verändert.
- Selbst-Veränderung wird erleichtert durch
 - Beeinflussung biologisch-organischer Prozesse (Körper-Feld),
 - Wechsel der sozialen Bezugs-Gruppen (Sozial-Feld)
 - Veränderung der Spiel-Regeln für Kommunikation (Interaktions-Modus)
 - Werte-Veränderung (Kultur-Feld)
 - Veränderung der Wirtschafts-Ordnung (Ökonomie-Feld)

- Eine psychologische Relativitäts-Theorie ist...
- Eine dialektisch-emanzipatorische Beziehungs-Theorie
- Dialektik von Polarität und Integration
- Drei Blick-Weisen auf Sozial-Beziehungen
- Bedeutung des schöpferischen Null-Punktes, der kreativen Mitte für Psychosozial-Entwicklung
- Psychosozial bedeutsame Polaritäten

Eine psychologische „Relativitäts-Theorie“ ist...

Nicht dualistisch	sondern dialektisch
absolut, isoliert, einseitig und dekontextualisiert	relational, bezogen, wechselseitig und kontextgebunden
Ergebnisse und dauerhafte Zustände	Verläufe, Prozesse, Bewegungen und momentane Zustände
Festlegung auf eine Seite der Polarität, auf eine personale Position: „ich oder du“	Aufrechterhaltung der dialektischen oder Ambivalenz-Spannung zwischen den Polen: „ich und du“
Verhalten losgelöst vom Erleben	Erleben (Gefühle, Leib-Empfindungen und Gedanken), das Verhalten einschließend
Handlung incl. Sprach-Handlung (Gesagtes) als Tatsachen	Bedeutung der Handlung incl. der Worte (Gemeintes) für die Beteiligten
„Objektivität“ – die begleitende Person (Therapeut, Diagnostiker) steht scheinbar außerhalb und ist unbeteiligt	Inter-Subjektivität – die begleitende Person ist eingeschlossen in den Interaktions-Prozess und beteiligt
Intrapsychisch: Verdrängung einer Seite der Ambivalenz bei gleichzeitiger Projektion auf andere	Intrapsychisch: Ambivalenz-Spannung aushalten und kreativ verarbeiten
Verschmelzung und Kampf	Getrenntsein und dialogische Kommunikation

Eine dialektisch-emanzipatorische Beziehungs-Theorie...

* Eine Kritik an der Gesellschaft ohne selbst-kritische Reflexion der eigenen Beteiligung an den kritisierten Phänomenen bleibt ebenso fruchtlos wie eine Psychotherapie, in der Therapierende nur die Rat-Suchenden beurteilen und kritisieren und nicht ihre Eigenbeteiligung an der gemeinsamen Szene kritisch mit untersuchen und verändern.

1. **betrachtet** Prozesse, Sachverhalte, Ereignisse, Beziehungs-Geschehen
 - immer mindestens von zwei Seiten (**Zusammenführung der Polaritäten**) und
 - **besonders das Dazwischen**, die Bezogenheit in einer **Inter**-Aktion
2. wird **auf der Beziehungs-Erlebens-Ebene definiert**, damit
 - die Prozesse in einer Person (intrapsychisch) auf die Prozesse mit anderen (interpsychisch) bezogen werden können,
 - die (symbolische) Bedeutung eines Verhaltens in der aktuellen Beziehung untersucht werden kann,
 - das unbewusste Geschehen einbezogen ist und
 - eine dialektische, wechselseitige Sicht-Weise garantiert ist.
3. **erfasst pathologische und nicht-pathologische Phänomene** in einer übergreifenden Sicht-Weise, damit
 - jedes Verhalten oder Erleben im Rahmen der Beziehung gesehen wird und
 - keine Etikettierung pathologischer Phänomene erfolgen muss.
4. **bezieht** als eine dialektische Theorie über die Therapeut-Patient-Beziehung **die Therapierenden** als Subjekt (diejenigen, die handeln) und Objekt (diejenigen, auf die eingewirkt wird) dieser Beziehung **ein***, damit
 - die volle Relativität hergestellt ist,
 - das Zusammenspiel von Übertragung und Gegenübertragung betrachtet werden kann und
 - untersucht werden kann, inwieweit zwischen beiden manipulative Beziehungs-Weisen stattfinden.

Denken in dynamischen Systemen und integrativ-dialektisches Denken verbinden sich in der Betrachtung der Dialektik von Polarität und Integration, von Teil und Ganzem, unter anderem als

- Bestimmung eines kontextabhängigen Indifferenz-Punktes zwischen existentiellen und interessenbedingten Polaritäten verbunden mit
- Ersatz oder Ergänzung ausschließender Entweder-Oder-Denk-Muster durch einschließende Sowohl-als-auch-Denk-Weisen,
- Verständnis von Holons als Teil/Ganzes-Einheiten in Kontexten und als Kontexte für andere Holons,
- Verständnis des gestaltpsychologischen Prinzips der Übersummativität, demzufolge das Ganze mehr und anders ist als die Summe seiner Teile.
- das Verständnis für Synergie (für konstruktives Zusammenwirken) und für Emergenz (für Entfaltung von etwas Neuem aus dem Zusammenwirken) verbunden mit der Fähigkeit, Übersummativität in einem System zu erkennen und herzustellen

Drei Blick-Weisen auf Sozial-Beziehungen

Gemeinsamkeits-Blick

auch

Wir sind alle auch Menschen
Wir als Teil der Menschheit
Wir als Teil der Mitwelt
Wir mit männlichen und weiblichen Anteilen

Unterschieds-Blick

oder / aber / dagegen / statt

Ich bin als Individuum so, aber du bist in vielem anders.
Ich dagegen in Einmaligkeit als einzigartiger Mensch...
Ich als Mann oder als Frau

Integrations-Blick

und / sowohl... als auch... / zugleich

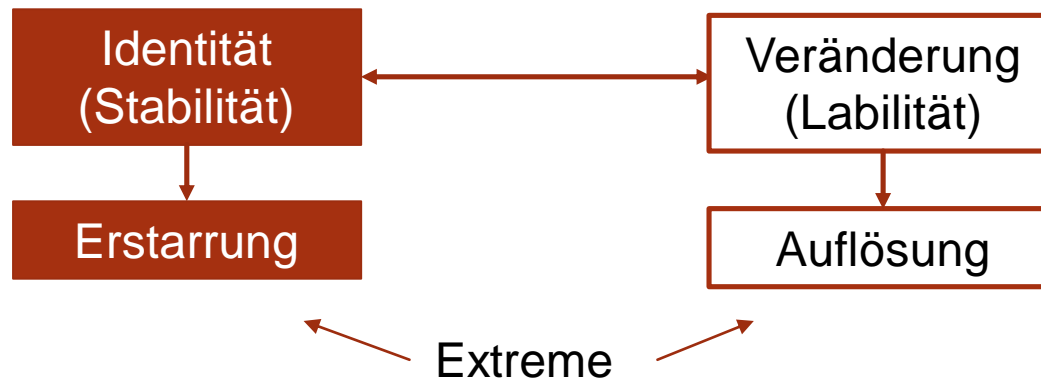
Ich als Individuum und als Mensch Teil der Menschheit und Mitwelt
Ich als einmaliger Mann zugleich ein Mensch mit männlichen und weiblichen Anteilen
Ich sowohl eine besondere Frau als auch ein Mensch mit weiblichen und männlichen Anteilen

Bedeutung des schöpferischen Null-Punktes, der kreativen Mitte für Psychosozial-Entwicklung

Begleitung bei psychosozialer Entwicklung ist anders als traditionelle Leistungs-Förderung nicht auf einseitige Höchstleistungen ausgerichtet, sondern auf eine **Integration und damit Entpolarisierung der Persönlichkeit**.

Es gilt also, Extrem-Positionen zu verlassen, zu überwinden und durch experimentelle dynamische Balance seine innere Mitte, Stimmigkeit, Glaubwürdigkeit, Integrität, sein Kohärenz-Gefühl zu finden.

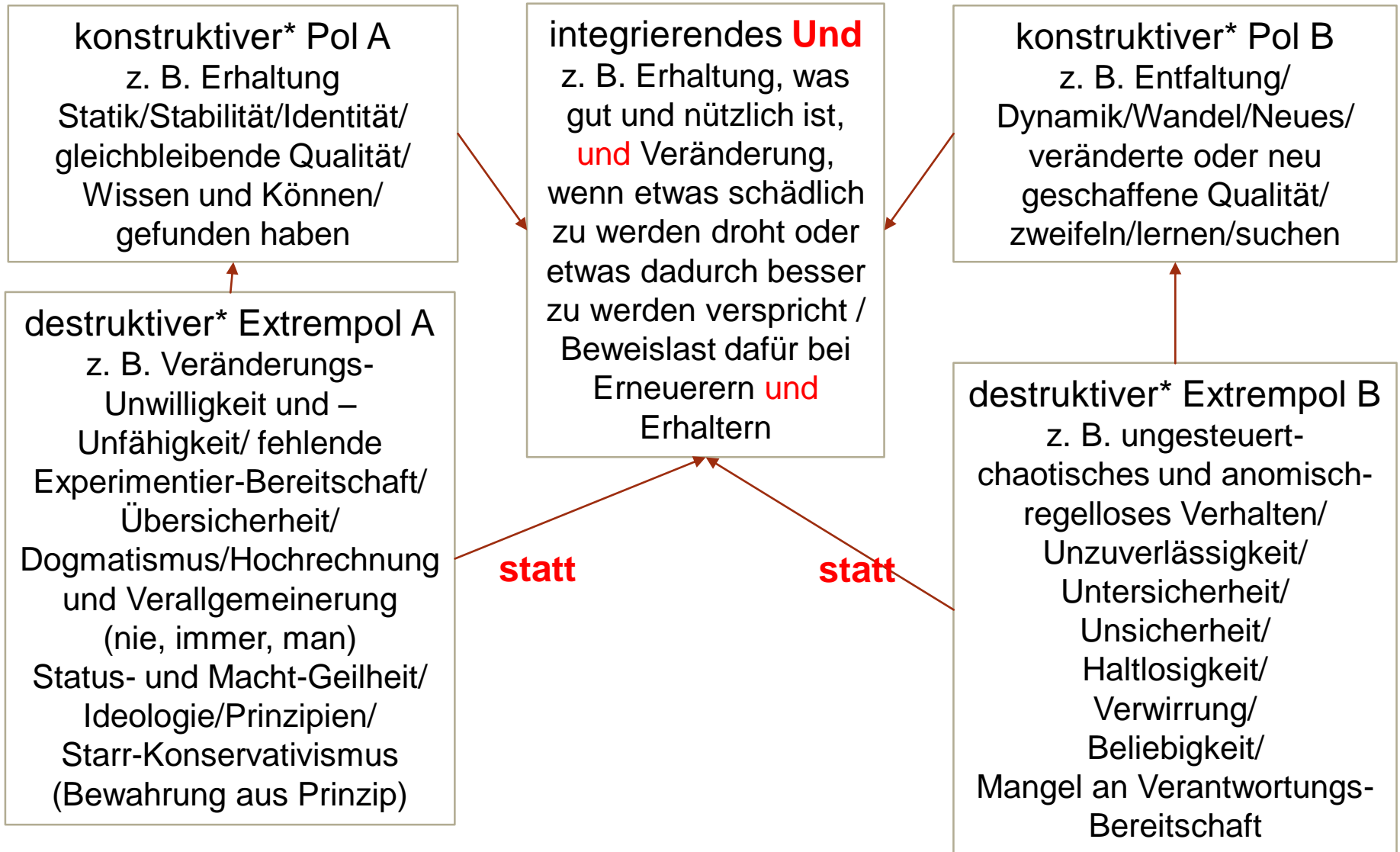
Entwicklung selbst spielt sich in folgendem Entwicklungs-Quadrat (Helbing) ab:



Überwinden von destruktiver Polarität in Beziehungen erfordert ein stetes Streben nach Balance zwischen zwei (oder mehreren) Polen eines intrapsychischen oder sozialen (interpsychischen) Entwicklungs-Konfliktes.

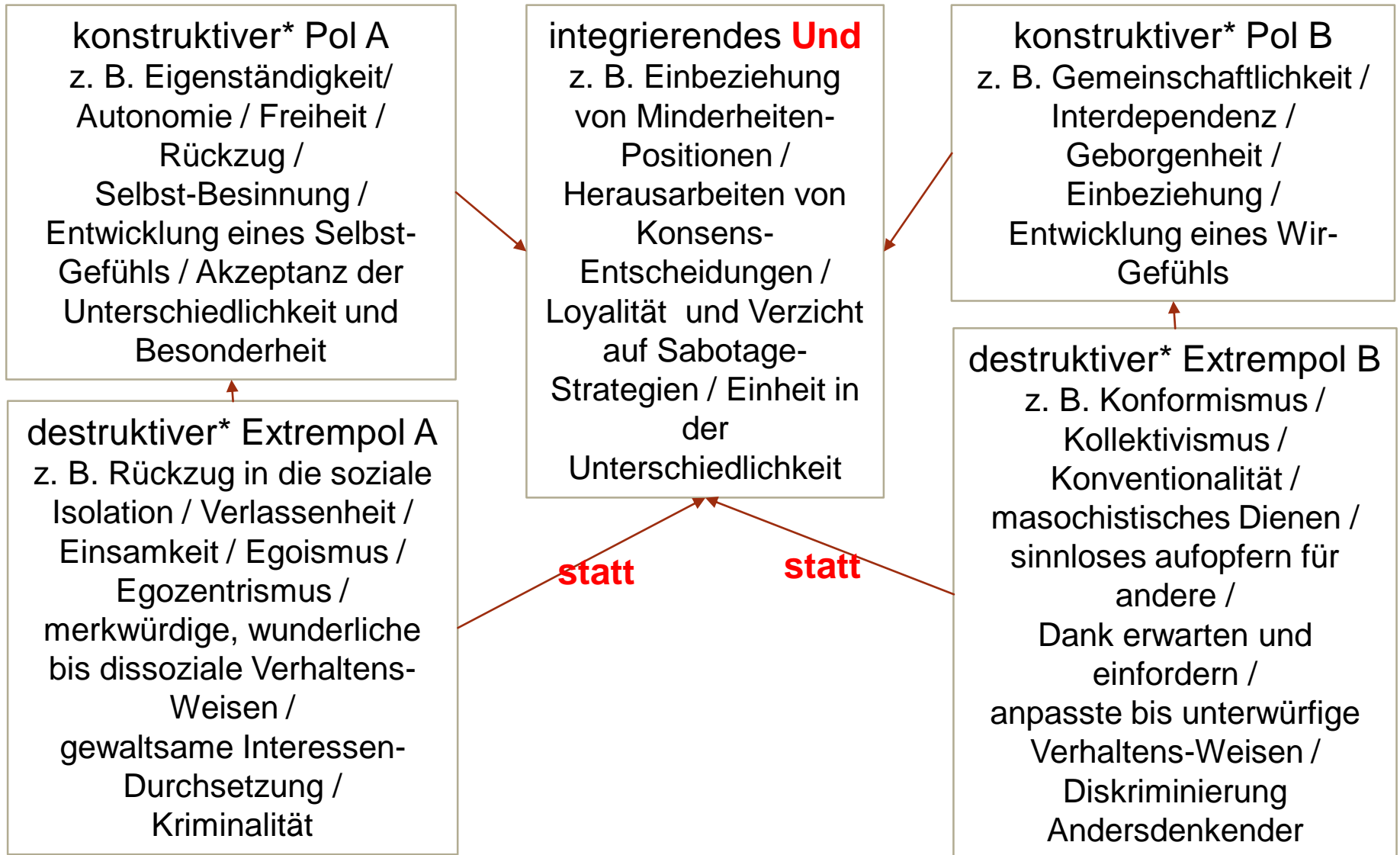
- Erhaltung und Entfaltung
- Eigenständigkeit und Gemeinschaftlichkeit
- Fühlen und Denken
- Teil und Ganzes
- Spiritualität und Pragmatismus
- Öffentlichkeit und Intimität
- Einfluss-Möglichkeiten und Einfluss-Grenzen
- Aufbruch und Stabilität
- Gleichheit und Freiheit
- Festhalten und Loslassen, Nehmen und Geben
- Hinnahme und Beeinflussung
- Nähe und Distanz

Erhaltung und Entfaltung



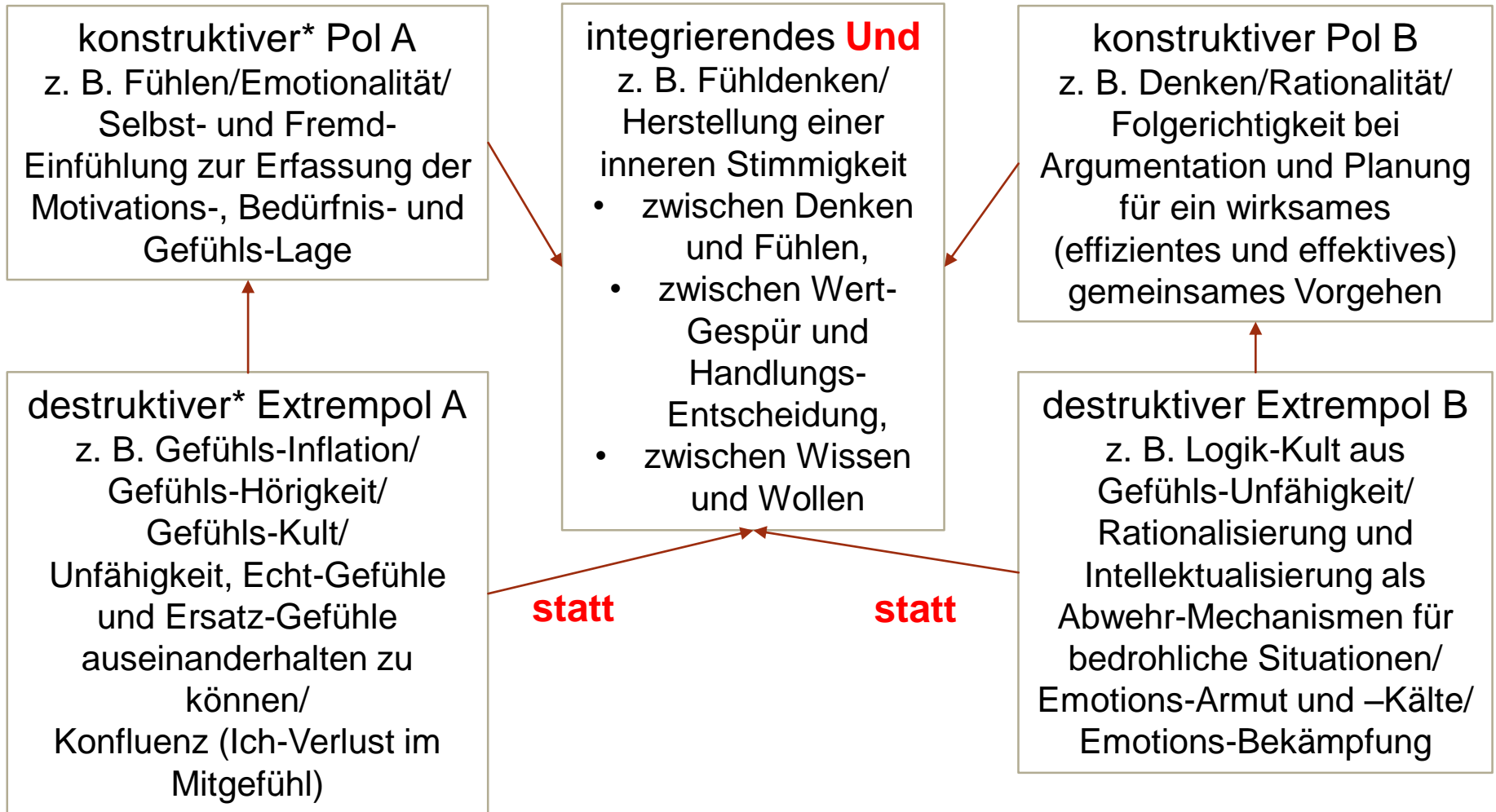
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Eigenständigkeit und Gemeinschaftlichkeit



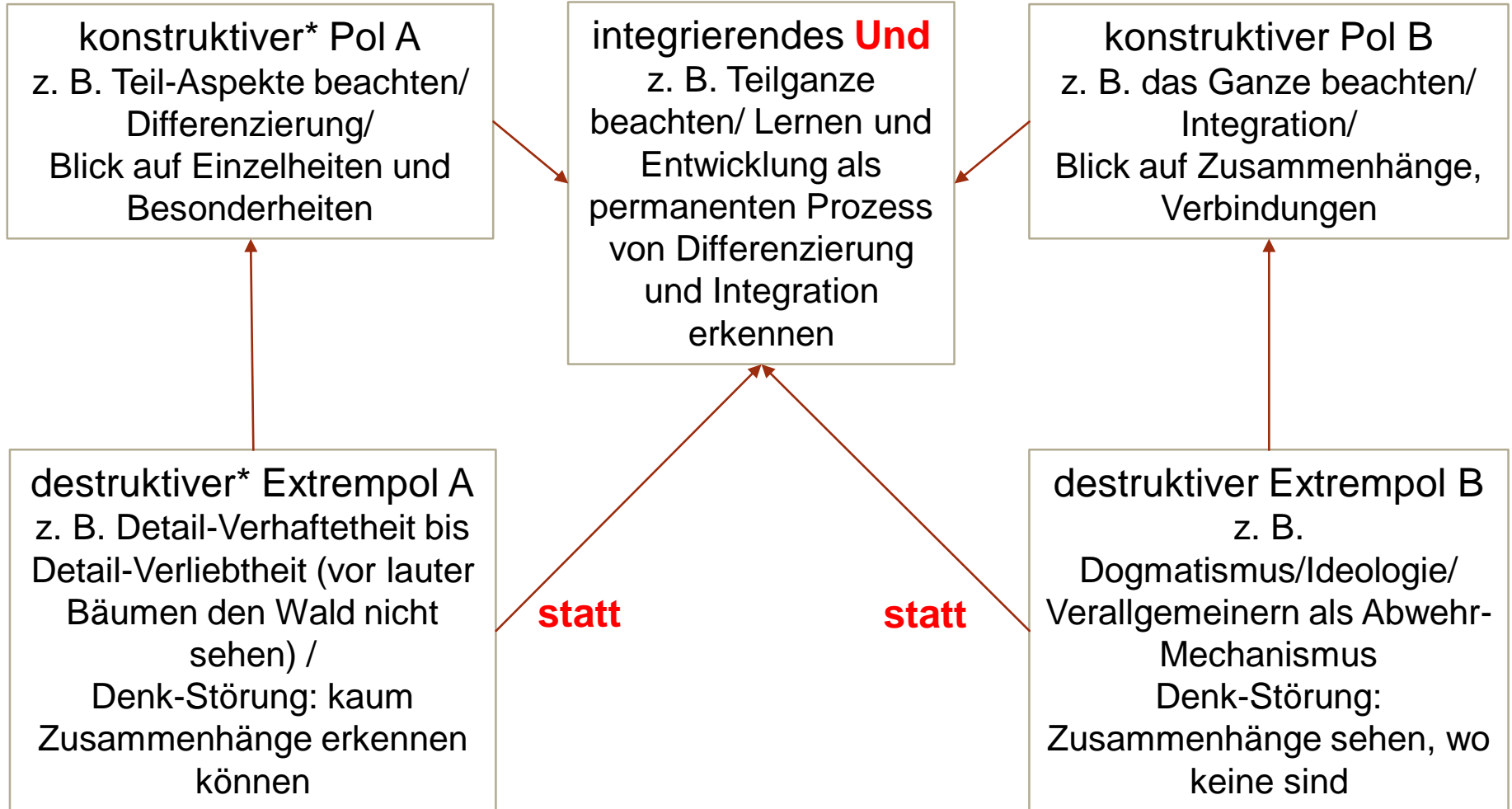
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Fühlen und Denken



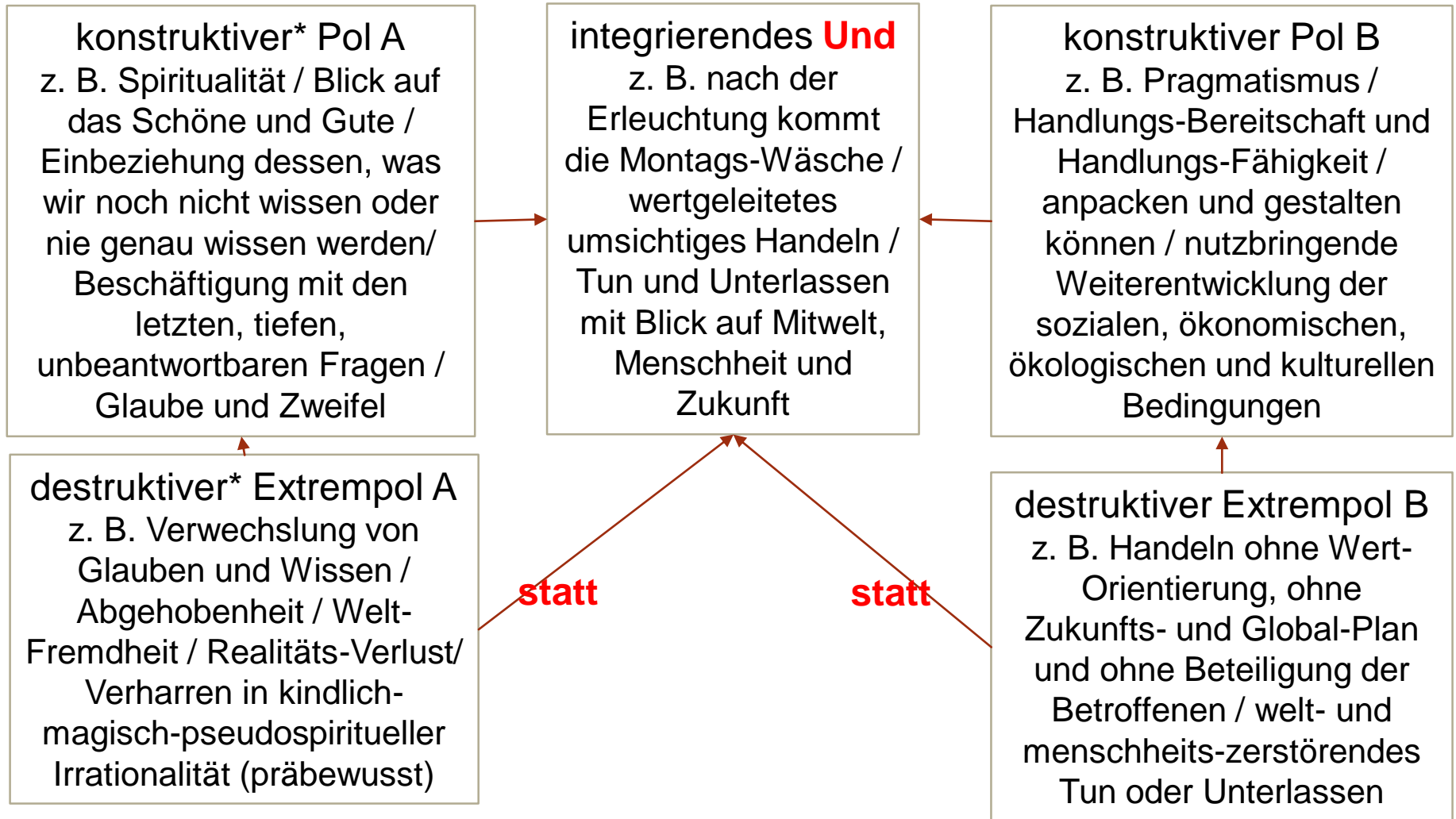
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Teil und Ganzes



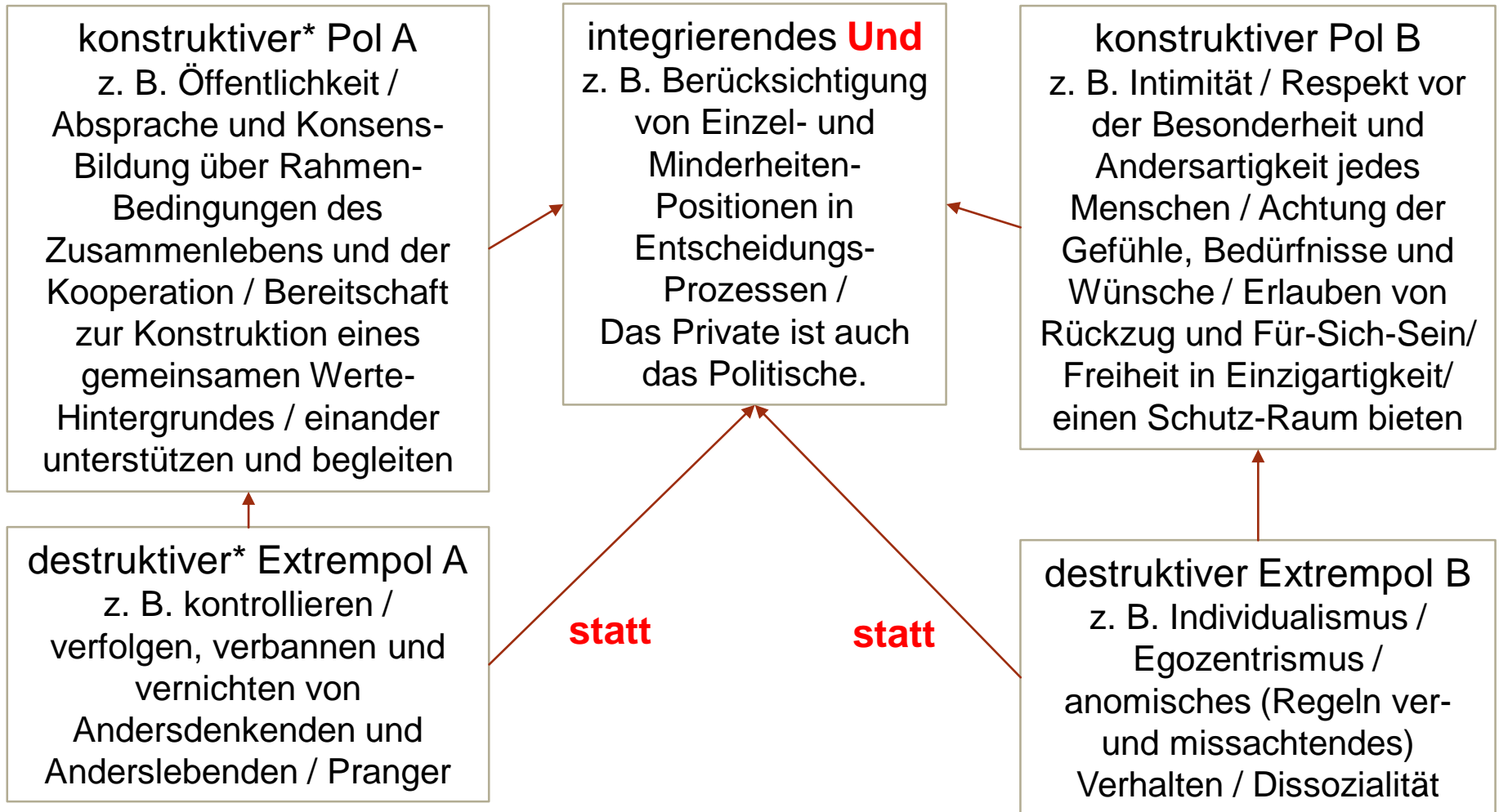
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualer) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Spiritualität und Pragmatismus



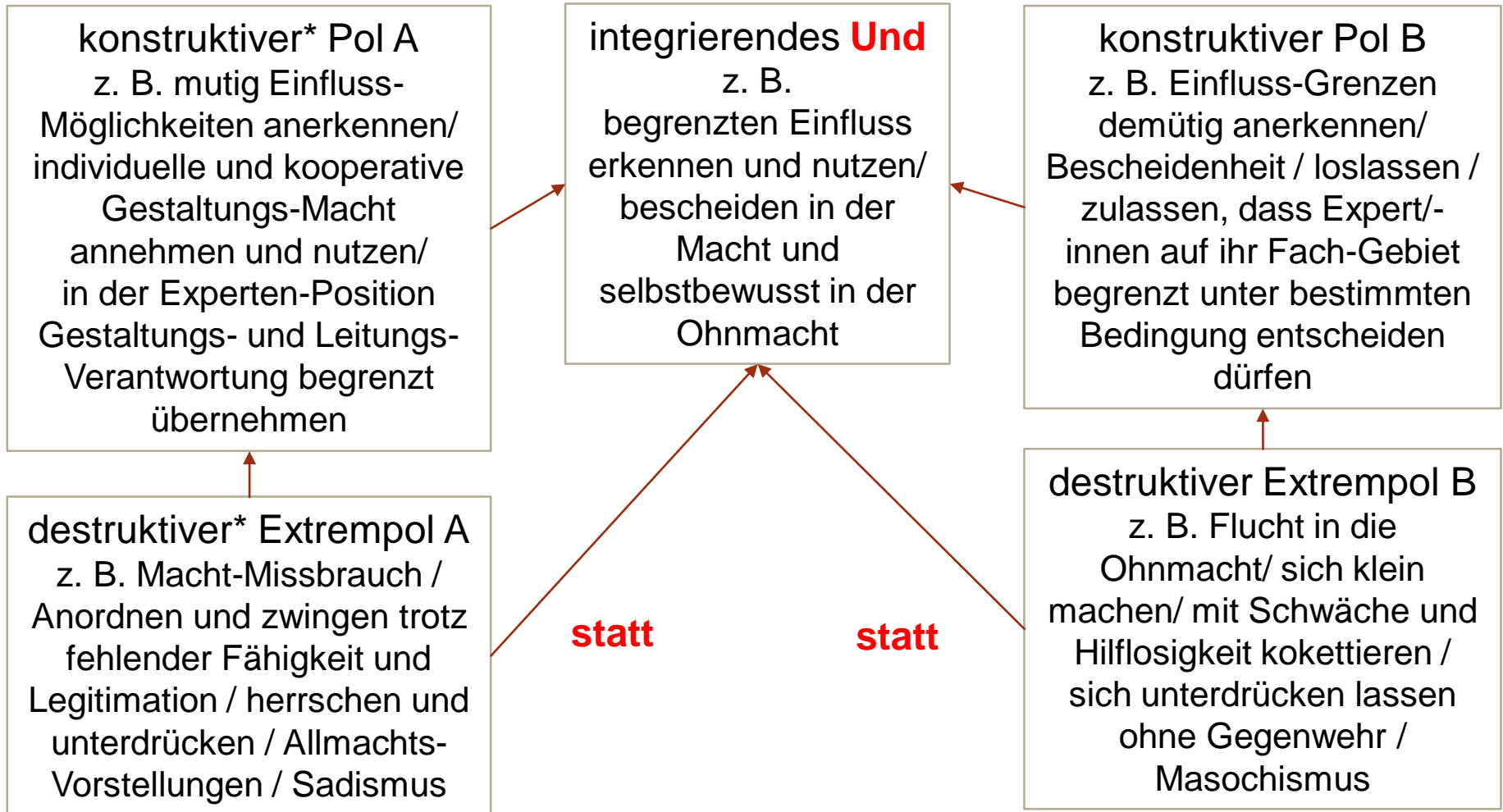
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Öffentlichkeit und Intimität



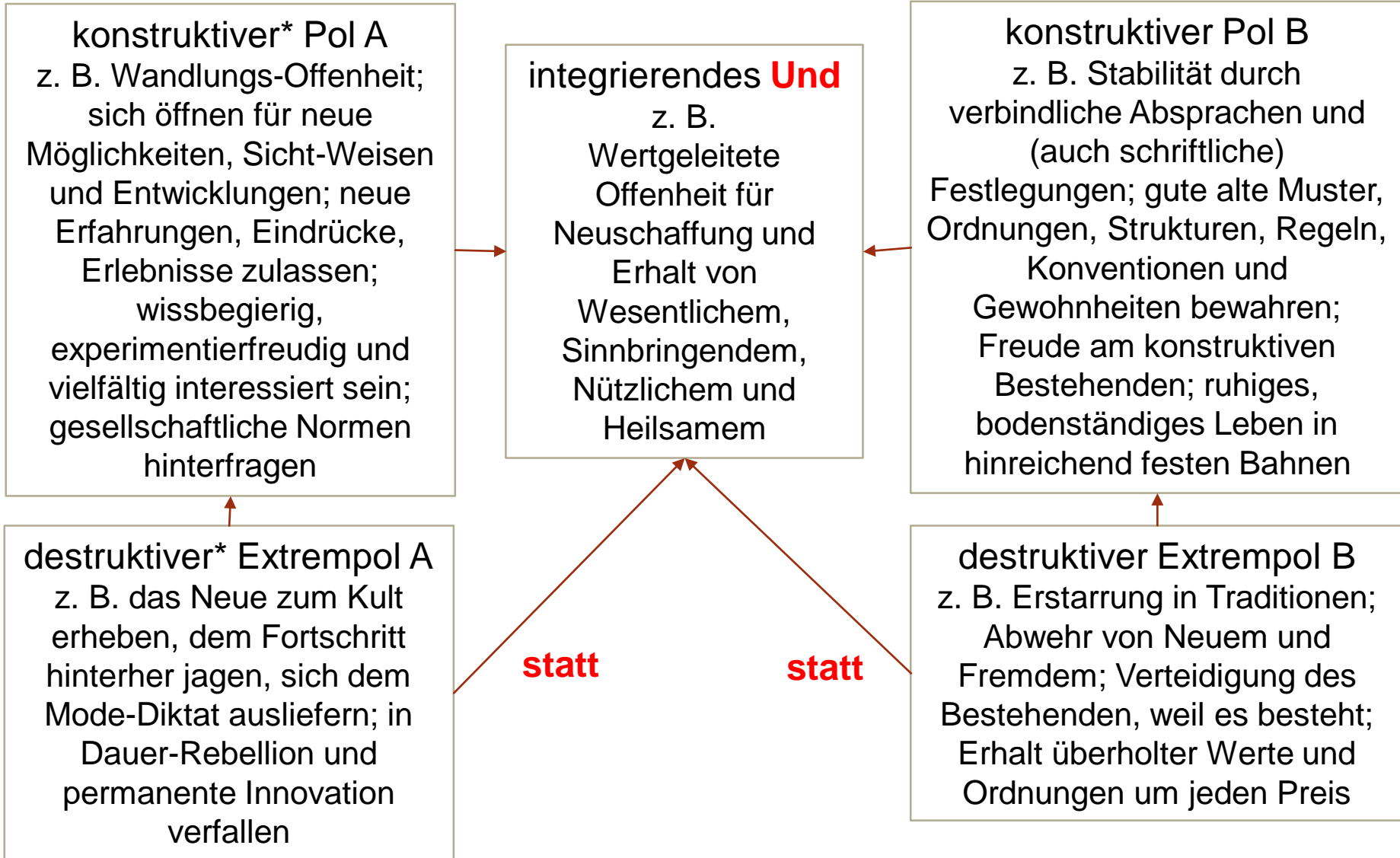
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Einfluss-Möglichkeiten und Einfluss-Grenzen



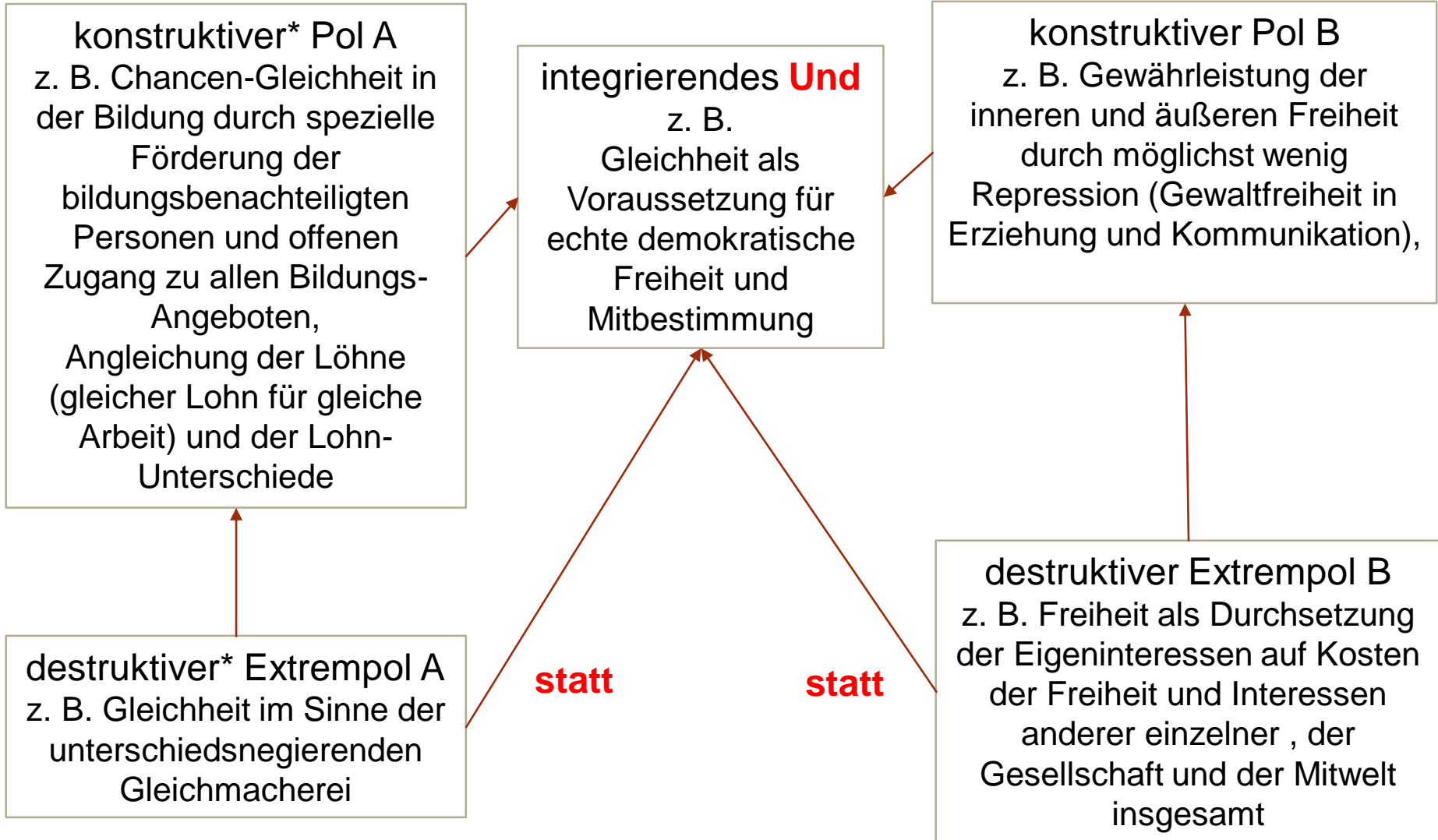
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Aufbruch und Stabilität



