

---

# Die Rolle der Differenzierung des Selbst im erweiterten Zürcher Modell der sozialen Motivation am Beispiel einer systemischen Paartherapie

Martin Greisel

---



München 2019



---

# **Die Rolle der Differenzierung des Selbst im erweiterten Zürcher Modell der sozialen Motivation am Beispiel einer systemischen Paartherapie**

Martin Greisel

---

Inaugural-Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie  
an der Fakultät für Psychologie und Pädagogik  
der Ludwig-Maximilians-Universität  
München

vorgelegt von  
Martin Greisel  
aus Augsburg

München, den 21. Januar 2019

Erstgutachter: Prof. Dr. Dieter Frey  
Zweitgutachterin: Prof. Dr. Sabine Walper  
Tag der mündlichen Prüfung: 01.02.2016

# Zusammenfassung

**Theorie.** Zur Verbesserung bestehender Psychotherapieverfahren ist Prozessforschung das Mittel der Wahl. In der vorliegenden Arbeit wird diese als Einzelfallforschung umgesetzt. Ein Weg der Prozessforschung ist die Überprüfung vorhandener Theorien, die Aussagen zu Veränderungsprozessen während der Psychotherapie machen. Die Theorieprüfung am Einzelfall ist möglich, wenn der Schluss von Empirie auf Theorie (Abduktion) mit einem qualitativen Verfahren des hermeneutischen Prozessvergleichs systematisch und nachprüfbar realisiert wird.

Die psychotherapeutische Prozesstheorie, die in der vorliegenden Arbeit geprüft wird, ist das Konzept der Differenzierung des Selbst, ein in der systemischen Paar- und Familientherapie verbreitetes Konstrukt, das die emotionale Entwicklung Erwachsener beschreibt. Um diese Theorie als Prozess überprüfen zu können, wird dieser in seinen theoretischen Details weiter ausgearbeitet. Dies geschieht, indem das Konzept der Differenzierung des Selbst in ein allgemeinspsychologisches Rahmenmodell, das Zürcher Modell der sozialen Motivation (Bischof, 1993), das um spezifisch menschliche, kognitive Fähigkeiten erweitert wurde, eingebettet wird. Unter Einbeziehung einer Theorie der Moral (Bischof, 2012) kann über die Emotion Scham eine Verbindung zu klassischen Erkenntnissen der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000) und der Theorie der kognitiven Dissonanz (Festinger, 1957) hergestellt werden. Das aus dieser Theoriezusammenstellung hervorgehende Konzept eines Identitätsprozesses stellt, unter bestimmten Bedingungen, einen Vergleich von konkretem Verhalten und eigener Identität her, der dann als Dissonanz motivational wirksam wird, so dass die betreffende Person den Mut zu neuartigem Beziehungsverhalten aufbringt. Die Annahme, dass dieser Entwicklungsprozess ursächlich für paartherapeutischen Erfolg ist, wird getestet.

**Methode.** Ein Fall systemischer Paartherapie nach dem Münchner Modell wird prozesshaft begleitet. Das Paar mittleren Alters hat schwerwiegende Schwierigkeiten, Konflikte beizulegen, und ist auch von individueller Symptombelastung betroffen. Es werden nach dem Messdesign von Ulrich (2012) Fragebögen vor und nach der Therapie und 6 Monate später, vor und nach jeder Sitzung und täglich auch zwischen den Sitzungen beantwortet. Verschiedene Messinstrumente zum individuellen und paarbezogenen Outcome, zu Kommunikationsmustern, Persönlichkeit, Motivation, Differenzierung, Befindlichkeit und therapeutischen Prozessen kommen dabei zum Einsatz.

**Ergebnisse.** Mittels hermeneutischer Einzelfallwirksamkeitsanalyse nach Elliott (2002) wird festgestellt, dass die Paartherapie im vorliegenden Fall wirksam und für den Erfolg verantwortlich war. Mittels hermeneutischem Prozessvergleich wird festgestellt, dass nur die Partnerin einen Entwicklungsprozess im Sinne der Differenzierung des Selbst durchlaufen hat, wohingegen die Erfolgsbewertung des Partners auf Änderungen im Interaktionsmuster beruhen, die auf besagte Änderung der Partnerin zurückgehen.

**Diskussion.** Glaubwürdigkeit und Möglichkeiten der Generalisierung werden diskutiert, Implikationen für die Theorie der Differenzierung des Selbst, die Verwendung des Messdesigns und die therapeutische Praxis werden aufgezeigt.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung</b>	<b>v</b>
<b>1. Einführung</b>	<b>1</b>
1.1. Weg zur Verbesserung bestehender Paartherapien . . . . .	2
1.2. Ein Modell individueller Entwicklung . . . . .	4
1.3. Forschungskonzept . . . . .	6
<b>2. Theoretischer Hintergrund</b>	<b>11</b>
2.1. Differenzierung des Selbst . . . . .	11
2.1.1. Differenzierung bei Murray Bowen . . . . .	11
2.1.2. Empirische Befunde zum Zusammenhang zwischen Differenzierung des Selbst und Therapie-Ergebnisvariablen . . . . .	13
2.1.3. Die Differenzierungstheorie unter der Lupe . . . . .	16
2.1.3.1. Fühlen vs. Denken . . . . .	16
2.1.3.2. Automatisches vs. willkürliches bzw. emotionales vs. ziel- gerichtetes Verhalten . . . . .	17
2.1.3.3. Intra- vs. interpersonale Ebene . . . . .	18
2.1.3.4. Ist Differenzierung ein trait, eine charakteristische Adap- tation oder ein Pathologiekonzept? . . . . .	21
2.1.3.5. Fremd- vs. Selbstbestätigung . . . . .	23
2.1.4. Differenzierung bei David Schnarch . . . . .	23
2.1.4.1. Vier Aspekte der Differenzierung des Selbst . . . . .	24
2.1.4.2. Intimität . . . . .	28
2.1.4.3. Differenzierung als Prozess . . . . .	31
2.1.4.4. Biologisch-psychische Grundlagen der Differenzierung des Selbst . . . . .	32
2.1.5. Ein Vergleich der Begriffe Differenzierung und Entwicklung . . . . .	36
2.1.6. Das Problem der Messung von Differenzierung als Prozess . . . . .	39
2.2. Motivationspsychologische Rahmenmodelle . . . . .	41
2.2.1. Bedingungen für die Integration von Differenzierung in die Moti- vationspsychologie . . . . .	42
2.2.2. Mögliche Rahmenmodelle . . . . .	43
2.2.2.1. Persönlichkeitsmodelle: McCrae et al. oder McAdams und Pals . . . . .	43
2.2.2.2. Motivtaxonomie(n) in der Folge McClellands . . . . .	43

2.2.2.3.	Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan . . . . .	45
2.2.2.4.	Ontogenetische Entwicklung der Motive . . . . .	48
2.2.2.5.	Interaktion der Motive von Bindung und Neugier: Bindungstheorie . . . . .	52
2.2.2.6.	Bindung im Erwachsenenalter . . . . .	52
2.2.2.7.	Zürcher Modell der sozialen Motivation nach Bischof . . .	54
2.2.2.8.	PSI-Theorie von Kuhl . . . . .	54
2.2.2.9.	PSI-Theorie von Dörner . . . . .	62
2.2.3.	Auswahl des am besten geeigneten Rahmenmodells . . . . .	63
2.3.	Das Zürcher Modell der Sozialen Motivation . . . . .	64
2.3.1.	Antrieb als Regelkreis . . . . .	64
2.3.2.	Coping-Apparat . . . . .	64
2.3.3.	Die Rolle der Emotionen . . . . .	66
2.3.4.	Spezifische Antriebssysteme . . . . .	67
2.3.4.1.	Sicherheitssystem . . . . .	67
2.3.4.2.	Erregungssystem . . . . .	67
2.3.4.3.	Autonomiesystem . . . . .	68
2.3.5.	Kein Dilemma von Autonomie und Sicherheit bei Tieren . . . . .	69
2.4.	Erweiterung des Zürcher Modells . . . . .	69
2.4.1.	Antriebsorganisation bei Menschenaffen . . . . .	70
2.4.2.	Antriebsorganisation beim Menschen . . . . .	71
2.4.3.	Das Dilemma von Autonomie und Verbundenheit bei Menschen . .	72
2.4.4.	Theory of Mind . . . . .	73
2.4.5.	Differenzierung als Stabilität der Ich-Grenze . . . . .	74
2.4.6.	Sekundärzeit . . . . .	76
2.4.7.	Permanente Identität . . . . .	77
2.4.8.	Syntax . . . . .	77
2.4.9.	Differenzierung als Verschiebung von der Geltungs- zur Leistungsmotivation . . . . .	78
2.4.9.1.	Geltung . . . . .	78
2.4.9.2.	Leistung . . . . .	80
2.4.9.3.	Einordnung klassischer Theorien in das Zürcher Modell .	80
2.4.9.4.	Vor- und Nachteile verschiedener Autonomiequellen . . .	81
2.4.10.	Moral . . . . .	85
2.4.11.	Prägnanz als Basis von Schuld und Scham . . . . .	86
2.4.12.	Scham angesichts der eigenen Identität . . . . .	87
2.4.12.1.	Selbstbestimmungstheorie zu Moral und Identität . . . .	90
2.4.12.2.	Befunde zur Dissonanztheorie . . . . .	91
2.4.13.	Identitätsprozess . . . . .	94
2.4.14.	Zusammenfassung der Erweiterung des Zürcher Modells . . . . .	96
2.4.14.1.	Konzeptuelle Beschreibung des Entwicklungsprozesses . .	97
2.4.14.2.	Metaphorische Beschreibung des Entwicklungsprozesses .	98
2.4.14.3.	Pragmatische Beschreibung des Entwicklungsprozesses . .	98