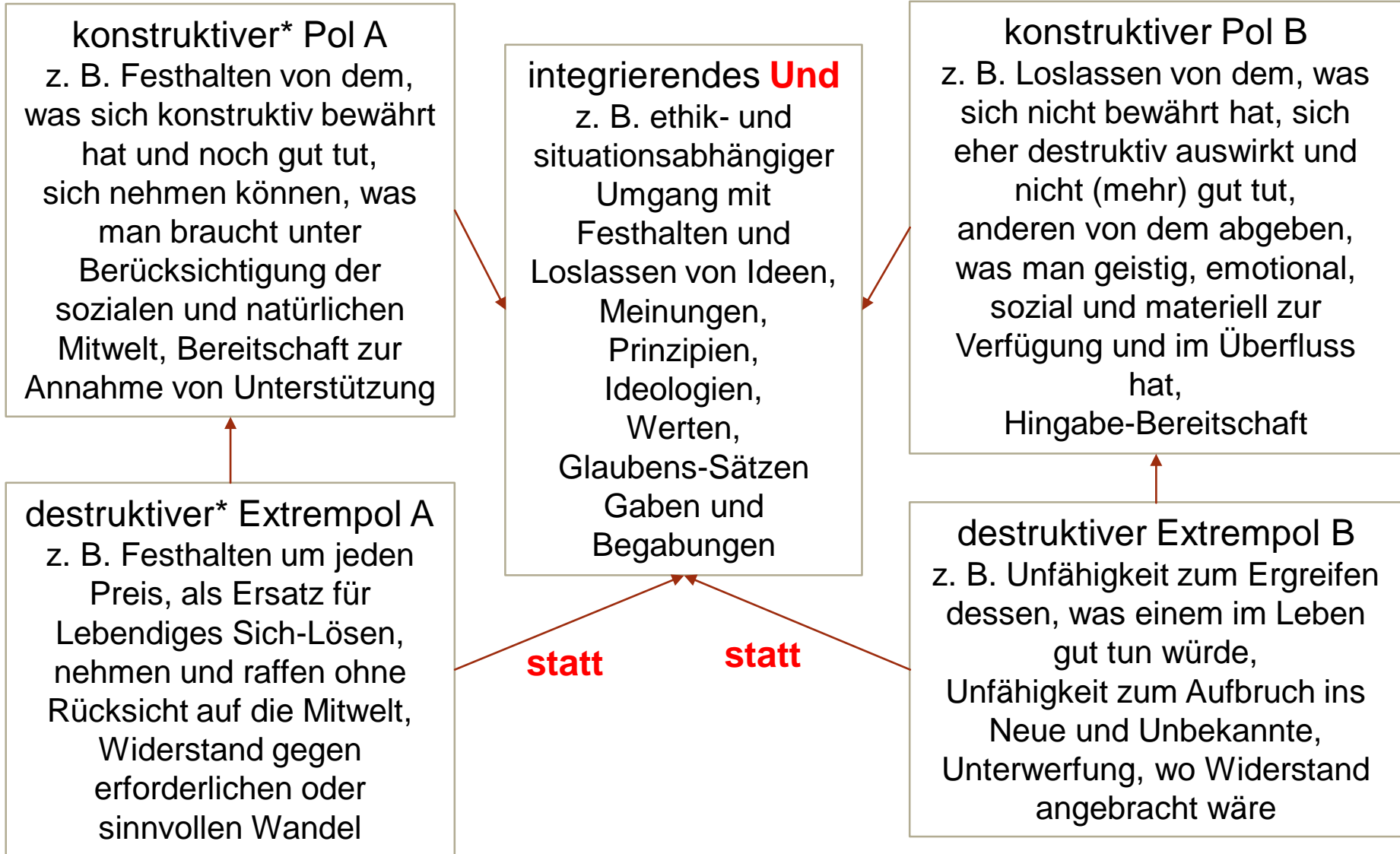
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Gleichheit und Freiheit



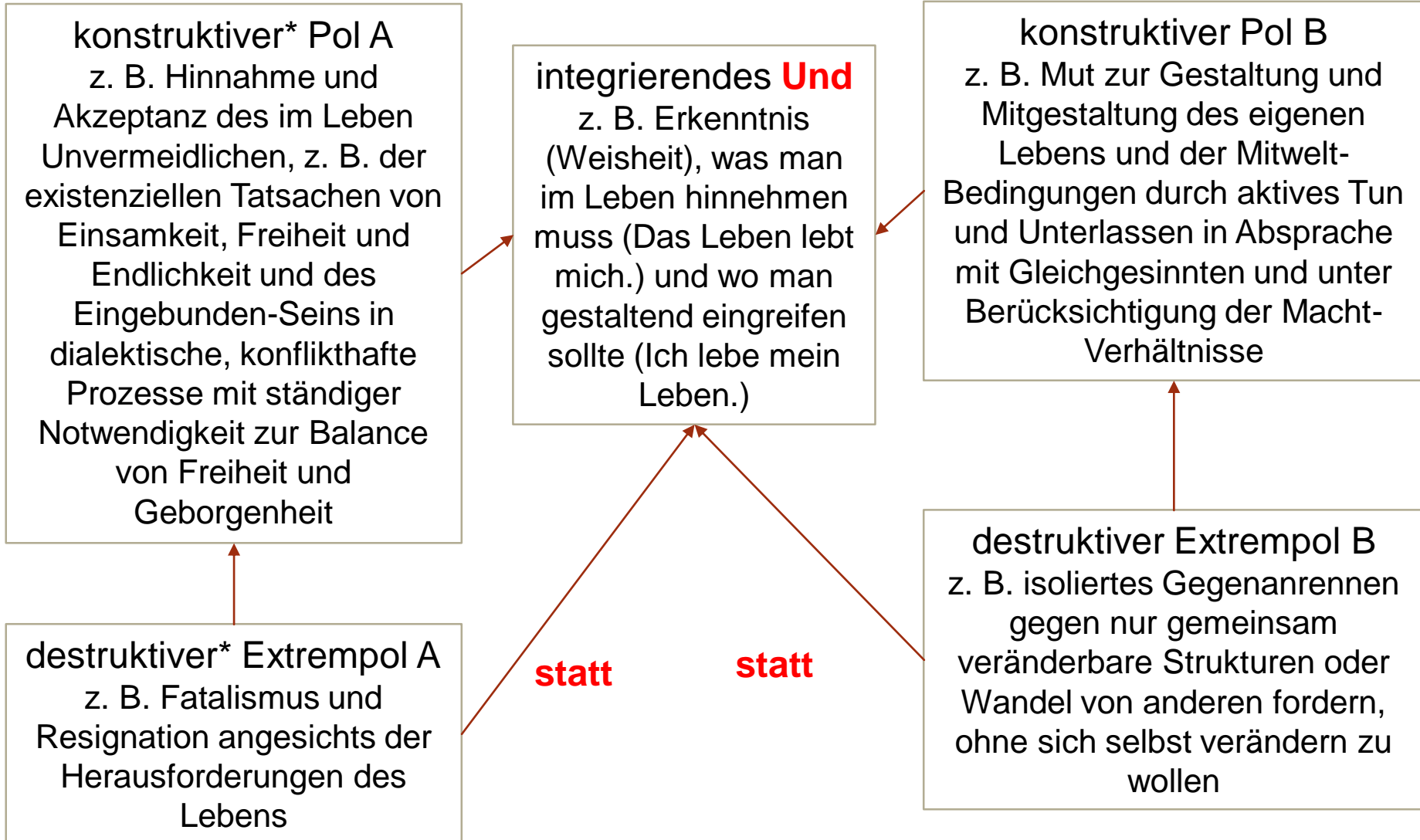
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualler) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Festhalten und Loslassen, Nehmen und Geben



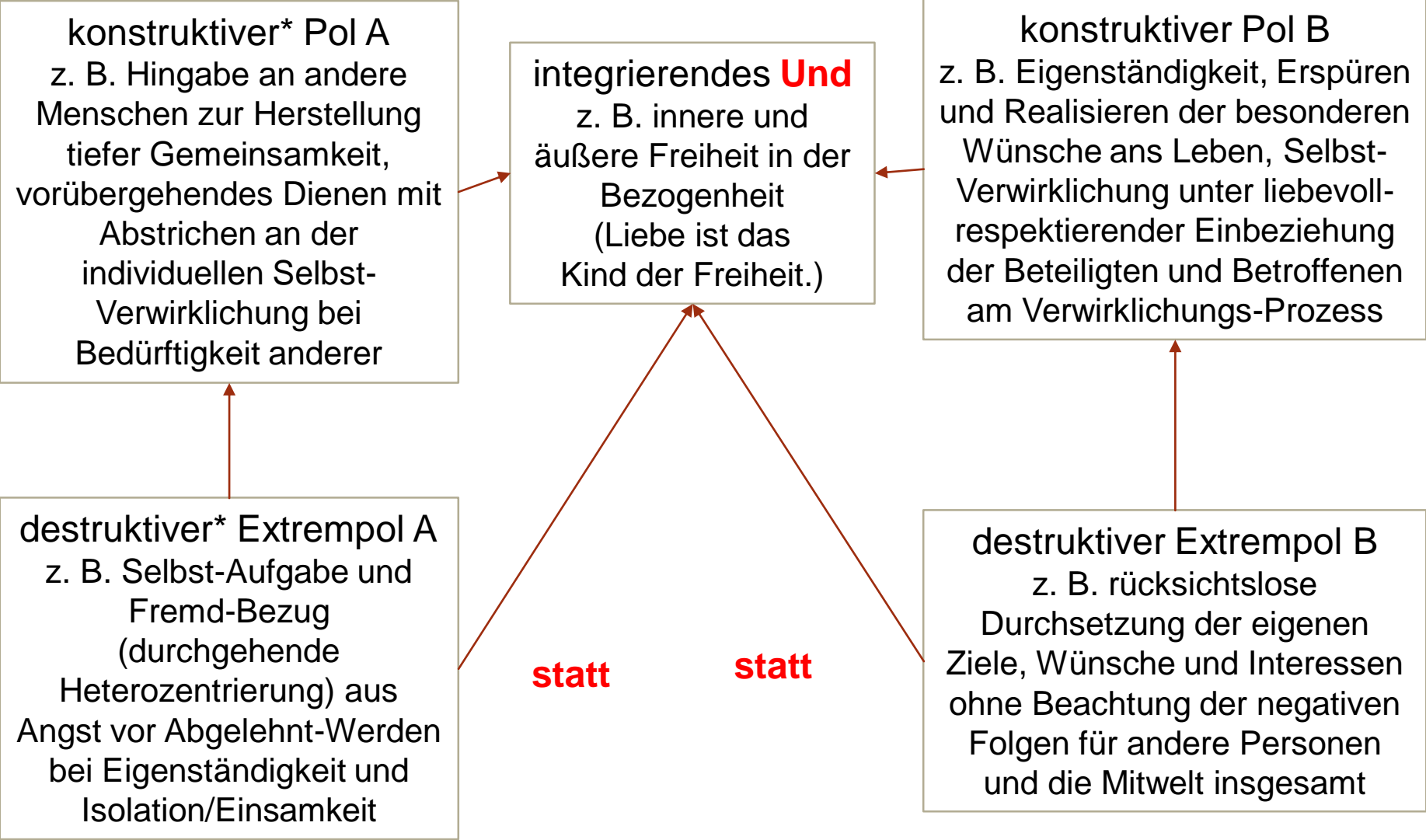
* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualer) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Hinnahme und Beeinflussung



* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualer) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.

Nähe und Distanz



* Ob konstruktiv oder destruktiv ist immer nur vor dem Hintergrund bestimmter (und hoffentlich transparenter und konsensualer) Wert-Orientierungen zu bestimmen. Es gilt, richtungsweisende Wert-Kriterien gemeinschaftlich zu erarbeiten.



Psychologische Grundlegung von Entwicklungs-Begleitung (PEB)

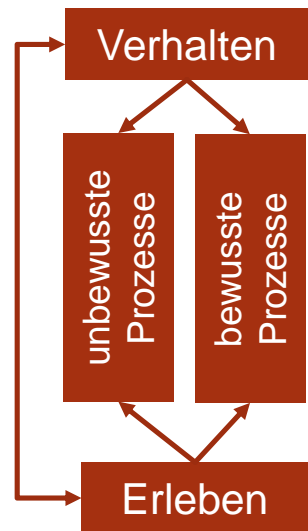
In diesem Text-Teil beziehe ich mich auf das Buch von Klaus Grawe:
„Psychologische Therapie“ von 2000 (2. korrigierte Auflage)

- Kernfragen zur Entwicklungs-Begleitung 1 - 5
- Kernfragen zur Entwicklungs-Begleitung 6 – 13
- Klärungs-Themen
- Konzept einer psychologischen Entwicklungs-Begleitung
- Kompetenz und Funktionen von Entwicklungs-Begleitenden
- Was macht eine kompetente Entwicklungs-Begleit-Person aus?
- Wirkung von Entwicklungs-Begleitung: drei Kompetenzen
- Perspektiven-Vielfalt
- Integration von Klärungs- und Realisierungs-Vorgehen
- Zusammenspiel bewusster und unbewusster Prozesse
- Wirk-Faktoren und Wirk-Prinzipien in der Entwicklungs-Begleitung

Kern-Fragen zur Entwicklungs-Begleitung 1 - 5



1. Was kann eine Psychologie, definiert als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten und den ihnen zugrundeliegenden Prozesse, zur Optimierung von Konzepten und Prozessen der Entwicklungs-Begleitung (Psychotherapie, Beratung, Coaching, Lehre etc.) beitragen?
2. Was sind psychische Prozesse und wie entwickeln und verändern sie sich?
3. Wie können wir uns psychisches Geschehen als Zusammenwirken von Motivationen (Wollen), Körper-Empfindungen, Emotionen (Fühlen), Wahrnehmungen, Kognitionen (Denken) und Handeln vorstellen?
4. In welcher Weise stehen Menschen zu ihrer Umgebung in Beziehung und wie kommt es überhaupt zur Wahrnehmung der Umgebung?
5. In welcher Beziehung stehen
 - Verhalten (Einwirkung auf Umgebung) und Erleben (Aufnahme der Umgebung und des Selbst) zueinander?
 - Bewusste, explizite Prozesse und die verschiedenen Arten von unbewussten Prozessen, u. a. der neuronalen, hormonellen und immunologischen Prozesse, der impliziten Lern-Prozesse, der psychischen Vermeidungs- und Abwehr-Prozesse, zueinander sowie zum Verhalten und Erleben?



Es geht bei der Beantwortung der Fragen darum, die Gesamtheit der in der Philosophie, Psychologie, Medizin/Psychiatrie, Anthropologie und Neurobiologie erarbeiteten Erkenntnisse sowie in der Psychotherapie, Gruppen-Dynamik, Pädagogik und Didaktik entwickelten praktischen Möglichkeiten der Einflussnahme zum Wohle der Unterstützung und Entwicklung suchenden und Brauchenden Menschen zu nutzen.

6. Wie kommt es zu Störungen dieses Zusammenwirkens und dieser Beziehungen und zur Entstehung psychischer Störungen?
7. Wie kann man die psychischen Prozesse einschließlich ihrer Störungen von außen dauerhaft und konstruktiv beeinflussen?
8. Welche Bedeutung haben interpersonale Beziehungen für das Verständnis psychischer Störungen?
9. Kann man zu therapeutischen Zwecken direkt auf unbewusste Prozesse einwirken ohne Umweg über das Bewusstsein?
10. Welche Möglichkeiten hat ein Mensch, solche unbewussten Prozesse bei sich selbst und bei anderen zu erkennen?
11. Kann man bewusst auf eigene unbewusste Prozesse einwirken? Wenn ja, wie?
12. Wie können Entwicklungs-Begleitende die Entwicklung suchenden Personen dabei unterstützen, bewusste Kontrolle über unbewusste Prozesse zu gewinnen?
13. Geben mein Vorgehen als Entwicklungs-Begleit-Person und die Situation der Entwicklungs-Begleitung insgesamt den Entwicklung suchenden Personen die Möglichkeit, positive Wahrnehmungen und Erfahrungen in Richtung auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse (Kontrolle, Lust-Gewinn, Bindung, Selbst-Wert-Erhöhung) zu machen?

Klärungs-Themen

Welche Bedeutung haben folgende Themen für Entwicklungs-Begleitung und wie hängen sie zusammen?



Welche Theorie- und Wissens-Bestände sind vereinbar miteinander und ergänzen sich wechselseitig?

Konzept einer psychologischen Entwicklungs-Begleitung

Entwicklung

Differen-
zierung



Integration

Grundlagen-
wissen-
schaftliche
Psychologie

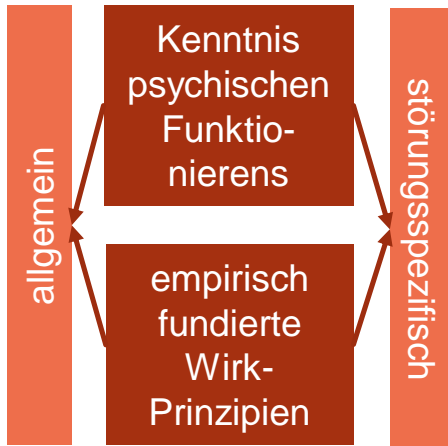
psycho-
logische
Psycho-
therapie

Psy-
cho-
thera-
pie-
For-
schung

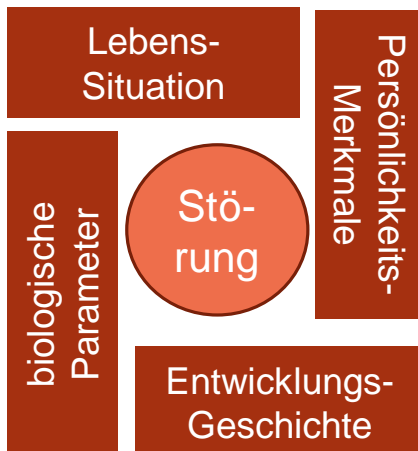
klini-
sche
Psycho-
logie/
Psychi-
atrie

- **Entwicklung geschieht in Phasen der Differenzierung und Integration.**
- Psychotherapie hat eine lange Phase der Differenzierung hinter sich, hat immer mehr Therapie-Konzeptionen und Therapie-Methoden hervorgebracht. Diese Vielfalt hat einen Grad erreicht, an dem sie dysfunktional geworden ist. Der Differenzierungs-Grad ruft nach Integration.
- **Entwicklungs-Begleitung u. a. als Psychotherapie braucht eine neue theoretische Grundlage, die in ihrer Reichweite über die Grenzen der einzelnen Therapie-Ansätze hinausgeht, um das erreichte Differenzierungs-Niveau produktiv nutzen zu können.** Diese neue theoretische Grundlage soll die bisherigen Grundlagen der therapeutischen Ansätze nicht integrieren, sondern ablösen.
- Psychologische Psychotherapie ist nicht abschließend definiert. Sie ist immer in Entwicklung begriffen, weil sie definiert ist durch den engen Bezug auf den Forschungs-Gegenstand
 - der grundlagenwissenschaftlichen Psychologie,
 - der Psychotherapie-Forschung und
 - der klinischen Psychologie/Psychiatrie.
- Fügt man „**Psycho**“-Therapie „**logos**“ hinzu, den Stand der Wissenschaft, sollte sie gefeit sein gegen therapieschulartige Verkrustungen.

Kompetenz und Funktionen von Entwicklungs-Begleitenden



- Entwicklungs-Begleitende sollten grundsätzlich ihr Vorgehen aus einer guten ***Kenntnis des allgemeinen und störungsspezifischen psychischen Funktionierens*** heraus sowie auf der Grundlage ***empirisch fundierter allgemeiner und störungsspezifischer Wirk-Prinzipien*** planen.
- Zu den individuellen Besonderheiten einer Rat, Unterstützung und Entwicklung suchenden Person gehören neben den ***besonderen Ressourcen*** (Stärken, Lebens-Erfahrungen, Begabungen, Persönlichkeits-Merkmalen, Wert-Haltungen etc.) auch die spezifischen ***Störungen seines Seelen-Lebens***. Deshalb muss eine personen- statt methoden-orientierte Entwicklungs-Begleitung immer zugleich auch störungsspezifisch sein, allerdings ohne die Person damit auf ihre Störungen zu reduzieren.
- Es geht darum, mit der ***Eigendynamik psychischer Störungen*** hinreichend vertraut zu sein, um die Rat-Suchenden bei der Unterbrechung dieser Eigendynamik unterstützen zu können.
- ***Dabei muss jede psychische Störung vor dem Hintergrund einer besonderen psychosozialen Konstellation verstanden werden***, in die Entwicklungs-Geschichte, Lebens-Situation, Persönlichkeits-Merkmale sowie biologische Rahmen-Bedingungen der Person eingehen.

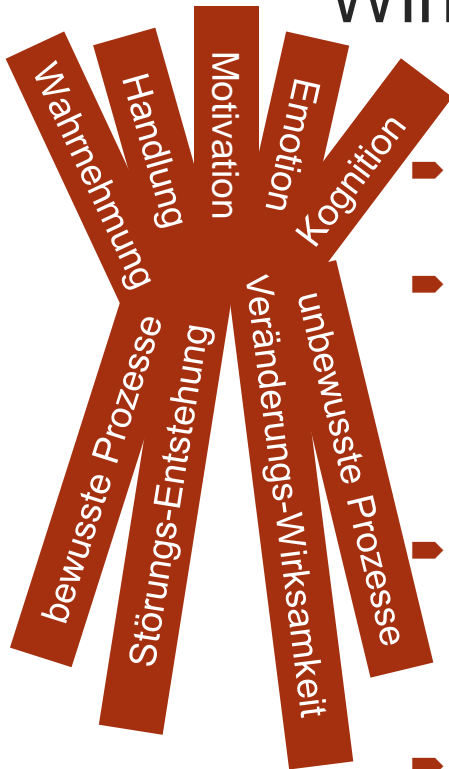


Was macht eine kompetente Entwicklungs-Begleit-Person aus?

Entwicklungs-Begleitende sollten

1. **ressourcenorientiert** wahrnehmen, denken und handeln lernen
2. **prozessorientiert** wahrnehmen, denken und handeln lernen
3. zu **Beziehungs**-Expert/-innen werden
4. zu **Störungs**-Expert/-innen werden
5. zu Expert/-innen für die **motivationale Dynamik** des psychischen Geschehens werden
6. **bewältigungs- und klärungsorientiert** intervenieren können
7. die Möglichkeiten **verschiedener interpersonaler Settings** nutzen lernen
8. Lernen, ihr Vorgehen von einem **Fall-Verständnis** abzuleiten und zu begründen
9. **mehrdimensional** wahrnehmen, denken und handeln lernen

Wirkung von Entwicklungs-Begleitung: drei Kompetenzen



- Eine psychologische Entwicklungs-Begleitung meint Heilen mit psychologisch begründeten seelischen Mitteln.
- Es geht um die Beantwortung der Frage: Wie soll ich mir das psychische Geschehen als Zusammenwirken von Motivationen, Emotionen, Wahrnehmungen, Kognitionen, Handlungen sowie von bewussten und unbewussten Prozessen, die Entstehung psychischer Störungen und die bestmögliche dauerhafte Veränderung von Menschen vorstellen?
- Was sich als geeignet erwiesen hat, seelische Prozesse wirksam zu verändern, gehört zu den potenziellen Mitteln einer psychologischen Entwicklungs-Begleitung als Coaching, Bildungs-Förderung, Beratung oder Psychotherapie.
- Psychologisch fundiert ist eine Entwicklungs-Begleitung dann, wenn man nicht nur weiß, dass sie wirkt, sondern auch weißt, wie sie wirkt.
- Man braucht drei Kompetenzen, um die Wirkungs-Weise von Entwicklungs-Begleitung zu verstehen und dieses Verständnis für Begleitung zu nutzen:
 1. die Kompetenz der Praktizierenden
 2. die Kompetenz der Psychotherapie-Forschenden
 3. die Kompetenz der grundlagenwissenschaftlichen Psycholog/-innen
- Nur aus einem sich gegenseitig befruchtenden Austausch dieser drei Kompetenz-Bereiche kann eine psychologisch fundierte Entwicklungs-Begleitung entstehen.



Störungs-Perspektive des ICD

Es ergeben sich störungsspezifische Ordnungsmuster im Sinne von psychopathologischen Syndromen

Beziehungs-Perspektive

Es werden interpersonale Ordnungsmuster therapeutischen Handelns, also die Beachtung zwischenmenschlichen Verhaltens nahegelegt.

Für Entwicklungs-Begleitung relevant sind diese perspektivenspezifischen Bedeutungs-Welten nur, wenn eine Verbindung zu einem allgemein als relevant akzeptierten Bewertungskriterium außerhalb dieser Wirklichkeits-Konstruktionen hergestellt wird und wenn sich zwischen den Ordnungsmustern auf Seiten der Rat suchenden Personen und denen therapeutischen Handelns überzufällige, wiederholbare Zusammenhänge oder Gesetzmäßigkeiten zeigen.

Konflikt-dynamische Perspektive

Unbewusste Ordnungsmuster aus Wünschen, Befürchtungen und Abwehrmechanismen schälen sich heraus.

Problemlöse-Perspektive

Das therapeutische Handeln richtet sich auf verbesserte Intentions-Realisierung und Handlungskontrolle aus

Ressourcen-Perspektive

Die Interventionen orientieren sich an den intra- und interpsychischen Potenzialen der Rat suchenden Personen.

Entscheidungen über die Priorität von Perspektiven müssen personenabhängig getroffen werden. Personen können wesentlich wirkungsvoller begleitet, bestehende therapeutische Möglichkeiten können in Betracht gezogen und ausgeschöpft werden, wenn Begleitende sich in diesen Perspektiven auskennen und geschickt darin agieren können.

Integration von Klärungs- und Realisierungs-Vorgehen (K+R)

- Klärungs- und/oder Bewältigungs-Orientierung
- Eigendynamik psychischer Störungen am Beispiel der Agoraphobie
- Handlungs-Phasen-Modell
- Nutzung aller Handlungs-Phasen

Klärungs- und/oder Bewältigungs-Orientierung

K+R

Klärungs- und Persönlichkeits-Orientierung (vorintentionale Realitäts-Orientierung und Intentions-Veränderung)

- Besserung des allgemeinen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens durch motivationale Klärung
- Beispiele:
 - Gesprächs-Psychotherapie
 - Gestalt-Therapie
 - Prozess-Erfahrungs-Ansatz
 - Psychoanalyse
- Hinterfragung der Wunsch- und Bedürfnislosigkeit und Klärung der Konflikte zwischen Wünschen und Befürchtungen
- Abwägen und Wählen zwischen Alternativen
- Eine Therapie, die nicht auf die Behandlung der vorherrschenden Symptomatik ausgerichtet ist, kann auch zu sehr deutlichen Symptom- und Befindlichkeits-Verbesserungen führen, die denen einer störungsspezifischen Behandlung kaum nachstehen.



Bewältigungs-, Störungs-, Problem- Lösungs-Orientierung (nachintentionale Realisierungs-Orientierung)

- Besserung der Symptomatik durch zielgerichtete Interventionen im Handlungs-Bereich
- Beispiele:
 - Verhaltens-Therapie, z. B. als Expositions-Therapie
 - Hypnotherapie
 - Entspannungs-Verfahren
- Stärkung des Realisierungs-Willens
- Erwerb/Training von Fähigkeiten samt Erweiterung des Verhaltens-Repertoires zur Verwirklichung der Intention/Ziele (Handlungs-Orientierung)
- Eine realisierungsorientierte Therapie kann weitreichende Intentions-Veränderungen und Einsichten bewirken, wie sie bei klärungsorientierten Therapien angestrebt werden.

Eigendynamik psychischer Störungen am Beispiel der Agoraphobie

- Der Entwicklung einer Agoraphobie geht meist das Erleben einer Serie von Panik-Anfällen voraus, wobei dies Erleben ein sehr unangenehmer Zustand ist, den man mit Recht fürchten kann.
- Das Erleben beginnt mit physiologischen Sensationen (Leib-Empfindungen), die in sich schon sehr unangenehm sein können, aber für sich allein noch keine Panik auslösen müssen wie Schwindel, Herzklopfen und das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen.
- Die Person fürchtet sich künftig vor solchen Zuständen und beginnt alles zu tun, was dazu beitragen kann, sie zu vermeiden.
- Die Person interpretiert künftig schon Gefühle mittlerer Angst als Vorboten einer Panik-Attacke und reagiert darauf so mit starker Angst, dass der gefürchtete Panik-Anfall fast mit Sicherheit eintritt.
- Solche das Schlimmste befürchtende Kognitionen kommen bei Agoraphobikern viel häufiger vor als bei normalen Personen.
- So geraten die Personen in einen Teufels-Kreis (negative Rückkoppelungs-Schleife), bei dem sich selbst erfüllende Prophezeiungen eine störungsspezifische Rolle spielen.
- Es geht darum, die katastrophisierenden Kognitionen durch realitätsgerechtere zu ersetzen und die übermäßige Aufmerksamkeit auf Leib-Empfindungen herabzusetzen.



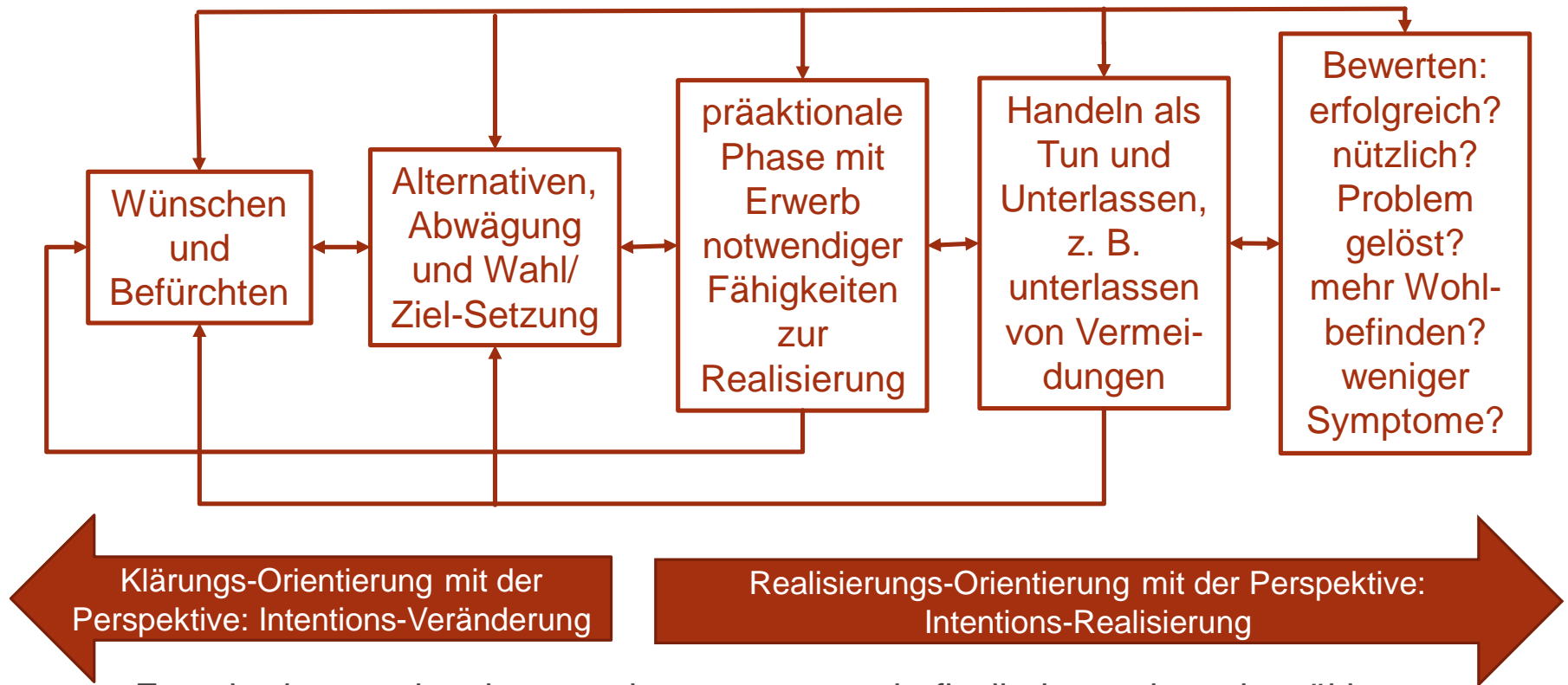
Handlungs-Phasen-Modell

Das Handlungs-Phasen-Modell beschreibt den Prozess vom Wünschen über das Wählen zum Wollen und Tun



Nutzung aller Handlungs-Phasen

Wahrscheinlich kann einem großen Teil derjenigen Rat und Unterstützung suchenden Personen, die bei verschiedenen Therapie-Methoden jetzt noch keinen guten Entwicklungs-Fortschritt oder Therapie-Erfolg erreichen, besser geholfen werden, wenn Entwicklungs-Begleitende regelmäßig das gesamte Spektrum des Handlungs-Phasen-Modells – von ihrem äußersten linken bis zum äußersten rechten Rand – im Auge hätten und alle darin enthaltenen therapeutischen Möglichkeiten nutzen.



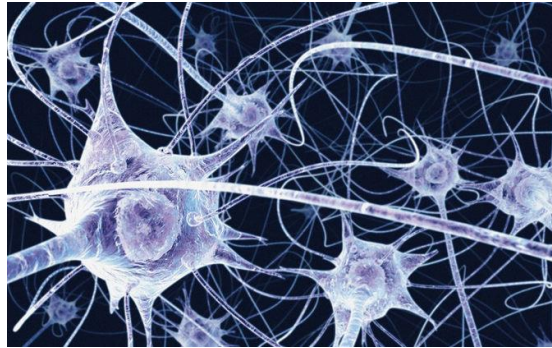
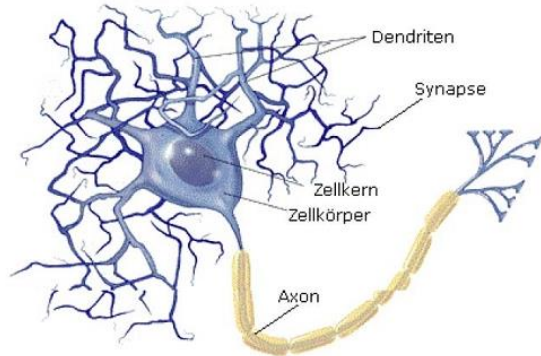
Es geht darum, situations- und personengerecht flexibel von einem bewältigungs-orientierten auf ein klärungs-orientiertes Vorgehen umschalten zu können und umgekehrt.

Zusammenspiel bewusster und unbewusster Prozesse (buP)

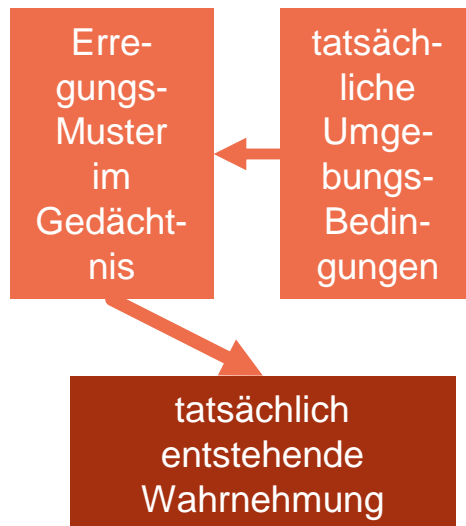
- Wahrnehmung, Lernen und Gedächtnis
- Bewusste und unbewusste Prozesse
- Eisberg-Modell
- Selbst und Selbst-Bild
- Wahrnehmen und Verhalten regulieren
- Wahrnehmung und Ziele
- Emergenz und Versklavung
- Ein selbstorganisierendes System
- Annäherungs- und Vermeidungs-Intentionen
- Unbewusste simultan-parallele Prozesse
- System-Ebene als Ebene des Selbst
- Konsistenz oder Konflikt

- Wahrnehmung und Gedächtnis 1
- Wahrnehmung und Gedächtnis 2
- Keine Wahrnehmung ohne Erwartung
- Erinnerung als Konstruktions-Prozess
- Formen des Langzeit-Gedächtnisses
- Explizites und implizites Gedächtnis
- Implizites Wahrnehmen und Lernen
- Lernen und Gefühle
- Lernen und Ziele

Wahrnehmung und Gedächtnis 1



- **Durch Bahnung der Verbindungen in räumlich verteilten neuronalen Netzen entstehen Wahrnehmungs- und Handlungs-Bereitschaften.**
- **Die leichtere Aktivierbarkeit eines u. a. durch Synchronizität zusammengebundenen Erregungs-Musters können wir als Gedächtnis bezeichnen.**
- **Gedächtnis ist die Summe aller Erwartungen.**
- **Wahrnehmung wird aufgrund des als Gedächtnis-Inhalt bereitliegenden Erregungs-Musters „konstruiert“ (konstruktivistische Sicht der Wahrnehmung), wobei die tatsächlichen Umgebungs-Bedingungen gemeinsam mit vorgebahnten Erregungs-Mustern auf die tatsächlich entstehende Wahrnehmung Einfluss nehmen.**
 - Diese neuronal vorgebahnten Erregungs-Bereitschaften wären das, was von Piaget als **Schema** bezeichnet wurde.
 - Der Konstruktions-Prozess der Wahrnehmung, in den zusätzlich die durch die Sinne gemeldeten tatsächlichen Umgebungs-Bedingungen eingehen, wäre das, was Piaget mit **Assimilation** meinte.



tatsächliche
Umgebungs-
Bedingungen



tatsächlich
entstehende
Wahrnehmung

Innenwelt



Außenwelt

- Je leichter wir Wahrnehmungen auf der Grundlage unseres Gedächtnisses aktiv konstruieren, umso mehr erscheint uns das Wahrnehmungs-Objekt unmittelbar gegeben, als etwas, das in der Umwelt vorhanden ist und durch unsere Sinnes-Organen in uns einströmt. Diese **Paradoxie** durchzieht unser Seelen-Leben auf allen seinen Stufen.
- Je selbstverständlicher wir unsere übergeordneten Intentionen an die Umgebung herantragen, desto mehr neigen wir dazu, diese als Anforderungen seitens der Umgebung wahrzunehmen.

➤ ***Unsere Sinnes-Organen blenden vieles aus, was in der Außenwelt passiert.***

Umgekehrt enthält unsere Wahrnehmungs-Welt auch ihrem Inhalt nach sehr vieles, was keinerlei Entsprechung in der Außenwelt hat.

Insbesondere gehören hierzu

- das Farb- und Perspektiven-Sehen,
- alle Kategorien und Begriffe, mit denen wir die Welt – bewusst oder unbewusst – ordnen,
- alles Bedeutungshafte in unserer Wahrnehmung (die Ereignisse in der Umwelt sind an sich bedeutungslos),
- Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Ich-Identität, Vorstellungen, Denken und Sprache.

Wir wenden diese hochkomplexen Konstrukte auf die Welt an. Sie sind ihr aber nicht entnommen.

Phylogenetische Konstruktion
der menschlichen
Mechanismen als Gedächtnis
im weiteren Sinne

(epi-) genetisches oder
Stammes-Herkunft-
Gedächtnis

Gedächtnis im engeren
Sinne als Ergebnis von
Lernen – frühkindlich
und im Erwachsenen-
Alter

2 Stufen der
Wahrnehmung

vorbewusste
Verarbeitung

fokale
Aufmerksamkeit

- ***Das Gedächtnis ist das Bindungs-System für die Einheit der Wahrnehmung, ist damit unser wichtigstes Sinnes-Organ.***
- Dies gilt für alle Wahrnehmungs-Inhalte, die nicht bereits durch Konstruktion der Sinnes-Organen und der phylogenetisch erworbenen Mechanismen zusammengefügt werden (auch dies ist eine Art Gedächtnis), sondern deren Zusammengehören frühkindlich oder im Erwachsenen-Alter erlernt werden muss.
- In das Gedächtnis geht das Ergreifen der Welt durch Handeln, die erlebte Koinzidenz und Folgerichtigkeit von Ereignissen als „Erfahrung“ ein (einschließlich stammesgeschichtlicher Erfahrung).
- Mindestens zwei Stufen der Wahrnehmung sind zu unterscheiden:
 - eine präattentive Verarbeitung der Reiz-Einwirkungen ohne die Qualität bewusster Aufmerksamkeit, z. B. im Schlaf.
 - eine wesentlich seltener Phase der fokalen Aufmerksamkeit, die im Sinne einer „figuralen Synthese“ den bewusst wahrgenommenen Inhalt erzeugt.

Es gibt zwei große Quellen der Information:

1. was wir uns während unseres Lebens aneignen.

Wir formen unsere lebensgeschichtlichen Erfahrungen unentwegt in Erwartungen um, die wir wiederum an die Umgebung herantragen.

Lebensgeschichtlich erworbene Postulate sind Software-Erwartungen, d. h. sie können umprogrammiert werden.

Mit psychologischen Mitteln verändert werden kann nur dieses Gedächtnis im engeren Sinne.

2. was durch genetische Vererbung erworben ist.

Das implizite Wissen – wobei hier eine weiter Begriff von Wissen einschließlich der Bedürfnisse und des darauf bezogenen Bewertungs-Systems, der Emotionen, gemeint ist und sich nicht nur auf kognitive Vorgänge bezieht – unseres Organismus reicht weit über das Wissen hinaus, was wir auf seiner Grundlage erwerben.

Auch unsere Bedürfnisse sind Erwartungen an die Umgebung im Dienste der Erhaltung und Reproduktion des Organismus.

Die Beschaffenheit unseres Körpers, seiner Organe, unseres Nerven-Systems ist gewissermaßen eine Erwartung an oder Hypothese über die Umwelt, die durch Selektion beantwortet wird. Der Organismus kann als ganzer als implizite Theorie über die Welt angesehen werden. In der Evolutions-Geschichte sind der heutigen impliziten Welt-Theorie des menschlichen Organismus Abermillionen Theorie vorausgegangen. Die Funktions-Weise unseres Nerven-Systems kann als eine Erwartung an die Umwelt, als ein Satz von Annahmen darüber angesehen werden,

- ▶ wie die Welt beschaffen ist,
- ▶ was von ihr zu erwarten ist und
- ▶ was in ihr erreicht werden kann.

- ▶ Erinnerung ist als aktiver Konstruktions-Prozess aufzufassen. Sie ist kein getreues Abbild dessen, was gewesen ist, sondern ein Produkt aus dem, was ursprünglich einmal wahrgenommen wurde und den Einflüssen der aktuellen Situation, in der die Erinnerung stattfindet.
- ▶ Was eine Rat suchende Person über ihre Lebens-Geschichte sagt, wäre als dreifache Transformation des ursprünglichen Geschehens anzusehen:

subjektive
Interpretation damals

tat-
säch-
liches
Ge-
sche-
hen

Beeinflussung der Erinnerung
durch den Kontext

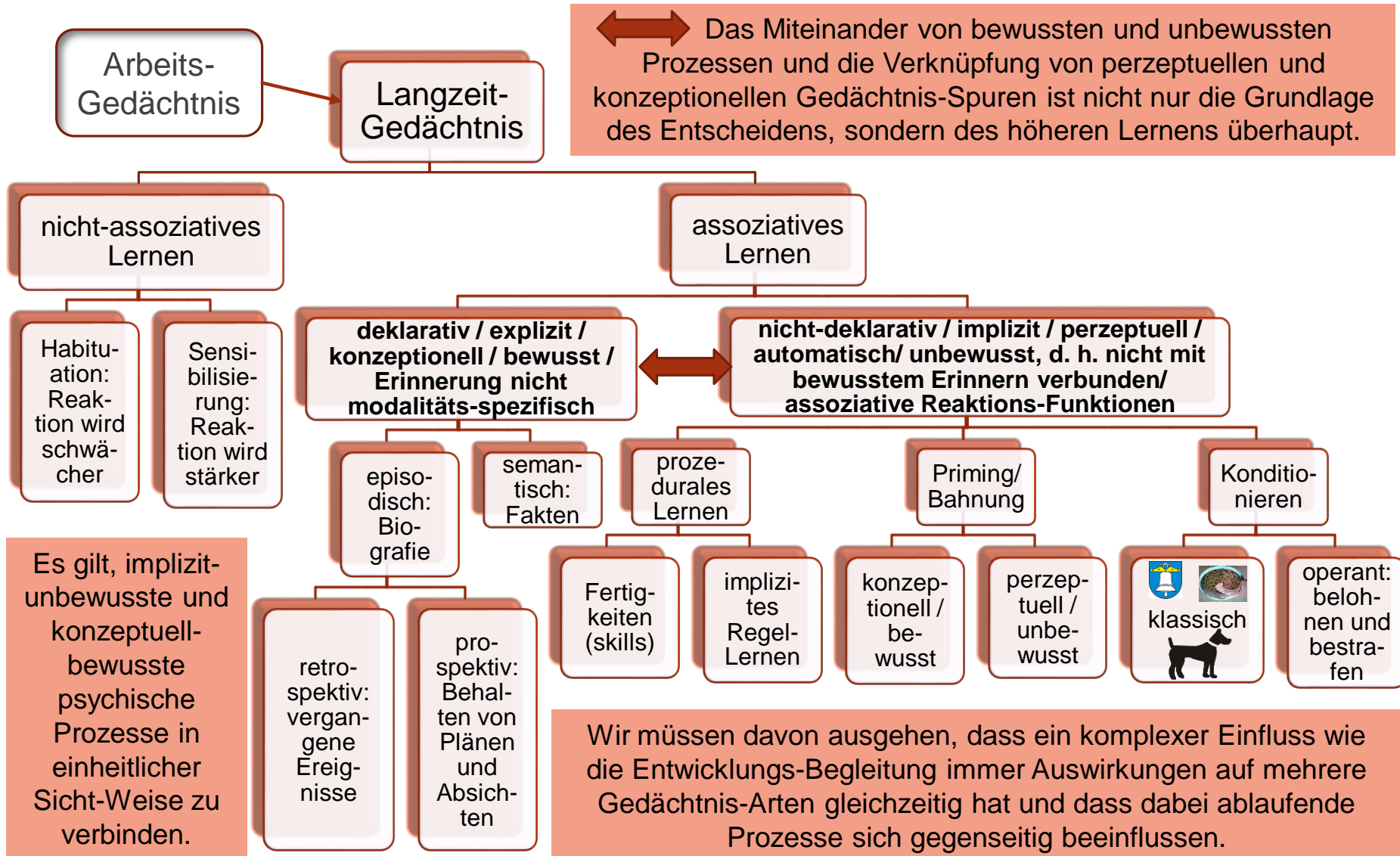
Funktion in gegenwärtiger
Kommunikation

1. Das Geschehen wäre transformiert durch seine subjektive Interpretation zum damaligen Zeitpunkt, die nicht mit dem „objektiven“ Geschehen übereinstimmen muss.
2. Das Geschehen wäre beeinflusst durch die Funktion, die der gegenwärtige Bericht im Rahmen ihrer Selbst-Darstellung der begleitenden Person gegenüber hat.
3. Das Geschehen wäre transformiert durch die Beeinflussung der Erinnerung durch den gegenwärtigen Kontext.