2.4.15.	Typische therapeutische Interventionen fördern Differenzierung via Identitätsprozess . . . . .	101
2.5.	Theoriegeleitete Hypothese und exploratorische Fragestellung . . . . .	103
2.6.	Hermeneutisches Prozessprüfungs-Design . . . . .	104
2.6.1.	Methoden der Psychotherapieforschung . . . . .	104
2.6.1.1.	Ergebnisforschung: Der Randomized Controlled Trial . . . . .	105
2.6.1.2.	Prozessforschung: Verschiedene Designs . . . . .	108
2.6.1.3.	Allgemeine Wirkfaktoren . . . . .	109
2.6.1.4.	Untersuchung von Wirkmechanismen . . . . .	110
2.6.1.5.	Die zeitliche Dimension von Veränderung . . . . .	114
2.6.2.	Methode zur Erforschung von Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus . . . . .	117
2.6.2.1.	Konsequenzen des Erkenntnisstands zu Differenzierung des Selbst für bestehende Untersuchungsmethoden . . . . .	117
2.6.2.2.	Hermeneutische Prozessprüfung . . . . .	121
2.6.3.	Methodologie . . . . .	131
2.6.3.1.	Ziel der vorgeschlagenen Methodologie . . . . .	131
2.6.3.2.	Bisherige, problematische Praxis der psychologischen Forschung . . . . .	132
2.6.3.3.	Notwendigkeit von Theorieprüfung in der Psychotherapieforschung . . . . .	133
2.6.3.4.	Abduktion innerhalb der Deduktion macht qualitatives Vorgehen notwendig . . . . .	133
2.6.3.5.	Struktur statt Gesetz ermöglicht bedeutsame Prognosen . . . . .	136
2.6.4.	Bewertung der Methode . . . . .	138
2.7.	Heuristische Hypothesen . . . . .	144
<b>3.</b>	<b>3. Methode</b>	<b>147</b>
3.1.	Stichprobe . . . . .	147
3.1.1.	Das Therapiemodell: Münchner Modell der systemischen Paartherapie	147
3.1.2.	Der untersuchte Paartherapie-Fall . . . . .	147
3.1.2.1.	Ausgangssituation am Beginn der Therapie . . . . .	148
3.2.	Untersuchungsdesign . . . . .	149
3.3.	Instrumente . . . . .	149
3.3.1.	Zeitebene Prä-Post-Therapie . . . . .	149
3.3.1.1.	Outcome: Paarebene . . . . .	150
3.3.1.2.	Outcome: Individualebene . . . . .	152
3.3.1.3.	Persönlichkeit . . . . .	153
3.3.1.4.	Differenzierung . . . . .	153
3.3.2.	Zeitebene Prä-Post-Sitzung . . . . .	156
3.3.2.1.	Prä-Sitzung . . . . .	156
3.3.2.2.	Prä- und Post-Sitzung . . . . .	158
3.3.2.3.	Post-Sitzung . . . . .	158

3.3.3.	Zeitebene tägliche Messung . . . . .	159
3.3.4.	Zeitebene Sitzungsinhalt – Kodiersystem . . . . .	160
3.4.	Auswertungsstrategie . . . . .	163
<b>4.</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>165</b>
4.1.	Fragebogendaten . . . . .	166
4.1.1.	Messung vor und nach der Therapie und Katamnese . . . . .	166
4.1.1.1.	Outcome: Individualebene . . . . .	166
4.1.1.2.	Outcome: Paarebene . . . . .	167
4.1.1.3.	Persönlichkeit . . . . .	169
4.1.1.4.	Differenzierung . . . . .	170
4.1.2.	Messung vor und nach jeder Sitzung . . . . .	179
4.1.3.	Tägliche Messung . . . . .	189
4.1.3.1.	Zeitreihen der Rohwerte . . . . .	189
4.1.3.2.	Ordnung und Fluktuation . . . . .	192
4.2.	Kodierung . . . . .	195
4.3.	Hermeneutische Einzelfallwirksamkeitsanalyse . . . . .	199
4.3.1.	Direkte Evidenz für die Wirksamkeit der Therapie . . . . .	199
4.3.1.1.	Retrospektive Attribution . . . . .	199
4.3.1.2.	Inhaltliche Korrespondenz von Prozess und Outcome . . . . .	202
4.3.1.3.	Quantitative Korrelation von Prozess und Outcome . . . . .	202
4.3.1.4.	Frühe Veränderung stabiler Probleme . . . . .	203
4.3.1.5.	Große Veränderungen folgen auf (Therapie-)Ereignisse . . . . .	203
4.3.2.	Indirekte Evidenz für die Wirksamkeit der Therapie – Ausschluss von Alternativerklärungen . . . . .	204
4.3.2.1.	Keine Veränderung . . . . .	204
4.3.2.2.	Statistische Artefakte . . . . .	204
4.3.2.3.	Soziale Erwünschtheit . . . . .	205
4.3.2.4.	Placebo-Effekt . . . . .	206
4.3.2.5.	Eigenständige Veränderungen . . . . .	206
4.3.2.6.	Andere Lebensereignisse . . . . .	206
4.3.2.7.	Psychobiologische Faktoren . . . . .	206
4.3.2.8.	Reaktive Effekte der Forschung . . . . .	207
4.3.3.	Fazit Wirksamkeit der Therapie . . . . .	207
4.4.	Hermeneutischer Prozessvergleich . . . . .	208
4.4.1.	Direkte Evidenz, dass die Prozesse einander entsprechen. . . . .	208
4.4.1.1.	A. Tägliche Messung – Beziehung von Prozess und Out- come: Ich-Position und Therapiefortschritt . . . . .	208
4.4.1.2.	B. Kodierung und tägliche Messung: Identitätsprozess und Ich-Position . . . . .	209

4.4.1.3.	C. Kodierung und Prä-Post-Sitzungs-Einschätzung: Identitätsprozesse und Veränderungen der Stimmung, der Therapiefortschrittsbewertung, der Problemaktualisierung und der Bewältigungs- und Klärungserfahrung . . . . .	210
4.4.1.4.	D. Sitzungsinhalte und Post-Sitzungs-Einschätzung . . .	213
4.4.1.5.	E. Sitzungsinhalte und tägliche Messung: besprochene Themen und Ich-Position . . . . .	213
4.4.1.6.	F. Therapeutenprozesse: Videokonfrontation und therapeutischer Fortschritt . . . . .	214
4.4.1.7.	G. Klientenretrospektive: Attribution der Veränderung im Bilanzinterview . . . . .	215
4.4.1.8.	H. Veränderungsnarration in den Sitzungen: Selbsterzählung und Differenzierung des Selbst. . . . .	221
4.4.1.9.	Fazit direkte Evidenz der Prozessübereinstimmung . . . .	222
4.4.2.	Indirekte Evidenz – Ausschluss anderer Prozesse . . . . .	222
4.4.2.1.	Kontrollparameteränderung . . . . .	222
4.4.2.2.	Nur Ordnungsparameteränderung . . . . .	222
4.4.2.3.	Andere individuelle, strukturelle Veränderung . . . . .	226
4.4.2.4.	Fazit indirekte Evidenz . . . . .	227
4.4.3.	Fazit hermeneutischer Prozessvergleich . . . . .	227
<b>5.</b>	<b>Diskussion</b>	<b>229</b>
5.1.	Erkenntnisse . . . . .	229
5.2.	Limitationen . . . . .	238
5.2.1.	Glaubwürdigkeit der Analyse . . . . .	238
5.2.2.	Generalisierbarkeit der Befunde . . . . .	240
5.3.	Implikationen . . . . .	241
5.3.1.	Implikationen für das Messdesign . . . . .	241
5.3.2.	Implikationen für die therapeutische Praxis . . . . .	241
<b>Literatur</b>		<b>245</b>
<b>I.</b>	<b>Übersicht über die Anhänge</b>	<b>259</b>
<b>II.</b>	<b>Fragebogen zur Messung vor der Therapie, nach der Therapie und zur Katamnese</b>	<b>263</b>
<b>III.</b>	<b>Fragebogen zur Messung vor jeder Sitzung</b>	<b>285</b>