- ▶ Was über Erinnerungen gesagt ist, gilt für Kognitionen ganz allgemein.
Sie sind nur zum Teil Widerspiegelungen dessen, was ist oder war. Sie sind gleichzeitig Interpretationen im Sinne der aktuellen Intentionen und sie steuern das Verhalten im Sinne dieser Intentionen.

Formen des Langzeit-Gedächtnisses (LG)

- Einflüsse auf das Gedächtnis beeinflussen die Grundlage für Erleben und Verhalten.
- Statt von Gedächtnis-Prozessen könnte man auch von Lern-Prozessen sprechen.



Explizites Gedächtnis



Implizites Gedächtnis

- Es werden Bedeutungen gespeichert unabhängig von der Sinnes-Modalität, durch die sie aufgenommen wurden. Ein geschrieben gelernter Inhalt wird, z. B. auch durch Hören wiedererkannt.
- Die Erinnerungs-Leistung hängt vor allem von der Verarbeitungs-Tiefe beim Einprägen ab, z. B. behält man einen Text besser, wenn man ihn gut verstanden, d. h. mit vorhandenen Gedächtnis-Inhalten in Beziehung gesetzt hat.
- Es werden bevorzugt solche Inhalte erinnert, die bei ihrer Einprägung mit einem ähnlichen motivationalen und emotionalen Zustand verbunden waren (zustandsabhängiges Lernen oder Kontext-Sensitivität), z. B. werden in gehobener Stimmung Inhalte leichter erinnert, die man bei gehobener Stimmung aufgenommen hat. Das macht den Wert der dialogischen Inszenierungen unter Einbeziehung des Leib-Erlebens aus (Biodrama).
- Perzeptuelle Repräsentationen, präattentive Wahrnehmungen, also solche, für die nie bewusste Inhalte gebildet wurden, können nur „bottom up“ und nicht „top down“, also nicht intentional aktiviert werden.
- Sie sind dauerhaft und bei entsprechender datengetriebener Reaktivierung auch noch lange Zeit verhaltenswirksam. Diese Gedächtnis-Spuren sind an die Sensorik des jeweiligen Sinnes-Systems gebunden, in der die Reiz-Reaktions-Koppelung stattgefunden hat, und deshalb modalitätsspezifisch.
- Alle Inhalte des impliziten Gedächtnisses und damit die Grundalgen des Großteils unbewusster Prozesse können also nur prozessual aktiviert und reaktiviert werden, aber nicht über inhaltliche Thematisierung.
- Wenn Inhalte des perzeptuellen Gedächtnisses bottom-up prozessual reaktiviert wurden, können darüber konzeptionelle Inhalte gebildet werden. Der umgekehrte Weg ist nicht möglich.



Lernen hängt nicht nur von Reiz-Einwirkungen aus der Umgebung ab, sondern von der Lern-Bereitschaft, d. h. von den vorgebahnten neuronalen Erregungs-Mustern. Was uns interessiert, nehmen wir mühelos in unser Gedächtnis auf. Was uns langweilt, müssen wir vielfach wiederholen, bis es Gedächtnis-Besitz wird.

- **Implizite Gedächtnis-Inhalte nehmen Einfluss auf unsere Wahrnehmungen, unsere Emotionen und unser Verhalten**, aber sie können nicht in komplexere Denk- und Planungs-Prozesse einbezogen werden und deshalb auch nicht - wie die Inhalte des konzeptionellen Gedächtnisses - willentlich genutzt werden.
- Implizites Lernen ist nicht Lernen zweitrangiger oder nebensächlicher Art. **In mancher Hinsicht ist das implizite Lernen dem konzeptionellen Lernen überlegen.** Seine simultane Verarbeitungs-Kapazität ist viel größer und es ist weniger störanfällig.
- Die Tatsache, dass Menschen, die von psychischen Störungen betroffen sind, auf das ihre Störung charakterisierende Erleben und Verhalten in der Regel keinen intentionalen Einfluss nehmen können, spricht dafür, dass das implizite Gedächtnis als Grundlage dieser Störungen eine wesentliche Rolle spielt. Dies hat erhebliche **Konsequenzen für Entwicklungs-Begleitung.** Um Kontrolle über diese Prozesse zu bekommen, müssen sie erst modalitätsspezifisch aktiviert und in diesem aktivierten Zustand zum Gegenstand bewusster Aufmerksamkeit werden. Es ist also nicht so, dass keine Kontrolle über diese Zustände möglich ist, aber die Kontrolle muss einen Umweg über eine vorherige prozessuale Aktivierung nehmen.

Lernen und Gefühle



- Mit emotionalen Attraktoren sind solche emotionalen Zustände gemeint, die zusätzlich zu den zielorientierten Intentionen einen bestimmenden Einfluss auf das psychische Geschehen nehmen.
- Beim Lernen – jedenfalls beim Lernen unter natürlichen Lebensbedingungen – spielen Gefühle eine sehr wichtige Rolle sowohl im Hinblick auf das Bereitmachen für oder die Abwehr von neuen Lern-Erfahrungen als auch im Hinblick auf den Erwerb von Gefühls-Reaktionen selbst. Auch die Bereitschaften für bestimmte Gefühle sind Teil des Gedächtnisses.
- Emotionen sind stete Begleiter des psychischen Geschehens. Sie haben eine wichtige Funktion als Korrelat, als ergänzende Wechselbeziehung, von Inkongruenz-Signalen, von Diskrepanzen zwischen Intentionen und Wahrnehmungen beim Verfolgen von Intentionen, wenn also – in der Sprache der Kontroll-Theorie – bestimmte Soll-Werte nicht eingehalten werden.
- Wechselseitige Aufschaukelungs-Prozesse von Wahrnehmungen und Emotionen liegen mit großer Wahrscheinlichkeit psychischen Störungen wie Ängsten und Depressionen zugrunde.
- Wenn eine emotionale Reaktions-Bereitschaft sehr stark vorgebahnt ist, reichen kleine Ereignisse aus, um den betreffenden emotionalen Zustand hervorzurufen. Dieser Zustand hat wegen der positiven Rückkoppelungs-Prozesse eine sich selbst aufrechterhaltende und verstärkende Tendenz.

- ***Lernen ist normalerweise in einen motivationalen Kontext eingebettet und findet einer selbstbestimmten Eigenaktivität des Individuums statt.***

Entwicklungs-Begleitung hat diese Tatsache durch kooperative, angebotsoffene und emanzipatorische Konzeption der Entwicklungs-Prozesse zu berücksichtigen.

- ***Psychische Aktivität immer von Zielen bestimmt ist.***

Auch Lernen, also das Umorganisieren und Bilden neuer Gedächtnis-Inhalte beim komplexeren Lernen erfolgt immer unter dem Einfluss und im Dienste von Zielen. Komplexes Lernen ist das Entstehen neuer, komplexerer neuronaler Erregungs-Muster.

Ziele und Ziel-Kriterien kann man sich als neuronale Erregungs-Muster, also als Schemata vorstellen.

- ***Durch „Emergenz“ neuer, komplexerer neuronaler Erregungs-Muster entstehen neue Qualitäten des psychischen Funktionierens.***

Erregungs-Muster höherer Ordnung, also Meta-Kognitionen, können die Muster niedrigerer Ordnung einbinden. Diese arbeiten nach ihrer Etablierung auf den Erregungs-Mustern, aus deren kombinierter Aktivität sie entstanden sind und binden diese in einen neuen Zusammenhang ein.

- Ein großer Teil dessen, was in Entwicklungs-Begleitung gelernt wird, ist dieser komplexeren Form des Lernens zuzurechnen, die immer einen Bezug auf Ziele des betreffenden Individuums hat.

- Wird Entwicklungs-Begleitung in einem abstrakten Sinne als Verändern von Gedächtnis-Inhalten betrachtet, dann gehören zu den Gedächtnis-Inhalten auch die Ziele des Individuums und die Relationen der Ziele zu den von ihnen bestimmten Prozessen.

Wegen ihrer zentralen funktionalen Rolle im psychischen Geschehen muss jede Intervention darin die jeweils aktivierten Ziele berücksichtigen.

- Sobald man außer einem bewussten auch einen nicht bewussten Funktions-Modus der psychischen Aktivität annimmt, braucht man Konzepte über das Verhältnis der Funktions-Modi zueinander.
- Das Zusammenspiel von unbewussten oder impliziten und bewussten oder expliziten psychischen Prozessen hat größte Bedeutung
 - sowohl für das Verständnis psychischer und psychosomatischer Störungen
 - als auch für das Verständnis der Prozesse, die während der Entwicklungs-Begleitung ablaufen.



Bewusste Prozesse

- explizit (Gedächtnis-Forschung)
- Attentiv (Wahrnehmungs-Forschung)
- digital-verbal (Kommunikations-Forschung)
- konzeptuelle Interpretations-Funktion

Unbewusste Prozesse

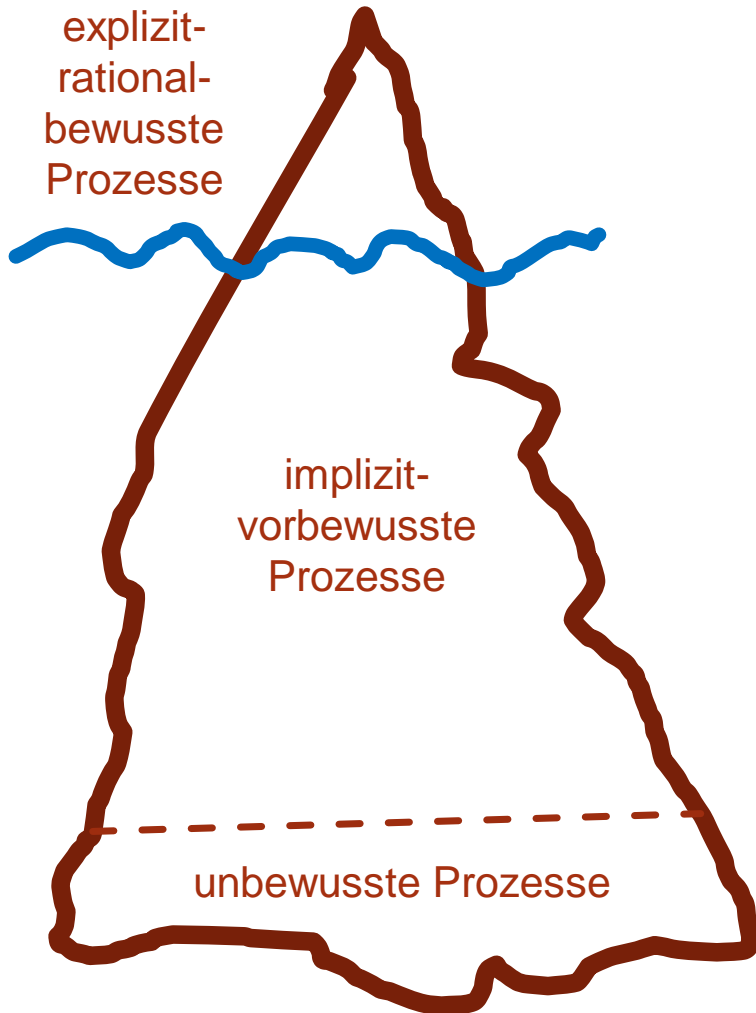
- implizit
- präattentiv
- analog-nonverbal
- assoziative Reaktions-Funktion

Rationales System

- analytisch
- logisch (begründungsorientiert)
(Was ist einsehbar?)
- Verhaltens-Regelung über bewusste Bewertung von Ereignissen
- Die Realität wird in abstrakte Symbole (Wörter und Zahlen) gefasst
- Langsamere Vorgang: an der zurückliegenden Aktion orientiert
- Schnelle Veränderung mit der Geschwindigkeit von Gedanken
- Lernen aus symbolischer Abbildung der Erfahrungen
- Höher differenziert und integriert
- Aktiv und bewusst erkundet:
Wir kontrollieren unsere Gedanken.
- Erfordert Rechtfertigung durch Logik in Verbindung mit Offensichtlichkeit

Intuitives Erlebens-System

- ganzheitlich
- emotional (lust- oder unlustorientiert)
(Was fühlt sich gut an?)
- Verhaltens-Regelung über „Schwingungen“ aus früheren Erfahrungen
- Die Realität wird in konkrete Bilder und Metaphern gefasst
- Schneller Vorgang: an der gegenwärtigen Aktion orientiert
- Nur langsame Veränderung durch oft wiederholte Erfahrungen – direkt oder indirekt
- Erfahrungs-Lernen
- Grob differenziert und integriert
- Vorbewusst und passiv erlebt:
Wir sind von Gefühlen in Besitz genommen.
- Offensichtlich gültig:
Zu erleben heißt zu glauben



Das rationale System kann vom Konkreten abstrahieren, sich von den Situationen lösen und damit verzögertes, genaues Planen ermöglichen.

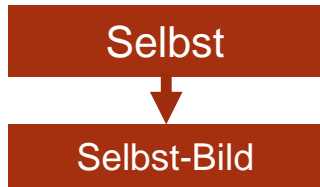
Beide Systeme sind gleichzeitig aktiv.



Man kann beide Systeme kombinieren.

Das implizite System

- ist in einer ganzheitlichen Weise auf konkrete Situationen und Erfahrungen bezogen
- ermöglicht auf einfachem Niveau ohne viel Aufwand ein sehr schnelles, aber dafür nicht genaues Reagieren
- ist auf höherem Niveau (je größer die Erfahrungen in einem Bereich sind) eine Quelle intuitiver Weisheit und Kreativität



Das Selbst-Bild

- ▶ ist Teil des konzeptuellen Systems. Es ist das, was die Person glaubt zu sein, was sie über sich denkt.
- ▶ schöpft aus den im konzeptuellen Gedächtnis verfügbaren Inhalten.

- ▶ **Das Selbst ist die persönliche Realitäts-Theorie**, die Theorie über die Welt, die sich phylogenetisch im Laufe der Evolution und ontogenetisch als Erfahrungen des Individuums im Gedächtnis herausgebildet hat.
Das Selbst ist die Theorie eines Menschen darüber, was er tun muss und tun kann, um in der Welt, in der er lebt, die Bedürfnisse zu erfüllen, die jedem durch seine Eigenart als Mensch vorgegeben sind.
- ▶ **Bestandteile dieser Theorie sind grundlegende deskriptive und motivationale Postulate, die aus emotional bedeutsamen Lebens-Erfahrungen abgeleitet wurden.** Das Selbst ist also die Summe der Überzeugungen eines Menschen, die ihn selbst und die Welt betreffen, und seiner motivationalen Schemata.
Die motivationalen Schemata, die ein Mensch entwickelt, sind seine implizite Theorie darüber, was er tun muss, um seinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Diese motivationalen Schemata sind ein Produkt aus den Bedürfnissen und der Beschaffenheit der Lebens-Umgebung, in die ein Kind hineingeboren wurde.
- ▶ Mit dem Selbst als Realitäts-Theorie ist das implizite Gedächtnis gemeint. **Das implizite Selbst ist dem Selbst-Bild vorgeordnet.** Das Selbst muss nicht mit dem Selbst-Bild übereinstimmen.
- ▶ Es ist in der Entwicklungs-Begleitung wichtig, sich auf die Veränderung des impliziten Selbst der Rat suchenden Person auszurichten und nicht so sehr darauf, was sie über sich denkt.

Wahrnehmen und Verhalten regulieren

Was wir wahrnehmen, ist wesentlich davon bestimmt, was wir an die Umgebung herantragen.

Verhalten will eine von Zielen bestimmte Wahrnehmungs-Qualität herstellen. Darum wird der sensorische Input mit der erwarteten Wahrnehmung verglichen.





- **Die gesamte psychische Aktivität ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen im Sinne bestimmter Ziele herbeizuführen.**

Wir leben in einer von uns selbst erzeugten Welt. Eine andere Welt gibt es für uns nicht.

Es gibt zwar eine von unserer Existenz unabhängige Welt mit physikalischen und chemischen Gesetzmäßigkeiten.

Aber wir leben in einer Erfahrungs-Welt, die unsere Signal-Verarbeitung aus den physikalischen und chemischen Einwirkungen auf unseres Sinnes-Organen macht.

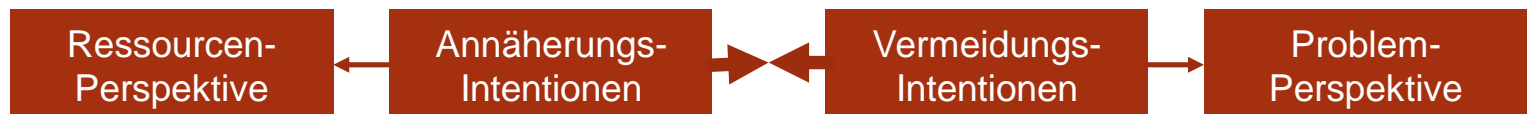
- **Die in der Hierarchie unteren Regulations-Ebenen sind einerseits Voraussetzung für die höheren Regulations-Ebenen.**

Diese Beziehung, dass die Prozesse auf der höheren Ebene diejenigen auf der unteren Ebene voraussetzen, gilt auch aktualgenetisch.

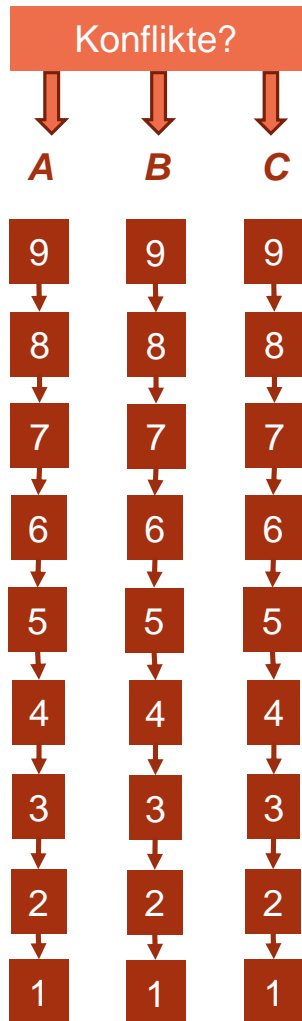
Annäherungs- und Vermeidungs-Intentionen



- Meistens werden Handlungen auf der Programm-Ebene identifiziert.
- Trotzdem kann man auf die Frage, warum oder wozu man das tut, was man gerade auf der Programm-Ebene identifiziert hat, oft auf Antrieb beantworten. Man hat ein Konzept dieser übergeordneten Intention und kann sie sich ins Bewusstsein rufen. Dies gilt für Intentionen, die darauf ausgerichtet sind, bestimmte Wahrnehmungen herbeizuführen, also für Annäherungs-Intentionen, die vor allem unter dem Ressourcen-Aspekt wichtig sind.
- Unter der Problem-Perspektive sind solche Intentionen relevanter, die darauf ausgerichtet sind, Wahrnehmungen von bestimmter Art zu vermeiden, also die Vermeidungs-Intentionen. Vermeidungs-Intentionen sorgen dafür, dass sich die Aufmerksamkeit nicht auf das Vermiedene und auf das Vermeiden richtet. Da Bewusstsein das Ergebnis von Bewusstheit ist, fehlen Bewusstseins-Inhalte für Kontroll-Prozesse, von denen die bewusste Aufmerksamkeit immer aktiv abgelenkt wurde. Die Vermeidungs-Bedeutungen können nicht gedacht werden. Es erfolgt keine zutreffende Identifizierung des eigenen Verhaltens im Sinne dieser Vermeidungs-Intentionen. Damit fehlt die Voraussetzung für eine bewusste Kontrolle des Vermeidungs-Verhaltens.



- Im Bewusstsein ist grundsätzlich nur ein kleiner Teil davon repräsentiert, was prozessual gerade geschieht:
Warum tut man das, was man tut?
Die Prozesse sind darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen im Sinne bestimmter Ziele herzustellen, und zwar immer mehrerer Ziele gleichzeitig.
Erleben und Verhalten eines Menschen ist also grundsätzlich jederzeit von mehreren Intentionen (A,B und C) bestimmt.
- Realisierung neuer Intentionen heißt Verhaltens-Änderung.
Wenn eine Intention bewusst verfolgt wird, befindet sie sich in einem „privilegierten“ Status der Verhaltens-Kontrolle zur Intentions-Realisierung.
Das heißt aber nicht, dass alle anderen gleichzeitig aktivierten Intentionen überhaupt nicht realisiert werden. Sie fließen nur in einem anderem Modus der Verhaltens-Kontrolle in das Verhalten ein.
- Es laufen also mehr oder weniger bewusste Handlungs-Prozesse simultan-parallel, die auch im Konflikt miteinander stehen und sich gegenseitig behindern können.
Unbewusste Konflikte lassen sich auf der Grundlage eines System-Modells mit hierarchisch-sequenzieller und simultan-paralleler Organisation der ablaufenden Prozesse besser konzipieren als in einem Modell, in dem nur eine isoliert Handlung betrachtet wird.





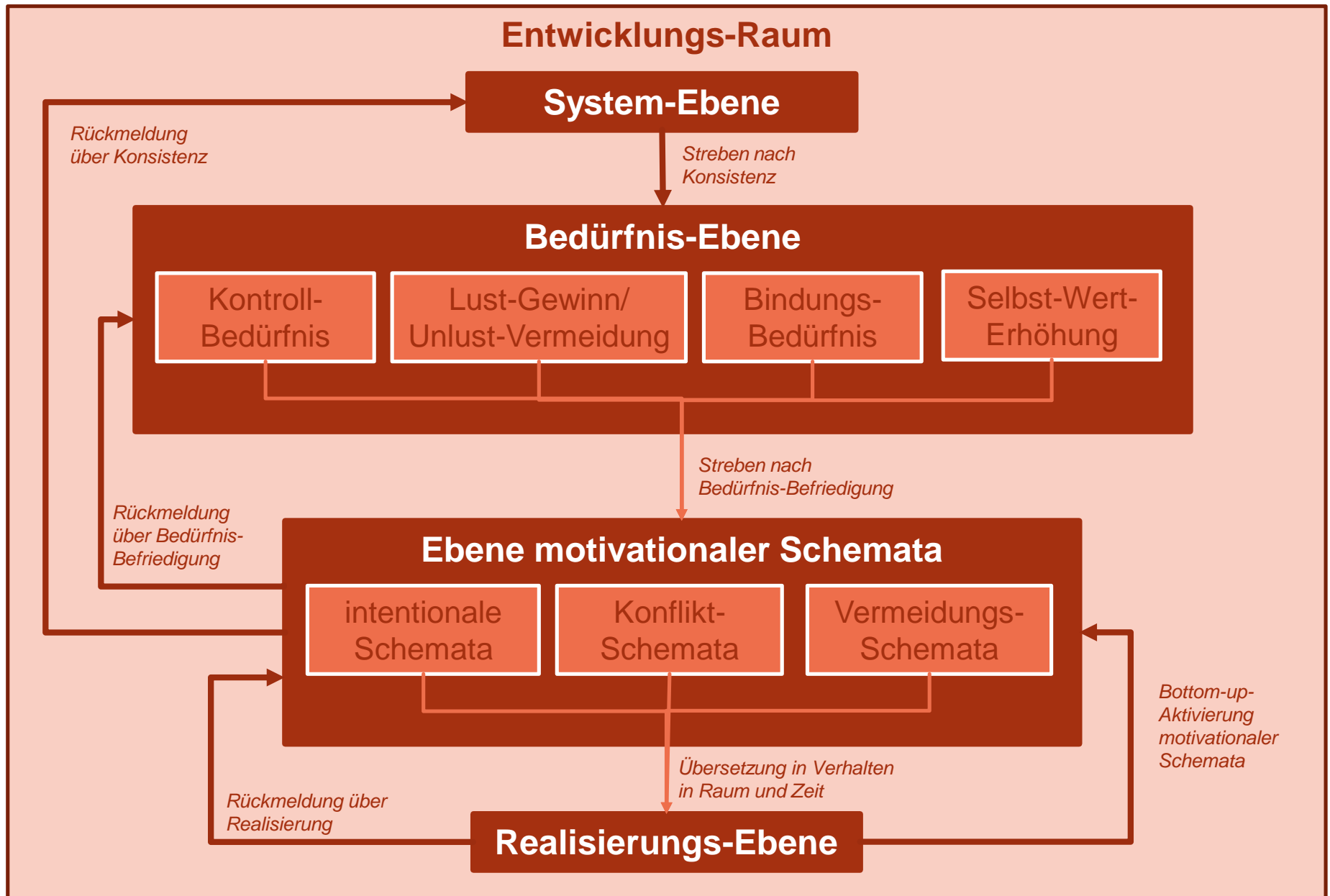
- Man kann höchste Regulations-Ebene „System“ auch als Selbst des Individuums bezeichnen.
Auf höchster Ebene ist das psychische Funktionieren darauf ausgerichtet,
 - Wahrnehmungen im Sinne eines bestimmten Selbst herbeizuführen und
 - Wahrnehmungen, die mit den Vorgaben des Selbst unvereinbar sind, zu vermeiden.
- Eine der wichtigsten Vorgaben des Selbst ist ein Mindestmaß an Übereinstimmung (Vereinbarkeit, Konsistenz) der jeweiligen Intentionen. Intentionen, die in scharfem Konflikt miteinander stehen, erzeugen auf höchster Regulations-Ebene ein starkes Abweichungs- oder Inkongruenz-Signal, das man auch als Alarm-Signal ansehen kann.
Es liegt nahe, dass auch die bewusste Aufmerksamkeit im Dienste dieses vorrangigen Selbst-Zieles eingesetzt wird: Es wird vermeiden, Konflikte bewusst wahrzunehmen.
- Da die gesamte psychische Organisation darauf ausgerichtet ist, solche Konflikte oder Diskrepanzen oder Inkonsistenzen zu verringern bzw. zu vermeiden, ist, wenn sich die Diskrepanz durch „Bewusstseins-Druck“ zu vergrößern droht, mit verstärktem Vermeiden zu rechnen, d. h. auch mit einer Abwehr des Bewusstwerdens. Dies entspricht dem Vorgang des Widerstandes (Psychoanalyse).
- Echte Veränderung ist nur durch interne Reorganisation des Systems selbst, der intrinsischen Referenz-Größen, d. h. der Selbst-Identität, möglich und kann nicht gegen die Ziele eines Individuums erfolgen.



- Bei einer solchen System-Betrachtung wird einsichtig, wieso intentionale Konflikte - also Intentionen, die logisch unvereinbar sind, aber gleichzeitig auf Realisierung dringen - auf höchster Regulations-Ebene so weitreichende negative Auswirkungen auf das psychische Geschehen haben können.
- **Die Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten erfolgen auf allen Regulations-Ebenen über das Inkongruenz-Signal.**
- **Auf der System-Ebene ist der Aspekt, der vorrangig reguliert werden muss, die Vereinbarkeit oder Konsistenz der ablaufenden Prozesse.** Wesentliches Merkmal eines Systems ist ja seine Ganzheitlichkeit. Da leuchtet es ein, dass ein Mindestmaß an Konsistenz gewahrt sein muss, damit das System funktionieren kann. Konflikte sind das Gegenteil von Konsistenz. Sie gefährden und beeinträchtigen daher das Funktionieren des Gesamtsystems.
- Daraus wird auch der Zusammenhang zwischen Konflikten und psychischen Störungen einsichtig. Die dauerhaft veränderten Emotionen, die bei den meisten psychischen Störungen eine so große Rolle spielen, sind ein Korrelat der andauernden Inkonsistenz-Signale auf höchster System-Ebene, die eine unmittelbare systemeigene Rückmeldung der Konflikte darstellen.
- **Zur Überwindung eines Konfliktes müssen mindestens drei Ziele aktiviert werden, nämlich die beiden im Konflikt miteinander stehenden Ziele und ein weiteres, vom dem die Volitions-Stärke für Hingucken und Aushalten kommt.**

- Vier-Ebenen-Modell psychischen Geschehens
- Entwicklungs-Raum
- Entwicklung und/oder Veränderung
- Was meint Entwicklung?
- System-Ebene: Konsistenz-Prinzip
- Schemata, Attraktoren und Psyche
- Gesamt-Modell psychischen Geschehens

Vier-Ebenen-Modell psychischen Geschehens



Entwicklungs-Raum

Entwicklungs-Raum
inkl. –Zeit

psychisches
System mit
Bedürfnis-
Spannungen

motivationale
Schemata/
Attraktoren
zum
Spannungs-
Abbau

Umwelt,
durch den
Bedürfnis-
Filter erlebt
als
Entwicklungs-
Raum

- Nach der dynamischen System-Theorie ist das psychische System auf ständigen Austausch von Materie, Energie und Information mit der Umgebung angewiesen. Sonst sind prinzipiell keine dynamischen Gleichgewichte (siehe Konzept der dissipativen Strukturen) fern von stationären Gleichgewichts-Zuständen (Entropie) möglich.
- **Die Bedürfnisse eines Menschen stehen über die motivationalen Schemata in ständiger Wechsel-Wirkung mit der Umgebung, die ihrerseits Anforderungen an das Individuum stellt.** Diese Anforderungen gewinnen ihre Bedeutung aber im Hinblick auf die motivationalen Schemata oder Attraktoren der Person.
- Umwelt existiert uns nicht als objektive Realität, sondern als bewusstseins- und damit auch bedürfnis-gefilterte Wirklichkeit. Dies ist von **Lewin** in seiner **Feld-Theorie** gefasst worden als Konzept des Lebens-Raums im Sinne einer Umwelt aus subjektiven Bedeutungen, aus Valenzen (Wertigkeiten) oder Spannungszuständen, die Aufforderungs-Charakter zu bestimmten Handlungen in Bezug auf die Bedürfnisse haben. Handlungs-Ziele haben demnach den Charakter von Quasi-Bedürfnissen.
- Wenn wir uns ein System als prinzipiell in Entwicklung vorstellen, wäre es treffender, statt von einem Lebens-Raum von einem um die Zeit-Dimension ergänzten **Entwicklungs-Raum** zu sprechen.

Grundlage für die Veränderung und Entwicklung psychischer Prozesse sind neben von außen und abhängig vom Verhalten des Systems einwirkenden einschränkenden oder ermöglichenden Bedingungen (constraints) vor allem die wechselseitigen Rückkopplungen innerhalb des Systems selbst, also die Wechsel-Wirkung zwischen Ordnungs-Parametern (constraints) und Kontroll-Parametern.

Was man als Ordnungs- oder als Kontroll-Parameter ansieht, hängt von der Perspektive ab. Ein psychischer Attraktor kann gleichzeitig eine einschränkende oder ermöglichende Bedingung für andere über-, neben- oder untergeordnete Attraktoren sein.

Entwicklung

- Entwicklung bedeutet, dass ein neuer Ordnungs-Zustand des Systems etabliert wird. Dies setzt voraus, dass im Gedächtnis kein Attraktor vorhanden ist, der geeignet ist, den jeweiligen Spannungs-Zustand abzubauen.
- In diesem „Schwebe-Zustand“ (das Alte funktioniert nicht mehr und das Neue ist noch nicht da) wird aus den natürlichen Fluktuationen des Systems ein Zustand ausgewählt und durch positive Rückkopplungen verstärkt, der den Spannungs-Zustand reduziert. Es werden neue Nerven-Verbindungen gebahnt.

Veränderung

Veränderung findet statt, wenn ein bereits im Gedächtnis vorhandener Attraktor aktiviert wird, wenn also entsprechende neuronale Erregungs-Bereitschaften bestehen, die geeignet sind, den jeweiligen Spannungs-Zustand zu reduzieren.

Was meint Entwicklung?

- Sehr wichtig für Entwicklungs-Begleitung ist die Einsicht, dass Entwicklung nur einen Zeit-Pfeil kennt: den nach vorn von der Gegenwart in die Zukunft. Eine Veränderung von Attraktoren ist nur von der Gegenwart zur Zukunft hin möglich, nicht von der Vergangenheit in die Gegenwart.

Entwicklung weist von der Gegenwart in Richtung Zukunft



- Unser Gedächtnis ermöglicht uns in beschränktem Maße, Bilder aus der Vergangenheit in die Gegenwart zu transportieren. Aber der Transport geschieht mit den Mitteln des heutigen psychischen Funktionierens, unter dem Einfluss der heutigen Motive, Wahrnehmungs- und Denk-Kategorien usw. Die Vergangenheit wirkt über zweierlei Weise in die Gegenwart:
 1. **Prozessual** dadurch, dass gegenwärtige Erregungs-Bereitschaften ein Niederschlag vergangener Erfahrungen sind.
 2. **Inhaltlich** dadurch, dass vergangene Ereignisse in symbolischer Form im konzeptuellen Gedächtnis gespeichert sein können. Über sie gibt es einen Zugang zu damaligen Emotionen.
- Ein Zurück auf die Stufe damaligen Funktionierens ist nicht möglich, weil Gedächtnis-Spuren der Vergangenheit mit neuen neuronalen Bahnungen überschrieben wurden. Die Vergangenheit wurde zwar nicht ausradiert, aber auf der Grundlage der früheren haben sich neue neuronale Verbindungen entwickelt.
- Aktivierung neuronaler Erregungs-Muster ist nur in der Gegenwart möglich. Es können nur heute bestehende neuronale Erregungs-Bereitschaften aktiviert werden, nicht jedoch diejenigen, die ehemals das psychische Funktionieren bestimmt haben.
- **Ohne reale neue Erfahrungen, die die bestehende synaptischen Verbindungs-Gewichte ändern, kann keine Entwicklung erwartet werden.**

- Was bewegt uns Menschen?
- Selektions-Kriterien
- Konsistenz-Prinzip
- Konsistenz
- Konsistenz, Inkonsistenz und Gesundheit
- Konsistenz-Gefährdung durch...
- Mechanismen zur Konsistenz-Herstellung

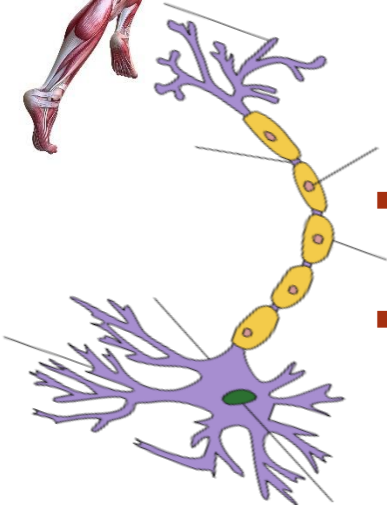
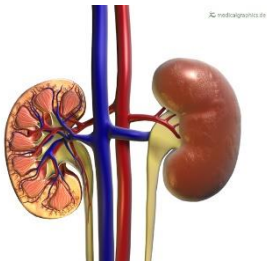
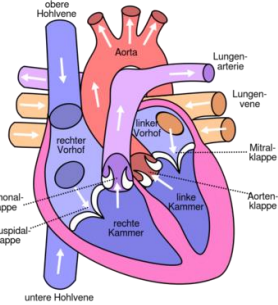
Was bewegt uns Menschen?

- Um einen Menschen zu verstehen, müssen wir etwas darüber wissen, was ihn im Positiven wie im Negativen bewegt, was seine Wünsche, Ziele, Pläne, Werte, was seine Befürchtungen und Abneigungen sind.
- Für den einzelnen Menschen gilt: Wenn seine Beschaffenheit und seine Lebens-Umgebung gut übereinstimmen, gedeiht er gut.
 - Welche Bedingungen/Anforderungen muss die materielle, gesellschaftliche und kulturelle Umgebung erfüllen, damit es einem Menschen gut geht?
 - Was sind die spezifischen Grund-Bedürfnisse des Menschen*, deren Erfüllung gewährleistet sein muss, damit er sich wohlfühlen und entwickeln kann, damit es ihm gut geht und er eine gute psychische Gesundheit hat?
- Man kommt als entwicklungsbegleitende Personen um diese Fragen nicht herum. Auch wer sich die Frage nicht explizit stellt, trägt ein implizites Menschen-Bild in sich, zu dem sehr wesentlich auch implizite Annahmen darüber gehören, was das Glück und Unglück von Menschen ausmacht.

Solche Annahmen bestimmen die Wahrnehmung anderer Menschen und bestimmen, welche Annahmen eine entwicklungsbegleitende Person an die Entwicklung suchenden Personen heranträgt. Da ist es schon besser, sich diese Frage explizit zu stellen. Gerade die Dinge, die uns persönlich angehen, sollten am ehesten Wert sein, zum Gegenstand wissenschaftlichen Fragens, Erkundens und Klärens zu werden.

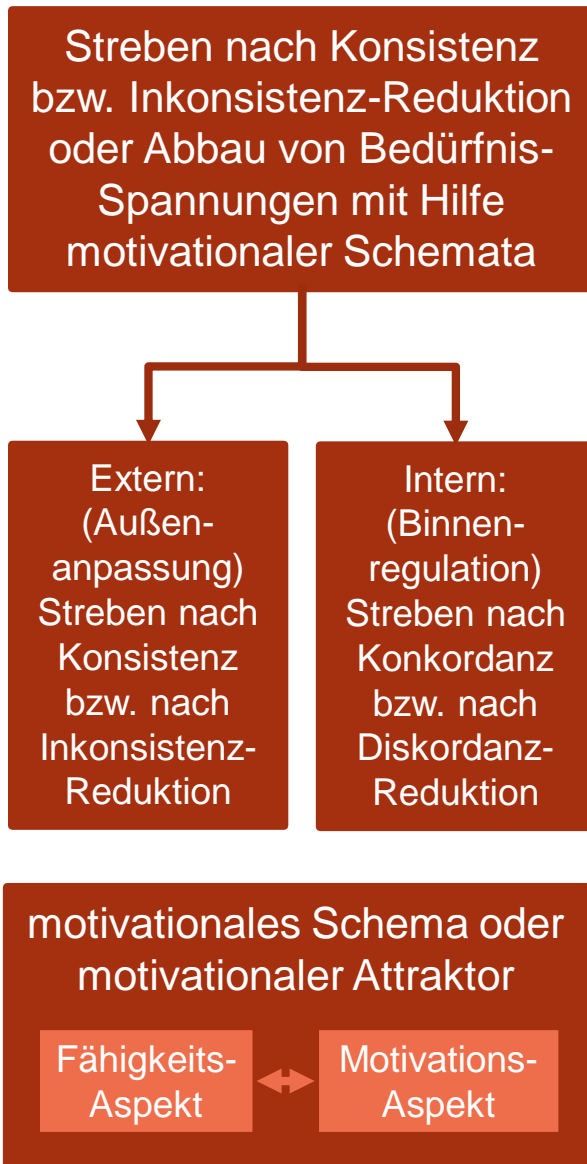
* Psychische Grund-Bedürfnisse sind die Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nicht-Befriedigung zu Schädigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen.

Selektions-Kriterien



- Neue Ordnungs-Zustände von Systemen werden nach bestimmten Kriterien selektioniert.
Zum Beispiel werden neue biologische Ordnungs-Zustände nach Kriterien der Überlebens-Fähigkeit (Selbst-Erhaltung) und der Reproduktions-Fähigkeit (Art-Erhaltung) ausgewählt.
- Wie es in einem Öko-System viele verschiedene koexistierende, sich wechselseitig voraussetzende und beeinflussende Ordnungs-Zustände – Pflanzen und Tiere – gibt, gibt es in einem, Organismus viele sich wechselseitig voraussetzende und beeinflussende Ordnungs-Zustände: den Herz-Schlag, die Nieren-Funktion, Bewegungs-Koordination usw. Auch diese Ordnungs-Zustände sind in der Phylogenese und zu einem geringen Teil in der Ontogenese selektioniert worden. Ein sehr wichtiger Teil des Organismus ist bei höheren Lebewesen das Nerven-System.
- ***Selektion im Bereich der neuronalen Erregungs-Muster findet ebenso wie auf der Ebene von Ökosystemen nach vorgegebenen Werten statt.***
Diese Werte sind die Grund-Bedürfnisse und das Konsistenz-Prinzip.
- Die individuumspezifischen Mittel zur ***Befriedigung der Grund-Bedürfnisse*** sind die jeweiligen ***motivationalen Schemata***.
- Psychische Aktivität ist darauf ausgerichtet, mit den Ziel-Komponenten der motivationalen Schemata ***kongruente Erfahrungen*** herbeizuführen.

Konsistenz-Prinzip



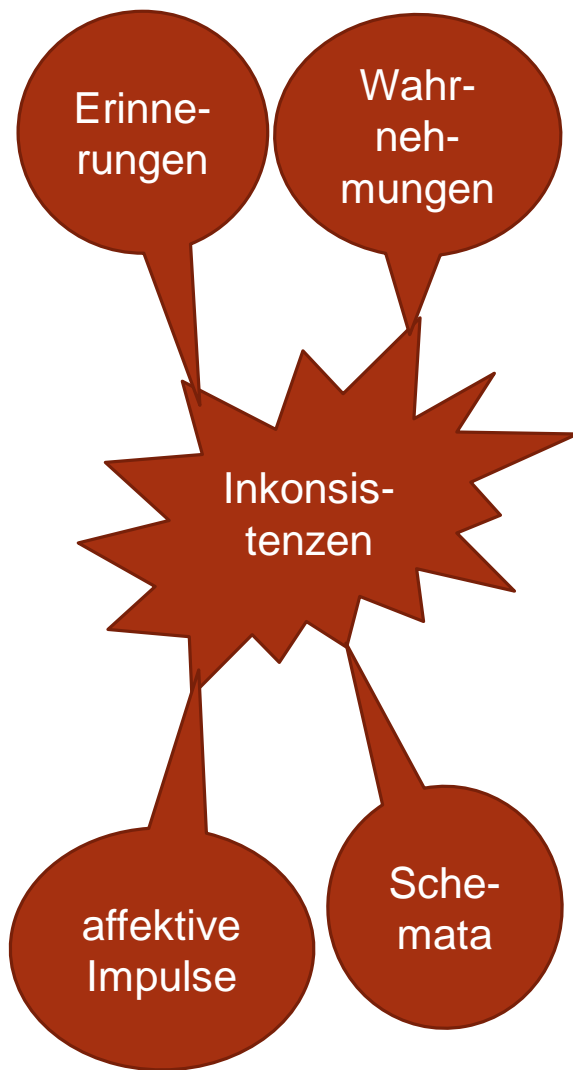
- Der Begriff Konsistenz bezieht sich auf den Zustand des Organismus. Er meint die Übereinstimmung bzw. Vereinbarkeit der gleichzeitig ablaufenden neuronalen/psychischen Prozesse. Das Streben nach Konsistenz bzw. nach Reduktion von Inkonsistenz stellt das Grund-Prinzip des psychischen Geschehens dar.
- Psychische Ordnungsmuster, die Inkonsistenzspannungen wirksam reduzieren, werden in der ontogenetischen Entwicklung selektiert.
- Wenn neuronale Erregungsmuster nach dem Konsistenzprinzip selektiert werden, hat das immer einen **Fähigkeits- und einen motivationalen Aspekt**. Wozu man motiviert ist, kann nur dann selektiert werden, wenn es auch gekonnt wurde, weil sonst nichts stattgefunden hat, was hätte selektiert werden können. Motivationale Schemata, die tatsächlich existieren, haben also immer auch einen Fähigkeits-Aspekt.
- **Konsistenz als externe Abstimmung wird als Kongruenz bezeichnet**. Sie unterscheidet sich von interner Konsistenz, die man auch als **Konkordanz** bezeichnen könnte.

Konsistenz

Konsistenz
Stimmigkeit,
Integrität,
Kongruenz,
Konkordanz,
Kohärenz

Inkonsistenz,
Inkongruenz,
Diskordanz
Dissonanz
Konflikt
Dissoziation

- Die Forderung nach Konsistenz der psychischen Prozesse ist aus der System-Perspektive die grundlegende Forderung an die psychische Aktivität. Konsistenz ist ein grundlegendes Erfordernis des Funktionierens von Systemen.
- Die psychischen Prozesse sind darauf ausgerichtet, die Grund-Bedürfnisse eines Menschen (Kontrolle, Bindung, Lust, Selbst-Wert-Erhöhung) gleichzeitig möglichst gut zu befriedigen.
- Wenn diese verschiedenen nach Bedürfnis-Befriedigung strebenden Prozesse im Menschen sich nicht zuwiderlaufen, sich nicht gegenseitig hemmen oder vereiteln, sind sie konsistent miteinander.
- Konsistenz ist kein Motiv des Individuums im eigentlichen Sinne und kann nicht den anderen Bedürfnissen gleichgestellt werden, sondern es ist das am weitesten übergeordnete Prinzip des psychischen Geschehens anzusehen.
- Konsistenz ist ein kontinuierlich aktiv hergestelltes Merkmal unseres Bewusstseins, und **zwar *simultane Konsistenz und Kohärenz über die Zeit***.
Unsere neuronale Aktivität ist darauf ausgerichtet, dass sie,
 - Konsistenz oder Konkordanz dessen herstellt, was sich gleichzeitig im Bewusstsein befindet. Dies ist in der Psychologie, seit **Festinger** seine „kognitive Dissonanz-Theorie“ formulierte, immer wieder untersucht und bestätigt worden.
 - wenn sie nicht massiv darin behindert wird, Kohärenz (innere Zusammenhänge) im Bewusstsein über die Zeit herstellt.
- Dissonanz, Konflikt und Dissoziation bilden den Gegenpol zur Konsistenz. Nähert sich die psychische Aktivität zu stark diesem Gegenpol an, droht eine System-Desorganisation oder ein System-Zusammenbruch.



- ***Inkonsistenz meint die Unvereinbarkeit gleichzeitig miteinander ablaufender psychischer Prozesse.***
- Inkonsistenzen zwischen Wahrnehmen, Erinnerungen, affektiven Impulsen und bestehenden Schemata können für einen Menschen buchstäblich unerträglich werden.
- Seelisch sehr gesunde, glückliche Menschen unterscheiden sich von anderen dadurch,
 - dass sie in ihren Grundbedürfnissen wenig verletzt wurden und deshalb gut entwickelte intentionale Schemata um ihre Grundbedürfnisse herum entwickelt haben.
 - dass sie ihre Bedürfnisse in Übereinstimmung miteinander, also in konsistenter Weise, befriedigen können.Definiert man menschliches Glück aus der Konsistenz-Perspektive, dann wäre dies ein Zustand, mit sich und der Welt eins zu sein.
- Geringe Konsistenz der von den motivationalen Schemata eines Menschen bestimmten Prozesse geht immer auf Kosten einer wirksamen Bedürfnis-Befriedigung. Ein hohes Ausmaß an Inkonsistenz bedeutet seelisches Leiden und menschliches Unglück. Kranke, gestörte, in ihrem physischen und/oder psychischen Wohlergehen beeinträchtigte Menschen sind Personen, deren Selbst-Regulations-Prozesse Inkonsistenzen aufweisen.

► ***Inkongruente Wahrnehmungen:***

Der Mensch macht Wahrnehmungen in der Realität, die in so grober und andauernder Weise gegenüber wichtigen Schemata abweichen und gegen damit verbundene Grundüberzeugungen verstoßen, dass sie nicht an die bestehenden Erinnerungen und Erwartungen assimiliert werden können.

Die fortwährende Diskrepanz führt zu einem andauernden Inkongruenz-Signal, dessen Erlebens-Äquivalent z. B. Angst sein kann.

► ***Schema-Konflikte:***

Die zweite Möglichkeit der Konsistenz-Gefährdung ist die, dass mehrere motivationale Schemata gleichzeitig aktiviert werden, deren gleichzeitige Realisierung sich gegenseitig ausschließt.

Angesichts dessen, dass mindestens vier Grund-Bedürfnisse gleichzeitig befriedigt werden wollen, stellt die gleichzeitige Aktivierung mehrere motivationaler Schemata im Seelen-Leben den Normalfall dar.

- ***Annäherungs-Annäherungs-Konflikte*** als gleichzeitige Aktivierung mehrerer intentionaler Schemata gehören zu den vergleichsweise leichter lösbaren Konflikten.
- Eine stärkere Belastung der Konsistenz-Anforderungen stellen die ***Annäherungs-Vermeidungs-Konflikte*** (Konflikt-Schemata) und erst recht die ***Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikte*** dar. Wenn man gleichzeitig etwas will und nicht will, liegt ein klarer Verstoß gegen das Konsistenz-Gebot vor.

Kontroll-
Bedürfnis

Lust-Gewinn/
Unlust-
Vermeidung

Bindungs-
Bedürfnis

Selbst-Wert-
Erhöhung

1. Mechanismen zur Reduktion kognitiver Dissonanzen:

- ▶ Im Falle einer kognitiven Dissonanz bemüht sich eine Person darum, diese zu verringern oder zu beseitigen, und meidet zugleich Gelegenheiten, in denen sich die Dissonanz-Erfahrung verstärken könnte.
- ▶ Kognitive Dissonanzen können verringert werden, indem neue Denk-Muster und Überzeugungen ergänzt oder alte verändert werden.
- ▶ Ändert man bestehende Denk-Weisen, verringert sich die Dissonanz, wenn der neue Inhalt dafür sorgt, dass er weniger im Widerspruch zu anderen Überzeugungen steht oder die alten Denk-Weisen ihre Wichtigkeit verlieren.

2. Konstruktive Problem-Bewältigungs-Mechanismen (Coping-Strategien):

- ▶ Es gibt Menschen, denen es gelingt, viele Ziele gleichzeitig wirksam zu verfolgen.
- ▶ Je mehr Ziele man zur Befriedigung der einzelnen Grund-Bedürfnisse entwickelt hat, desto mehr Möglichkeiten zu deren Realisierung hat man, denn um die Ziele entwickeln sich ja gleichzeitig Erfahrungen und Fähigkeiten zu ihrer Realisierung.
- ▶ Je höher die Flexibilität, desto mehr können Bedürfnisse im Sinne eines Sowohl-als-Auch statt im Sinne eines Entweder-Oder befriedigt werden.
- ▶ Die Unterdrückung im Moment nicht passender Bedürfnis-Impulse, die Retroflexion, kann als eine konstruktive Form der Verdrängung angesehen werden.

3. Defensive, vermeidende, schützende Mechanismen:

- ▶ Eine naheliegende Möglichkeit der Konsistenz-Sicherung besteht in der Abspaltung von Teilen der Erfahrung aus dem bewussten Erleben.
- ▶ Vermeiden der Bewusstheit oder des Bewusst-Werdens.
- ▶ Abwehrt-Mechanismen als Verdrängung, Isolierung, Verleugnung, Rationalisierung, Projektion, Reaktionsbildung, Intellektualisierung, Ungeschehenmachen, Sublimierung u. v. a. m.
- ▶ Was verdrängt ist, bleibt aktiviert und nimmt im impliziten Funktions-Modus, nun der bewussten Kontrolle entzogen, weiterhin Einfluss auf Erleben und Verhalten des Menschen.

- Synonyme
- Schema-Begriff 1
- Schema-Begriff 2
- Der Bereich des Psychischen 1
- Der Bereich des Psychischen 2
- Der Bereich des Psychischen 3
- Schemata als Bereitschaften
- Schema-Theorie und Vorgehens-Weisen
- Begriffs-Nutzen: Attraktor
- Attraktoren
- Zusammenwirken der Attraktoren
- Störungs-Attraktoren
- Interpersonale Attraktoren

Synonyme

neuronale Erregungs-Bereitschaft, neuronales Erregungs-Muster, neuronale Gruppe

Ein neuronales Erregungs-Muster kann gleichzeitig als ein Attraktor bezeichnet werden, als ein bestimmter Ordnungszustand der neuronalen Aktivität.

Attraktor, dynamischer Ordnungszustand

Neuro-Biologie

dynamische System-Theorie

Die Begriffe „neuronale Erregungs-Bereitschaft“ und „Schema“ oder „neuronales Erregungs-Muster“ und „aktiviertes Schema“ können weitgehend austauschbar benutzt werden.

Perspektive

Entwicklungs-Psychologie

Handlung

Verhalten

Wahrnehmung

Schema

emotional

motivational

Körper

Selbst

- Piaget hatte die Erkenntnis, dass die (kognitiven) innerpsychischen Schemata oder Programme typische Funktions-Systeme im Sinn des heutigen System-Begriffs darstellen.
Schemata entstehen auf der Basis von angeborenen Reflexen fortlaufend „aus der Aktion“, das heißt aus wiederholten, konkreten Handlungen in bestimmtem Kontext.
- Die Aktion passt sich dabei den spezifischen Umwelt-Anforderungen immer besser an, indem sie sich über zirkuläre, assimilatorisch-akkommodatorische Prozesse ausbalanciert, automatisiert und dann zunehmend verinnerlicht oder „vergeistigt“.
 - Unter **Assimilation** versteht Piaget den Einbau von sogenannten „Störungen“, das heißt von neuer Information in das bereits bestehende internale Operations-Schema.
 - Unter **Akkommodation** wird die Anpassung der Schemata an die Umwelt verstanden.
- Für Ciampi erweist sich das, was wir Psyche nennen, als eine komplex verschachtelte Hierarchie von verinnerlichten, aufgrund von Erfahrung erworbenen und dann ständig weiter differenzierten **Denk-, Fühl- und Verhaltens-Programmen, operationalen Schemata oder Bezugs-Systemen** im Dienste der Autopoiese, also der Selbst-Organisation des Systems, mit je einem affektiv-motorischen und einem kognitiven Pol. Fühlen, Denken und Verhalten sind darin zu einem untrennbaren Ganzen verschmolzen. Jedes Schema oder Bezugs-System ist nicht nur durch eine ganz bestimmte Konstellation von kognitiven Daten und Relationen, sondern gleichzeitig durch eine Skala von positiven und negativen Affekten wie Lust oder Unlust, Freude, Angst, Abwehr etc. in jeweils spezifischer Mischung und Schattierung charakterisiert.

- ▶ Ordnungs-Mustern der psychischen Aktivität liegen in cell assemblies oder neuronalen Gruppen organisierte Erregungs-Muster zugrunde.
Je besser die Erregungs-Bereitschaften durch differentielle Verstärkung gebahnt und zusammengebunden wurden, umso mehr werden sie von einer bloßen Annahme zu einem ziemlich gut bestätigten Bestandteil einer individuellen Theorie der Realität.
- ▶ **Die gebräuchlichste Bezeichnung für lebensgeschichtlich erworbene Software-Erwartungen oder Reaktions-Bereitschaften ist der Begriff Schema. Ein Schema umfasst motivationale, kognitive, emotionale und relationale Aspekte.**
- ▶ **Schemata**
 - ▶ liegen fast allen Aspekten der psychischen Aktivität mehr oder weniger direkt zugrunde einschließlich unserer inhaltlichen Wahrnehmungen als Erwartungen an die Umwelt.
 - ▶ sind Bereitschaften zu regulierenden Prozessen (Regel-Kreisen) auf Basis bestimmter neuronaler Erregungs-Muster.
 - ▶ Sind grundlegende Organisations-Einheit der psychischen Aktivität.
 - ▶ sind implizite Erwartungen des Individuums an die Welt oder über die Welt.
 - ▶ sind die wichtigsten Grundlagen der zwischenmenschlichen Beziehungs-Gestaltung.
 - ▶ entsprechen Hypothesen und Postulaten, die an die Umgebung herangetragen werden.
- ▶ Wenn wir uns die Schemata als hierarchisch organisiert vorstellen (siehe Kontroll-Ebenen), ist die Zusammenfassung der Erwartungen in dem am weitesten übergeordneten Schema, dem **Selbst-Schema**, ist in einem gewissen Sinne als implizite Theorie des Individuums über die Realität aufzufassen.
In diesem Sinne wäre das Selbst eine Realitäts-Theorie.

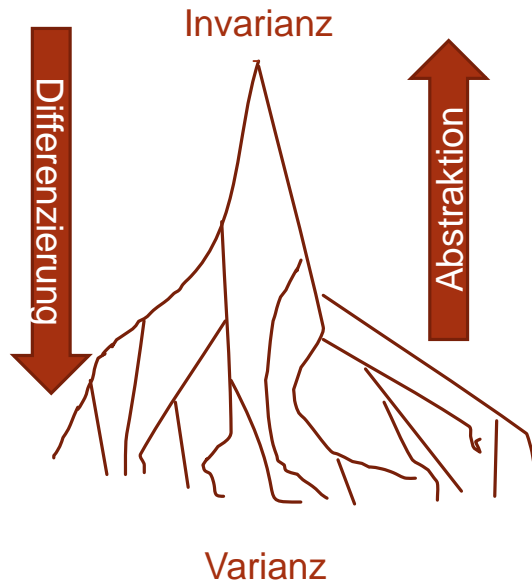
Der Bereich des Psychischen 1

Psyche im
weiteren Sinn:
Sozial- und
Kommunikations-
Verhalten,
Zivilisation
und Kultur

Psyche im
engeren
Sinn:
Empfindungen,
Gefühle,
Gedanken etc.

- Es kann der psychische Bereich im engeren und im weiteren Sinne unterschieden werden.
 - Im Unterschied zu neuronalen Prozessen und zum beobachtbaren äußeren Verhalten umfasst der Bereich des Psychischen im engeren Sinne alle Phänomene wie Leib-Empfindungen, Gefühle (Affekte, Emotionen, Stimmungen), Gedanken, Vorstellungen, innere Bilder etc., die gegebenenfalls in unserem Bewusstsein erscheinen können, aber direkt einzig der Selbst-Beobachtung, der Introspektion zugänglich sind, also nie in üblicher Weise „objektiviert“ werden können.
Der Bereich des Psychischen im engeren Sinne kann als ein funktionell in sich geschlossenes „inneres Universum“, das heißt als eine ganz nach eigenen Gesetzen organisierte und äquilibrierte* Seins-Einheit (Entität) aufgefasst werden.
 - Im weiteren Sinne umfasst der psychische Bereich alle Folge-Erscheinungen der Psyche, darunter soziale Verhaltens-Weisen, Kommunikations- und Organisations-Formen sowie geistige, zivilisatorische, technische und künstlerische Produkte aller Art.

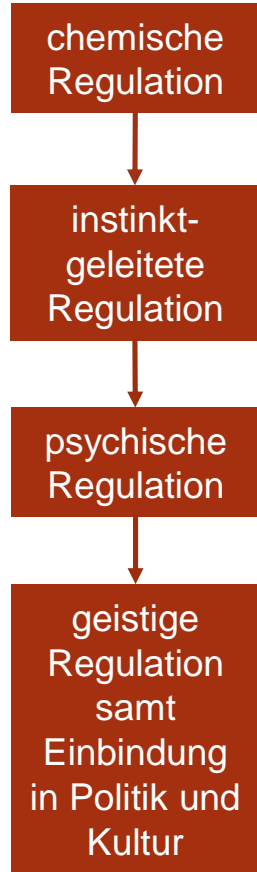
* Äquilibration (von lat. *aequus* „gleich, gerade (gerichtet)“ und *libra* „Waage“) bezeichnet allgemein die Aufhebung des inneren Spannungs-Zustandes eines Organismus oder eines Systems auf seine Umwelt durch diesen selbst (Selbst-Regulierung, Autopoiese). Diese Regulation wird erreicht durch Organisation (Koordination) und/oder Adaptation (Anpassung) bzw. Assimilation und Akkommodation.



- Psychisch-geistige Phänomene sind unscharf von biologisch-instinktiven und chemischen Regulations-Systemen bei Tieren und Tier-Staaten abgegrenzt. Erst mit zunehmender Differenzierung des zerebralen Apparates treten in vorher voll automatisierten Abläufen immer mehr Freiheits-Grade auf.
- Das Phänomen des „Zusammenzugs“ oder der „Verdichtung von Information“ ist entscheidend für die Entwicklung der „Psyche“ im menschlichen Sinne. Informationsverdichtenden Prozesse von zunehmender Komplexität lassen sich nachweisen in einer ununterbrochenen Folge von den einfachsten „Zusammenzügen“ eines primitiven Nervensystems bis zu den höchsten Abstraktionen, zu denen der menschliche Geist fähig ist.
- Man kann den Prozess der Auswahl irgendwelcher gemeinsamen Aspekte aus dem Gesamtgeschehen auch als „Auszug von Invarianz“ begreifen, der das eigentliche Wesen der Abstraktion (lat. abtrahere = abziehen, ausziehen, zusammenziehen) ausmacht. Der Abstraktions-Vorgang besteht immer wieder im Auffinden von versteckten Gemeinsamkeiten (Invarianz) aus einem zunächst ganz regellos erscheinenden Durcheinander von disparaten, getrennten Einheiten (Varianz).

Ein **System** ist ein aus einer Anzahl von Einzel-Elemente zusammengesetztes Gebilde, deren wichtigste drei Eigenschaften die der Totalität, der Selbst-Regulation und der Transformierbarkeit (Differenzierung als Einführung von immer mehr Varianz in eine gegebene Invarianz) sind.

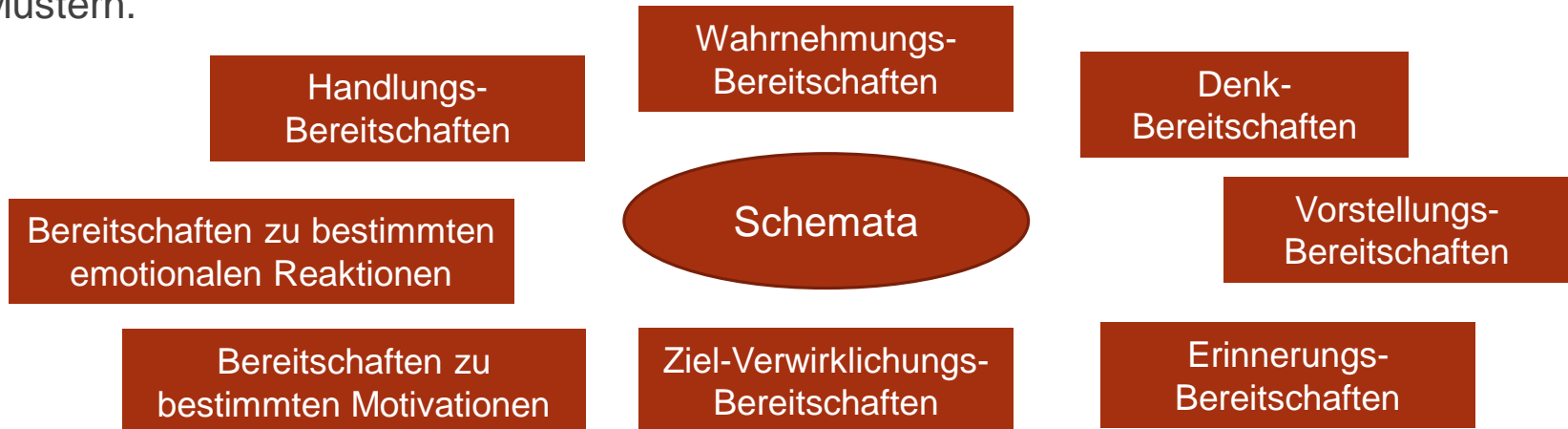
Der Bereich des Psychischen 3



- Mit zunehmender Komplexität der zerebralen Informations-Verarbeitungssysteme durch die Hinter- und Nebeneinander-Schaltung von mehreren Neuronen (Nerven-Zellen) mit unterschiedlichen Reaktions-Eigenschaften kommen Summations-Effekte im Sinne des „Auszugs der Invarianz“ zustande. Zum Beispiel leiten mehrere hintereinandergeschaltete Neuronen Reize erst dann weiter, wenn sie gleichzeitig von mehreren mit ihnen verbundenen Nerven-Zellen erregt werden. Sensorische „Informationen“ oder Ereignisse, Ereignis-Zusammenhänge werden somit auf diese Weise fortlaufend verdichtet oder abstrahiert.
- In selben Maße, wie solche Verdichtungen geschehen, entsteht deshalb etwas, das wir zumindest in einem weiten Sinne als „**psychisch**“ und schließlich sogar eindeutig als „**geistig**“ bezeichnen müssen. Es bleibt nur noch ein Schatten, ein „Destillat“, buchstäblich ein „Geist“ des ursprünglich konkreten Geschehens, beispielsweise von bestimmten bildhaft konfigurierten Licht-Reizen auf der Retina übrig. Dieser „Schatten“ nun stellt in seinem Wesen etwas typisch Abstraktes und damit „Geistiges“, nämlich ein relationelles Gebilde dar. Es handelt sich um eine immaterielle Gestalt und Ganzheit, die dann ihrerseits mit weiteren solche Ganzheiten verglichen und in Beziehung gesetzt werden kann. Derartige internale Prozesse aber bezeichnen wir beim Menschen als Denken.
- **Das Geistige ist** demnach im Unterschied zu konkreten materiellen Ereignissen selber charakterisiert durch ein Verhältnis zwischen solchen Ereignissen, ein immateriell-abstraktes Gefüge von Beziehungen oder ein relationelles Gebilde.

Schemata als Bereitschaften

Schemata sind stark vorgebahnte Bereitschaften zu bestimmten neuronalen Erregungsmustern.



- Wenn man Entwicklungs-Begleitung als Veränderung neuronaler Erregungsbereitschaften versteht, ist klar, dass einmalige Einsichten nicht Grundlage andauernder Veränderungen des Erlebens und Verhaltens sein können. Es müssen all die Wahrnehmungs-, Handlungs- und emotionalen Reaktions-Bereitschaften, die bisher mit den dafür relevanten Situationen verbunden waren, umorganisiert, d. h. in ein neues stabiles, von einem neuen Ziel bestimmtes Erregungsmuster (Schema) eingebunden werden.
- Eine wichtige Aufgabe der Begleitenden ist es, die Entwicklung-Suchenden dabei zu unterstützen, möglichst viele reale Erfahrungen zu machen, die sie an das neu entstehende Schema assimilieren kann.

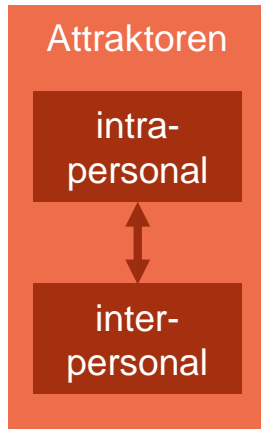
- In der Schema-Therapie hat sich als kognitiver Therapie-Ansatz im Bewusstseins-Grad der zu verändernden Konflikte dem der psychodynamischen Therapien angenähert.

Es geht dabei um die Veränderung lebensgeschichtlich früherworbener fehlangepasster Schemata, die so sehr die Welt- und Selbst-Sicht der Rat suchenden Personen bestimmen, dass diese sie kaum in Frage stellen kann, sondern als selbstverständliche Gegebenheit nimmt.

In diesem kognitiven Therapie-Ansatz gibt es auch insofern eine Annäherung an psychodynamische Therapien, als der Therapie-Beziehung eine wichtige Funktion für die prozessuale Aktivierung der problemrelevanten Schemata der Rat suchenden Personen zugemessen wird.
- Wir haben aus dem schematheoretischen Ansatz eine
 - eine kognitiv-behaviorale Konsequenz (s.o. Young mit der Schema-Therapie),
 - eine humanistische Konsequenz (Greenberg und Sachse) und
 - eine psychodynamische Konsequenz (Horowitz).
- Es lassen sich aus einer weitgehend gleichen theoretischen Grundlage offensichtlich mehrere verschiedene Wege begründen, Veränderungen herbeizuführen. Diese stehen nicht in einem Ausschluss-, sondern in einem Ergänzungs-Verhältnis zueinander.

Ohne ein Verständnis der Wirkweise der verschiedenen Therapie-Formen aus einer einheitlichen theoretischen Perspektive wird es nicht zu einer optimalen Nutzung des insgesamt bereits vorhandenen therapeutischen Potenzials kommen.

- Attraktor ist ein abstrakter Oberbegriff, der auf Systeme jeder Art angewendet werden kann, wenn diese bestimmte formale Kriterien erfüllen.
- Wir können von Attraktoren auch im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Systemen sprechen.
Wir bewegen uns dann auf der System-Ebene oberhalb von neuronalen Netzen und oberhalb von Individuen.
So kann der Begriff **interpersonaler Attraktor** sinnvoll sein für die Konzeption zwischenmenschlicher Beziehungsmuster.
- Weil zwischenmenschliche Beziehungsmuster für die Entwicklungs-Begleitung eine so große Rolle spielen, bietet das Konzept des Attraktors den Vorteil, dass man innerhalb derselben Denk-Welt bleiben kann, wenn man von intrapsychischen und interpsychischen oder interpersonalen Abläufen spricht.
- Die Vorstellungswelt, die der Begriff Attraktor eröffnet, hat gerade für den Veränderungs-Aspekt in der Entwicklungs-Begleitung besondere Vorzüge.
- Wir können mit der Begriffswelt der dynamischen System-Theorie alle Phänomene der Entwicklungs-Begleitung abdecken, weil wir es immer mit dynamischen Systemen zu tun haben.
Wenn wir über intrapsychische Abläufe sprechen, wird es oft vorteilhafter sein, von neuronalen Erregungs-Mustern zu sprechen, weil sich mit diesem Ausdruck konkretere Vorstellungen über die psychische Aktivität verbinden.



motivationale
Attraktoren

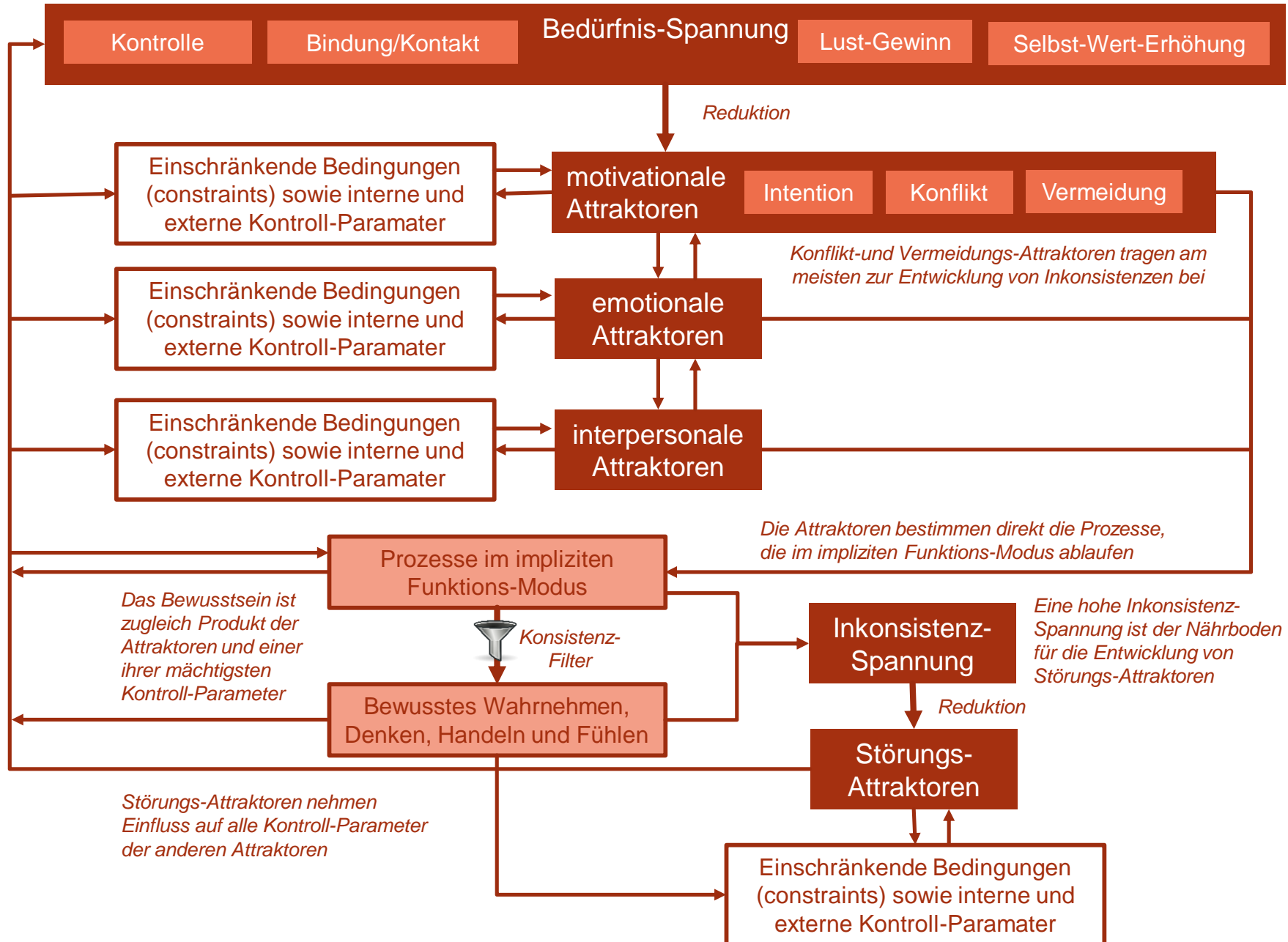
emotionale
Attraktoren

Störungs-
Attraktoren

interpersonale
Attraktoren

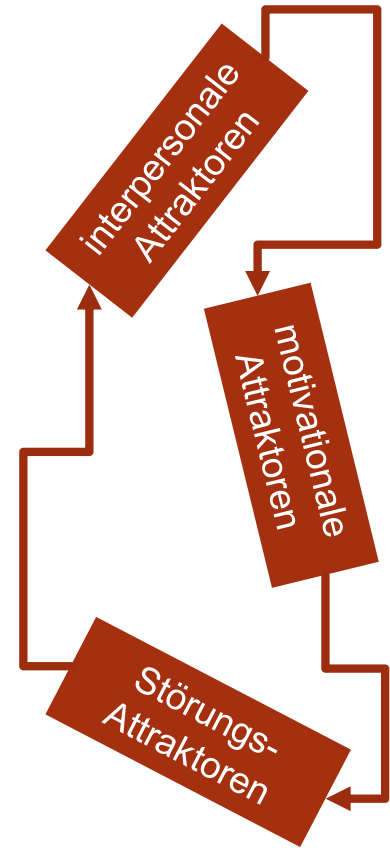
- Der Begriff Attraktor beinhaltet den Begriff des Übergangs in neue Qualitäten des Funktionierens. Er zeigt,
 - wie kontinuierliche Veränderungen zu plötzlichem qualitativem Wandel führen können,
 - wie neue Zustände einen beherrschenden Einfluss auf das Funktionieren eines Systems nehmen können,
 - wie überhaupt qualitativ Neues aus schon Vorhandenem ganz anderer Qualität entstehen kann (Emergenz)
 - wie plötzliche Übergänge im System-Verhalten erklärt werden können usw.
- Attraktor meint, dass sich durch positive Rückkopplung in der Regel blitzschnell ein Prozess bestimmter Qualität etabliert, der dann einen bestimmten Teil des Funktionierens bestimmt. Diesem Prozess bestimmter Qualität liegt ein neuronales Erregungs-Muster zugrunde. Je besser ein neuronales Erregungs-Muster gebahnt ist, desto stabiler ist der Attraktor.
- Das bedeutet, dass im seelischen Geschehen zu jedem Zeit-Punkt sehr viel Attraktoren aktiviert sind, die wechselseitig füreinander **Constraints** (feststehende, teils einschränkende, teils ermöglichende Bedingungen) und Kontroll-Parameter (steuernde, die jeweils besondere Qualität erzeugende Einflüsse) darstellen.
- Für Entwicklungs-Begleitung sind motivationale, emotionale, interpersonale und Störungs-Attraktoren die relevantesten.

Zusammenwirken der Attraktoren



Störungs-Attraktoren (SA)

- Psychische Störungen als Störungs-Attraktoren
- Entwicklung psychischer Störungen
- Vom Konflikt zur Krankheit
- Von der Bedürfnis-Verletzung zur Störung
- Beeinflussung von Störungs-Attraktoren
- Störung und Inkonsistenz-Spannung



Psychische Störungen als Störungs-Attraktoren SA

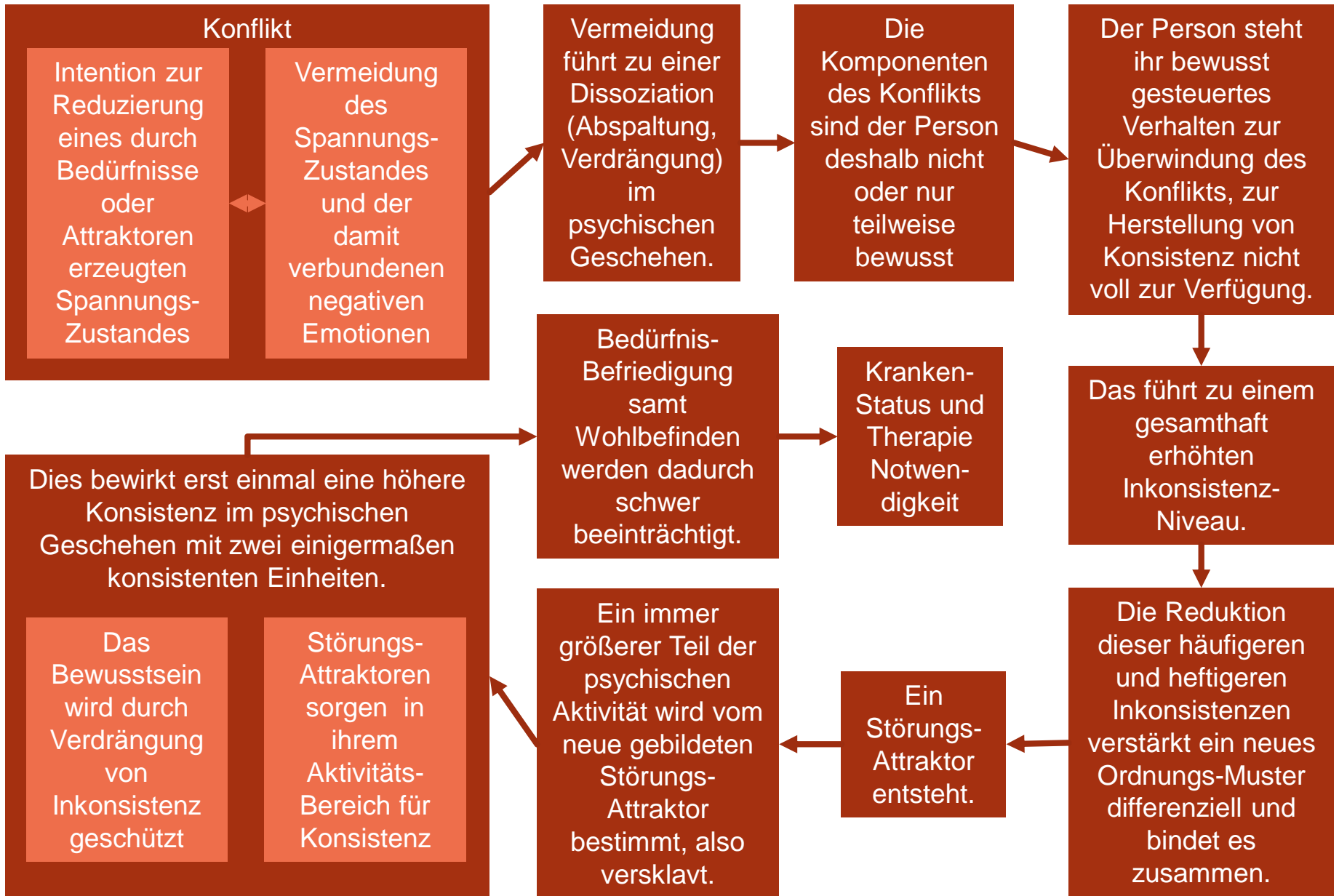
Die Phänomene der **Emergenz**, **Versklavung** und **funktionalen Autonomie** können mit dem Attraktor-Konzept besonders prägnant gefasst werden.

Das spricht dafür, psychische Störungen als eine eigene Art von psychischen Attraktoren zu konzipieren.

- ▶ Psychische Störungen sind keine Varianten der normalen psychischen Aktivität. Es handelt sich um **Emergenz**, um das Hervortreten von qualitativ andersartigen Zuständen des psychischen Geschehens.
- ▶ Wenn sich eine psychische Störung entwickelt und etabliert hat, **versklavt** sie einen guten Teil des Seelen-Lebens des betreffenden Menschen. Die Störung führt gewissermaßen ein Eigenleben neben den bewusst verfolgten Zielen der betreffenden Person. Sie breitet sich im Seelen-Leben aus. Sie ist nicht gewollt, sondern wird von der Person als außerhalb ihrer Kontrolle erlebt.
- ▶ **Funktionale Autonomie** bedeutet, dass sich ein Attraktor vom Entstehungs-Zusammenhang löst, also die Bedingungen, die zur Entwicklung einer psychischen Störung führen, nicht dieselben sein müssen, die die Störung später aufrechterhalten. Diese funktionale Autonomie wird schmerzhaft als Kontroll-Verlust erlebt. Nachdem sich das neue neuronale Erregungs-Muster stabil etabliert hat, braucht es für seine weitere Existenz nicht mehr die Verstärkung durch Spannungs-Reduktion. Es ist durch positive Rückkopplung funktional autonom geworden und kann nun über seine einzelnen Komponenten aktiviert werden.

- ▶ Ob sich bei einem Menschen eine bestimmte psychische Störung entwickelt, hängt einerseits von längerfristig bestehenden vorgebahnten Bereitschaften dazu, von den **Risiko-Faktoren** ab.
Menschen können vorgebahnte Bereitschaften zu verschiedenen psychischen Störungen durch Herkunft oder Sozialisation in sich tragen.
Die psychische Störung, die sich entwickelt hat, kann selbst den Nährboden für Störungs-Anfälligkeit bereiten in Form einer erhöhten Inkonsistenz im psychischen Geschehen. Dafür spricht die hohe **Komorbiditäts-Rate** psychischer Störungen.
- ▶ Andererseits ist dazu ein akuter Spannungs-Zustand, eine erhöhte Inkonsistenz im psychischen Geschehen erforderlich, der aus den Variationen (Fluktuationen) der psychischen Aktivität eine geeignete selektioniert und differenziell verstärkt.
Die besondere Konstellation von Fluktuationen und bestehender Inkonsistenz-Spannung kann im Leben dieses Menschen
 - ▶ einmalig sein (**Makro-Trauma**) oder
 - ▶ kleinere Inkonsistenz-Spannungen (**Mikro-Traumata**), die nicht erfolgreich durch zielorientiertes Verhalten im Sinne eines motivationaler Attraktors reduziert wurden, können sich so oft wiederholt haben, bis sie stabil gebahnt worden sind.
- ▶ Gerade bei einmaligen Konstellationen ist es müßig, nachträglich den „Ursachen“ der psychischen Störung nachzugehen.
Sie hat historisch eine Rolle gespielt. Aber dafür, ob sie während der Entwicklungs-Begleitung besonders beachtet werden soll, ist allein die Frage entscheidend, ob die ehemalige Konstellation heute noch eine **funktionale Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Störung** hat.

Vom Konflikt zur Krankheit



Von der Bedürfnis-Verletzung zur Störung

Bestimmte Grund-Bedürfnisse werden verletzt – meist durch eine frühkindliche Lebens-Konstellation, aber auch später im Leben durch traumatisierende Erfahrungen. Es entstehen Inkonsistenz-Spannungen.

Es entwickeln sich Strategien zur Vermeidung weiterer Verletzungen. Traumatische Erfahrungen werden entweder im Dienste des Konsistenz-Prinzips oder im Dienste der Schmerz-Vermeidung aus dem Bewusstsein ferngehalten, also verdrängt.

Die um die verletzten Grund-Bedürfnisse herum entwickelten intentionalen Schemata und Vermeidungs-Schemata bestimmen danach das Erleben und Verhalten überwiegend im impliziten Funktions-Modus.

Bewusst gesteuerte Prozesse sind auf andere Ziele ausgerichtet, also nicht mehr zielorientiert abgestimmt. Es kommt damit zu einer Dissoziation der im impliziten und bewussten Funktions-Modus ablaufenden Prozesse.

Zusätzlich können auch die im impliziten Funktions-Modus simultan-parallel ablaufenden Prozesse untereinander dissoziiert sein. Dies geschieht umso mehr, je mehr die psychische Aktivität insgesamt von Vermeidungs-Schemata bestimmt wird.

Auf der Verhaltens-Ebene ist die wirksame Realisierung der Grund-Bedürfnisse behindert, was zu negativen Emotionen und schlechtem Befinden führt.

Auf der Ebene der inneren Regulations-Prozesse kommt es über die Dissoziation zur Dysregulation.

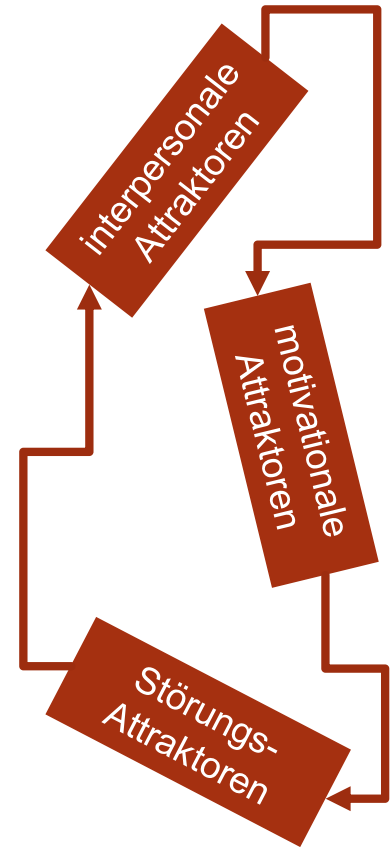
Von der Dysregulation kommt es zur Entwicklung von Störungen. Die Art der Störung hängt davon ab, welche Regulations-Prozesse von der Dissoziation betroffen sind. Die Ordnungsmuster der Störungen entwickeln ihre Eigendynamik und sind nicht mehr auf Bedürfnis-Befriedigung ausgerichtet.

- Entstehende psychische Störungen sind als neue Erlebens- und Verhaltens-Möglichkeiten zu betrachten, stellen neue Ordnungs-Zustände der psychischen Aktivität dar.
- Psychische Störungen haben sich einstmals herausgebildet, weil sie ein geeignetes Mittel waren, bestimmte Bedürfnis-Spannungen abzubauen. Sonst wären sie als Ordnungs-Zustände nicht ausgewählt worden.
- ***Psychische Störungen können also als emergente neue Qualitäten des psychischen Funktionierens und somit als Attraktoren angesehen werden.***
- Der im Gedächtnis in Form von Erregungs-Bereitschaften gespeicherte Attraktor löst sich von seinen Entstehungs-Bedingungen und wird funktionale autonom. Psychische Störungen sind in ihrer Existenz also nicht mehr von den ursprünglichen Entstehungs-Bedingungen abhängig. Als funktionale autonomen Attraktoren können psychische Störungen auf verschiedene Weise aktiviert werden.
- Die gegenwärtigen Aktivierungs-Möglichkeiten sind als die entscheidenden Kontroll-Parameter eines Attraktors anzusehen. Die Kontroll-Parameter psychischer Störungen sind also in der Gegenwart zu suchen. Es muss also auf die gegenwärtigen Bedingungen Einfluss genommen werden, will man das System von dem gestörten in einen anderen Ordnungs-Zustand bringen.
- ***Die Therapie psychischer Störungen erfordert daher eine gegenwartsbezogene störungsspezifische Beeinflussung.***
- ***Es geht darum, Menschen vom versklavenden Einfluss eines Störungs-Attraktors zu befreien.***

- Inkonsistenz-Spannung stellt einen wesentlichen aktuellen Kontroll-Parameter für die Aufrechterhaltung einer Störung dar.
- Deshalb sollten Entwicklungs-Begleitende nach aktuellen Konflikten und Dissoziationen bei Rat suchenden Personen Ausschau halten, nicht um die Entstehung der Störung zu erklären, sondern um sie als mögliche aktuelle Kontroll-Parameter zu berücksichtigen.
- Entwicklungs-Begleitung beschränkt sich nicht auf das Wegmachen von Störungen, sondern trägt auch einem nicht in diagnostischen Kategorien fassbaren menschlichen Unglück Rechnung, soweit es mit den Mitteln der Entwicklungs-Begleitung zugänglich erscheint.
- Eine Verringerung von Inkonsistenzen im psychischen Geschehen, die einer Rat suchenden Person Möglichkeiten zu einer besseren Befriedigung ihrer Grund-Bedürfnisse versperren, kann als ein Entwicklungs-Ziel von einigem Wert angesehen werden.