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>xii</b>
<b>IV. Fragebogen zur Messung nach jeder Sitzung</b>	<b>293</b>
<b>V. Fragebogen zur täglichen Messung (Papier-Version)</b>	<b>301</b>
<b>VI. Manual zur Kodierung der Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten</b>	<b>309</b>

# Abbildungsverzeichnis

2.1. Zürcher Modell der sozialen Motivation nach Bischof (2009) . . . . .	65
2.2. Menschlicher Coping-Apparat im erweiterten Zürcher Modell . . . . .	79
2.3. Methoden der Psychotherapieforschung . . . . .	106
2.4. Unterscheidung von Veränderungsprozessen und -mechanismus nach Doss . . . . .	115
2.5. Messdesign zur Einzelfallanalyse nach Ulrich (2012) . . . . .	124
4.1. Outcome Rating Scale . . . . .	180
4.2. Konstruktive Kommunikation . . . . .	181
4.3. Veränderungen seit Therapiebeginn . . . . .	182
4.4. Positive Befindlichkeit vor der Sitzung . . . . .	183
4.5. Negative Befindlichkeit vor der Sitzung . . . . .	184
4.6. Positive Befindlichkeit nach der Sitzung . . . . .	185
4.7. Negative Befindlichkeit nach der Sitzung . . . . .	186
4.8. Ausgewählte Skalen des Patientenstundenbogens . . . . .	187
4.9. Tägliche Messung (SNS): Mann . . . . .	190
4.10. Tägliche Messung (SNS): Frau . . . . .	191
4.11. Recurrence Plot des Faktors Ich-Position: Mann . . . . .	193
4.12. Recurrence Plot des Faktors Ich-Position: Frau . . . . .	194
4.13. Kodierung der Aussagen in den Therapiesitzungen . . . . .	197



# Tabellenverzeichnis

2.1. Übersicht über die Methode „Hermeneutische Prozessprüfung“ . . . . .	122
4.1. Brief Symptom Inventory (BSI) . . . . .	172
4.2. Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF) . . . . .	173
4.3. Problemliste (PL) . . . . .	174
4.4. Partnerschaftliche Kommunikationsmuster (FPK) . . . . .	175
4.5. NEO-FFI-30: Selbst und Fremdeinschätzung . . . . .	176
4.6. Motivprofil nach dem Zürcher Modell (MPZM) . . . . .	177
4.7. Differentiation of Self-Inventory (DSI) . . . . .	178
4.8. Persönliche Autorität im Familiensystem (PAFS-Q) . . . . .	178
4.9. Veränderungen in Symptombelastung, Paarzufriedenheit und Konfliktbe- reichen . . . . .	205





# 1. Einführung

*Von den drei Verwandlungen.*

*Drei Verwandlungen nenne ich euch des Geistes: wie der Geist zum Kameele wird, und zum Löwen das Kamel, und zum Kinde zuletzt der Löwe.*

*Vieles Schwere giebt es dem Geiste, dem starken, tragsamen Geiste, dem Ehrfurcht innewohnt: nach dem Schweren und Schwersten verlangt seine Stärke.*

*Was ist schwer? so fragt der tragsame Geist, so kniet er nieder, dem Kameele gleich, und will gut beladen sein.*

*Was ist das Schwerste, ihr Helden? so fragt der tragsame Geist, dass ich es auf mich nehme und meiner Stärke froh werde.*

*Ist es nicht das: sich erniedrigen, um seinem Hochmut wehe zu tun? Seine Torheit leuchten lassen, um seiner Weisheit zu spotten?*

*Oder ist es das: von unserer Sache scheiden, wenn sie ihren Sieg feiert? Auf hohe Berge steigen, um den Versucher zu versuchen?*

*Oder ist es das: sich von Eicheln und Gras der Erkenntnis nähren und um der Wahrheit willen an der Seele Hunger leiden?*

*Oder ist es das: krank sein und die Tröster heim schicken und mit Tauben Freundschaft schliessen, die niemals hören, was du willst?*

*Oder ist es das: in schmutziges Wasser steigen, wenn es das Wasser der Wahrheit ist, und kalte Frösche und heisse Kröten nicht von sich weisen?*

*[30] Oder ist es das: die lieben, die uns verachten, und dem Gespenste die Hand reichen, wenn es uns fürchten machen will?*