Interpersonale Attraktoren (IA)

- Bindung und interpersonale Attraktoren
- Wohlbefinden und Beziehungs-Erfahrungen



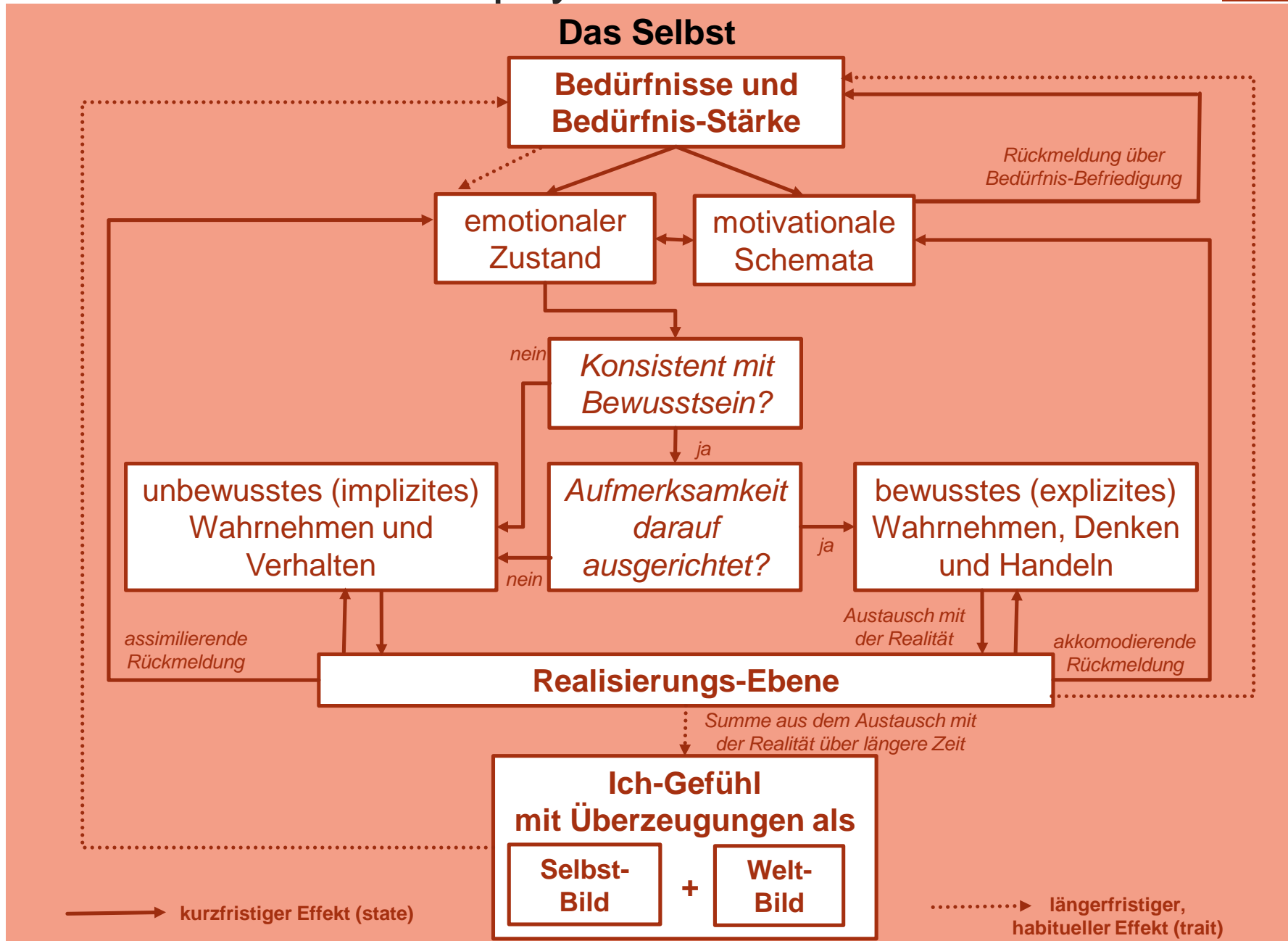
- Der Mensch ist seinem Wesen nach auf andere bezogen.
Das drückt sich unter anderem in seinem Grund-Bedürfnis nach Bindung aus.
- Die Beziehungs-Muster, die sich in den Beziehungen zu ihren primären Bezugs-Personen entwickeln, sind zwar auch von den Rat suchenden Personen mitbestimmt, aber mindestens ebenso stark von den Bezugs-Personen.
Bei einem sehr kleinen Kind ist es eher so, dass seine motivationalen Attraktoren ein Spiegel der Beziehungs-Muster zu seinen primären Bezugs-Personen sind als umgekehrt.
- Wenn diese Beziehungs-Muster aber erst einmal internalisiert und zu stabilen motivationalen Attraktoren geworden sind, trägt die Rat suchende Person sie an ihre neu aufgenommenen Beziehungen heran.
Das gilt für beide Beziehungs-Partner in gleicher Weise.
Keiner der beiden kann die Beziehungs-Abläufe allein bestimmen, sondern in der Interaktion zwischen beiden entwickeln sich ein oder mehrere Beziehungs-Attraktoren.
- Beziehungs-Attraktoren sind Beziehungs-Abläufe, die sich immer in ähnlicher Weise wiederholen.
- Änderung der Beziehungs-Abläufe bedeuten ein Überschreiben vorhandener Erregungs-Bereitschaften mit neuen Erfahrungen, so dass es weniger wahrscheinlich ist, dass der interpersonale Attraktor weiterhin das Beziehungs-Verhalten versklavt.

- ▶ Positive Beziehungs-Muster sind durch folgende Merkmale gekennzeichnet, die Entwicklungs-Begleitende für den Umgang mit Rat suchenden Personen konstruktiv nutzen können.
 - a. feinfühlig auf die Rat-Suchenden eingehen,
 - b. sich sensibel für ihre Regungen zeigen,
 - c. sie nonverbal begleiten, indem sie das, was die Rat suchende Person berichtet, mit ihrer Mimik und Gestik kommentieren,
 - d. für die Rat-Suchenden da sein, ohne sie zu dominieren,
 - e. mit Tonfall, Körper-Haltung, Mimik und Gestik Wärme und Engagement ausstrahlen,
 - f. verständnisvoll gewährend sein, aber auch gleichzeitig führend und strukturierend, wenn die Rat suchenden Person Orientierung und Unterstützung braucht.
- ▶ Feinfühliges Eingehen der Entwicklungs-Begleitenden auf die Entwicklung suchenden Personen bedeutet für letztere, dass sie mit ihrem Verhalten Wirkungen im Sinne ihrer motivationalen Schemata erzeugen.

Entwicklungs-Begleitende verhalten sich gezielt so, dass die Entwicklung suchenden Personen Erfahrungen im Sinne wichtiger motivationaler Schemata machen, die sie in ihrem realen Leben sonst nicht erfolgreiche realisieren können (komplementäre Beziehungs-Gestaltung).
- ▶ Es kennzeichnet eine gute Bindungs-Beziehung und damit eine gute Beziehung bei der Entwicklungs-Begleitung gleichermaßen, dass Bezugs-Personen gleichzeitig Geborgenheit und Autonomie gewähren.

Es wird also eine Fülle positiver Erfahrungen im Hinblick auf die Grund-Bedürfnisse nach Kontrolle (Autonomie) und nach Bindung (Geborgenheit) vermittelt.

Gesamtmodell psychischen Geschehens

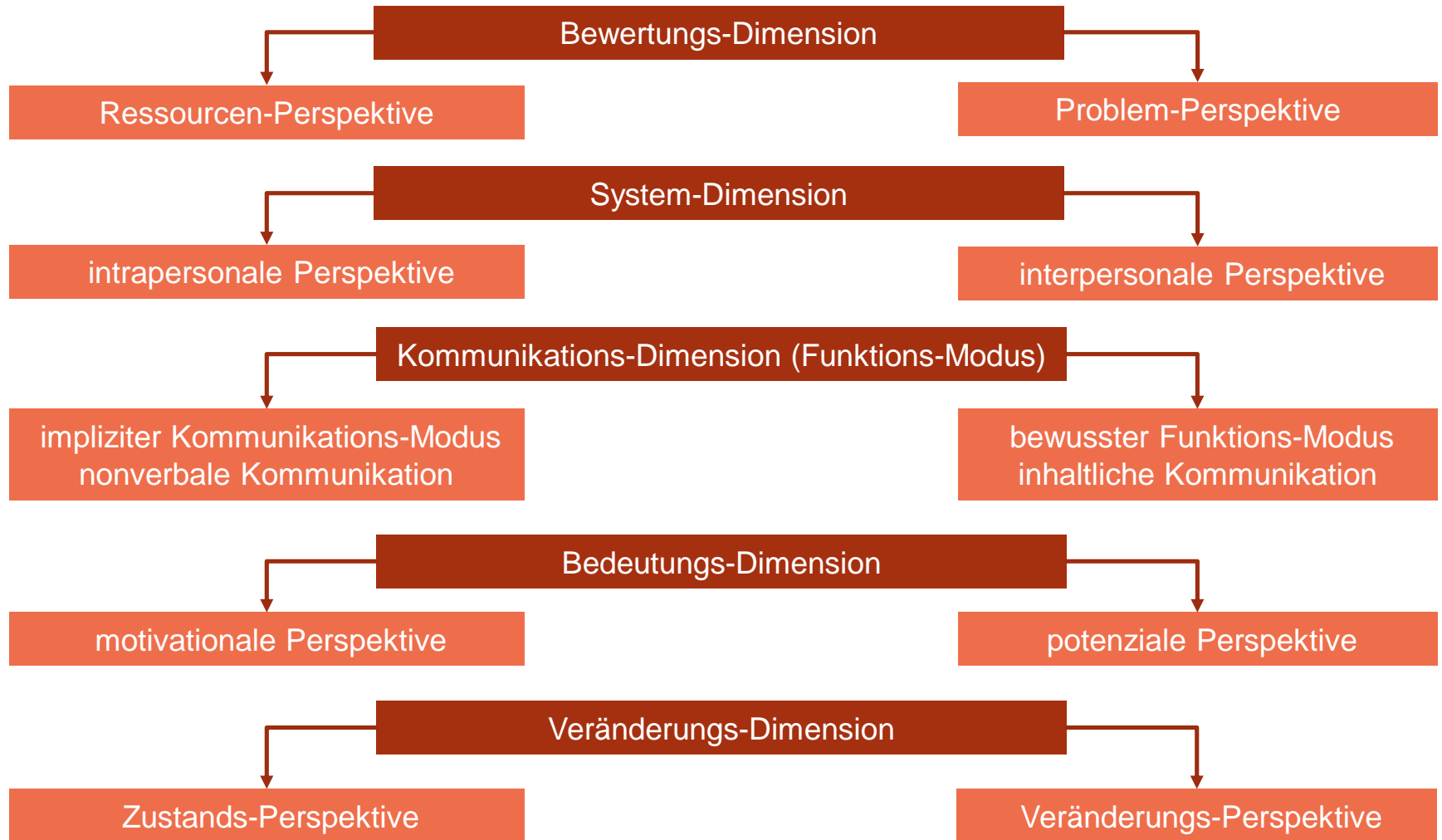


Wirk-Faktoren und Wirk-Prinzipien (WP) in der Entwicklungs-Begleitung

- ▶ Wirkungsrelevante Aspekte
- ▶ Systematik von Perspektiven-Kombinationen
- ▶ Zur Wirkung von Entwicklungs-Begleitung

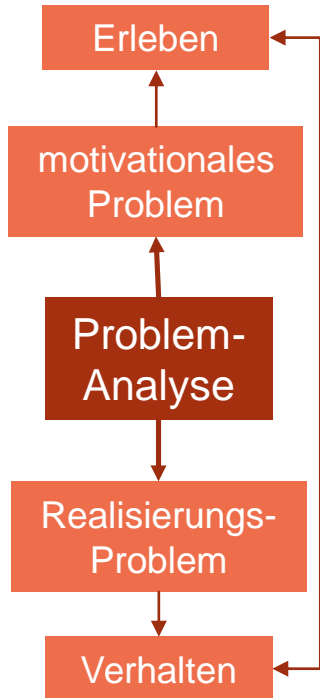
- Übersichts-Grafik
- Bewertungs-Dimension:
Problem- und Ressourcen-Perspektive
- System-Dimension:
intra- und interpersonale Perspektive
- Kommunikations-Dimension:
impliziter und bewusster Kommunikations-Modus
- Bedeutungs-Dimension:
motivationale und potenzielle Perspektive
- Veränderungs-Dimension:
Zustands- und Veränderungs-Perspektive

Übersichts-Grafik



Bewertungs-Dimension (BD): Problem- und Ressourcen-Perspektive

- Problem-Perspektive
- Problem-Aktualisierung
- Ressourcen-Perspektive
- Aktivierung von Ressourcen
- Funktion der Ressourcen-Aktivierung
- Ressourcen und Wünschbarkeit
- Ressourcen und Realisierbarkeit
- Ressourcen-Aktivierung und Entwicklungs-Begleit-Beziehung
- Ressourcen-Aktivierung und Problem-Bewältigung
- Ressourcen-Aktivierung und Induktion von Besserungs-Erwartungen
- Induktion von Besserungs-Erwartungen
- Besserungs-Erwartung als Selbst-Wirksamkeits-Erwartung
- Rückkopplungs-Prozesse
- Erwartungen als...
- Ressourcen-Aktivierung (Grafik)
- Wirk-Prinzipien im Zusammenhang
- Prozessuale Aktivierung
- Prozess zum Inhalt machen



- **Die Problem-Perspektive einzunehmen, ist bedeutsam für die inhaltliche Planung, für das Was der Veränderung: Was soll geändert werden?**
- In der Psychotherapie wird fast alles aus einer Problem-Perspektive betrachtet. Für das Verständnis der Problematik einer Unterstützung suchenden Person ist die Einnahme einer Problem-Perspektive natürlich, notwendig und angemessen.
- In einer **Problem-Analyse** muss man z. B. feststellen, ob es sich um ein **Realisierungs-Problem** oder um ein **motivationales Problem** handelt oder um beides.
 - Ein motivationales Problem läge dann vor, wenn intentionale nicht die Voraussetzungen dafür gegeben sind, dass sich das Entwicklungs-Vorgehen auf die Realisierung einer eindeutigen Intention ausrichten kann. In diesem Fall müsste das Vorgehen einen eindeutig intentionsverändernden Schwerpunkt haben.
 - Soll die Entwicklungs-Begleitung einen Realisierungs-Schwerpunkt haben, so spielt für den weiteren Prozess die Art des Problems oder der Störung eine wichtige Rolle.
- Wenn man jedoch glaubt, man können aus dieser Perspektive auch die Veränderung von Problemen konzipieren, so irrt man sich.
- Will man Veränderung aus der Problem-Perspektive heraus betreiben, geht man von dem Irrtum aus, dass die Therapierenden die Unterstützung-Suchenden verändern.

- Entwicklungs-Begleitung als Psychotherapie, Lebens-Beratung und Coaching ist ein institutionalisierter Rahmen dafür, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zurückzuwenden, auf das, was man tut, wie man es tut und warum man es tut.
- Für die Beeinflussung der gegenwärtigen Lage sind allein gegenwärtige funktionale Bedingungen wichtig.
 - Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit hat ihr Ziel in der Zukunft.
 - Man wird klugerweise fragen, wie es zur Störung gekommen ist, aber nicht mit der Erwartung, dass sich mit einer Beschäftigung mit den Ursachen die Störung aufhebt.
 - Diese Reduktion auf Ursachen würde der Tatsache nicht gerecht, dass inzwischen neue neuronale Verbindungen angelegt wurden, die nun eigenständig (funktionelle Autonomie) auf vielen Wegen aktiviert werden können, nicht nur auf dem Weg, aus dem sie entstanden sind.
- ***Aus der Aufmerksamkeit für etwas, das bisher nicht Gegenstand der Aufmerksamkeit war, entsteht neues Bewusstsein.***
- Sowohl bei realisierungsorientierten als auch bei klärungsorientierten Therapien ist die unmittelbare Erfahrung wichtig.
Die Aufmerksamkeit wird hierbei auf das gerichtet, was augenblicklich in der Rat suchenden Person abläuft, nicht auf äußere Abläufe.
- Es geht darum, was die Rat suchende Person gerade wahrnimmt, denkt, fühlt, tut, tun möchte und vermeiden möchte.
- ***Allen Vorgehens-Weisen ist die Annahme gemein, dass nur das geändert werden kann, was gerade prozessual abläuft.***



- Ressourcen-Aktivierung meint sowohl, die von der Rat suchenden Person mitgebachten Bereitschaften und Möglichkeiten zu beachten und zu nutzen, die sie von sich aus ins Spiel bringt, als auch schlummernde Bereitschaften und Möglichkeiten zu wecken.
- Gezielte Ressourcen-Aktivierung setzt die Einnahme einer Ressourcen-Perspektive voraus.
Die Ressourcen-Perspektive einzunehmen, ist bedeutsam für die prozessuale Planung, für das Wie der Veränderung: Wie kann das Problem am besten zum Positiven gewandelt werden?
- Woher sollen Kraft und Mittel für die Veränderung kommen, wenn nicht aus dem, was die Unterstützung suchende Person und ihre Lebens-Situation bereits an Intentionen und Möglichkeiten mitbringen bzw. enthalten?
 - Was hat bei der Person gut funktioniert? Was hat sie schon erreicht, durchgestanden, überwunden? Welche Stärken hat sie?
 - Was interessiert sie? Wozu ist sie motiviert? Was mag und macht sie von sich aus gern?
 - Auf welche Erfahrungen kann die Person zurückgreifen?
 - Welche lebenswerten Seiten hat die Person?
- Eine Person ändert sich in Wirklichkeit nur in Interaktion mit einer Anstöße gebenden und unterstützenden Begleit-Person. Dass sich die Unterstützung suchende Person für ihre Veränderung selbst verantwortlich fühlt, ist nach einer Vielzahl der empirischen Befunde eine wichtige Voraussetzung für eine positiven Entwicklung.

Aktivierung von Ressourcen



- **Als Ressource** kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebens-Situation eines Menschen aufgefasst werden, also z. B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Abneigungen, Interessen, Überzeugungen, Wert-Haltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktions-Stile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten und das ganze Potenziale der zwischenmenschlichen Beziehungen eines Menschen.
 - **Aus der Ressourcen-Perspektive betrachtet** stellt die Gesamtheit all dessen den **Möglichkeits-Raum** eines Menschen dar, in dem er sich gegenwärtig bewegen kann, oder sein **positives Potenzial**, das er in den Veränderungs-Prozess einbringen kann. Als Ressourcen betrachtet, stellen die zuvor aufgeführten Merkmale die Quellen dar, aus denen ein Mensch sein Selbst-Wert-Gefühl bezieht.
 - **Aus einer negativen oder Problem-Perspektive betrachtet**, können dieselben Merkmale gleichzeitig als Beschränkungen (Constraints) angesehen werden, denen die Person gegenwärtig unterliegt.
- **Ressourcen-Aktivierung meint, unter der Vielzahl der Persönlichkeits-Merkmale solche aufzuspüren, die für den Rat suchenden Menschen motivationale stark besetzt und für sein Selbst-Wert-Gefühl besonders wichtig sind, und diese für den therapeutischen Veränderungs-Prozess zu mobilisieren.**
- **Ressourcen-Aktivierung** knüpft an die vorhandenen Ziele, Werte und Möglichkeiten der Person an und versucht, diesen im Begleit-Vorgehen möglichst viel Raum zu geben.

Es können **fünf Funktionen der Ressourcen-Aktivierung** im Prozess der Entwicklungs-Begleitung festgestellt werden:

1. Die bedürfnisbefriedigenden Wirkungen der Ressourcen-Aktivierung
 - ▶ verbessern das Wohlbefinden,
 - ▶ fördern das Selbst-Vertrauen,
 - ▶ ermutigen die Unterstützung suchende Person zu eigenen Problem-Bewältigungs-Versuchen und
 - ▶ Machen den Erfolg der Bewältigungs-Versuche wahrscheinlicher.
2. Die positiven Erfahrungen, die von den Begleitenden ausgehen, geben den Unterstützung-Suchenden Vertrauen in sie und führen zu einer beiderseitig guten Therapie-Beziehung, die im Folgenden einen guten Rückhalt gibt.
3. Der verbesserte Zustand der Unterstützung-Suchenden als Folge der Inkongruenz-Reduktion und die gute Begleit-Beziehung mache Rat-Suchende aufnahmebereiter für Interventionen und bewirken, dass sie bereitwilliger und aktiver mitmachen (compliance).
4. Wenn Ressourcen wie positive motivationale Schemata aktiviert werden, werden die ihnen zugrundeliegenden neuronalen Erregungs-Muster besser gebahnt.
Je mehr das psychische Geschehen von positiven motivationalen Schemata bestimmt wird, desto weniger wird es von Vermeidungs-Attraktoren und Störungs-Attraktoren bestimmt.
5. Neuronale Erregungs-Muster, deren Veränderung notwendigerweise mit dem Erleben starker negativer Emotionen verbunden ist, können dann wahrscheinlicher mit neuen Erfahrungen überschreiben werden, je mehr durch gezielte Ressourcen-Aktivierung während der Problem-Aktualisierung dieses Erleben in einen positiven Kontext eingebettet ist.

Ressourcen können entweder der Wünschbarkeits- oder der Realisierbarkeits-Komponente im Handlungs-Phasen-Modell zugeordnet werden.



- Bestehende Intentionen können genutzt werden, um die Wünschbarkeit solcher Verhaltensweisen zu steigern, die für bestimmte therapeutische Schritte erforderlich sind.
- Entwicklungs-Begleitende müssen sich dessen bewusst sein, dass diese Schritte nur dann mit der gewünschten Volitions-Stärke ausgeführt werden, wenn sie für die Rat suchenden Personen die Realisierung einer eigenen Absicht darstellen, wenn sie also im Dienste bestehender und genügend starker Intentionen erfolgen. Entwicklungs-Begleitende dürfen die Veränderungs-Intentionen nicht einfach voraussetzen, sondern müssen versuchen, sie zu aktivieren, zu stärken und zu fördern.
- Wünschbarkeit entwicklungsförderlichen Verhaltens kann auch dadurch erhöht werden, dass Intentionen, die dazu in Konkurrenz stehen, abgeschwächt werden.
 - Komplementäre Beziehungs-Gestaltung deaktiviert Intentionen, die die Entwicklung behindern würden und versucht solche Intentionen anzusprechen und zu fördern, die für die Entwicklungs-Ziele günstig wären.
 - Zu Intentionen, die als Ressourcen genutzt werden können, würden auch Wünsche der Rat-Suchenden gehören, etwas der Begleit-Person zuliebe zu tun, vor dieser nicht schlecht dazustehen.
 - Sogar gegenteilige Intentionen wie etwa der Begleit-Person zu beweisen, dass sie nicht Recht hat können zum Beispiel mit Hilfe paradoxer Instruktionen zur Herbeiführung des Gegenteils genutzt werden, was die Begleit-Person verschreibt oder voraussagt.

Ressourcen und Realisierbarkeit

Ressourcen können entweder der Wünschbarkeits- oder der Realisierbarkeits-Komponente im Handlungs-Phasen-Modell zugeordnet werden.



- Andere Ressourcen sind der Realisierbarkeits-Komponente zuzuordnen. Dazu gehören einerseits die Fähigkeiten und Gewohnheiten der Rat suchenden Personen.
- Das Vorgehen in der Entwicklungs-Begleitung sollte so gestaltet werden, dass die Unterstützung suchende Person mit ihren Fähigkeiten und gewohnten Vorgehens-Weisen zum Zuge kommt.
- Weitere Ressourcen wären z. B.
 - auf der intrapsychischen Seite all die Erwartungen, die mit dem Entwicklungs-Intentionen konform sind.
 - auf der interpersonalen oder interpsychischen Seite all die konstruktiven Möglichkeiten, die die Lebens-Situation bietet, z. B als Unterstützung durch nahe Bezugs-Personen.

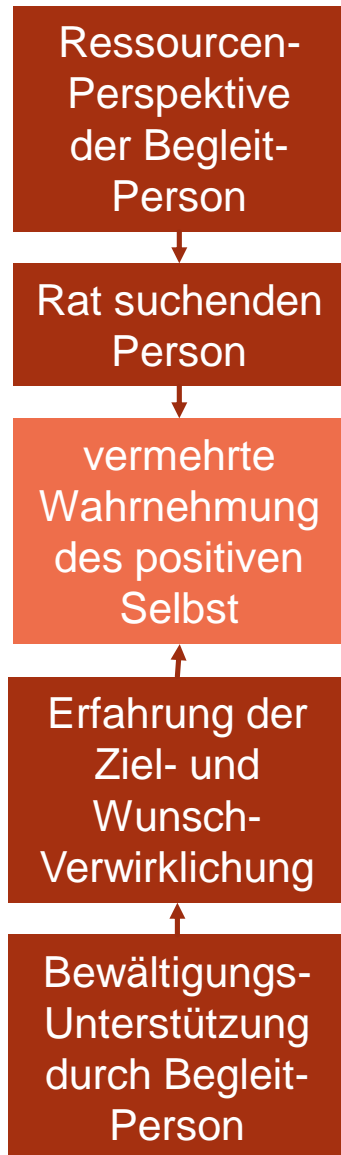
Eine gute Entwicklungs-Begleit-Beziehung wirkt sich auf die motivationale Komponente und auf die Realisierbarkeits-Komponente für entwicklungsbezogenes Verhalten ganz allgemein aus. Sie stellt eine der wichtigsten Formen der Mobilisierung der auf Seiten der Unterstützung suchenden Personen vorhandenen Ressourcen dar.

Ressourcen-Aktivierung und Entwicklungs-Begleit-Beziehung

- Ressourcen-Aktivierung kann unter prozessuellem und inhaltlichem Aspekt betrachtet werden.
 - Prozessual und in Bezug auf die Entwicklungs-Begleit-Beziehung gesehen bedeutet Ressourcen-Aktivierung, dass die Rat suchende Person von der sie begleitenden Person ausdrücklich Gelegenheit erhält, sich im Sinne seiner mitgebrachten Bereitschaften und seiner Stärken zur Begleit-Situation und zur begleitenden Person in Beziehung zu setzen. Ressourcen-Aktivierung heißt, den Rat-Suchenden ausdrücklich eine solchen Raum zur Verfügung zu stellen.
 - Inhaltlich bedeutet Ressourcen-Aktivierung in der Entwicklungs-Begleit-Beziehung, dass die Rat suchende Person ausgiebig Gelegenheit erhält, sich verbal gegenüber der seine Entwicklung begleitenden Person von seinen positiven Seiten her darzustellen und dass die Rat-Suchenden von den Begleitenden auch ohne ihr Zutun in diesen Seiten gespiegelt werden. Es wird also nicht nur über Probleme gesprochen, sondern auch über Ziele und Werte, die die Rat suchende Person hochhält, und die Stärken, die sie aufzuweisen hat. Kriterium ist, dass sie sich durch die Thematisierung dieser Inhalte in ihrem Selbst aufgewertet fühlen kann.
- Ressourcen-Aktivierung geschieht zu einem großen Teil in der Entwicklungs-Begleit-Beziehung, durch diese Beziehung und für diese Beziehung, ganz davon abgesehen, dass eine gute Beziehung als Folge einer gelungenen Ressourcen-Aktivierung angesehen werden kann und selbst eine wichtige Ressource der Rat suchenden Person darstellt.



Ressourcen-Aktivierung und Problem-Bewältigung



- Je mehr sich eine Rat, Unterstützung und Entwicklung suchende Person im Zuge einer gelungenen Ressourcen-Aktivierung durch die Begleit-Person neben der Problem-Bearbeitung auch in seinen positiven Seiten wahrgenommen und bestätigt fühlt, desto mehr macht sie Wahrnehmungen im Sinne ihrer Ziele und ihres positiven Selbst.
Solche Wahrnehmungen werden begleitet von positiven Gefühlen und führen damit zu einem zu einem aktuell besseren Selbst-Wert-Gefühl und einem verbesserten Wohlbefinden.
- Sowohl im Zuge der **Ressourcen-Aktivierung** als auch durch viele kleine und vielleicht auch größere **Bewältigungs-Erfahrungen** macht die Person Wahrnehmungen im Sinne ihrer Ziele und Wünsche.
Diese Wahrnehmungen und Erfahrungen werden nicht in Frage gestellt und hinterfragt, sondern unterstützt und gefördert.
Beide Wirk-Faktoren sind darauf ausgerichtet, die Person dabei zu unterstützen, mehr zu werden, wie sie im Sinne ihrer bestehenden Ziele und Wünsche gern sein möchte.
Dies scheint ein wesentliches gemeinsames Charakteristikum von Ressourcen-Aktivierung und Problem-Bewältigung zu sein.

Ressourcen-Aktivierung und Induktion von Besserungs-Erwartungen

Ressourcen-Aktivierung

Induktion von Besserungs-Erwartungen

gelungene Ressourcen-Aktivierung

Positive Beeinflussung des Erlebens

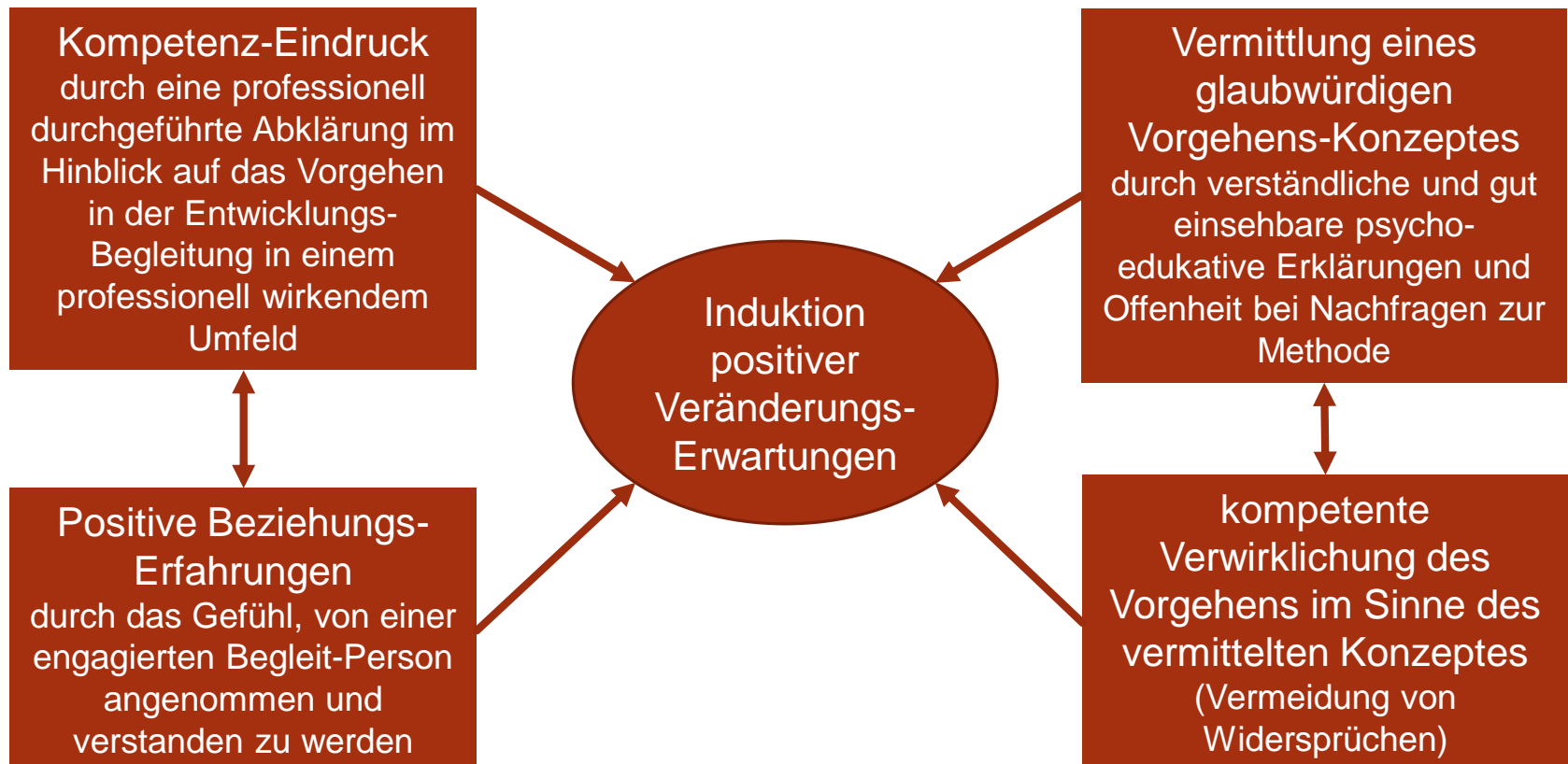
Positivere Erwartungen

Einfluss auf eine positivere Zukunft

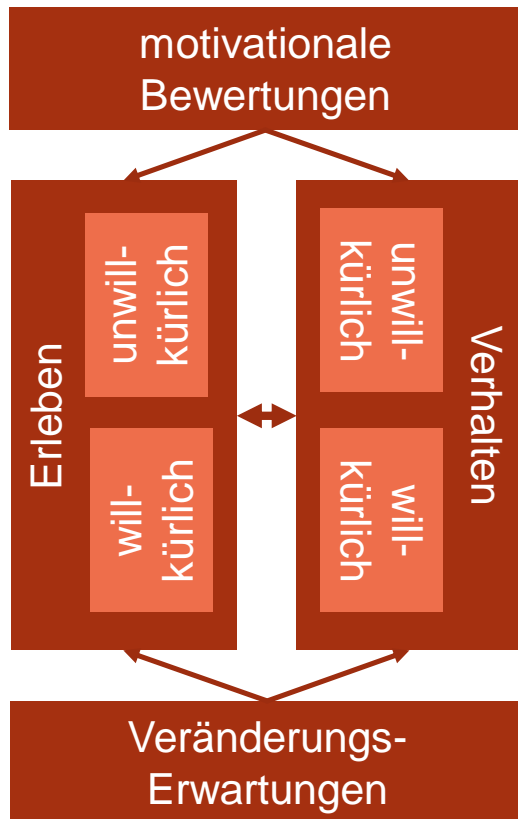
- **Die Induktion von Besserungs- der positiven Veränderungs-Erwartungen kann auch als ein Teil-Aspekt der Ressourcen-Aktivierung gesehen werden.**
- **Erwartungen**
 - sind Gesamtschätzungen der Situation. Wenn diese Gesamtschätzung eine Annäherung an die Erfüllung wichtiger Ziele verspricht, können wir von Hoffnung sprechen.
 - sind eine spezielle Art der Kognition. Im Unterschied zu Einstellungen und Überzeugungen sind viele Erwartungen zeitlich instabil, weil situationsabhängig.
 - sind zu einem großen Teil das Ergebnis unbewusster Informations-Verarbeitung, müssen also nicht in sprachlich mitteilbarer Form kognitiv repräsentiert sein.
 - spielen eine ähnliche Rolle wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen.
 - vermitteln zwischen subjektiv wahrgenommener Gegenwart und erwünschter oder gefürchteter Zukunft.
- Das gelungene Ressourcen-Aktivierung die subjektiv erlebte Gegenwart positiv beeinflusst, führt sie zu positiveren Erwartungen und nimmt damit Einfluss auf eine positivere Zukunft. Erwartungs-Induktion ist also ein integraler Bestandteil des positiven Rückkopplungs-Prozesses, der durch Ressourcen-Aktivierung in Gang gebracht und gefördert werden soll. Die Wahrscheinlichkeit dafür, dass eine Situations-Bewertung zu Besserungs-Erwartungen führt, wird durch gelungene Ressourcen-Aktivierung wesentlich erhöht.

Induktion von Besserungs-Erwartungen

Die Induktion positiver Erwartungen auf wirksame Hilfe und baldige Besserung ist der erklärte Wirk-Mechanismus der „Placebo-Therapie“, aber auch einer der wichtigsten Wirk-Mechanismen bei den meisten Psychotherapien, die zu einem guten Ergebnis führen.



Besserungs-Erwartung als Selbst-Wirksamkeits-Erwartung

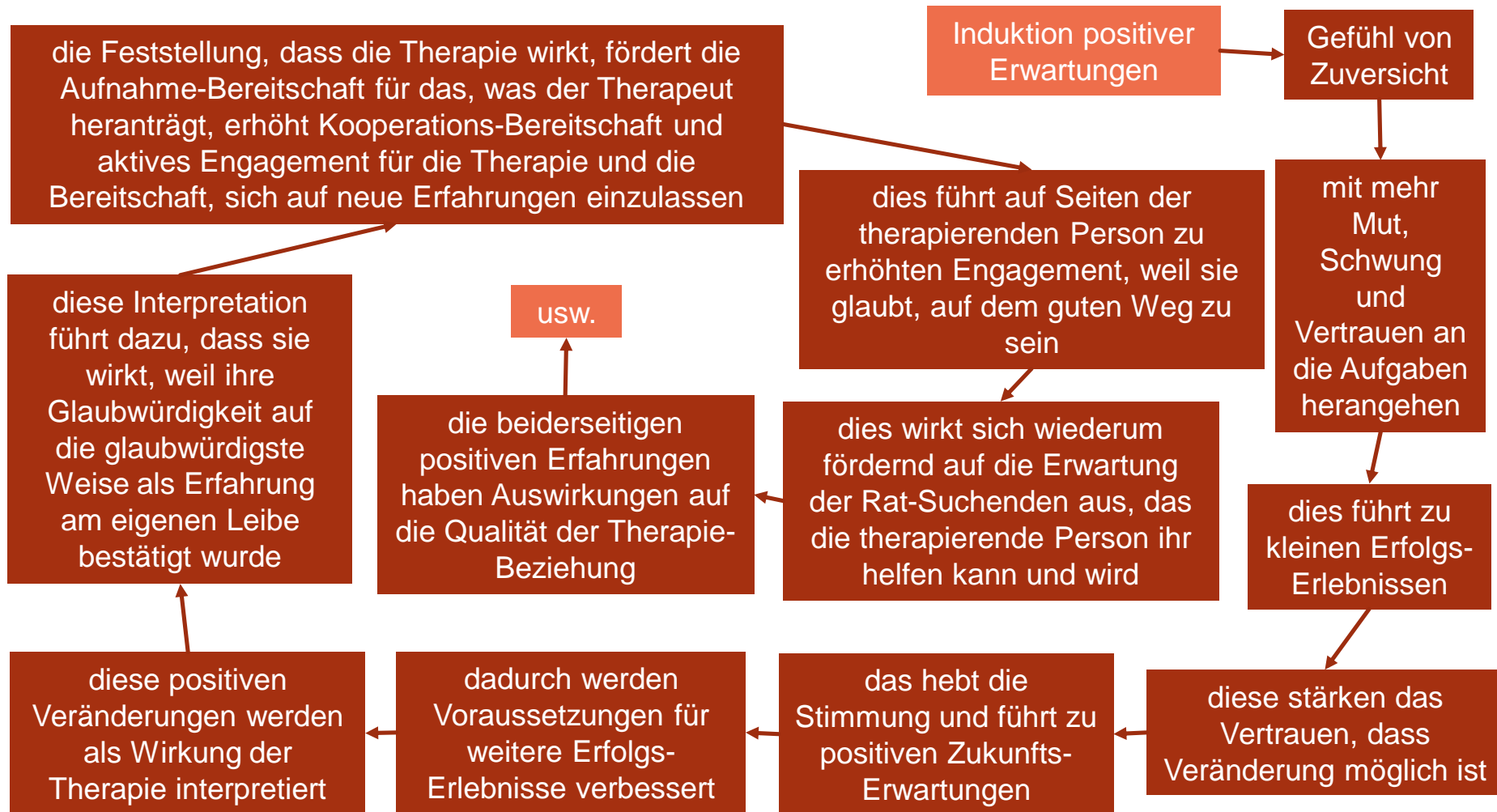


- Motivationale Bewertungen und Erwartungen als Ergebnis-, Selbst-Wirksamkeits- und Reaktions-Erwartungen sowie das Zusammenwirken von Motivation und Erwartung spielen sowohl für willkürliches als auch unwillkürliches Verhalten oder Erleben eine entscheidende Rolle.
- ***Innerhalb der Besserungs-Erwartungen spielt die Selbst-Wirksamkeits-Erwartung eine herausragende Rolle.***
- Die ***Erwartung von Selbst-Wirksamkeit*** hängt von der allgemeinen Zuversicht einer Person in Bezug auf Bewältigung von Lebens-Problemen ab und kann gefördert werden durch
 - überzeugende Induktion positiver Veränderungs-Erwartungen,
 - ressourcenaktivierende Maßnahmen,
 - Erfahrung gelungener Problem-Bewältigung sowie
 - Einsicht in die Zusammenhänge dieser drei Wirk-Faktoren.



Rückkopplungs-Prozesse

Induktion positiver Erwartungen - ein lange unterschätzter Effekt - bringt so etwas wie eine Ketten-Reaktion, einen sich selbst aufrechterhaltenden positiven Rückkopplungs-Prozess in Gang, was man auch als sich selbst erfüllende Prophezeiung bezeichnen könnte.



Erwartungen als...