*Alles diess Schwerste nimmt der tragsame Geist auf sich: dem Kameele gleich, das beladen in die Wüste eilt, also eilt er in seine Wüste.*

*Aber in der einsamsten Wüste geschieht die zweite Verwandlung: zum Löwen wird hier der Geist, Freiheit will er sich erbeuten und Herr sein in seiner eignen Wüste.*

*Seinen letzten Herrn sucht er sich hier: feind will er ihm werden und seinem letzten Gotte, um Sieg will er mit dem großen Drachen ringen.*

*Welches ist der grosse Drache, den der Geist nicht mehr Herr und Gott heissen mag? »Du-sollst« heisst der große Drache. Aber der Geist des Löwen sagt »ich will«.*

*»Du-sollst« liegt ihm am Wege, goldfunkelnd, ein Schuppentier, und auf jeder Schuppe glänzt golden »Du sollst!«*

*Tausendjährige Werthe glänzen an diesen Schuppen, und also spricht der mächtigste aller Drachen: »Aller Werth der Dinge – der glänzt an mir.«*

*»Aller Werth ward schon geschaffen, und aller geschaffene Wert – das bin ich. Wahrlich, es soll kein »Ich will« mehr geben!« Also spricht der Drache.*

*Meine Brüder, wozu bedarf es des Löwen im Geiste? Was genügt nicht das lastbare Tier, das entsagt und ehrfürchtig ist?*

*Neue Werthe schaffen – das vermag auch der Löwe noch nicht: aber Freiheit sich schaffen zu neuem Schaffen – das vermag die Macht des Löwen.*

*Freiheit sich schaffen und ein heiliges Nein auch vor der Pflicht: dazu, meine Brüder, bedarf es des Löwen.*

*Recht sich nehmen zu neuen Werthen – das ist das furchtbarste Nehmen für einen tragsamen und ehrfürchtigen Geist. Wahrlich, ein Rauben ist es ihm und eines raubenden Thieres Sache.*

*Als sein Heiligstes liebte er einst das »Du-sollst«: nun muss er [31] Wahn und Willkür auch noch im Heiligsten finden, dass er sich Freiheit raube von seiner Liebe: des Löwen bedarf es zu diesem Raube.*

*Aber sagt, meine Brüder, was vermag noch das Kind, das auch der Löwe nicht vermochte? Was muss der raubende Löwe auch noch zum Kinde werden?*

*Unschuld ist das Kind und Vergessen, ein Neubeginnen, ein Spiel, ein aus sich rollendes Rad, eine erste Bewegung, ein heiliges Ja-sagen.*

*Ja, zum Spiele des Schaffens, meine Brüder, bedarf es eines heiligen Ja-sagens: seinen Willen will nun der Geist, seine Welt gewinnt sich den Welt-verlorene.*

*Drei Verwandlungen nannte ich euch des Geistes: wie der Geist zum Kameele ward, und zum Löwen das Kameel, und der Löwe zuletzt zum Kinde.*

--

*Also sprach Zarathustra. (Nietzsche, 1994, S. 24-26)*

## 1.1. Weg zur Verbesserung bestehender Paartherapien

Nietzsche, ein wahrer Kenner der menschlichen Psyche, hat in seiner Geschichte von den drei Verwandlungen psychologisch präzise beschrieben, welche Schritte zu emotionaler Reife und Eigenständigkeit hin nötig sind. Um diese Behauptung mit den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychologie belegen zu können, wird diese Arbeit allerdings einen weiten Bogen spannen müssen. Erst am Ende des Theorieteils werden die Theorien zusammengetragen sein, die nötig sind, um zeigen zu können, welche akkuraten Parallelen die von Nietzsche beschriebenen Entwicklungsstufen mit der Entwicklung von Partnern in einer Paarbeziehung aufweisen. Nur so viel sei schon gesagt: Ohne die schöpferische Energie des Kindes und den Mut und die Stärke des Löwen geraten Partner in einer Paarbeziehung immer wieder an einen Punkt, an dem sie mit ihrer Paarbeziehung unzufrieden sind. Das ist zwar in den allermeisten Paarbeziehungen so, deswegen aber

nicht weniger problematisch. Denn für sehr viele Menschen genießt eine zufrieden stellende Paarbeziehung höchste Priorität in ihrem Leben (Roberts & Robins, 2000). Probleme, die in Paarbeziehungen auftreten, sind daher für die Menschen meist äußerst relevant, was sich auch in hohen Zusammenhängen mit individueller Psychopathologie ausdrückt (z.B. sagen Beziehungsschwierigkeiten spätere depressive Symptome und psychiatrische Diagnosen vorher: Foran, Whisman & Beach, 2015; Whisman, 2001). Das ist vermutlich ein wesentlicher Grund für die vorhandene Nachfrage nach Paartherapie. Bestehende Paartherapiemodelle sind wirksam, aber nicht bei allen Klienten und nicht immer zufriedenstellend gut (Shadish & Baldwin, 2003; Snyder, Castellani & Whisman, 2006). Damit stellt sich die Frage: Wie kann die Psychotherapie von Paaren verbessert werden?