Ergebnis-Erwartungen
als Spekulationen darüber,
was am Ende einer Reihe
von Aktionen an Positivem
oder Negativem,
herauskommen wird

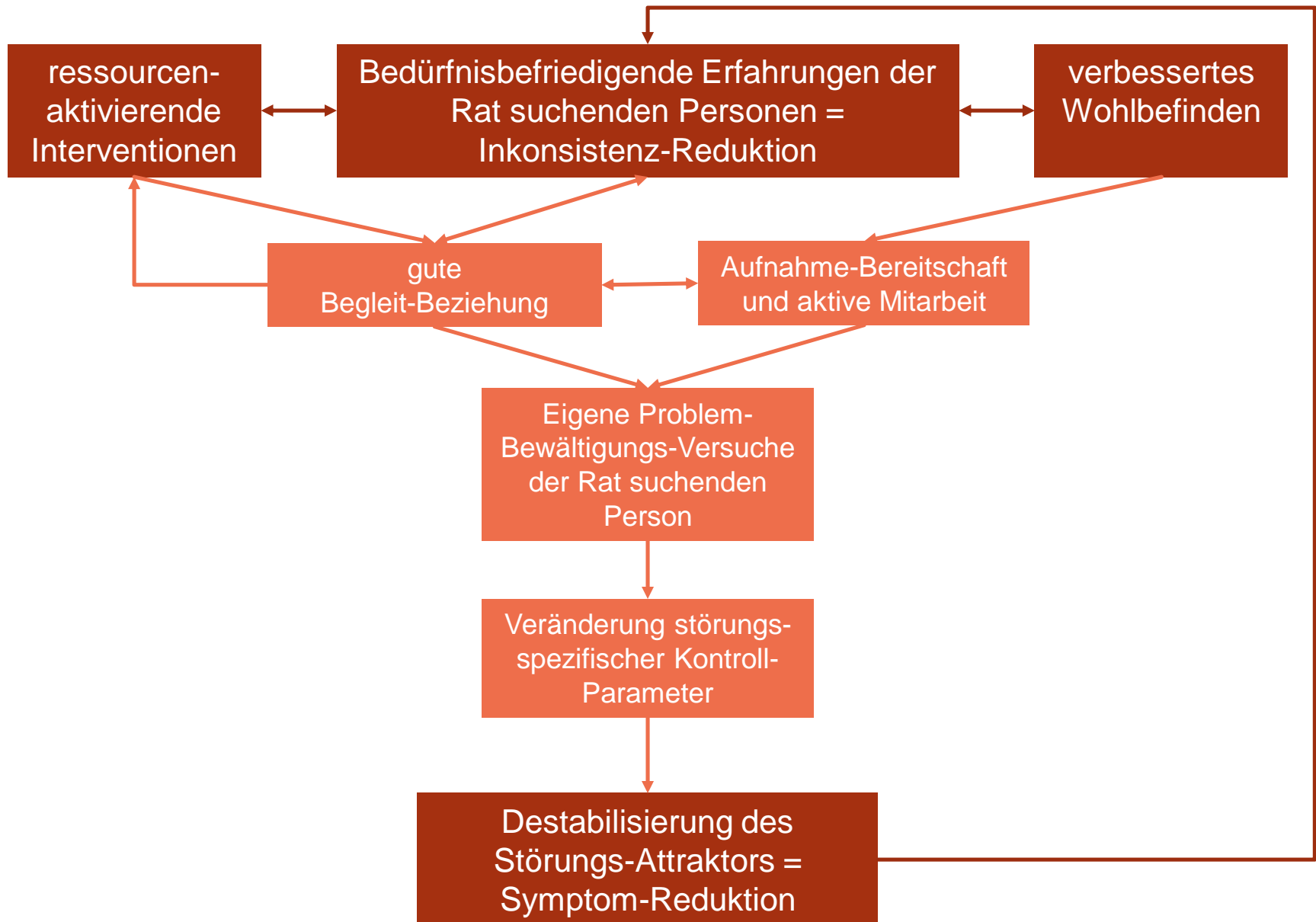
**allgemeine Besserungs-
Erwartungen**
als Hoffnung auf positive
Veränderungen oder
Befürchtung der
Verschlimmerung der
Problem-Situation

Reaktions-Erwartungen
als Fähigkeit oder
Unfähigkeit zu begreifen,
dass Reaktionen in
Wirklichkeit Aktionen sind,
die ich durch Vorannahmen
(self fulfilling prophecy)
herbeiführe

**Selbst-Wirksamkeits-
Erwartungen**
als Erkenntnis oder Ignoranz,
dass ich selbst es bin, die/der
auf Gesundheit, Glück, Sinn,
Zufriedenheit, Erfolg u. v. a. m.
Einfluss nehmen kann

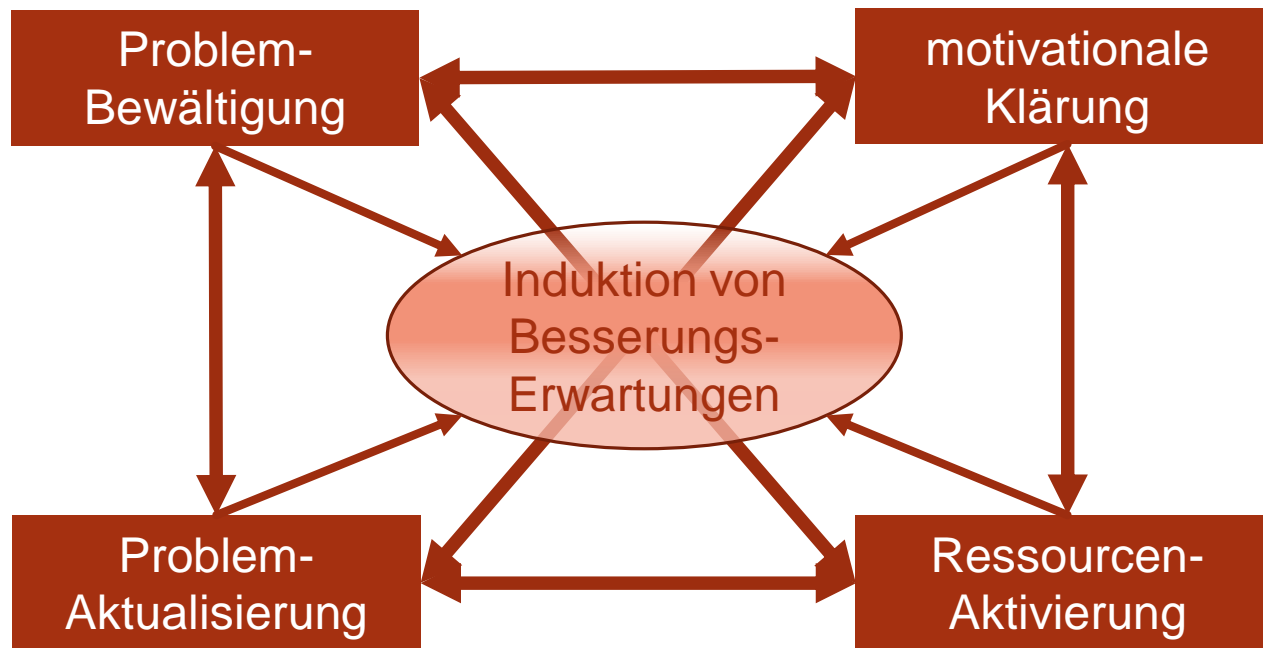
**Erwartungen bezüglich der
Kontingenzen in der Mitwelt**
als Hoffnung auf konstruktive (Fein-)
Abstimmung (Kontakt, Freundschaft,
Liebe) mit anderen Menschen oder als
Befürchtung von Entfremdung,
Missverständnissen, Kontakt-Verlust,
Ausstoßung, Isolation und Einsamkeit

Ressourcen-Aktivierung (Grafik)



Wirk-Prinzipien im Zusammenhang

Der Psychotherapie-Forscher Grawe führte die Wirkung der verschiedenen Therapie-Formen **auf das Zusammenspiel dieser Wirk-Prinzipien** zurück. Im Folgenden wird neben der Darstellung der einzelnen Wirk-Prinzipien besonders Wert gelegt auf die Darstellung des Zusammenspiels dieser Prinzipien.



Erwartungen sind ein allgegenwärtiger Bestandteil des psychischen Geschehens. Sie spielen daher notwendigerweise bei jedem der vier Wirk-Prinzipien eine wichtige Rolle.

Transformation von
Unbewusstem in Bewusstsein

intrapsychisch

prozessuale Aktivierung als
Transformation von Prozess in
Inhalt

interpersonal

Meta-Kommunikation des
Interaktions-Prozesses

Veränderung von Intentionen
durch Herstellung korrektiver
emotionaler Erfahrungen

- Gespräche über Erleben und Verhalten, die bloße Inhalte bleiben, ohne dass Erleben und Verhalten gerade im Hier-und-Jetzt prozessual stattfindet, können nützlich sein, um solche Veränderungen vorzubereiten. Aber die Veränderung realisiert sich im Moment aktuellen Erlebens, unmittelbarer Erfahrung und prozessualen Geschehens.
- Die prozessuale Aktivierung ist kein Selbst-Zweck. Sie hat eine positive therapeutische Bedeutung nur im Zusammenhang mit einer Intentions-Realisierung oder der Veränderung von Intentionen. Deswegen hat dieses Veränderungs-Prinzip einen anderen logischen Stellen-Wert als die Intentions-Realisierung und Intentions-Veränderung. Diese haben ihren Wert in sich selbst. Prozessuale Problem-Aktualisierung hat eine Moderator-Funktion für die Realisierungs- und Klärungs-Prozesse im Sinne der **Herstellung korrektiver emotionaler Erfahrungen**.

- Den Prozess zum Inhalt zu machen, ist eine veränderungswirksame Vorgehens-Weise. Die Konfrontation mit dem eigenen Erleben (experiential confrontation) hat sich als eine der wirksamsten therapeutischen Interventionen überhaupt herausgestellt.
- Die Entwicklung begleitende Person konfrontiert die Rat suchende Person dabei mit seinem gerade ablaufenden Erleben und Verhalten.
Dies ist die wirksamste Weise, um bei Rat-Suchenden ein neues Bewusstsein für sein Erleben und Verhalten zu schaffen.
Dabei gilt, dass sich diese Ergebnisse der Wirkungs-Forschung nicht nur auf das Beziehungs-Verhalten zwischen Rat-Suchenden und Begleitenden beziehen, sondern auf alles Erleben und Verhalten, das gerade tatsächlich abläuft.
Das kann sich z. B. auch darauf beziehen, die die Rat suchende Person mit sich selbst umgeht, also etwa auf emotionale Kontroll-Prozesse, implizite Bewertungen usw.
- Wenn eine die Entwicklung begleitende Person prozessual aktiviertes problematisches Beziehungs-Verhalten der Rat suchenden Person ihr gegenüber ansprechen will, muss sie großen Wert darauf legen, dass sie es in solcher Weise und in einem solchen Kontext tut, dass die Rat suchende Person die Intervention als positive Hilfestellung erleben kann.
Eine inhaltliche Thematisierung der Entwicklungs-Begleit-Beziehung unter dem Problem-Aspekt sollte nur zurückhaltend und unter Achtung der Priorität der Ressourcen-Funktion erfolgen.
Eine gute Beziehung ist eine notwendige Voraussetzung für Entwicklungs-Fortschritte. Inhaltliche Übertragungs-Arbeit ist aber nur eines von mehreren Mitteln zur wirksamen Beeinflussung motivationaler Konflikte und zur Intentions-Veränderung.

System-Dimension:

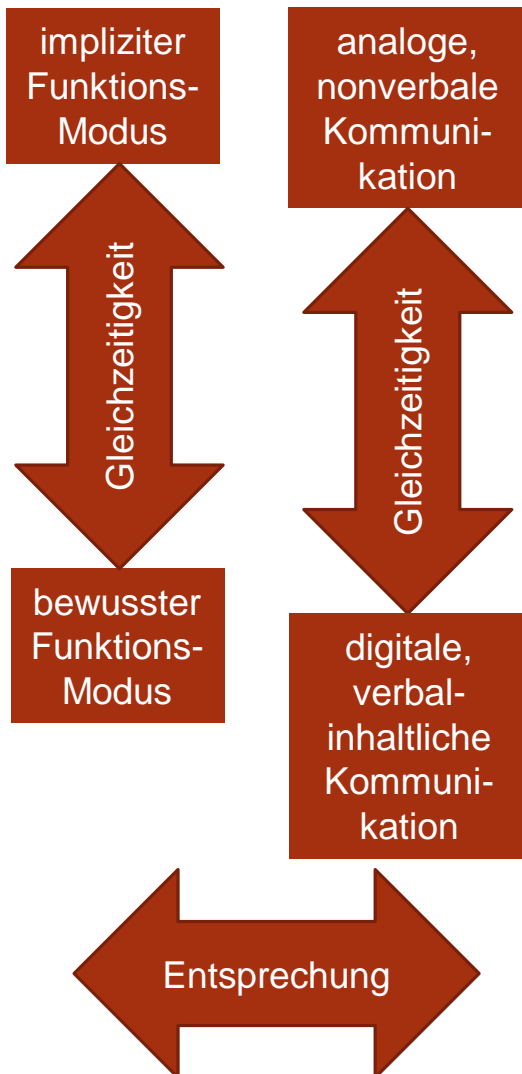
intra-und interpersonale Perspektive

	intra- psy- chisch	inter- per- sonal
inner- halb	1	2
außer- halb	3	4



- Wenn man bei Entwicklungs-Begleitung an Störungs-Attraktoren, motivationale Schemata, an Inkongruenzen oder Diskordanzen denkt, nimmt man sowohl eine intrapsychische als auch eine Problem-Perspektive ein.
- Das Begleit-Geschehen ist grundsätzlich von interpersonaler Natur.
Alle Begleit-Settings, ob Einzel-, Paar- oder Familien-Begleitung, sind interpersonale Settings.
- Denkt man über Entwicklungs-Begleitung nach, ist die interpersonale Perspektive unverzichtbar.
- Weder die interpersonale noch die intrapersonale Perspektive ist auf den Raum der Entwicklungs-Begleitung beschränkt.
Das intra- und interpersonale Geschehen außerhalb der Beratungs-Situation ist mindestens von gleicher Entwicklungs-Relevanz wie das Geschehen innerhalb.
- Es ist offensichtlich, dass sich im Hinblick auf Entwicklungs-Begleitung und Entwicklung die intra- und interpsychische Perspektive ergänzen.

Kommunikations-Dimension: impliziter und bewusster Funktions-Modus



- Spricht man vom Kommunikations-Modus, nimmt man eine interpersonale Perspektive ein.
Spricht man vom Funktions-Modus, nimmt man eine intrapsychische Perspektive ein.

	intrapsychisch	interpersonal
<i>Kommunikations-Modus</i>		X
<i>Funktions-Modus</i>	X	

- Die Bezüge und Transformationen zwischen den beiden Funktions-Modi der psychischen Aktivität sind für Entwicklungs-Förderung hochrelevant.
- Entwicklungs-Begleitende sollten regelmäßig beide Perspektiven auf das psychische Geschehen einnehmen.
- Dabei ist zu bedenken, dass der implizite Funktions-Modus nicht über den Weg des Bewusstseins, sondern nur über Aktivierung der Leib-Empfindungen und Gefühle im szenisch-dialogischen Zusammenhang seiner Entstehung und Aufrechterhaltung erschlossen und auf dem Wege der bewussten Beeinflussung zugeführt werden kann.


Bedeutungs-Dimension: motivationale und potenzielle Perspektive



- Alle Abläufe des psychischen Geschehens können unter dem Aspekt betrachtet werden, welche Funktion die Ziele oder Bedürfnisse des Individuums haben.
Beispiel: Bei einem Paar-Konflikt kann man danach fragen, was die beiden dazu bringt, sich andauernd zu streiten.
- Unter der motivationalen Perspektive wäre ein klärungsorientiertes Vorgehen bei Entwicklungs-Begleitung angemessen.
- Gleichzeitig können dieselben Abläufe aus der Potenzial-Perspektive, also unter dem Gesichtspunkt des Könnens oder Nichtkönnens, unter dem Fähigkeits- oder Kompetenz-Aspekt betrachtet werden.
Beispiel: Man kann den Streit des Paares auch als ein Kommunikations- oder Problemlöse-Defizit ansehen, als Unfähigkeit, sich anders zu verhalten, weil ein gewaltfrei-friedliches Miteinander nie erfahren wurde und deshalb auch nicht eingeübt werden konnte.
- Unter der potenziellen Perspektive wäre ein bewältigungsorientiertes Vorgehen angemessen.
- Je nachdem, welche Perspektive man einnimmt, ergibt sich eine andere Bedeutung für das jeweilige Verhalten.

Veränderungs-Dimension: Zustands- und Veränderungs-Perspektive

	Zustand	Veränderung
Inhalts- und Problem-Perspektive von Seiten der Entwicklungs-Suchenden	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen eines Problems, einer Störung • Aktivierung einer bestehenden Erregungs-Bereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Problem-Lösung • Überschreiben der Erregungs-Bereitschaft mit neuen Erfahrungen • Destabilisierung eines Störungs-Musters
Perspektive der Begleit-Person	Diagnostizieren/Definieren	Intervenieren



Was aus der Perspektive der Begleit-Person als Veränderung erscheint, z. B. als Intervention im Begleit-Geschehen, kann aus der Perspektive der Entwicklung suchenden Person das Erfassen eines Zustandes sein, wenn durch die Intervention zum Beispiel eine bestehende Erregungs-Bereitschaft aktiviert wird.

Systematik von Perspektiven-Kombinationen (PK)

Phänomene der Entwicklungs-Begleitung werden erkennbar in einer Kombination von Perspektiven. Sie haben einen Platz in allen 5 Perspektiv-Dimensionen. Perspektiven-Kombinationen sind Koordinaten in einem fünfdimensionalen Raum. Jedes Phänomen der Entwicklungs-Begleitung kann durch Kombination von 5 Perspektiven definiert werden. Mit Hilfe der Systematik soll *mehrdimensionales Denken in Perspektiv-Kombinationen* angeregt werden.

		intrapersonale Perspektive				interpersonale Perspektive			
		motivational		potenzial		motivational		potenzial	
		Zu-stand	Verän-derung	Zu-stand	Verän-derung	Zu-stand	Verän-derung	Zu-stand	Verän-derung
Problem-Perspektive	impliziter Funktions-Modus	1	2	5	6	9	10	13	14
	bewusster Funktions-Modus	3	4	7	8	11	12	15	16
Ressourcen-Perspektive	impliziter Funktions-Modus	17	18	21	22	25	26	29	30
	bewusster Funktions-Modus	19	20	23	24	27	28	31	32

- Unbewusste Wünsche und Befürchtungen
- Unbewusste Konflikte
- Verdrängung
- Widerstand
- Abwehr-Mechanismen
- Symptom-Verschiebung
- Selbst-Ideal-Diskrepanz
- Minderwertigkeits-Komplex

- Korrektive emotionale Erfahrung
- Aufdeckende Therapie
- Einsicht
- Durcharbeiten
- Konfrontation
- Deutung
- Vertiefende Bearbeitungs-Angebote
- Focusing
- Prozess-Erfahrungs-Ansatz
- Selbst-Exploration

- Verstärkung
- Vermeidungs-Verhalten
- Bewusste Befürchtungen
- Erwartungen
- Irrationale Leit-Sätze
- Dysfunktionale Kognition
- Volition (Wille)

- Token economies
- Verstärkungs-Pläne
- Sokratischer Dialog
- Realitäts-Test
- Umdeutungen (Reframing)
- Paradoxe Interventionen (Symptom-Verschreibungen)
- Szenisch-dialogische Verfahren (Rollen-Spiele)
- Selbst-Verpflichtung
- Therapie-Vorbereitung

- Aufmerksamkeits-Störungen
- Verarbeitungs-Stile
- Defizitäre Coping-Mechanismen
- Emotions-Dysregulation
- Enkodier- und Dekodier-Fähigkeiten für Ausdrucks-Verhalten
- Stress-Reaktionen
- Konditionierte Körper-Reaktionen
- Bindungs-Stil

Feld 6

- ▶ Defizitspezifische Trainings-Verfahren
- ▶ Entspannungs- und Meditations-Verfahren
- ▶ Biofeedback

- Soziale Hemmungen
- Bewusste Defizite wie Unfähigkeit zur Selbst-Kontrolle bei Bulimie, Spiel-Sucht etc.
- Unfähigkeit zur Kontrolle respondenten Verhaltens (automatische Reaktion auf einen bestimmten Reiz) wie bei Schlaf-Störungen, Ängsten, Depression

Feld 8

- Selbst-Sicherheits-Training
- Störungsspezifische Interventionen wie Expositions-Therapie, Selbst-Kontroll-Verfahren, Stimulus-Kontrolle

- Wirk-Faktoren
- Gesamtmodell der Wirkungs-Weise
- Wirkkomponenten im Zusammenhang 1
- Wirkkomponenten im Zusammenhang 2
- Inkonsistenz-Reduktion durch Ressourcen-Aktivierung
- Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 1
- Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 2
- Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 3
- Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 4
- Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch problemspezifische Interventionen 1
- Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch problemspezifische Interventionen 2

Wirk-Faktoren

Einschränkende
irrationale
Überzeugungen
werden bewusst
und es gelingt eine
Ablösung davon

Personen erhalten
vielfältige
Gelegenheiten für
wichtige korrektive
Erfahrungen

Personen gewinnen
bedeutsame
Einsichten über sich
selbst und ihre
Beziehungen zu
anderen

Personen lernen
erwünschte
und verlernen
unerwünschte
Erlebens- und
Verhaltens-Weisen

Personen
erreichen
wichtige
Veränderungen
in ihrem
(sozialen)
Umfeld

Wirk-
Faktoren

Personen
erfahren Selbst-
Wirksamkeit
und entwickeln
ein Selbst-Wert-
Gefühl

Personen erwarten eine Besserung ihres
Zustandes. Diese positiven Veränderungs-
Erwartungen werden induziert durch:

Angebot
nachweislich
wirksamer und
individuell
abgestimmter
Begleit-Konzepten
und -Methoden

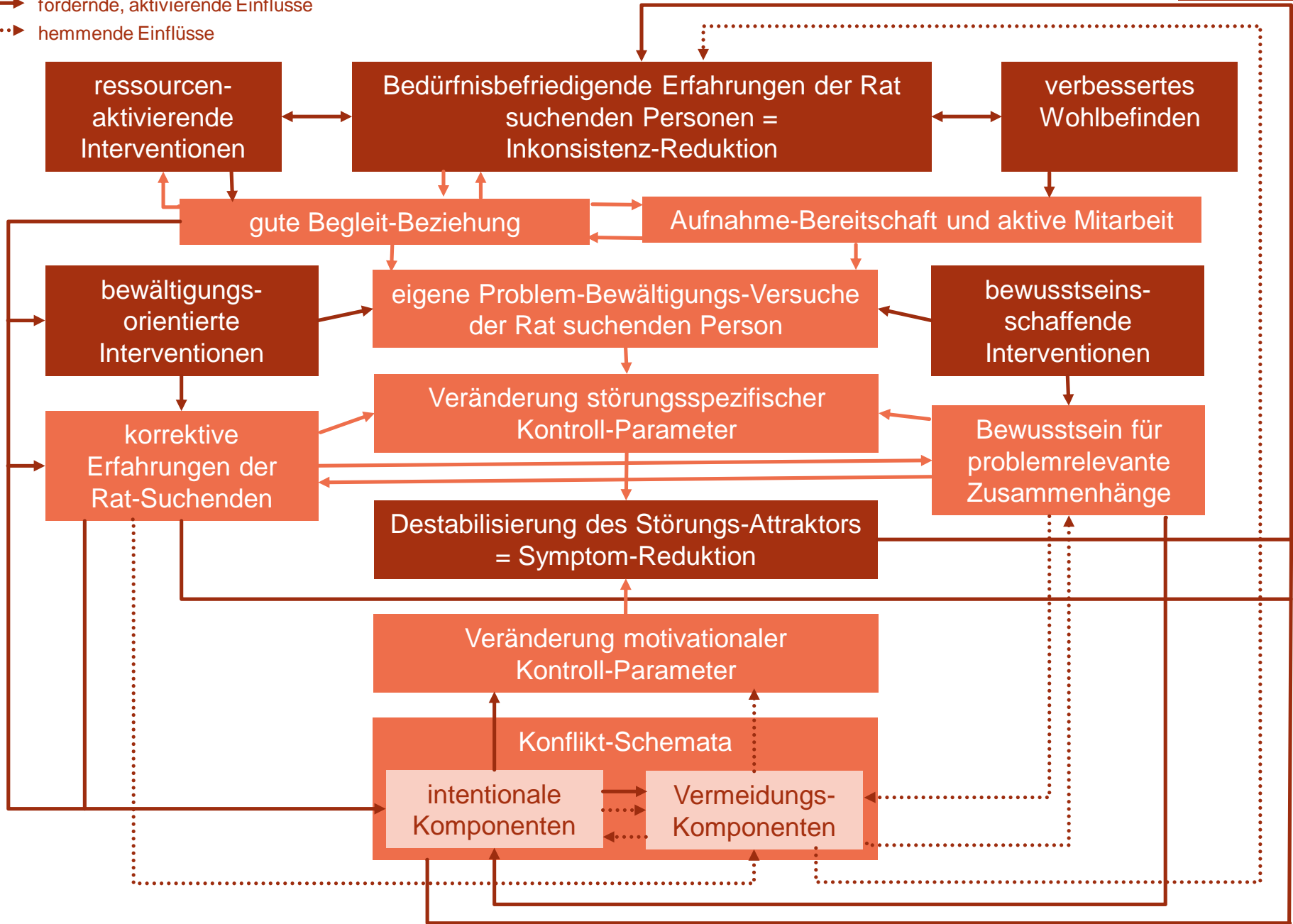
Erfahrung eines
stimmigen und
einleuchtenden
Vorgehens
während der
Entwicklungs-
Begleitung

Erleben
vertrauensvoller
Beziehungen zu
fachlich
kompetenten
Entwicklungs-
Begleit-Personen

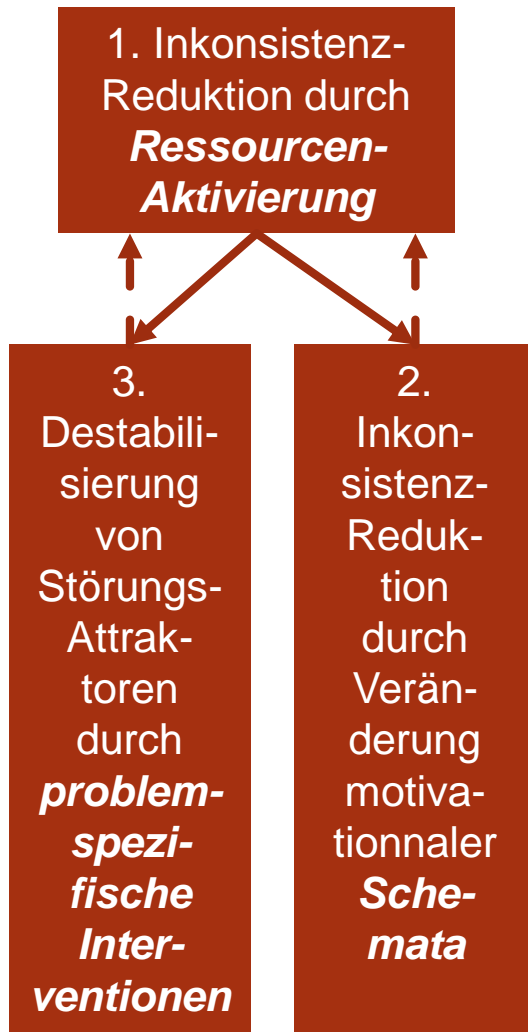
Gesamtmodell der Wirkungs-Weise

WEB

- fördernde, aktivierende Einflüsse
- ⋯→ hemmende Einflüsse

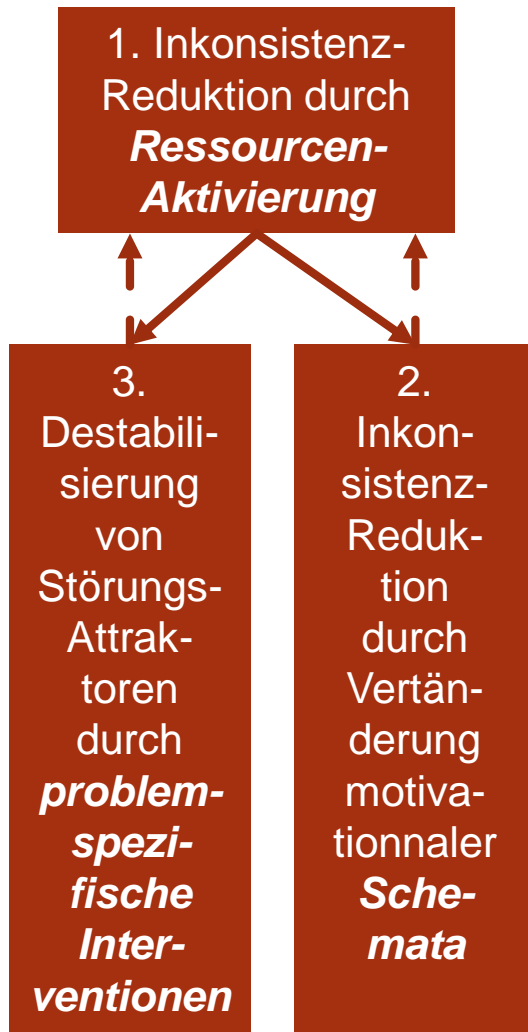


Wirkkomponenten im Zusammenhang 1



- Der Begriff der Wirkkomponente bringt zum Ausdruck, dass sie als Teile eines Wirkungs-Ganzen gemeint sind.
- Jeder der drei komplexen Prozesse von Inkonsistenz-Reduktion durch Ressourcen-Aktivierung und durch Veränderung der motivationalen Schemata sowie der Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch problemspezifische Interventionen trägt auf seine Weise zum Gesamtergebnis bei.
- Diese drei unterschiedlichen Wirk-Prozesse sind faktisch eng miteinander verbunden und können nur analytisch getrennt werden, um das Begleit-Handeln unter diesen drei Aspekten besser zu reflektieren und zu steuern.
- Die Wirk-Komponente der Ressourcen-Aktivierung ist den anderen beiden Komponenten logisch vorgeordnet, denn Ressourcen-Aktivierung schafft erst die Grundlage für andere Interventions-Möglichkeiten. Kommt dieser Prozess nicht in Gang, wird es in der Entwicklungs-Begleitung nicht zu positiven Veränderungen kommen.
- Wichtiger als die problembezogenen Interventionen selbst ist der motivationale Kontext, in dem sie erfolgen. Man wird mit seinen Interventionen keinen Erfolg haben, wenn nicht von Seiten der Entwicklungs-Suchenden die motivationalen Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Wirkkomponenten im Zusammenhang 2



- Ressourcen-Aktivierung und Destabilisierung von Störungs-Attraktoren arbeiten einander zu.
 - Die Destabilisierung eines Störungs-Attraktors schafft Raum für Ressourcen.
 - Die Aktivierung und Bahnung der Ressourcen nimmt den Störungen den Raum für ihre Entfaltung.

Wenn man gleichzeitig Ressourcen aktiviert und Störungen bearbeitet, bewirkt man synergetische Effekte im Hinblick auf das Ziel, dass das Seelenleben der Entwicklung suchenden Person (wieder) hauptsächlich von positiven motivationalen Schemata bestimmt wird.

- Fruchtbare Problem-Aktualisierungen sind dadurch gekennzeichnet, dass die Entwicklung-Suchenden auch in Entwicklungs-Begleit-Situationen mit emotional schmerzhaften Problem-Aktualisierungen positive Klärungs- und Bewältigungs-Erfahrungen machen.
- Ressourcen-Aktivierung scheint also auch während der Bearbeitung eines Problems wichtig zu sein, nicht nur als Vorbereitung dazu.

Inkonsistenz-Reduktion durch Ressourcen-Aktivierung

Beachtung der vier Grundbedürfnisse

Inkonsistenz-Reduktion durch:

Ressourcen-Aktivierung

Veränderung motivationaler Schemata

Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch **problem-spezifische Interventionen**

Lust-Gewinn

Kontrolle

Selbst-Wert-Erhöhung

Bindung

- Hintergrund allen Handelns in der Entwicklungs-Begleitung ist die Beachtung der vier Grund-Bedürfnisse: Bindung, Kontrolle, Selbst-Wert-Erhöhung und Lust-Gewinn/Unlust-Vermeidung.
 - **Zur Bindung:** Von Entwicklungs-Begleitenden können vor allem zwei förderliche Einflüsse in Richtung auf eine ressourcenaktivierende Beziehungs-Gestaltung ausgehen:
 - Sie können sich so verhalten, dass Entwicklungs-Suchende positive Beziehungs-Erfahrungen in Sinne einer guten Bindungs-Beziehung machen.
 - Sie können die von den Entwicklungs-Suchenden mitgebrachten Ressourcen gezielt aktivieren und in den Entwicklungs-Prozess einbeziehen.
 - **Zur Kontrolle:** Die Aktivierung der Ressourcen führt zu positiven Kontroll-Erfahrungen.
 - **Zur Selbst-Wert-Erhöhung:** Aktivierung der Ressourcen führt auch zu selbstwerterhöhenden Wahrnehmung bei den Entwicklungs-Suchenden.
- Jede positive Beziehungs-Erfahrung, Kontroll-Erfahrung und selbstwerterhöhende Wahrnehmung bedeutet eine Abnahme der bestehenden Inkongruenz zwischen realen Erfahrungen und den motivationalen Schemata der Entwicklungs-Suchenden.
- ***Inkongruenz-Reduktion wird direkt von einer Verbesserung des Wohlbefindens begleitet. Diese Besserung ist gleichbedeutend mit einer besseren Lust-Unlust-Bilanz.***

Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 1

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

*Ressourcen-
Aktivierung*

*Veränderung
motivati-
onaler
Schemata*



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
*problem-
spezifische
Interven-
tionen*

- Diejenigen Teile der psychischen Aktivität, die nicht direkt von einem Störungs-Attraktor bestimmt werden, werden im Wesentlichen von den motivationalen Schemata des Individuums bestimmt.
- Es sind daher hauptsächlich Konstellationen der motivationalen Schemata, die als individuelle Kontroll-Parameter einer psychischen Störung in Frage kommen. Das erklärt ihre Individualität.
- Motivationale Schemata bestimmen, was ein Mensch tut und erlebt. Sie bestimmen auch den Inhalt seines Bewusstseins. Das Bewusstsein stellt den mächtigsten Kontroll-Parameter, die bedeutendste bei einer Person individuell wirkende besondere Einfluss-Größe dar.
- Die Aktivität der motivationalen Schemata kann sich im impliziten Funktions-Modus abspielen. Sie haben so Einfluss auf Erleben und Verhalten einer Person und auch ihre Störung, ohne dass etwas davon in ihrem Bewusstsein repräsentiert ist.
- Voraussetzung jedoch, dass diese Prozesse bewusst steuerbar werden, ist, dass dafür Bewusstseins-Inhalte gebildet werden. Dazu müssen die Prozesse im impliziten Funktions-Modus aktiviert sein und die Aufmerksamkeit der Entwicklungs-Suchenden muss sich auf diese Prozesse richten.

Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 2

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

*Ressourcen-
Aktivierung*

*Veränderung
motivati-
onaler
Schemata*



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
*problem-
spezifische
Interven-
tionen*

- Auch die Lenkung der Aufmerksamkeit wird von motivationalen Schemata bestimmt.
Ins Bewusstsein werden nur Inhalte aufgenommen, die vereinbar sind mit denen, die sich bereits darin befinden (Inkonsistenz-Filter).
- Die Aufmerksamkeit kann unter dem Einfluss von Vermeidungs-Schemata systematisch von Prozessen weggelenkt werden, die gerade bottom-up aktiviert sind.
- Dieser Widerstand gegen das Ins-Auge-Fassen dessen, was ins Auge zu fassen bisher unbewusst vermieden wurde, kann auf zweierlei Weise überwunden werden:
 1. Durch einen festen bewussten Vorsatz hinzuschauen, auch wenn es weh tut, also verstehen zu wollen, was sich dem Verständnis bisher entzogen hat.
Dafür müssen entsprechende intentionale Schemata aktiviert sein.
 2. Durch die Hilfe einer Begleit-Person, die einem hilft, die Aufmerksamkeit bewusster immer wieder dahin zu lenken, wo sie von selbst bzw. von impliziten Prozessen gesteuert nicht hin will.
Dafür muss ein Vertrauens-Beziehung zu der Begleit-Person bestehen.

Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 3

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

*Ressourcen-
Aktivierung*

*Veränderung
motivati-
onaler
Schemata*



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
*problem-
spezifische
Interven-
tionen*

Die Herausbildung neuer Bewusstsein-Inhalte für bisher implizit verlaufene, aktiv aus dem Bewusstsein ausgeklammerte Prozesse hat zweierlei Folgen:

1. Die zuvor im impliziten Funktions-Modus abgelaufenen Prozesse werden bewusst steuerbar.
Wenn diese Prozesse die Funktion von individuellen Kontroll-Parametern für einen Störungs-Attraktor haben, gewinnt die Entwicklung suchende Person bewusste Kontrolle über diesen Kontroll-Parameter mit positiven Folgen für die Destabilisierung des Störungs-Attraktors.
2. Zugleich werden die motivationalen Schemata beeinflusst, die zuvor einen vermeidenden Einfluss auf die Psyche ausübten.
Der nachlassende Einfluss der Vermeidungs-Schemata eröffnet einen größeren Spiel-Raum für die Realisierung intentionaler Schemata und damit für bessere Bedürfnis-Befriedigung.

Vermeidungs-
Schemata

intentionale
Schemata

Erweiterung des psychischen Spiel-Raums

Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 4

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

**Ressourcen-
Aktivierung**

**Veränderung
motivati-
onaler
Schemata**



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
**problem-
spezifische
Interven-
tionen**

Der Wirk-Prozess von Inkonsistenz-Reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata kann auf verschiedene Weise gefördert werden:

1. Es werden **korrektive Erfahrungen im impliziten Funktions-Modus geschaffen**, die unbewusste Befürchtungen entkräften und bedürfnisbefriedigendes Verhalten fördern.
Beispiel „Beziehungs-Test“: Aufgrund erster positiver Erfahrungen mit den Begleit-Personen im Hinblick auf das Bindungs-Bedürfnis wagt die Entwicklung suchende Person einen Test in Richtung auf (geheime) Nähe-Wünsche, der von der Ambivalenz von Wünschen (Intentionen) und Befürchtungen (Vermeidungen) geprägt ist.
Reagiert die Begleit-Person in Richtung der Wünsche, kommt es zu einer korrektiven Erfahrung verbunden mit der Verstärkung intentionaler Erregungs-Muster.
2. Es werden bewusst **Bewältigungs-Erfahrungen ermöglicht**, die Vermeidungs-Schemata schwächen und intentionale Schemata stärken. Die therapeutische Fruchtbarkeit korrektiver Erfahrungen ist größer, wenn sich die betreffende Person ihre korrektiven Erfahrungen bewusst machen kann.
3. Im Zuge entwicklungsbegleitender Klärungs-Arbeit werden **Klärungs-Erfahrungen herbeigeführt**.
Ein Klärungs-Vorgehen hat gegenüber impliziter Erfahrungs-Vermittlung den Vorteil, dass der Transfer der Erfahrung auf andere Situationen erleichtert wird. Zur Veränderung motivationaler Attraktoren ist die Klarheit über ihre Kontroll-Parameter eine günstige Voraussetzung.

Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch problemspezifische Interventionen 1

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

*Ressourcen-
Aktivierung*

*Veränderung
motivati-
onaler
Schemata*



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
*problem-
spezifische
Interven-
tionen*

- Wenn ein Mensch psychisch krank ist, dann ist er zweifellos in seinem Glücks-Möglichkeiten, d. h. in der Fähigkeit zur angemessenen und vollständigen Befriedigung seiner Grund-Bedürfnisse (Kontrolle, Bindung, Lust-Gewinn, Selbst-Wert-Erhöhung) schwer beeinträchtigt.
- Inkongruenz der realen Erfahrungen mit den Grund-Bedürfnissen ist der Nährboden, auf dem sich psychische Störungen als neue Attraktoren aufgrund der Emergenz des psychische Geschehens entwickeln.
Dies Inkongruenz ist darin begründet,
 - Dass die psychischen Prozesse sich gegenseitig behindern, so dass sich keine stabilen, auf Bedürfnis-Befriedigung ausgerichteten Ordnungs-Muster entwickeln können, oder
 - Dass die reale Außenwelt in traumatischem Ausmaß verletzend ist oder war wie im Falle akuter oder posttraumatischer Belastungs-Störungen
- Psychische Störungen entwickeln sich zu einem Zeit-Punkt, an dem eine aktuelle erhöhte Inkonsistenz im psychischen Geschehen vorhanden ist.
- Welche Art von Störung sich entwickelt, ist von den genetisch und epigenetisch erworbenen Bereitschaften und aktuellen situativen Kontroll-Parametern bestimmt.

Destabilisierung von Störungs-Attraktoren durch problemspezifische Interventionen 2

Inkonsistenz-
Reduktion
durch:

Ressourcen-
Aktivierung

Veränderung
motivati-
onaler
Schemata



Destabili-
sierung von
Störungs-
Attraktoren
durch
**problem-
spezifische
Interven-
tionen**

- Interne Inkonsistenzen kommen dadurch zustande, dass motivationale Schemata miteinander in Konflikt stehen.
 - Das ist vor allem in dem Ausmaß der Fall, in dem Vermeidungs-Schemata der Aktivität intentionaler Schemata entgegenstehen.
 - Wenn durch bestimmte Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gedanken gleichzeitig intentionale und Vermeidungs-Schemata aktiviert werden, stehen erregende und hemmende Einflüsse einander entgegen.
 - Aufgrund der wechselseitigen Blockierung kommt es zu einer inneren (An-) Spannung, die als Diskordanz bezeichnet wurde.
 - In diesem gespannten, zwischen konkurrierenden Ordnungs-Mustern fluktuierendem Zustand könne sich besonders leicht neue Ordnungs-Muster als Störungs-Attraktoren herausbilden.
 - Diese Störungs-Attraktoren erhöhen aktuell den Ordnungs-Grad des in dem Moment motivationale ungeordneten psychischen Geschehens.
- Das höchste Ziele der Entwicklungs-Begleitung muss daher darin liegen, die Konsistenz im psychischen Geschehen zu erhöhen.
- ***Konsistent ist das psychische Geschehen in dem Ausmaß, in dem die realen Erfahrungen mit den intentionalen Schemata kongruent (mit den Bedingungen der äußeren Realität) und die motivationalen Schemata konkordant (mit dem inneren Erleben) sind.***



Wahrnehmen, Erleben und Bewusstsein (WEB)



- Wahrnehmen und Erleben
- Persönlichkeits-Aspekte im Zusammenhang
- Fühldenken
- Wahrnehmung
- Vermeidung von Denk-Fehlern
- Bewusstes und Unbewusstes

Wahrnehmen und Erleben

Das erlebende Subjekt in seinem Lebens-Prozess steht im Mittelpunkt der Entwicklungs-Begleitung.

Menschen sind Lebewesen, die auf subjektive Weise die Welt wahrnehmen.

Indem sie sich und die Welt wahrnehmen, erzeugen sie Bedeutungen.

Erleben entsteht in einem Lebens-Prozess in der Beziehung eines Subjektes zu seiner sozialen und ökologischen Mitwelt. Erleben schließt immer Psyche und Körper ein.

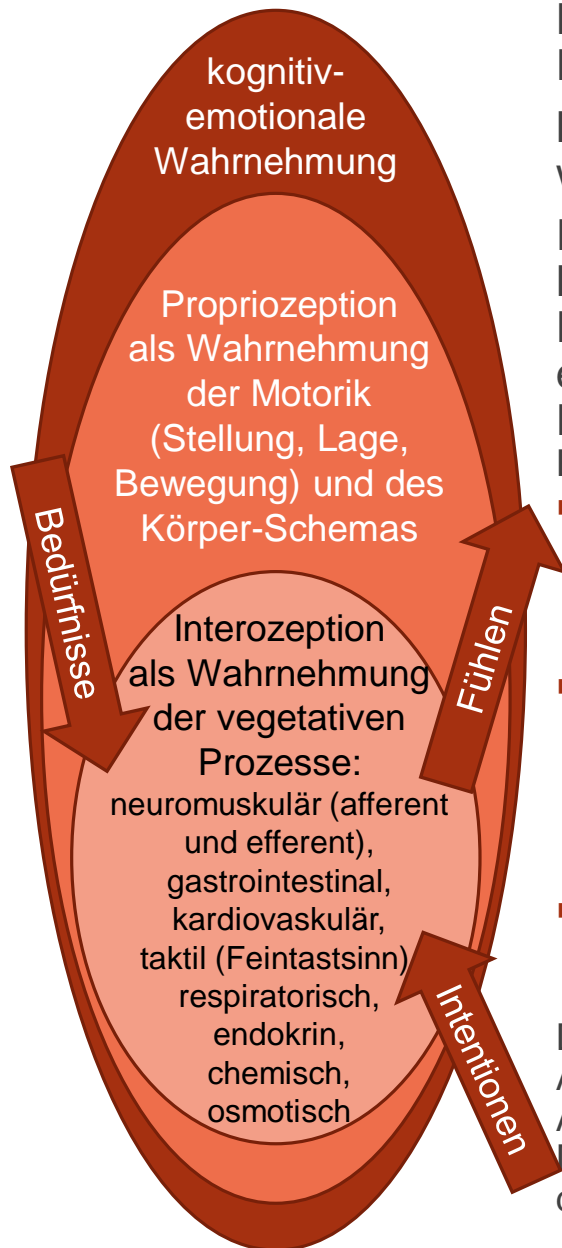
Erleben schließt immer ein:

- ▶ vegetative Prozesse in Form von Interozeption als Wahrnehmung des inneren Milieus, u. a. der Bauch-Gefühle, Schmerzen (Schmerz-Rezeptoren), Wärme oder Kälte (Thermorezeptoren), des Errötens oder Erblässens und des Blut-Drucks (Barorezeptoren),
- ▶ motorische Prozesse in Form von Propriozeption (kinästhetischer Sinn) mit Wahrnehmung der Raum-Lage (vestibuläres System), der Körper-Grenzen (vor allem über das System des Feintast-Sinnes) und des Bewegungs-Apparates u. a. der Atem-Muster, Muskel-Spannungen, Impulse, Bewegungen) sowie
- ▶ kognitiv-emotionale Wahrnehmungs-Prozesse (Fantasien, Vorstellungen, Bilder, Träume).

Diese Wahrnehmungen sind sämtlich von Bedürfnissen, Intentionen sowie Affekten und Emotionen durchzogen.

Affekte bestimmen die inneren Zustände, in denen wir etwas erleben.

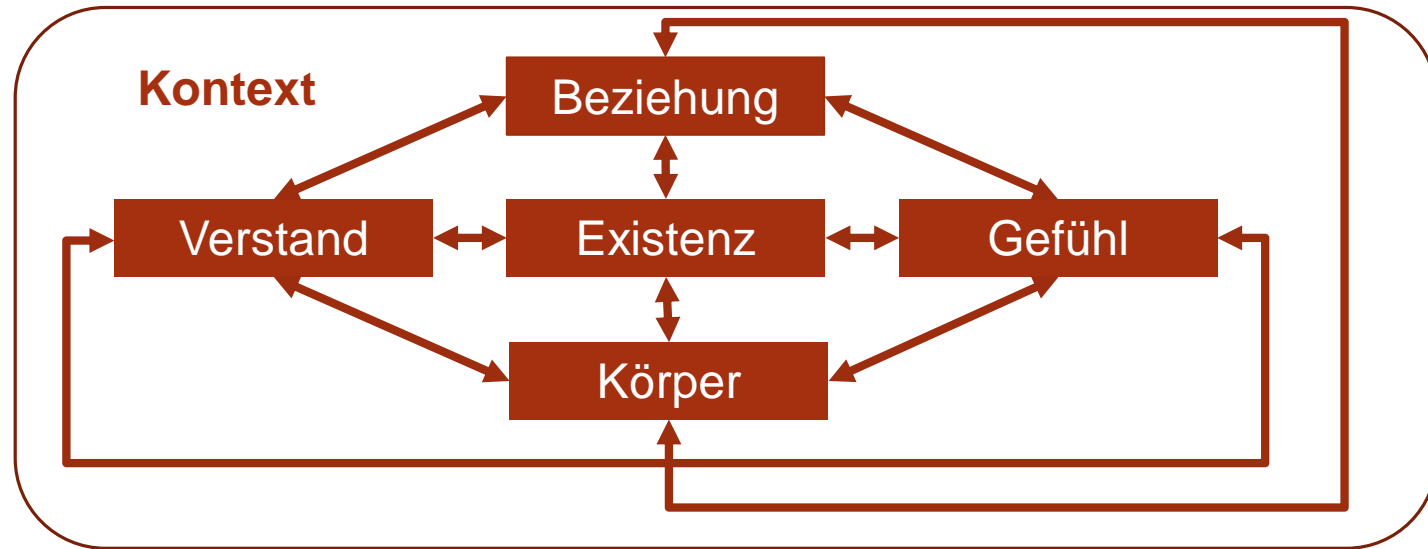
Die affektive Tönung unserer inneren Zustände hängt von der Geschichte der Lebens-Erfahrungen ab.



Persönlichkeits-Aspekte (PA) im Zusammenhang

- Selbst-Wahrnehmung der Persönlichkeits-Aspekte
- Zusammenspiel von Persönlichkeits-Aspekten
- Handlungs-Achtsamkeit

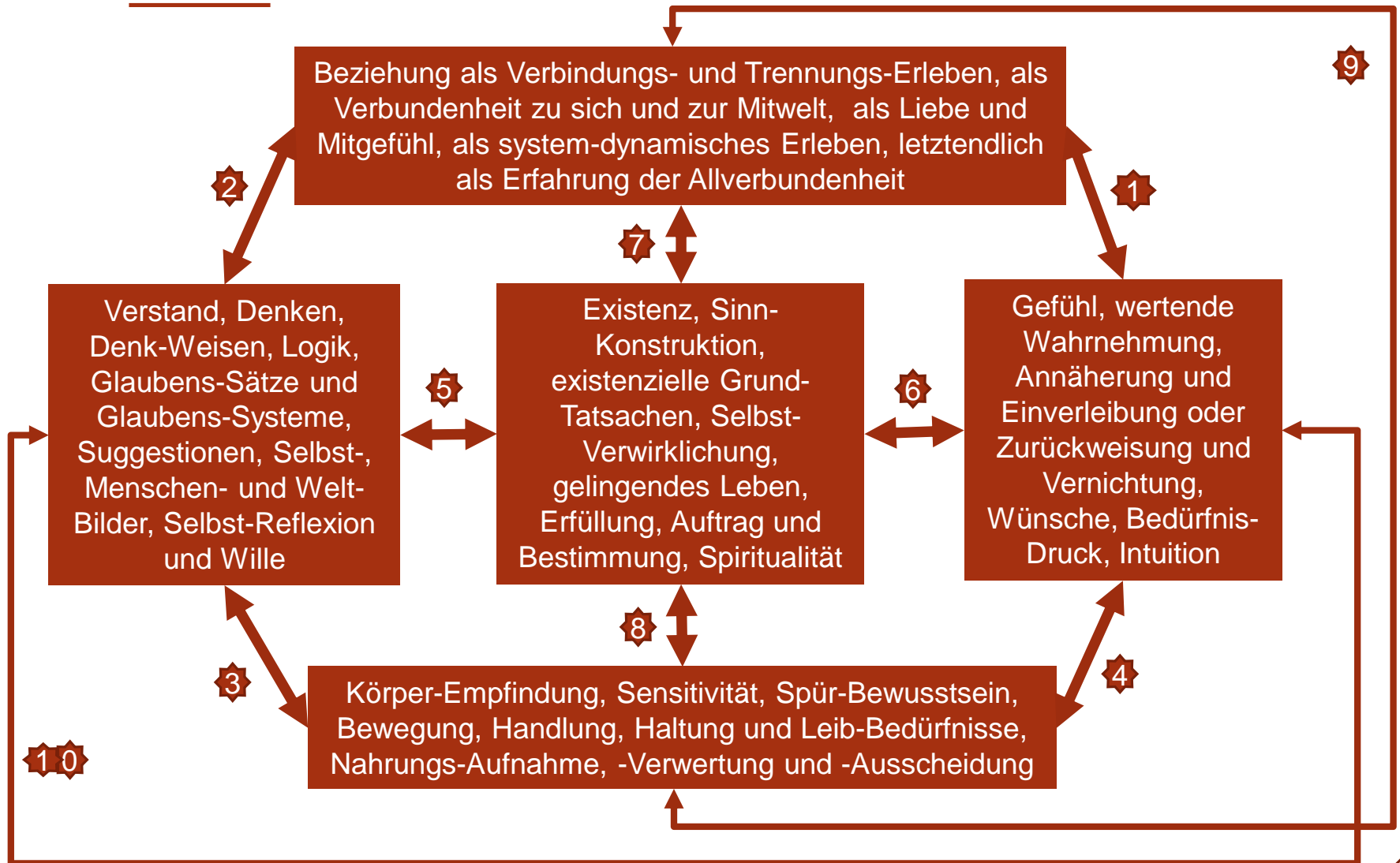
Selbst-Wahrnehmung der Persönlichkeits-Aspekte



1. Menschen können in einem ersten Schritt lernen, die besondere Erlebens-Qualität der **fünf Dimensionen personaler Bewusstheit**, der Körper-Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Bezogenheit zur Mitwelt (Beziehung) und der Existenz-Erfahrung, bei sich wahrzunehmen (zu identifizieren) und zu unterscheiden (zu differenzieren). Erfahrungsgemäß werden diese Erlebens-Dimensionen oftmals miteinander verwechselt. Diese Verwechslung ist Ursache für viele innere Verwirrungen, für Fehleinschätzungen von Bedürfnissen, für Orientierungs- und Verständigungs-Probleme.
2. In einem zweiten Schritt kann man den Aufmerksamkeits-Fokus mehr auf das **Zusammenspiel** (auf die Wechsel-Wirkungen, also die Integration) **dieser Erlebens-Dimensionen** in experimentellen und später realen Erlebens-Situationen richten.

Zusammenspiel von Persönlichkeits-Aspekten (ZPA)

Kontext



Beziehungen und Gefühle

- Welche Kontakte und Beziehungen ermöglichen oder verhindern welche Gefühle?
- Welche Gefühle werden durch welche Kontakt-Fähigkeiten und Beziehungen hervorgerufen?
- Wann und wo in der Kindheit waren die Beziehungen
 - nährend, nicht überfordernd und situationsangemessen, so dass sich ein Wohlgefühl von Zufriedenheit, Freude und Behagen einstellen konnte?
 - eng, kontrollierend und überbehütend, so dass nicht genügend Raum zum Erforschen, zur Erfahrung von Selbst-Wirksamkeit zum Sich-Erproben, zum Atmen blieb und sich Angst in Verbindung mit Unzufriedenheit einstellte?
 - zu fern, distanziert, wenig emotional und sachlich-nüchtern, so dass kaum Raum für die Entfaltung und Verfeinerung der Gefühle blieb?

- Wie habe ich gelernt, Beziehungs-Erfahrungen zu thematisieren?
- Verfüge ich über die Gedanken (Denk-Weisen) und Worte, um Konstruktives und Destruktives in Beziehungen zu unterscheiden und zu benennen?
- Welche Denk-Muster und Gedanken erleichtern die Aufnahme und Aufrechterhaltung von Kontakt und Beziehungen – zu sich selbst und zu anderen?
- Welche Kontakt-Möglichkeiten und Beziehungs-Erfahrungen schaffen welche Gedanken oder Glaubens-Sätze?
- Inwieweit ist mein Denken, vor allem meine Auffassung vom Miteinander der Menschen geprägt durch Beziehungs-Erfahrungen aus der Kindheit?
 - Betrachte ich Beziehungen eher optimistisch, weil ich als Kind positive Beziehungs-Erfahrungen habe sammeln können?
 - Betrachte ich Beziehungen eher pessimistisch, weil die Beziehungs-Erfahrungen in der Kindheit einschränkend oder kalt waren?

- Welche Art des Denkens wird durch welche Körper-Haltungen, Mimik, Gestik und andere Bewegungen und Beweglichkeiten unterstützt oder erschwert?
- Wie wirkt sich unser Denken, unsere Lebens-Einstellung, unsere geistige Sicht-Weise auf uns selbst, auf andere Menschen, auf die Menschheit und die gesamte Mitwelt sowie auf unsere Körper-Haltung aus?
- Wie verändern sich meine Wahrnehmungs-Perspektive, meine Aufmerksamkeits-Richtung, meine Themen und Betrachtung-Weisen von Welt, wenn ich satt oder hungrig, müde oder wach, stark oder schwach, in Ruhe oder Hektik bin?
- Wie färbt sich mein Denken ein, wenn ich mich körperlich krank oder gesund fühle? Welche Themen und Bedeutungs-Zuschreibungen drängen sich dann jeweils in den Vordergrund?
- Kann ich bewusst durch Veränderung der Körper-Haltung, durch Wandel der Mimik und Gestik Einfluss auf mein Denken nehmen?
- Wie denke ich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Relation zu meinem Körper im Raum?
- Sind bestimmte Gedanken und Worte bestimmten Körper-Regionen eher zuzuordnen? Wenn ja: Welche wohin?
- Wie wirkt sich Fühllosigkeit bestimmter Körper-Regionen wegen Dissoziation und/oder Verspannung auf unsere Fähigkeit aus, systemisch zu Denken, also uns gedanklich in Verbindungen, Zwischenräumen, Zusammenhängen, Wechsel-Wirkungen, Rückkopplungen u. ä. zu bewegen?

- Wie wirken sich echt oder nur kompensatorisch befriedigte oder unbefriedigte körperliche Bedürfnisse (Essen, Trinken, Ruhe, Bewegung, Berührung, Erotik etc.) auf meine Haltung zum Leben und meine Grund-Stimmungen und Gefühle aus?
- Wie wirken sich Gefühle auf den Körper, das Leib-Empfinden und seine Bedürfnisse aus?
- Welche Gefühle stellen sich ein, wenn welche Bedürfnisse und daraus abgeleitete Wünsche, Sehnsüchte, Forderungen und Verlangen befriedigt werden oder kurzfristig, mittelfristig oder langfristig oder unbefriedigt bleiben?
- Welches Gefühls-Erleben wird durch welche Körper-Haltungen und körperlichen Durchlässigkeiten (Empfindsamkeit versus Dumpfheit, Feinspürigkeit versus Taubheit, Elastizität versus Starrheit und Verhärtung) ermöglicht oder unterdrückt?
- Durch welche Körper-Haltungen kann ich – mit einiger Geduld – welche Stimmungen und Gefühle in mir erzeugen?
- Wie verändert sich meine emotionale Beziehung zu mir und zu dem Menschen gegenüber, wenn ich
 - ihn über die rechte Schulter ansehe?
 - ihn über die linke Schulter hinweg ansehe?
 - ihn mit leicht erhobenem Kinn von vorn ansehe?
 - ihn mit leicht gesenktem Kinn von vorn ansehe?
 - ihn von oben aus erhöhter Position herab ansehe?
 - ihn von unten aus niedriger Position herauf ansehe?
 - diese Kontakt-Perspektiven mische?

- ▶ Welche Folgerungen ergeben sich für das Denken und die Inhalte der Gedanken, wenn man davon ausgeht, dass
 - ▶ es Göttliches in uns gibt oder nicht oder wir nicht wissen können, ob es Gott oder Göttliches überhaupt gibt?
 - ▶ wir ein Leben nach dem Tod haben oder nicht oder wir nicht wissen können, ob es ein Leben nach dem Tod gibt oder nicht?
 - ▶ wir beseelt sind und ein höheres, wahres Selbst unser Leben begleitet oder nicht?
 - ▶ wir mit Entscheidungs-Freiheit unseren Daseins-Sinn gestalten können oder nicht?
- ▶ Welchen Zugang zu Fragen der Existenz bekommt man mit welcher Art des Denkens?
 - ▶ Wie erlebt man sein Leben, wenn man sich der Endlichkeit seiner Existenz immer wieder klar zu werden versucht?
 - ▶ Wie erlebt man die Welt und das Leben, wenn man analytisch-zerteilend in Teilen und Unterscheidungen denkt?
 - ▶ Wie erlebt man die Existenz, wenn man synthetisch-verbindend in Ganzheiten und Gemeinsamkeiten denkt?
 - ▶ Wie erlebt jemand sein Leben, der in Systemen denkt und sich selbst als lebendiges System in die globalen sozialen und ökologischen Kontext-Dimensionen und Wechsel-Wirkungs-Beziehungen hineindenken kann?
 - ▶ Wie erlebt jemand seine Existenz, der polarisierend in Kategorien des Entweder-Oder, der Dogmatik und des Abgeschlossen-Seins bzw. des Ausschlusses denkt?
 - ▶ Wie formt dialektisch-integratives Denken die Sicht auf die Welt und auf andere Menschen?
 - ▶ Wie erlebt jemand die Existenz, wenn diese Person sich ihrer Werte bewusst ist oder nicht bewusst ist?

- Wie wandelt sich mein Lebens-Gefühl, wenn ich mich damit intensiv auseinandersetze, dass ich als Mensch sterblich, einsam, frei und ohne fremden Sinne existiere?
- Wie verändern sich meine Lebens-Gefühle, wenn ich von der Sinnhaftigkeit oder Sinnlosigkeit unseres Daseins oder von der Notwendigkeit der Sinn-Konstruktion in unserem Dasein ausgehe?
- Wie verändert sich meine Stimmung und Einstellung, das Dasein betreffend, wenn ich begreife, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, Sinn und Erfüllung in mein Leben zu bringen, und niemand anderes dies zu leisten vermag?
- Wie verändert sich meine Beziehung zum Leben, wenn ich die Endlichkeit meiner Existenz, die Tatsache meines Todes – heute oder in etlichen Jahren – einschließlich meiner Urangst vor dieser Auflösung im Tode und der prinzipiellen Einsamkeit in der Existenz als Bestandteil meines Lebens zu akzeptieren gelernt habe?
- Welchen Einfluss hat die Tatsache auf mein Leben, dass ich abgesehen von den äußeren und vorübergehend verinnerlichten Einschränkungen durch Kultur und Zivilisation prinzipiell frei in meiner Entscheidung bin, wie ich Leben erleben und gestalten will?
- Wie färben unsere Stimmungen unsere Annahmen über Sinn, Erfüllung, Bestimmung und Glücks-Möglichkeit ein?
 - Wie denke ich über das Leben nach, wenn ich deprimiert bin?
 - Wie erlebe ich mein Dasein insgesamt, wenn ich glücklich bin und mich des Lebens erfreue?

Existenz und Beziehungen

- ▶ Wie beeinflusst unsere Auffassung von der Möglichkeit der gemeinsamen Gestaltung von Sinnhaftigkeit des Daseins die Qualität meiner zwischenmenschlichen Beziehungen ?
- ▶ Auf welche Weise beeinflusst meine Spiritualität, meine dogmatische oder offene (agnostische = nichtwissende) Haltung zum Nicht-Gewussten und Unbeweisbaren, wie z. B. Gott, sowie meine Starrheit oder Suchhaltung Bezogen auf Ethik und Moral die Qualität meiner Sozial-Beziehungen zu anderen Menschen und zur Natur als Bezugs-Felder?
- ▶ Was bedeutet es für meinen Umgang mit anderen Menschen, wenn ich mich ausschließlich als separates Individuum oder aber als soziales Wesen mit individuellen Merkmalen begreife?
- ▶ Welchen Einfluss hat es auf das Verständnis meiner Existenz, wenn ich davon ausgehe, dass ich nicht nur ein Einzelwesen bin, sondern mit der Mitwelt und der Menschheit in vielfältiger Weise verbunden bin und deshalb mitverantwortlich für die künftige Entwicklung von Global-Natur und Menschheits-Kultur bin?
- ▶ Welchen Einfluss hat es auf meine Beziehungen, von der prinzipiellen Isolation, der letztendlichen und grundlegenden Einsamkeit eines jeden Menschen auszugehen?
- ▶ Welchen Einfluss hat es auf die Gestaltung meine Sozial-Beziehungen, wenn ich mich und andere als jederzeit sterblich, also mein Leben und das Leben derer, mit denen ich in Beziehung stehe, als endlich verstehe – und dies nicht nur rational, sondern als erlebbare, fühlbare Seins-Ergriffenheit?

- Wie beeinflusst unser körperliches Wohlbefinden oder Unwohlsein unsere Einstellung zum Leben und zur Welt?
- Wie beeinflussen unsere Einstellungen über die Existenz des Menschen und über die Chance, Erfüllung im Leben zu erfahren, unsere Bewegungs- und Haltungsmuster?
- Kann ich mir eine Existenz ohne Körper vorstellen?
- Wie wandelt sich wohl mein Sozial-Kontakt- und Welt-Erleben, wenn ich
 - nur noch wenig Kraft und Beweglichkeit habe und bei vielen alltäglichen Verrichtungen andere Personen um Hilfe bitten muss?
 - nur noch sitzen, aber mich noch sitzend bewegen kann, z. B. im Rollstuhl?
 - nur noch sitzen, aber mich nicht mehr allein bewegen kann, also nicht mehr Rollstuhl fahren kann?
 - nur noch liegen kann?
 - nicht mehr riechen kann?
 - insgesamt nicht mehr hören kann?
 - in größerer Gesellschaft bei vielen Störgeräuschen nicht mehr viel hören kann?
 - nicht mehr schmecken kann?
 - nur noch wenig sehen kann?
 - überhaupt nicht mehr sehen kann?
 - nicht mehr tasten kann bzw. beim Tasten nichts spüre?
 - nicht mehr berührt werden mag, weil Berührungen als schmerzhaft erlebt werden?

- Wie wirkt sich eine liebevolle oder lieblose Beziehung auf unser Körper-Empfinden und unsere körperliche Gesundheit aus?
- Wie verändert sich mein Beziehungs-Gefühl zu einem mir wichtigen oder mir interessant erscheinenden Menschen, wenn ich
 - mich in meinem Körper und/oder mit mir insgesamt wohl fühle?
 - mich in meinem Körper und/oder insgesamt unwohl fühle?
 - ihn über meine linke Schulter ansehe oder rechts von ihm liege, sitze, stehe oder gehe?
 - ihn über meine rechte Schulter ansehe oder links von ihm liege, sitze, stehe oder gehe?
 - ihm weiter entfernt direkt gegenüber sitze oder stehe?
 - ihm näher komme?
 - ihm ziemlich nah direkt gegenüber sitze oder stehe?
 - mich von ihm rückwärts gehend entferne?
 - ihm mit Tisch-Barriere gegenüber sitze, so dass ich nur seinen Oberkörper sehe?
 - ihm ohne Barriere gegenüber sitze?
 - mein Kinn ein wenig hebe und gleichsam von oben herab auf ihn schaue?
 - mein Kinn ein wenig senke und gleichsam von unten herauf auf ihn schaue?
 - meinen Kopf schräg nach links haltend auf ihn schaue?
 - meinen Kopf schräg nach rechts haltend auf ihn schaue?
 - vor ihn hinstelle, während er sitzt?
 - vor ihn hinsetze, während er steht?
 - größer bin als er?
 - kleiner bin als er?

Gefühle und Verstand (G+V)

- Fragen zum Zusammenhang
- Gefühl-Verstand-Beziehung
- Descartes Irrtum
- Gefühls- und Verstandes-Menschen
- Eliot-Story
- Zwiespalt der Gefühle und des Verstandes
- Vernunft
- Rational und transrational
- Inspiration und Intuition

Fragen zum Zusammenhang

- ▶ Wie verhalten sich Gefühl und Verstand zueinander?
 - a. Der Verstand bestimmt die Gefühle.
Was ich fühle, ist eine Entscheidungs-Sache.
 - b. Die Gefühle bestimmen, was ich denke.
Die Gefühle eilen dem Verstand voraus.
 - c. Gefühl und Verstand stehen gleichberechtigt nebeneinander und beeinflussen sich wechselseitig.
- ▶ Welcher Umgang mit welchen Gefühlen wirkt sich wie auf die Gedanken aus?
- ▶ Welche Gedanken drängen sich in den Vordergrund und welche Gedanken kann ich kaum oder nicht denken, wenn ich
 1. traurig bin?
 2. ängstlich bin?
 3. wütend oder verärgert bin?
 4. froh bin?
 5. verunsichert bin?
- ▶ Welche Gedanken erzeugen wahrscheinlich welche Gefühle?
 - ▶ Was muss ich denken, um wütend zu werden?
 - ▶ An was muss ich denken, wenn ich traurig werden will?
 - ▶ Woran muss ich denken, damit Angst in mir aufkommt?
 - ▶ Welche Denk-Inhalte stimmen mich eher freudig?

Gefühl-Verstand-Beziehung

Durch Mangel- und Überschuss-
Bedürfnisse gespeiste Körper-
Empfindungen und Gefühle, die
man grob gesehen einteilen kann
in Emotionen

- der Anziehung und Annäherung (Attraktion) und
- der Zurückweisung und Rückzugs (Aversion).

Wertender, Folgen einschätzender
Verstand, der analysiert,
kategorisiert und begründet, wozu
und wie Personen, Dinge und
Sachverhalte für uns erscheinen:

- gut oder schlecht,
- brauchbar oder schädlich,
- nützlich oder unnützlich,
- sinnvoll oder sinnlos.

Verhältnis, in dem Emotionen und Verstand zueinander
stehen.

Folgende Aussagen sind zu überprüfen:

1. Es gibt keinen (bedeutsamen) Zusammenhang zwischen Rationalität und Emotionalität.
2. Rationalität bestimmt die Emotionalität.
3. Emotionalität bestimmt die Rationalität.
4. Die Integration von Emotionalität und Rationalität ist eine notwendige Voraussetzung zur Entwicklung von Vernunft und Entscheidungs-Fähigkeit.

- ▶ Bei der Strukturierung von Begriffen zu Denk-Modellen sind u. a. folgende Denk-Fehler möglich:
 1. **Denk-Fehler erster Art:** Es werden in Wirklichkeit als Wechsel-Wirkungen, Koevolutionen oder als reale Einheit existierende Zusammenhänge nicht erkannt oder durch Begriffe auseinandergerissen, z. B. durch Einführung der Begriffe Denken und Fühlen.
 2. **Denk-Fehler zweiter Art:** Es werden Zusammenhänge behauptet, die in Wirklichkeit nicht existieren oder nur einen marginalen Einfluss haben, z. B. in der Astrologie.
- ▶ Viele Menschen sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass sich die Mechanismen der Vernunft in einer eigenen Domäne des Geistes befänden, zu der man dem Gefühl keinen Zutritt gewähren dürfe.
- ▶ „Ich denke, also bin ich.“ Descartes, Discours de la Methode (1637)
Descartes behauptet in dieser Äußerung die radikale Trennung von Geist, der denkenden Substanz (res cogitans), und dem nichtdenkenden Körper, der Ausdehnung besitzt und über mechanische Teile verfügt (res extensa).
- ▶ Das Denken Descartes ist geprägt von der Vorstellung eines körperlosen Geistes:
„Das Ich ist eine Substanz, deren ganze Wesenheit oder Natur bloß im Denken besteht und weder zu ihrem Dasein eines Ortes bedarf noch von materiellen Dingen abhängt ... Was ich bin, das heißt meine Seele, ist vom Körper ganz verschieden und wird auch ohne Körper nicht aufhören, alles zu sein, was sie ist.“ Descartes, Discours de la Methode (1637)
- ▶ Viele Spiel-Arten des cartesianischen Irrtums verstellen uns den Blick auf die Wurzeln des menschlichen Geistes in einem biologisch komplexen, aber anfälligen, endlichen und singulären Organismus, der untrennbar mit seiner ihn umgebenden Mitwelt verbunden ist.
- ▶ Wo Menschen die ihrer bewussten Existenz innewohnende Tragik einer untrennbaren Verbindung von biologischem Körper und Geist nicht mehr sehen, fühlen sie sich auch nicht mehr aufgerufen, etwas zur Linderung dieser Tragik zu tun. Und vielleicht sind sie dann nicht mehr in der Lage, genügend Achtung für den Wert des Lebens zu empfinden.

- Gefühls-Menschen achten eher auf die Beziehungs-Seite (Wie) in Kommunikationssituationen.
- Gefühls-Menschen gehen davon aus, dass die Gefühle den Verstand dominieren können.
Mögliche Aussagen:
 - Bei Entscheidungen verlasse ich mich auf mein Gefühl.
 - Ich entscheide aus dem Bauch heraus.
 - Ich gebe mich ganz meinen Gefühlen hin und häufig verliere ich mich auch in ihnen.
 - Gegen Gefühle kann man sich nicht erwehren.
- Gefühls-Menschen gehen davon aus, dass die Gefühle die Schienen sind, auf denen der Verstand - gleichsam als Lokomotive - fährt.
- Gefühls-Menschen gehen davon aus, dass Gefühle unserem wertenden Verstand Richtung und Stoßkraft verleihen.
- Gefühls-Menschen neigen dazu, ihre Gefühle zu idealisieren und zu verabsolutieren.
- Gefühls-Menschen beziehen Stimmungen und Körper-Empfindungen in den Prozess des Wertens ein, unterscheiden jedoch häufig nicht ihre Gefühls-Qualitäten (Echt- oder Ersatz-Gefühle) und können so zu einer im sozialen Miteinander nicht lebhaften Ethik der Beliebigkeiten (heute so, morgen so) kommen.
- Bei Verstandes-Menschen steht zumeist die Inhalts-Seite (Was) der Kommunikation im Vordergrund.
- Verstandes-Menschen gehen davon aus, dass der Verstand die Gefühle dominieren kann.
Mögliche Aussagen:
 - Was ich fühle, ist eine Frage der Entscheidung und Interpretation.
 - Ich fühle nur das, was ich fühlen will.
 - Sollte ich etwas fühlen, was ich nicht fühlen will, dann ist es nur eine Frage der Willens-Anstrengung, diese Gefühle zurückzudrängen.
- Der Verstandes-Mensch sieht Gefühle im Verhältnis zum Verstand als lästige Störgröße an. Diese Störung gilt es zu eliminieren.
- Der Verstandes-Mensch geht davon aus, dass der Verstand die allein maßgeblich richtunggebende Instanz in uns ist.
- Verstandes-Menschen neigen dazu, ihren Verstand zu idealisieren und zu verabsolutieren.
- Verstandes-Menschen produzieren eine Ethik, ein System von Werten, die nicht lebbar ist, weil die unterdrückten Gefühle gegen sie rebellieren müssen.

Eliot-Story

- Es gibt Menschen, die machen einen denkbar gelassenen, emotionslosen, intelligenten Eindruck. Sie sind doch zugleich in ihrem praktischen Verstand, in ihrer sozialen Vernunft so beeinträchtigt, dass sie in ganz alltäglichen Situationen des Lebens eine ununterbrochene Folge von Fehlern begehen und ständig dem zuwiderhandeln, was sozial angemessen und persönlich von Vorteil gewesen wäre.
- Elliot war geistig vollkommen gesund gewesen, bis ihm eine neurologische Krankheit einen bestimmten Bereich des Gehirns zerstörte, der für die Wahrnehmung von Körper-Empfindungen und Gefühlen zuständig ist.
- Von einem Tag auf den anderen wurden dadurch seine Prozesse der Entscheidungs-Findung tiefgreifend gestört.

- Die geistigen Instrumente, die im allgemeinen als notwendig und hinreichend für rationales Verhalten gelten, waren bei Elliot intakt geblieben:

Wissen, Aufmerksamkeit und Gedächtnis waren nicht beeinträchtigt. Elliot drückte sich einwandfrei aus, führte komplizierte Rechnungen aus und ging abstrakte Probleme logisch an.

Die Störung seiner Entscheidungs-Fähigkeit wies nur eine einzige auffällige Begleit-Erscheinung auf:

Seine Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, war deutlich beeinträchtigt.

- Gemeinsam bildeten Vernunft-Mängel und defektes Gefühls-Leben die Folgen einer spezifischen Hirn-Schädigung.

Dieser Zusammenhang brachte Antonio R. Damasio

(Professor für Neurologie, international anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Neuropsychologie) zu der Annahme, dass das Gefühl ein integraler Bestandteil der Verstandes-Mechanismen ist.



Zwiespalt der Gefühle und des Verstandes

- Gefühle sind eine zwiespältige Instanz in unserer Persönlichkeit.
 1. Echte Gefühle unterstützen uns bei Entscheidungen.
 2. Ersatz-Gefühle führen zu einer Fehl-einschätzung innerer und äußerer Wirklichkeit und verhindern so situations- und personenangemessene Entscheidungen.
- Gefühle und Körper-Empfindungen können sich unter bestimmten Umständen verheerend und nachteilig für die Betroffenen auf Denk-Prozesse auswirken, z. B. als emotionale Voreingenommenheit oder als emotionale Beliebigkeit (häufig bei Borderline-Patient/-innen anzutreffen).
- Das Fehlen von Gefühl und differenzierter Körper-Empfindung ist nicht weniger schädlich. Die Unfähigkeit, Gefühle und Körper-Empfindungen sensibel zu spüren, gefährdet unsere Rationalität, unser Sozialverhalten und unsere Entscheidungs-Fähigkeit gleichermaßen.
- Der Verstand ist eine zwiespältige Instanz in unserer Persönlichkeit.
 1. Als Abwäger unterstützt uns der Verstand bei unseren Entscheidungen.
 2. Als Abwerter sabotiert uns der Verstand bei Entscheidungen, durch die Innovationen vorbereitet werden sollen.
- Zur Abwehr von Neuem - insbesondere von undurchschaubaren sozialen Situationen und von Gefühlen, die damit einhergehen - benutzt der Abwerter in uns gern so genannte Killer-Phrasen („Das hat sich in der Praxis nicht bewährt.“ „Dazu liegen keine gesicherten Erkenntnisse vor.“).
- Auch bedrohlich wirkende Menschen werden zu Gegnern gemacht und zugleich abgewertet. Dies gilt insbesondere für Situationen vermeintlicher Ablehnung durch andere Personen.

Mangel

Überflutung

Gefühle

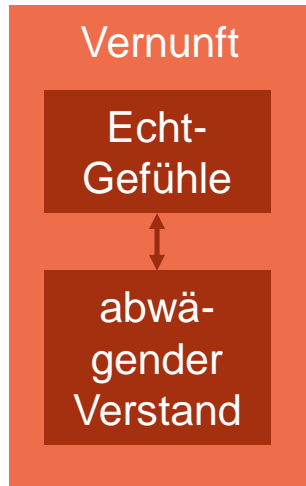
Echt-

Ersatz-

Verstand

abwägend

abwertend



- Weder Gefühle noch Verstand sind für sich genommen wegweisend.
- Erst die Kombination von abwägenden Verstand und Echt-Gefühlen als den konstruktiven Seiten von Verstand und Gefühl eröffnet den Zugang zu einem Bewusstseins-Bereich, der als Vernunft beschrieben werden kann.
- Betrachtet man die Integration von Verstand und Gefühl, liegt die Urteils-Kraft und Entscheidungs-Kompetenz
 - weder beim nüchternen Kalkulieren und bei pseudoobjektivem und kaltem Rationalismus
 - noch beim irrationalen Emotionalismus und bei nabelschauiger Gefühls-Duselei.
- Unter der Zielsetzung, unsere Vernunft zu entwickeln, haben beide Erlebens-Weisen ihren Stellenwert, können sich Gefühl und Verstand wechselseitig ergänzen.
 - Auf Basis der Anerkennung aversiver wie attraktiver Gefühls-Strömungen in uns kann der relativierte Verstand zum mitwertenden Korrektiv werden.
 - Bezieht der Verstandes-Mensch die Kraft-Potenziale der Gefühle in seinen Entscheidungs-Prozess ein, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen, so eröffnet sich ihm die Chance, im Laufe seines Lebens eine lebbare Ethik zu entwickeln.

rational und transrational

	rational normalerweise bewusstes Erleben Alltagsbewusstsein (Ich-Kontakt)	transrational bis transpersonal normalerweise unbewusstes Erleben erweitertes Bewusstsein Verbindung zum individuellen bis kollektiven Unbewussten (Höheres Selbst oder Seelen-Kontakt)
Verstand		
Gefühl		
Körper		
Beziehung		
Existenz		

Inspiration und Intuition

Um zu Inspiration und Intuition Zugang zu finden, um diesen Zustand der kreativen Indifferenz, des freien Schwebens zwischen den möglichen Endzuständen zu erreichen, sind neben einer intensiven, beharrlichen und offen experimentellen Herangehens-Weise an interessierende Handlungsfelder folgende Schritte zum Umgang mit Gefühl, Gedanken und Körper-Empfinden hilfreich.

	Dimension	Erläuterung
1	Bewusstheit	Erfüllung aller Erlebens-Räume mit Wachheit im Hier und Jetzt: „Jetzt nehme ich wahr!“ „Ich bin hier und jetzt ganz da!“ Aufhebung der Alltags-Trance-Situationen.
2	Identifikation	Ich bin, was ich denke, fühle, empfinde und was ich geworden bin in meiner Sozialisation. Ich bin ich. Ich bin, was ich bin einschließlich all meiner Möglichkeiten, Wünsche, Hoffnungen und Träume.
3	Schatten-Integration	Ich bin auch das, was ich nicht so gern sein möchte. Mein Schatten, meine bislang ungeliebten, deshalb ungelebten Seiten gehören auch zu mir. Erst durch (Re-) Integration meines Schattens werde ich vollständig, heil.
4	Desidentifikation	Ich habe einen Körper, Verstand und Gefühle, aber sie machen mich nicht aus, denn ich bin mehr als diese Persönlichkeits-Aspekte. Ich bin meine Seele, die ein übersummatives Phänomen jenseits der personalen Erlebens-Dimensionen ist.
5	Zeugenschaft	Intuition und Inspiration stellen sich ein, wenn sich Bewusstsein und Aktivität im mittleren Modus befinden. Hellwach betrachte ich mich und die Welt in aktiver Passivität und handle in passiver Aktivität.

Kontext

Wie wirken sich die Rahmen-Bedingungen (Situation, beteiligte Personen, wirtschaftliche und politische Lage, Mitwelt-Bedingungen, geschichtlicher Hintergrund, kultureller Rahmen) aus auf

Beziehung und Verbundenheit zu sich
und zur Mitwelt, Liebe und Mitgefühl

Verstand, Denken, Logik,
Selbst-Reflexion und Wille

Gefühl, wertende
Wahrnehmung, Intuition

Körper-Empfindung, Bewegung,
Handlung, Haltung und Bedürfnisse

Existenz, Sinn,
Selbst-Verwirklichung

Handlungs-Achtsamkeit (HA)

	Verstand	Gefühl und Leib	Beziehung	Existenz
Ziele				
Realität				
Geschichte				
Optionen				
Entscheidungen				

Handlungs-Achtsamkeit: Ziele

- Woran will ich arbeiten? Welches Thema will ich klären? Was will ich lösen?
Was will ich lernen? Was will ich wissen? Was will ich können?
- Wohin soll es gehen? Was ist das Ziel genau? Was will ich wirklich?
Welcher Herausforderung will ich mich stellen?
Welche Veränderung – in mir oder in der Mitwelt - erhoffe ich mir?
Welches Problem oder welchen Konflikt will ich lösen?
Welches Ergebnis will ich erzielen? Welchen Prozess dahin will ich erleben?
- Was soll sich konkret nach dem ersten Schritt in die neue Richtung verändert haben?
Was ist der Zeitrahmen, in dem ich mir eine Klärung und Lösung erarbeiten will?
Welches Ergebnis zum Thema und Problem erhoffe ich mir langfristig?
- Was sind die Merkmale des Ziel-Zustandes?
Woran würde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
Woran würden andere merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
Was ändert sich konkret in meinem Leben durch das Erreichen des Ziels?
Was wäre in meinem Leben anders, wenn ich am Ziel bin?
- Was ginge durch das Erreichen des Ziels eventuell verloren?
- Was ist der – wahrhaftige – Grund dafür, mich nicht sofort auf den Weg zum Ziel zu machen?

Handlungs-Achtsamkeit: Realität

- Was ist das eigentliche Thema und Problem?
- Wie wichtig ist mir diese Angelegenheit?
- Wie würden ich die Situation im Detail beschreiben?
- Wie viel Einfluss haben Sie auf diese Realität?
- Welche äußeren Schwierigkeiten und Widerstände könnten Ihnen bei Klärung und Lösung begegnen?
- Wer könnte Ihnen die Verwirklichung Ihres Anliegens schwer machen?
- Welche inneren Widerstände könnten das Erreichen eines Ergebnisses behindern?
- Über welche Ressourcen können Sie verfügen (Kompetenzen, Zeit, Geld, Unterstützung, Werte, soziales Netz, Kraft etc.)?
- Welche weiteren Ressourcen brauchen Sie?
- Woher können sie Ressourcen zur Klärung und Lösung Ihres Anliegens bekommen?
- Wer könnte Sie unterstützen?

Handlungs-Achtsamkeit: Geschichte

- Wie ist es zu diesem Thema/Problem/Anliegen gekommen?
- Wie hat sich das Thema/Problem/Anliegen in meiner Biografie entwickelt?
- Kenne ich ein ähnliches Thema/Problem/Anliegen mit den damit zusammenhängenden Gefühlen aus einem anderen Zusammenhang?
- Was würde mein Vater/meine Mutter/meine Geschwister/mein Lehrer/mein Chef/mein(e) Partnerin zu dem Thema/Problem sagen?
- Wie alt fühlen ich mich, wenn diese (inneren) Personen zu mir sprechen?
- Was würden ich am liebsten diesen Personen antworten?
- Was hat mich bisher gehindert, dies Thema/Problem/Anliegen zu klären und zu lösen?
- Was habe ich bisher schon unternommen?
- Was hat mich gehindert, noch mehr zu tun als das, was ich unternommen habe?

Handlungs-Achtsamkeit: Optionen

- Was kann ich tun oder unterlassen, damit mein Anliegen geklärt und in meinem Sinne gelöst wird?
- Auf welchen unterschiedlichen Wegen könnte man das Thema/Problem/Anliegen klären und lösen?
(Ich fertige Liste an mit möglichen Lösungen – egal ob klein oder groß, vollständig oder unvollständig)
- Was könnte ich sonst noch tun?
- Was könnte ich tun, wenn ich mehr Zeit, Geld, Einfluss etc. hätte?
- Was könnte ich tun, wenn ich in dieser Angelegenheit noch einmal von ganz vorn mit neuen Bedingungen anfangen könnte?
- Was könnte ich tun, wenn ich noch scheinbar verrücktere Ideen zuließen?
- Möchte ich von anderen weitere Vorschläge hören?
- Was würde von allem dem das beste Ergebnis bringen?
- Welche dieser Ideen und Lösungen gefallen mir derzeit am besten?
- Welche Lösung würde mir die meiste Befriedigung verschaffen?
- Welche Lösung wäre für mein Team die Beste?
- Welche Lösung wäre für die Gemeinschaft/das Unternehmen die Beste?
- Welche Lösung wäre für Mitwelt, Menschheit und Enkel die Beste?

Handlungs-Achtsamkeit: Entscheidungen

- Was werde ich ab wann konkret tun oder unterlassen?
- Welche der Optionen werde ich wählen?
- In welchem Ausmaß werden diese Optionen zum Erreichen meiner Ziele beitragen?
- Was sind meine Kriterien für Erfolg?
- Wann genau werde ich beginnen und die einzelnen Aktionen beenden?
- Was könnte diese einzelnen Handlungs-Schritte behindern?
- Was in mir sträubt sich, diese Schritte zu gehen?
- Was werde ich tun, um die internen und externen Behinderungen auszuschließen?
- Wer muss über meine Pläne informiert werden?
- Welche Unterstützung brauche ich und von wem?
- Was werde ich tun, um diese Unterstützung zu bekommen?
- Wie stark ist meine innere Bereitschaft, die einzelnen Schritte und das Gesamtziel zu erreichen? (Skala von 1 bis 10)
- Was könnte ich tun, um meine Bereitschaft näher an 10 heranzubringen?
- Gibt es noch etwas, über das ich mit anderen sprechen sollte, oder habe ich mir alles Wesentliche gründlich genug angesehen?

Handlungs-Achtsamkeit: Verstand

- Was geht mir an Gedanken zum Thema/Problem durch den Kopf?
- Wie verstehen ich das Ganze und die Details dieses Themas/Problems?
- Welche Zusammenhänge sehe ich und welche sind mir noch unklar?
- In welchen Zusammenhang ordne ich das Thema/Problem ein?
- Was gehört nach meiner Meinung alles zum Thema/Problem und was nicht?
- Mit welchen Denkstrategien bin ich bisher schon an das Thema/Problem herangegangen?
- Mit welcher Geistes-Haltung gehe ich an das Thema heran?
Wie gehe ich vor: Bin ich eher optimistisch oder pessimistisch, eher defizit- oder ressourcenorientiert, eher detailverhaftet oder mit dem Blick aufs Ganze, eher gedanklich trennend oder verbindend, polarisierend oder integrierend, eher Unterschiede oder Gemeinsamkeiten betonend, eher einbeziehend oder ausklammernd, eher auf Prozesse oder Ergebnisse achtend, eher die Vordergründe oder die Hintergründe betrachtend, eher linear als zirkulär, eher statisch als dynamisch?
- Was würde sich ändern, wenn ich an das Thema/Problem mit anderen Denk-Weisen herangehe?
- Von welchem Welt- und Menschen-Bild her betrachten ich dieses Thema/Problem?
Wie ist der Mensch für mich: Ist er z. B. eher gut oder schlecht, eher dumm oder klug, eher träge oder beweglich, eher egoistisch oder altruistisch, eher sozial oder asozial, eher human oder inhuman, eher heilend oder zerstörend, eher für sich allein oder in Gemeinschaft, eher vom Selbst-Erhaltungs-Trieb oder vom Todes-Trieb bestimmt, eher dogmatisch oder tolerant, eher bereit zu lernen oder im Lern-Widerstand, eher liebevoll oder voll Hass, eher verzeihend oder rachsüchtig, eher gefühlsgelenkt oder verstandesgesteuert, zu Selbst-Bestimmung fähig oder von Fremd-Bestimmung abhängig?
- Was würde sich ändern, wenn ich mit einem anderen Welt- und Menschen-Bild an das Thema/Problem herangehe?
- Wo sehen ich Ursachen, wo Wirkungen? Wie hängen Ursachen und Wirkungen zusammen?
- Was fällt mir noch zu dem Thema/Problem ein?

Handlungs-Achtsamkeit: Gefühl und Leib

- Welche Gefühle weckt das Thema/Problem in mir?
(Ich lasse mir Zeit, die Gefühle zu erleben.)
- Wo in meinem Körper spüre ich das Thema/Problem?
- Wo in meinem Körper erleben ich Reaktionen auf das Thema/Problem?
- Was sagen die einzelnen Organe meines Körpers dazu? Was sagt meine Lunge und Atmung? Was sagt mein Herz? Was sagen meine Nieren? Was sagt meine Galle? Was sagen meine Genitalien? Was sagt meine Haut? (Ich lasse diese Empfindungen zu und gebe mir Zeit, dem nachzuspüren.)
- Was – welches Gefühl, welche Situation, welche Aktion - deutet sich in meiner Körper-Empfindung oder Körper-Bewegung an? (Ich verstärke diese Bewegung oder Wahrnehmung im Körper.)
- Was an der Situation und an den Personen zieht mich an und was stößt mich eher ab?
- Sind mir die aufkommenden Gefühle angenehm oder unangenehm?
- Unterscheide ich zwischen guten und schlechten, abzuwehrenden und anzunehmenden, positiven und negativen Gefühlen?
Wenn ja: Welche Gefühle gehören für mich wozu?
- Spüre ich Freude/Ärger/Trauer etc.? Könnte es sein, dass ich mich freue, ärgerlich oder traurig etc. bin?
- Wie spüre ich das Gefühl oder den Gefühls-Mix?
Wo spüren ich diese Gefühle in meinem Körper?
Welche Farbe/Form, welchen Klang hat das Gefühl?
Wie stark ist es?
- Ist es ein Gefühl, dass sich auf die konkrete Situation allein bezieht oder ist es so stark und andauernd, dass alte Gefühle aus früheren Situationen (häufig aus den ersten Kindheits-Jahren) angestoßen werden?
- Woher kenne ich das Gefühl im Umgang mit den primären Bezugs-Personen (Eltern, Geschwister u. ä.)? Welche Situation steigt in mir auf, wenn ich Innenschau in mir zulasse?

Handlungs-Achtsamkeit: Beziehungen

- Für oder gegen wen tue ich das eigentlich hier?
- Wem zu Liebe oder wem zum Trotz beschäftige ich mich mit dem Thema/Problem?
- Wer hat außer mir noch Einfluss auf die Klärung und Lösung des Themas/Problems?
- Wer ist an dieser Thematik beteiligt und wer ist betroffen?
- Wer weiß alles, dass ich dieses Thema/Problem habe?

Handlungs-Achtsamkeit: Existenz

- Welche meiner Lebens-Grundthemen werden durch das Thema/Problem berührt?
- Welche „großen Themen des Lebens“ (Übergang, Loslassen, Geburt, Tod, Trennung, Wachstum) klingen in dem Thema/Problem an?
- Was sage ich aus der Perspektive einer/s alten Weisen dazu?
- Was sagen ich mit großem Abstand, aus innerer Ruhe und Weite dazu? (Ich lasse mir Zeit, die Weite des inneren Raumes zu spüren)
- Welche Ahnungen von Antworten steigen in mir auf, wenn ich ganz präsent, entspannt und langsam bin und meine Intuition wie auch Paradoxien zulasse?
- Was ist es, was ich eigentlich damit erreichen wollte, dass ich dies Thema geklärt, dies Problem gelöst habe?
Was ist dahinter? Welche Thema, welches Bedürfnis, welcher Wunsch steht dahinter?
(Diese Frage wiederhole ich mehrmals, bis ein wesentliches Bedürfnis erreicht ist)
- Welche Antworten tauchen in mir auf, wenn ich mit meiner ursprünglichen, tiefsten Kraft-Quelle in Kontakt trete?

Fühl-Denken (FD)

In diesem Abschnitt beziehe ich mich unter anderem auf das Buch von Luc Ciompio:
„Außenwelt – Innenwelt – Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen“ aus dem Jahre 1988

- Affekt-Logik
- Affektiv-kognitive Bezugs-Systeme 1
- Affektiv-kognitive Bezugs-Systeme 2
- Fühlen und Denken
- Neues Menschen-Bild und -Verständnis

Sämtliche psychischen wie biologischen Prozesse und Erscheinungen zielen letztendlich darauf ab, die grundlegende Organisation und Funktionsweise des Gesamt-Organismus aufrechtzuerhalten.

- Im Laufe der Kindheit entsteht aufgrund der fortlaufenden Mentalisierung von konkreten Aktionen ein komplex hierarchisiertes System von verinnerlichten Schemata oder Programmen, das wir als Psyche oder psychischen Apparat bezeichnen.
- Alle so gebildeten „Bezugs-Systeme“ besitzen neben kognitiven ebenfalls affektive Komponenten und stellen deshalb Denk-, Fühl- und Verhaltens-Programme für je spezifische Kontexte dar.
- Wahrnehmung und Kommunikation werden durch diese vorbestehenden Bezugs-Systeme in bestimmte Bahnen geleitet.
- Einmal gebildet wirken die affektiv-kognitiven Bezugs-Systeme wie ein vorgegebenes Raster, das alle künftigen Wahrnehmungen und Abläufe im gleichen Kontext entscheidend beeinflusst.
Damit bestätigen und konsolidieren sich auch psychische Systeme gleich anderen autopoietischen (selbstregulativen) Gebilden fortwährend rekursiv selber.
- Die Folge davon ist, dass wir die Gegenwart (fast) nur noch durch die Brillen der Vergangenheit zu sehen vermögen.
In all unserem Denken, Fühlen und Handeln sind wir also gewissermaßen fortwährend von einem Gefüge von lauter „Selbst-Verständlichkeiten“ oder „Vorurteilen“ umgeben., das uns trägt und zugleich umhüllt wie eine Blase, derer wir nicht gewahr sind.





- Das Gefüge von internalisierten affektiv-kognitiven Bezugs-Systemen oder „Programmen“ kommt zustande aufgrund von vielfältigen strukturellen Koppelungen*, die sich von der Geburt an während des ganzen Lebens über rekursive Interaktionen zwischen dem Organismus und allem Begegnendem entwickeln. Die ersten solcher Koppelungen betreffen Personen und Situationen aus der unmittelbaren Umwelt. Ein wichtiges Beispiel einer typischen reziproken strukturellen Koppelung stellt die Mutter-Kind-Beziehung dar.
- Auch mit dem eigenen Körper ist der „psychische Bereich“ reziprok eng verkoppelt. Körperliche und psychische Funktionen entwickeln sich sogar in einer derart intimen gegenseitigen Verschränkung, dass man zumindest für die Anfänge eigentlich nur von einem einzigen ganzheitlichen körperlich-psychischen Prozess sprechen darf.

* Bei strukturellen Koppelungen werden die Zustand-Veränderungen des einen Systems zu Auswirkungen auf das andere und umgekehrt, und zwar so, dass ein ineinandergreifender, wechselseitig selektiver und wechselseitig Interaktionen auslösender Bereich von Zustands-Folgen entsteht. Diesen Bereich der Zustand-Folgen könnte man auch als das WIR einer Beziehung beschreiben.

Fühlen (Gefühls-Code)

- phylogenetisch älter (Stamm- und Zwischenhirn, limbisches System mit Amygdala)
- vorwiegend ganzheitlich, synthetisch
- relativ langsam (relative Invarianz als Grundstimmung)
- vorwiegend synchron (an den Augenblick gebunden), präsentisch, simultan, analogisch, bild- und raumnahe
- wahrscheinlich vorwiegend „rechtshirinig“
- körperlicher Bereich (Atmung, Herz-Tätigkeit, Durchblutung der Gefäße...)
- Tiefe des Bewusstseins, aber mangelnde Präzision

Die Gefühle setzen den Rahmen, innerhalb dessen sich ein bestimmtes Denk-System entfalten kann

Denken und Fühlen sind komplementär, ergeben zusammen eine System-Struktur als Kombination von Varianz und Invarianz

Denken (Denk-Code)

- phylogenetisch jünger (Neocortex)
- vorwiegend partikular, analytisch
- relativ schnell (relative „Varianz“ als Feinmodulation der Situation)
- vorwiegend diachron (an den Zeit-Verlauf gebunden), sequenziell, digital, sprach- und zeitnahe
- vorwiegend „linkshirinig“
- geistiger Bereich
- Schärfe des Bewusstseins, aber Gefahr des Partikularismus und Reduktionismus

- Gedacht werden kann an einen **zeitbewussten, relativistischen Fühl-Denk-Menschen**.
 - Fühlen und Denken ergänzen sich bei einem fühlenden Menschen zu einem harmonischen Ganzen, das heißt zu einem optimal ausgewogenen Instrument der Welt-Erkennnis.
 - Dieser Mensch ist weder ein reines supercomputerartiges Denk-Wesen noch ein bloß intuitiver, einseitig aus dem Bauch heraus lebender Gefühls-Mensch, sondern eine harmonische Kombination von beidem.
 - Dieser Mensch denkt und fühlt „zeitbewusst“ vor allem in Sinne eines vertieften emotional gegründeten Wissens um Langzeit-Wirkungen und um die eigenen Herkunft. Dieser Mensch erlangt Gelassenheit und Muße, indem er sich Zeit nimmt und die jeweiligen Räume erfüllt, also durch Verlangsamung.
 - Dieser Mensch denkt fühlt relativistisch unter anderem im Sinne eines besser dezentrierten Umgangs mit fremden „Eigenwahrheiten“ aller Art. Liebe im Sinne einer strukturellen Koppelung wird in diesem Zusammenhang zu einem „sanften Eingehen auf Andersartiges“.
- **Strukturelle Koppelungen** dienen der Spannungs-Reduktion zwischen interagierenden Systemen, also dem Lust-Prinzip.
 - Die ganze Welt bildet eigentlich eine Geschehens-Lawine von möglichst reibungslos, spannungsarm und ökonomisch aufeinander einwirkenden, strukturell gekoppelten Systemen.
 - Strukturelle Koppelung gelingt nur, wenn verbindende („liebende“) über abgrenzende Tendenzen überwiegen. Wenn jede und jeder dafür sorgt, dass es ihr oder ihm selbst möglichst gut geht – was nur gelingen kann, wenn es auch dem Nachbarn gut ergeht – dann ist für alle gesorgt.

Wahrnehmung (W)

- Wahrnehmungs-Bereiche
- Verzerrer der Personen-Wahrnehmung
- Realitäts-Prüfung: Entzerrung der Wahrnehmung

Wahrnehmungs-Bereiche

Innenwahrnehmung

Gedanken

Symbole

Wörter

Bilder

Tag-Träume

Träume

Vorstellungen

(Leib) Empfindungen als Intero- und Propriozeption

Druck/Spannung/Schmerz

Hitze/Kälte

Schwere

Raumlage

Affekte/Emotionen/Stimmungen

Erregung/Angst/Furcht/Erschrecken/Panik

Ärger/Wut/Zorn/Jähzorn/Hass

Lust/Freude/Begeisterung/Flow

Dumpfheit/Langeweile/Leere/Ohnmacht

Traurigkeit/Verzweiflung/Schmerz/Einsamkeit

Außenwahrnehmung

sehen (visuell)

hören (auditiv)

berühren (haptisch)

riechen (olfaktorisch)

schmecken (gustatorisch)

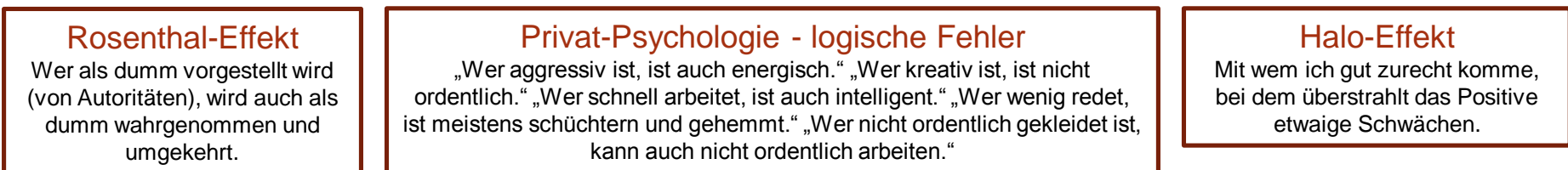
Sechster Sinn ?
(intuitiv)



Verzerrer der Personen-Wahrnehmung

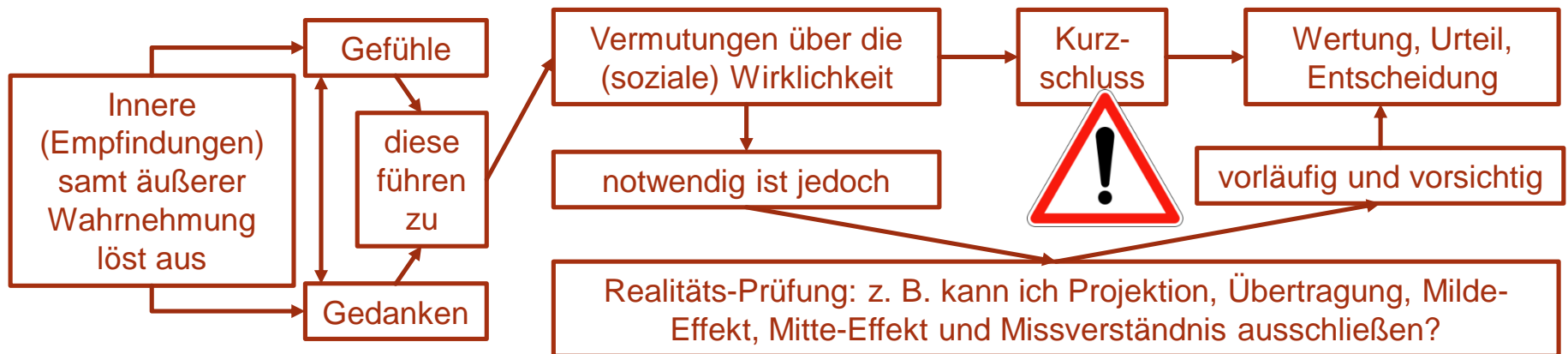


Vorinformationen und Erwartungen in Bezug auf die Wahrgenommenen



Realitäts-Prüfung: Entzerrung der Wahrnehmung

- Was genau habe ich wahrgenommen: was bei den anderen und von der Situation und was bei mir?
- Welche Leib-Empfindungen und Gefühle begleiteten meine Wahrnehmung?
- Welche Körper-Empfindungen und Gefühle lösten welche Gedanken in mir aus?
- Woher kommen diese Gedanken und Gefühle bei mir? Kommen sie wirklich aus der konkreten Situation, aus dem direkten Kontakt? Oder ist die Situation nur Anlass, aus anderen Situationen aufgestautes Erleben abzuladen?
- **Kann ich Projektion ausschließen?**
Welche Gedanken, Stimmungen und Gefühle begleiten mich heute unabhängig von dem konkreten Anlass? Was mag ich an mir nicht und nehme ich deshalb bei dir überdeutlich wahr? Wie wünsche ich mir zu sein und nehme es deshalb bei dir wahr?
- **Kann ich Übertragung ausschließen?**
„Du oder Teile von dir (Aussehen, Verhalten) erinnerst/ erinnern mich an ..., deshalb nehme ich vermutlich Folgendes bei dir überdeutlich und überwertig wahr, und zwar ... und beachte ich vermutlich Folgendes bei dir weniger, und zwar ...“ „Die Situation oder Szenen aus der Situation erinnert/erinnern mich an ..., deshalb beachte ich vermutlich die Aspekte ... genauer als die Aspekte ...“
- **Kann ich Missverständnisse ausschließen?**
„Habe ich dich richtig verstanden, als du ...?“ „Wie meinstest du das, als du ...?“
Diese offene Fragehaltung aktiv-rückmeldenden Zuhörens wird so lange beibehalten, bis die Beteiligte(n) erklären: „So habe(n) ich/wir es gemeint!“



Vermeidung von Denk-Fehlern (DF)

Die Denk-Fehler entnahm ich dem Buch von Rolf Dobelli:
„Die Kunst des klaren Denkens“ von 2014

- Intuition und Rationalität
- 1 – 5
- 6 – 9
- 10 – 12
- 13 – 16
- 17 – 20
- 21 – 24
- 25 – 28
- 29 – 32
- 33 – 36
- 37 – 39
- 40 – 42
- 43 – 45
- 46 – 49

- ▶ Denken ist nicht rein, sondern fehleranfällig, und zwar bei allen Menschen.
- ▶ Denken ist ein biologisches Phänomen, das wie die Körper-Formen von der Evolution geformt ist. Körperlich – und das schließt das Gehirn mit ein - sind wir Jäger und Sammler in Kleidern und Anzügen.
Markant geändert hat sich die Umgebung, in der wir leben.
In den letzten 10000 Jahren haben wir eine Welt erschaffen, die wir nicht mehr verstehen. Wir haben alles raffinierter, aber auch komplexer und voneinander abhängiger gemacht.
Nimmt die Komplexität weiterhin zu - und das wird sie -, werden Denk-Fehler häufiger und schwerwiegender.
- ▶ Im Sinne der Evolutions-Psychologie sind unsere Hirne auf Überleben und Reproduktion ausgelegt und nicht auf Wahrheits-Findung.
Wir brauchen unser Denken primär, um andere zu überzeugen. Wer andere überzeugt, sichert sich Macht und damit Zugang zu mehr Ressourcen, was wiederum ein entscheidender Vorteil bei Paarung und Aufzucht der Nachkommen ist.
- ▶ Eher intuitives Denken und Verhalten, schnell, spontan und energiesparend, das bei unseren Vorfahren nützlich bis überlebenswichtig war, wirkt sich in der heutigen Welt oft nachteilig aus.
Heute muss scharfes Nachdenken, langsam und anstrengend, und unabhängiges Handeln die Intuition ergänzen.
Beide Denk-Weisen haben ihr legitimes Einsatz-Gebiet.

Vermeidung von Denk-Fehlern 1 - 5

	Name	Prinzip	Korrektur
01	Überlebens-Irrtum	Weil Erfolge größere Sichtbarkeit im Alltag erzeugen als Misserfolge, überschätzen wir systematisch die Aussicht auf Erfolg. Wir verkennen, wie verschwindend gering die Erfolgs-Wahrscheinlichkeit ist.	Den Erfolgen die Vielzahl der Misserfolge gegenüberstellen.
02	Verwechslung der bestimmenden Ursachen	Wir verwechseln bestimmendes Selektions-Kriterium und Ergebnis. Es gilt nicht: viel Training \Rightarrow gut geeigneter Körper \Rightarrow gute Leistung. Sondern: gut geeigneter Körper + Training = gute Leistung.	Sich ehrlich seinen Möglichkeiten (Begabungen) und Begrenzungen (Unfähigkeiten) stellen.
03	Selbst-Überschätzung	Wir überschätzen systematisch unser Wissen und unsere Fähigkeit zu prognostizieren. Wir denken mehr zu wissen als wir wirklich wissen.	Bei allen Plänen und Vorhersagen von pessimistischen Szenarien ausgehen.
04	Herden-Trieb	Wir glauben, dass wir uns richtig verhalten, wenn wir uns so wie die anderen verhalten.	Sich aus der Massen-Trance lösen.
05	Vollendungswunsch	Wir bleiben bei einer kaum bis nicht Erfolg versprechenden Sache, weil wir schon viel Zeit, Geld, Energie, Liebe darin investiert haben.	Es zählt einzig das Jetzt und die Einschätzung der Zukunft.

Vermeidung von Denk-Fehlern 6 - 9

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
06	Ausgleich-Bemühen	Wir halten es kaum aus, bei anderen Menschen in der Schuld zu stehen. Wir sind um Reziprozität bemüht: Ich helfe dir aus. Du hilfst mir aus.	Genau hinsehen und entscheiden, ob die Vorleistung eines anderen Menschen wirklich wollen.
07	Bestätigungs-Fehler	Wir interpretieren neue Informationen so, dass sie mit unseren bestehenden Theorien, Welt-Bildern, Werten, Anschauungen und Überzeugungen kompatibel sind. Was nicht passt, wird ausgeblendet.	Tatsachen hören nicht auf zu existieren, nur weil sie ignoriert werden. Folglich sollte man besonders das wichtig nehmen, was der Theorie widerspricht
08	Autoritäts-Gläubigkeit	In Gegenwart einer Autorität schalten wir das selbstständige Denken um eine Stufe zurück. Wir gehorchen Autoritäten selbst dort, wo es rational oder moralisch keinen Sinn macht.	Je kritischer und autonomer wir Autoritäten gegenüber eingestellt sind, desto freier sind wir.
09	Kontrast-Effekt	Wir beurteilen etwas als schöner, teurer, größer usw., wenn wir zugleich etwas Hässliches, Billiges, Kleines usw. vor uns haben und haben Mühe mit absoluten Beurteilungen.	Es ist sinnvoll, sich von wenig nutzbringenden Relativierungen (Vergleichen) zu lösen.

Vermeidung von Denk-Fehlern 10 - 12

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
10	Verfügbarkeits-Fehler	<p>Wir machen uns ein Bild von der Welt anhand der Einfachheit, mit der uns Beispiele einfallen.</p> <p>So überschätzen wir das Risiko, durch einen Flugzeug-Absturz, Auto-Unfall oder Mord umzukommen. Bomben-Attentate sind viel seltener, als wir meinen, Depressionen viel häufiger. Unser Hirn denkt dramatisch, nicht quantitativ.</p>	<p>Draußen in der Wirklichkeit kommt etwa nicht häufiger vor, nur weil wir es uns besser vorstellen können. Gut ist es, sich mit Menschen zusammenzutun, die anders denken.</p>
11	Es-wird-schlimmer-bevor-es-besser-wird-Falle	<p>Mit dieser Prognose liegt man nie falsch: Geht es weiter bergab, bestätigt sich die Vorhersage. Geht es unerwarteterweise hinauf, kann die beratende Person die Verbesserung ihrem Können zuschreiben.</p>	<p>Die Frage heißt: Woran können wir wirklich erkennen, ob eine Maßnahme greift?</p>
12	Verzerrung der Wirklichkeit durch Sinngebung	<p>Wir wollen, dass unser Leben einen Strang bildet, dem wir folgen können, und konstruieren nachträglich Sinn hinein. Verläuft unsere Geschichte über Jahre hinweg gerade, nennen wir das Identität.</p>	<p>Zu Geschichten fühlen wir uns hingezogen, von abstrakten Tatsachen abgestoßen.</p> <p>Wchsamkeit: Was will die Geschichte vor uns und anderen verbergen?</p>

Vermeidung von Denk-Fehlern 13 - 16

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
13	Rückschau-Fehler	Rückschauend scheint alles einer einsichtigen Notwendigkeit zu folgen: Ich habe es schon immer gewusst.	Wir machen uns mit der Unvorhersagbarkeit komplexer Entwicklungen vertraut.
14	Täuschung durch unechtes Wissen	Wir reproduzieren Wissen, das außerhalb unseres Kompetenz-Kreises liegt. Die Show-Qualität kommunikativer Kompetenz darf nicht über die Oberflächlichkeit des Wissens hinwegtäuschen.	Wirklich Wissende wissen, was sie wissen und was nicht: Das weiß ich nicht wirklich.
15	Kontroll-Illusion	Kontroll-Illusion ist die Tendenz zu glauben, dass wir etwas kontrollieren oder beeinflussen können, über das wir objektiv keine Macht haben. Wir wollen z. B. die Welt beeinflussen, indem wir gute Gedanken (Schwingungen) verschicken.	Wir konzentrieren uns auf die wenigen Dinge, die wir wirklich beeinflussen können – konsequent nur auf die Wichtigsten.
16	Anreiz-Sensitivität	Menschen tun, was in ihrem Interesse liegt, und reagieren auf Anreiz-Systeme, aber nicht auf die Absichten hinter den Anreizen. Ein Facharzt wird immer ein Interesse haben, Menschen umfassend zu behandeln und zu operieren – selbst wenn es nicht nötig ist.	Frage nie einen Friseur, ob du einen Haar-Schnitt brauchst. Gute Anreiz-System bringen Absicht und Anreiz in Deckung.

Vermeidung von Denk-Fehlern 17 - 20

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
17	Regression zur Mitte	Wetter schwankt um einen Mittelwert herum ebenso wie Schmerzen, Börsen-Leistungen, Glück in der Liebe, subjektives Wohlbefinden, berufliche Erfolge, Prüfungs-Noten etc. Beachtet man das nicht, kann man zu Trugschlüssen kommen: Ich war krank. Ich ging zum Arzt. Jetzt bin ich wieder gesund. Also hat der Arzt mir geholfen.	Man überprüft, ob man nicht einer Wirksamkeits-Illusion aufgesessen ist.
18	Gemeinwohl-Illusion	Überall da, wo der Nutzen beim Einzelnen anfällt, die Kosten aber von der Gemeinschaft getragen werden, lauert in einer anonymen Gesellschaft die Tragik der Gemeinwohl-Ignoranz.	Gemeinwohl-Strukturen, z. B. das Klima, müssen gemanagt werden.
19	Entscheidungs-Qualität aus Ergebnis-Qualität ableiten	Man sollte eine Entscheidung nicht nur aufgrund des Ergebnisses beurteilen. Ein schlechtes Ergebnis bedeutet nicht automatisch, dass die Entscheidung schlecht getroffen wurde und umgekehrt.	Man beurteilt den Entscheidungs-Prozess und nicht das Ergebnis.
20	Auswahl-Paradox	Eine zu große Auswahl führt zu Unzufriedenheit, zu inneren Lähmung und zu schlechteren Entscheidungen	Sich genau überlegen, was man will (Kriterien), bevor man Angebote mustert.

Vermeidung von Denk-Fehlern 21 - 24

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
21	Ich-Mag-Sie-Denkfehler	Je sympathischer und jemand ist, desto geneigter sind wir, von dieser Person zu kaufen oder dieser Person zu helfen.	Einen Deal sollte man immer unabhängig vom Verkäufer betrachten.
22	Besitztums-Effekt	Loslassen fällt uns schwerer als anhäufen. Was wir besitzen, empfinden wir als wertvoller, als was wir nicht besitzen. Wenn wir etwas verkaufen, verlangen wir mehr Geld als wir selbst bereit wären, dafür auszugeben.	Man sollte sich nicht an seinen Besitz klammern.
23	Unwahrscheinlichkeit ist kein Wunder	Unwahrscheinliche Zufälle sind zwar seltene, aber durchaus mögliche Ereignisse und damit keine Wunder. Es ist nicht überraschend, wenn sie vorkommen.	Überraschend wäre, wenn Unwahrscheinliches nicht stattfände.
24	Anpassung ans Gruppen-Denken	Eine Gruppe von intelligenten Menschen trifft idiotische Entscheidungen, weil jeder seine Meinung dem vermeintlichen Konsens anpasst: Wenn die anderen einer Meinung sind, muss meine abweichende Meinung falsch sein.	Bei Gruppen mit starker Konsens-Neigung sollten die unausgesprochenen Annahmen hinterfragt werden.

Vermeidung von Denk-Fehlern 25 - 28

	Name	Prinzip	Korrektur
25	Vernachlässigung der Wahrscheinlichkeit	Uns fehlt ein intuitive Verständnis für Wahrscheinlichkeiten. Dementsprechend reagieren wir auf das zu erwartende Ausmaß eines Ereignisses, aber nicht auf dessen Wahrscheinlichkeit.	Weil wir Risiken nicht intuitiv erfassen, müssen wir rechnen.
26	Knappheits-Irrtum (Reaktanz)	Unsere typische Reaktion auf Knappheit ist der Verlust des klaren Denkens. Wir werden um eine Option beraubt und reagieren darauf, indem wir die nun unmöglich gewordene Option als attraktiver beurteilen.	Wir sollten eine Sache einzig anhand des Preises und seines Nutzens beurteilen.
27	Vernachlässigung der Grundverteilung	Wir wenden unsere Aufmerksamkeit eher persönlichen Besonderheiten als der statistischen Wahrheit zu.	Es empfiehlt sich, den ersten Blick auf das Wahrscheinlichere zu richten.
28	Glaube an die ausgleichende Kraft des Schicksals	Bei unabhängigen Ereignissen (Spieler-Fehlschluss beim Roulette) gibt es keine ausgleichende Kraft. Im richtigen Leben sind jedoch die Ereignisse meist voneinander abhängig – was bereits geschehen ist, hat einen Einfluss darauf, was in Zukunft geschehen wird.	Wir sollten genau hinschauen, ob wir es mit abhängigen oder unabhängigen Ereignissen zu tun haben.

Vermeidung von Denk-Fehlern 29 - 32

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
29	Anker-Irrtum	<p>Wann immer wir etwas schätzen, benutzen wir mehr oder weniger bewusst Orientierungspunkte und Vergleichs-Größen, also Anker. Wir nehmen etwas Bekanntes und wagen uns von dort aus ins Unbekannte vor. Dummerweise setzen wir Anker auch dort, wo sie vollkommen haltlos sind.</p>	<p>Wir unterscheiden zwischen sinnvollen und unnützen, wahrnehmungsverzerrenden, unbewusst beeinflussenden Ankern.</p>
30	Induktions-Irrtum	<p>Die Menschheit hat es noch immer geschafft. Also werden wir auch die zukünftigen Herausforderungen meistern. Wir haben die gefährliche Tendenz, aus Einzelbeobachtungen auf allgemeingültige Gewissheiten zu schließen.</p>	<p>Eine einzige gegenteilige Beobachtung genügt, um eine tausendmal bestätigte Theorie vom Tisch zu fegen.</p>
31	Verlust-Aversion	<p>Ein Verlust wiegt emotional etwa doppelt so schwer wie ein Gewinn der gleichen Größe. Die Angst, etwas zu verlieren, motiviert entsprechend Menschen stärker als der Gedanke, etwas zu gewinnen.</p>	<p>Wir sollten die Aussicht auf Gewinn stärker in Augen-Schein nehmen.</p>
32	Soziales Faulenzen	<p>Bei Mannschafts-Leistungen nimmt der Leistungs-Anteil der Einzelnen ab, solange das soziale Faulenzen unsichtbar zu bleiben verspricht.</p>	<p>In Gruppen sollten individuelle Anteile möglichst sichtbar gemacht und gewürdigt werden.</p>

Vermeidung von Denk-Fehlern 33 - 36

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
33	Unverständnis für exponentielles Wachstum	Lineares Wachstum verstehen wir intuitiv. Doch wir haben kein Gefühl für exponentielles oder prozentuales Wachstum.	Was wirklich hilft, ist der Taschen-Rechner.
34	Fundamentaler Attributions-Fehler	Das bezeichnet die Tendenz, den Einfluss von Personen systematisch zu überschätzen und äußere Faktoren zu unterschätzen, wenn es darum geht, irgendetwas zu erklären.	Es lohnt sich, mehr auf die Einflüsse zu achten, denen Menschen unterworfen sind.
35	Falsche Kausalität	Wir können Ursache und Wirkung verwechseln. Patienten, die gleich wieder entlassen werden, sind gesünder als solche, die lange bleiben müssen. Sind darum lange Verweilzeiten für die Patienten im Krankenhaus nachteilig?	Zusammenhang ist noch keine Kausalität. Gibt es einen Einfluss-Pfeil und in welche Richtung verläuft er?
36	Heiligen-Schein (Halo-Effect)	Wir lassen uns von einem Aspekt (der Persönlichkeit) blenden und schließen von ihm auf das Gesamtbild (der Person). Eine einzelne Qualität einer Person beeinflusst den Gesamteindruck unverhältnismäßig.	Wir können genauer hinschauen, indem, wir das herausstechende Merkmal vorübergehend ausklammern.

Vermeidung von Denk-Fehlern 37 - 39

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
37	Alternative Pfade	<p>Alternative Pfade sind all die Situationen, die aufgrund einer mehr oder minder risikobehafteten Entscheidung hätten eintreffen können, aber nicht eingetroffen sind. Sie sind unsichtbar. Risiko ist nie direkt sichtbar. Darum denken wir so selten daran.</p>	<p>Wir sollten Erfolge, die mit geringen Risiko und viel Mühe erzielt worden sind, höher bewerten als solche, die mit großen Risiko erreicht wurden.</p>
38	Prognose-Illusion	<p>Wir sollten Prognosen gegenüber sehr kritisch sein. Je komplexer ein System und je länger der Zeit-Horizont, desto verschwommener wird der Blick in die Zukunft. Alles, was mit Kreativität und Emergenz zu tun hat, z. B. Erfindungen, ist nicht vorhersagbar.</p>	<p>Welches Anreiz-System hat die prognostizierende Person? Wie viele ihrer Prognosen haben sich bewahrt, wie viele nicht?</p>
39	Plausibilität einer Geschichte	<p>Wir haben zwei Arten des Denkens: das intuitive, automatische, unmittelbare und das bewusste, rationale, langsame, mühsame logische Denken. Das intuitive Denken hat einen Faible für plausible Geschichten.</p>	<p>Wir tun gut daran, zu unterscheiden, wann wir welche Art des Denkens einsetzen, um nicht auf Geschichten hereinzufallen.</p>

Vermeidung von Denk-Fehlern 40 - 42

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
40	Rahmen-Effekt (Framing)	<p>Man kann nichts darstellen, ohne es in irgendeiner Weise einzurahmen, in einen Bewertungs-Kontext zu stellen.</p> <p>Der gleiche Sachverhalt, so oder so dargestellt, kommt unterschiedlich an.</p> <p>Der Ton macht die Musik.(99% fettfrei oder 1% fetthaltig) Schönfärberei ist eine gängige Spiel-Art des Framing.</p>	<p>Seien wir uns bewusst, dass jeder Sachverhalt dem Framing, der Kontextualisierung unterliegt.</p>
41	Überaktivität	<p>Wir werden lieber aktiv, als passiv zu bleiben, selbst wenn das nichts nützt, insbesondere dann, wenn eine Situation neu und unklar ist.</p> <p>Die Gesellschaft zieht gedankenloses Handeln dem sinnvollen Abwarten vor.</p> <p>Wenn wir etwas tun, fühlen wir uns besser, selbst wenn sich nichts zum Besseren gewendet hat.</p>	<p>Wenn die Situation unklar ist, unternehmen wir nichts, bis wir die Situation besser einschätzen können.</p>
42	Unterlassungs-Irrtum	<p>Das Gefühl sagt uns, dass eine vorsätzliche Unterlassung weniger schwer wiegt als eine verwerfliche, aktive Handlung, selbst wenn das negative Ergebnis gleich ist.</p> <p>Verzicht auf Handlung ist weniger sichtbar als Handlung.</p>	<p>Wer nicht Teil der Lösung ist, ist Teil des Problems.</p> <p>Wer erkennbaren Schaden nicht abwendet, erzeugt ihn mit.</p>

Vermeidung von Denk-Fehlern 43 - 45

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
43	Selbstwertdienliche Beurteilung	Weil es sich gut anfühlt, schreiben wir Erfolge uns selbst zu, Misserfolge jedoch externen Faktoren.	Wir brauchen Freunde, die uns die ungeschminkte Wahrheit zu sagen wagen.
44	Zufriedenheits-Hamster-Rad	<p>Wir arbeiten und steigen auf und leisten uns mehr und schönere Dinge, doch wir werden nicht glücklicher. Wir sind nach drei Monaten nach dem positiven Ereignis genauso glücklich oder unglücklich wie zuvor.</p> <p>Wir sollten also nur kurzfristige positive Effekte von materiellen Dingen erwarten. Dauerhafte positive Effekte haben damit zu tun, wie wir unsere Zeit verbringen. Wir sollten für möglichst viel Autonomie sorgen.</p>	Vermeiden wir negative Effekte, an die man sich auch nach langer Zeit nicht gewöhnt (Lärm, chronischer Stress). Tun wir, was unserer Passion entspricht. Investieren wir in Freundschaften.
45	Selbst-Selektions-Fehler	<p>Wann immer wir Teil der Stichprobe sind, müssen wir aufpassen, nicht auf diesen Denk-Fehler reinzufallen.</p> <p>Wer nicht existiert, kann sich auch nicht darüber wundern, dass er existiert.</p>	Die Frage stellt sich: Welche Verzerrung der Wahrnehmung erlebe ich dadurch, dass ich zu einer bestimmten Gruppe gehöre.

Vermeidung von Denk-Fehlern 46 - 48

DF

	Name	Prinzip	Korrektur
46	Verknüpfungs-Fehler	Unser Gehirn ist eine Verknüpfungsmaschine. So entsteht brauchbares und zugleich auch falsches Wissen. Eine Katze setzt sich auch dann nicht auf die Herd-Platte, wenn diese kalt ist.	Gegen Pauschalisierung auf Basis von Konditionierungen kann man sich durch Falsifikation wappnen.
47	Kognitive Dissonanz	Wir interpretieren nachträglich den Widerspruch (Dissonanz) um zwischen dem, was wir uns vorgenommen haben und was wir erreicht haben, statt uns Fehler, Versagen, Irrtümer und Schwächen einzugestehen.	Entwickeln wir den Mut zur schonungslosen Ehrlichkeit (mit Freundlichkeit und Humor) uns selbst gegenüber.
48	Im Bann der Unmittelbarkeit	Möchten wir lieber 1000 Euro in einem Jahr oder 1100 Euro in 13 Monaten, lieber 1000 Euro heute oder 1110 Euro in einem Monat erhalten? Wir treffen Entscheidungen, die je nach Zeithorizont inkonsistent sind. Unmittelbare Belohnungen sind verführerisch.	Je mehr Macht wir über unser spontane Impulse gewinnen, desto mehr gelingt es uns, diesen Fehler zu vermeiden.
49	Kontext-Irrtum	Wir schreiben eine Entwicklung, die wir aus der Vergangenheit kennen, in die Zukunft weiter, ohne zu reflektieren, wie sich die Kontexte, die Mitwelten durch diese Veränderung mit verändern.	Welche Koevolutionen (parallelen oder nachträglichen Veränderungen) werden wohl durch diese Veränderung ausgelöst?

Bewusstes und Unbewusstes (BuU)

- Explizit-bewusst und implizit-unbewusst
- Ein transpersonales Modell des Menschen
- Zugänge zum bisher Unbewussten 1
- Zugänge zum bisher Unbewussten 2

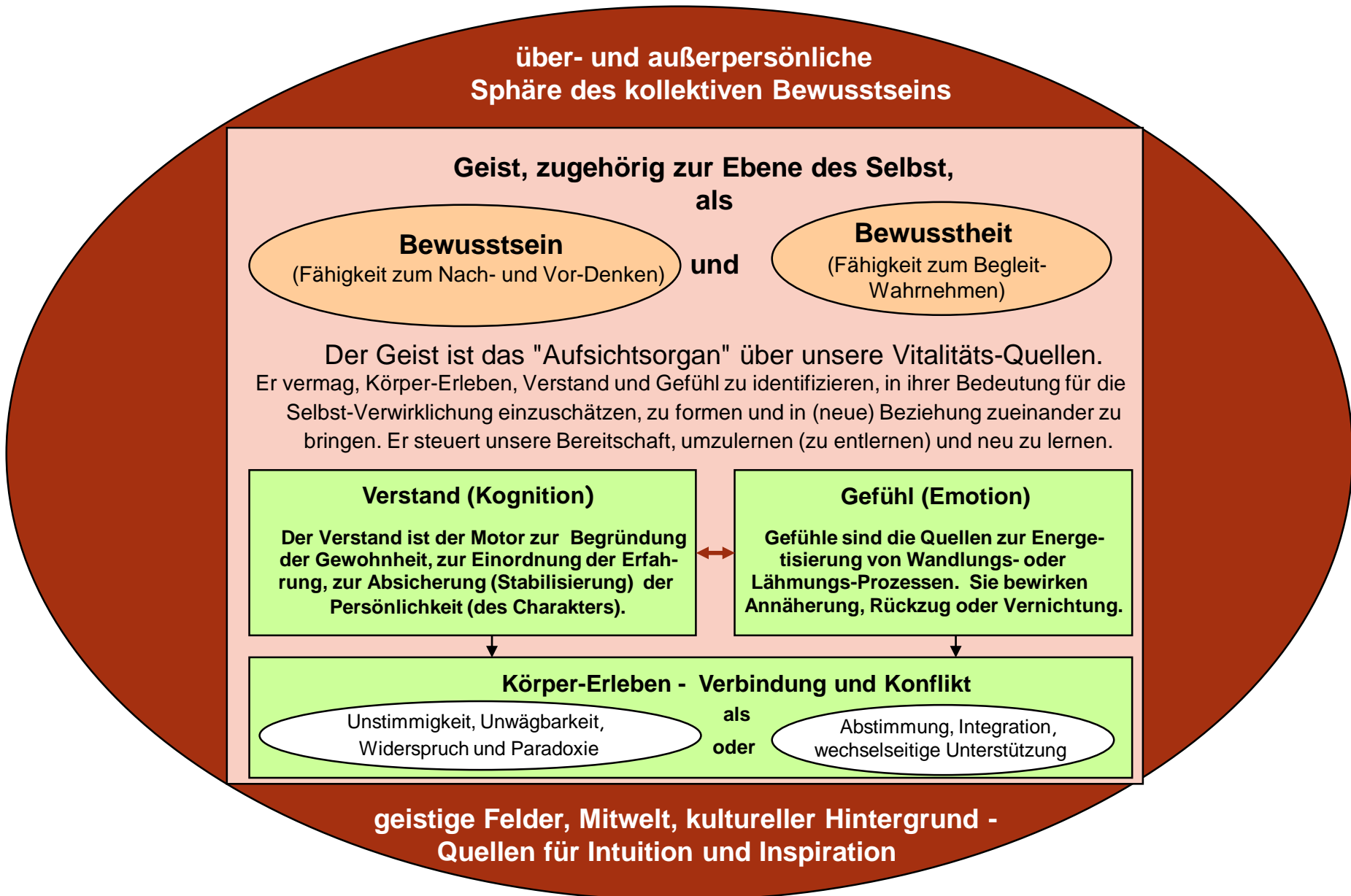
Explizit-bewusst und implizit-unbewusst

Als Metapher für das Zusammenspiel der Bereiche des bewussten, expliziten und unbewussten, impliziten Erlebens wählen wir die Mechanismen des zentralen und autonomen Nervensystems.

Es geht jedoch nicht um die Gleichsetzung von Unbewusstem und autonomem Nervensystem.

Dies würde eine Verkürzung der Zusammenhänge darstellen und berücksichtigt zu sehr die körperliche, zu wenig die geistige Dimension menschlicher Existenz.

↓ Zentralnervensystem (ZNS)	Autonomes Nervensystem (ANS) ↓
Registriert die gefilterten Informationen in den Sinnes-Kanälen (afferente, sensorische Nerven) und im Bewegungs-Apparat (efferente, motorische Nerven).	Steuert durchgängig die Körper-Funktionen, auch im Schlaf. Kann in Teilen bewusst gemacht und mit einigem Training sogar beeinflusst werden.
Zugänglich über bewusste Ausrichtung der Wahrnehmung, z. B. als Ansehen, Zuhören, Ertasten. Bewusste Verarbeitung durch Konzentration auf bestimmte oder bestimmbare Denk- und Gedächtnis-Strategien.	Zugänglich über Entspannung, Meditation und Trance, u. a. induziert durch Hypnose-Techniken, mit Ausschaltung oder Ergänzung des Alltags- oder Wach-Bewusstseins. Eintritt in ein Bewusstheits-Kontinuum, begleitet von einem Zeugen-Bewusstsein, in dem Intuition und Inspiration erfahrbar wird.
↑ Alltagsbewusstsein	Unbewusstes ↑



Zugänge zum bisher Unbewussten 1



1. Da ist der alte Weg über die **Träume**, von Freud als der Königs-Weg zur Psyche bezeichnet. Anders als in der Psychoanalyse deuten humanistische Psychotherapeuten jedoch nicht die Träume der Entwicklung suchenden Personen, weil Deutungen ein autoritär-hierarchisches Verhältnis erzeugen und weitgehend zum Beziehungs-Gift-Arsenal des Gedanken-Lesens zu rechnen sind. Personen reinszenieren die Traum-Szene – evtl. mit Hilfe ihre Traum-Erinnerungen und Träumen gegebenenfalls diesen Traum weiter – auch in Richtung Klärung und Heilung. Sie identifizieren sich dabei aktiv mit den unterschiedlichen Traumgehalten - werden zu Wasser, zum Fluss, zur Brücke, zum Boot und zum Fisch - und erfahren so deren Bedeutung.
2. Ein anderer Weg zur Klärung und Heilung des Unbewussten führt über die Brücke der **Trance-Arbeit**. Im entspannten und zugleich zulassenden Zustand werden destruktive innere Stimmen aufgelöst (dehypnotisiert) und neue Möglichkeiten der Draufsicht auf sich selbst und das Leben angeboten und verankert.

Zugänge zum bisher Unbewussten 2



3. Ein dritter Weg zum Unbewussten führt über meist **sanfte Berührungen des Leibes**, wobei Leib verstanden wird als Einheit aus Körper und Seele. Körper-Psychotherapie führt u.a. über Mikro-Bewegungen des Körpers in tiefe Trance und lockert ergänzt durch Tiefen-Gewebs-Massage uralte eingefleischte Glaubens-Sätze oder verklebte und verhärtete Einschärfungen, die sich zu Charakter-Mustern verdichtet haben.

Ergänzt werden diese Methoden durch eine bewusste Neu-Aufrichtung des Körpers, durch Veränderung des Selbst-Verkörperung, der Körper-Haltung beim Stehen, Sitzen und Gehen.



4. Ein vierter Weg zum Unbewussten führt über **Intensiv-Atmung** (holotropes Atmen), wobei durch Ausschüttung bestimmter Boten-Stoffe im Gehirn Zugänge zu Arealen des Bewusstseins eröffnet werden, die im alltäglichen Normal-Bewusstsein zumeist verrammelt sind.

5. Einen weiteren Zugang zu ansonsten verschlossenen Hirn-Arealen und Bewusstseins-Zuständen eröffnet der Einsatz von **Trance-Trommeln**, die – in einem bestimmten Rhythmus geschlagen – im Gehirn Theta-Wellen auslösen, die ansonsten nur bei sehr tiefer Entspannung und in Meditation bei weit fortgeschrittenen Meditierenden auftreten.