Die Standardmethode der Therapieforschung ist heute das Experiment, das im klinischen Bereich vor allem unter dem Schlagwort *randomized controlled trial (RCT)* bekannt ist. Damit wird versucht, die Wirksamkeit von Therapie zu belegen. Um eine Therapie verbessern zu wollen, falls sie nicht zufriedenstellend wirksam ist, benötigt man aber Erkenntnisse dazu, *wie* die Therapie wirkt, was nur über das Betrachten des Therapieprozesses möglich ist. Sonst bleibt der Veränderungsprozess zwischen Vorher und Nachher eine black box mit unbekanntem Inhalt. Therapie ist ein äußerst komplexes Phänomen, dessen Untersuchung viele Messungen erfordert. Diese bedeuten aber hohen Aufwand für die Durchführung, Auswertung und Interpretation. Deswegen besteht bei beschränkt zur Verfügung stehenden Mitteln die Möglichkeit, entweder große Fallzahlen mit reduzierter Komplexität des Messdesigns zu untersuchen, oder eine geringe Fallzahl mit höherer Komplexität. Wenn man der hohen Komplexität der Prozesse in einer Psychotherapie gerecht werden möchte, ist die Forschung mit geringen Fallzahlen und hoher Messdichte empfehlenswert. Der Endpunkt dieses Prinzips ist eine intensive Einzelfallforschung.

Das „Paartherapieprojekt“ an der Forschungs- und Praxisstelle für Paar- und Familientherapie von Martin Schmidt an der LMU München greift diese Idee auf. In einer vorangegangenen Promotion von Ulrich (2012) wurde zum Zwecke der Einzelfallforschung ein Messdesign entwickelt und begründet, mit dem sich die Prozesse eines Einzelfalls auf vielen unterschiedlichen Zeitebenen erfassen lassen. Eine Messmethode allein gibt allerdings noch keine Hinweise darauf, welche Variablen mit dieser Methode erhoben werden sollen. Diese Entscheidung muss theoretisch begründet werden. Darum soll als nächstes die theoretische Basis zur inhaltlichen Beschreibung von Therapieprozessen skizziert werden.

## 1.2. Theoretische Basis: Erklärung individueller Entwicklung durch Zürcher Modell der Sozialen Motivation und Differenzierung des Selbst

Für die vorliegende Arbeit wird als grundlegende Theorie die Theorie dynamischer Systeme, die *Synergetik*, genutzt (Haken & Schiepek, 2006). Aus deren Perspektive ist das Geschehen in einer Paartherapie ein dynamisches Muster, das durch die Interaktion von drei Elementen, den beiden Klienten und einem Therapeuten, erzeugt wird. Welches Muster durch die Interaktion der Elemente entsteht, ist von zwei Dingen abhängig: Den Elementen selbst und den Bedingungen, unter denen diese Interaktion stattfindet. Es gilt aber auch der umgekehrte Zusammenhang: Ist ein Interaktionsmuster erstmal etabliert, übt dieses einen gewissen Zwang auf die Elemente aus, sich weiterhin entsprechend des Musters zu verhalten. Man spricht hier davon, dass das Muster die Elemente „versklavt“. Dieses Verständnis von Therapie bietet demnach drei mögliche Perspektiven für die Prozessforschung an: Es können die Elemente und deren Veränderung, Veränderungen des dynamischen Musters zwischen diesen Elementen und Veränderungen der Randbedingungen in den Blick genommen werden. Die vorliegende Arbeit stellt die Veränderung der Elemente durch Paartherapie in den Vordergrund. Das ist nicht zwangsläufig, aber aus folgenden zwei Gründen sinnvoll:

Erstens ist es eine interessante Frage, ob sich für paartherapeutischen Erfolg beide Partner persönlich entwickeln müssen, es vielleicht ausreicht, wenn sich nur ein Partner entwickelt, oder auch gar keine individuelle Entwicklung nötig ist. Aus systemtheoretischer Sicht wird ein System aus zwei Elementen, in dem sich ein Element grundlegend verändert, bei gleichbleibenden Randbedingungen vermutlich ein anderes Interaktionsmuster erzeugen. Die Entwicklung *einer* Person könnte also möglicherweise schon ausreichend dafür sein, dass ein Paar nach der Therapie zufriedener ist, als es vor der Therapie war. Möglicherweise reicht allerdings schon die Veränderung der die Interaktion kontrollierenden Randbedingungen aus, um eine zufrieden stellende Veränderung des Interaktionsmusters zu erzeugen, ohne dass sich auch nur einer der Partner grundlegend verändern muss. Ob eine individuelle Entwicklung *immer* nötig ist, um paartherapeutischen Erfolg zu haben, kann im Einzelfall aus methodologischen Gründen kaum überprüft werden. Allerdings kann untersucht werden, *ob* sich die Personen im vorliegenden Fall persönlich weiterentwickelt haben. Eine solche Feststellung wäre dann die Basis weitergehender Forschung, die sich der Übertragbarkeit dieser Befunde auf *alle* Arten von Paartherapie und Klienten widmen könnte.

Zweitens ist folgende Überlegung anzuführen: Da ein und dieselben Elemente in Abhängigkeit von unterschiedlichen Randbedingungen unterschiedliche Interaktionsmuster erzeugen könnten, könnte man die Elemente als konstantesten Faktor im Systemverhalten betrachten. Im Vergleich zu den anderen beiden Systemkomponenten sind die Eigenschaften der Elemente relativ fix. Inhaltlich ausgedrückt bedeutet dies, dass die Persönlichkeit

der beteiligten Individuen weniger variabel ist als die Art, wie sie ihr Zusammenleben im Alltag gestalten oder unter welchen kulturellen, gesellschaftlichen, finanziellen, zeitlichen usw. Randbedingungen sie dies tun. Wenn nun Veränderungen an diesen relativ stabilen Eigenschaften der Elemente ausgemacht werden können, dann ist deren Wirkung auch in anderen Kontexten (zum Beispiel im beruflichen Leben) relevant, wohingegen eine Änderung der Wohnbedingungen womöglich die Interaktionsmuster innerhalb der eigenen vier Wände verbessert, aber sich nicht an anderer Stelle im Leben der Personen auswirkt. Daraus lässt sich folgern, dass die persönliche Veränderung womöglich die weitreichendsten Konsequenzen für die Lebensqualität nach sich zieht. Auch darum ist es sinnvoll, zuerst bei der Aufklärung der relativ stabilen Eigenschaften der Elemente, also der Klienten, anzusetzen.

Vereinfacht formuliert: Es gilt, erstmal zu verstehen, welche Art von Entwicklung Partner in einer Paartherapie überhaupt durchlaufen. Erst dann kann in späteren Arbeiten untersucht werden, wie man diesen Entwicklungsprozess durch geeignete Rahmenbedingungen, Interventionen und Therapiemerkmale lenken und fördern kann, wodurch die eingangs gestellte Frage nach Möglichkeiten zur Verbesserung von Paartherapie beantwortet werden könnte.

Eine entscheidende Eigenschaft von Klienten in der Paartherapie, die maßgeblich die Entstehung von Interaktionsmustern bestimmt, könnte ihre psychische Struktur sein. Trotz über 100 Jahre wissenschaftlicher Psychologie wurde nach Sigmund Freuds Strukturmodell nicht mehr viel unternommen, um ein Gesamtmodell der menschlichen Psyche zu konzipieren. Im Vergleich zu anderen Theorien der Motivationspsychologie (vgl. Abschnitt 2.2 ab S. 41) stellt das Zürcher Modell der sozialen Motivation (Bischof, 1993) die geeignetste Basis dar, um in dieser Arbeit ein Modell zu entwickeln, das eine ganze Reihe von psychologischen Konzepten zu integrieren vermag. Das Zürcher Modell beschreibt die soziale Motivation anhand von drei Antriebssystemen (Sicherheits-, Erregungs- und Autonomiesystem), die jeweils als Regelkreise konzipiert sind. Wenn die vorprogrammierten, instinkthaften Verhaltensweisen zur Regulation dieser Antriebe nicht zum gewünschten Ziel führen, wird der Coping-Apparat eingeschaltet, der über flexible, allgemein verwendbare Copingstrategien verfügt, die durch Lernen angepasst werden können. Mittels Coping kann die Barriere, die zwischen dem Individuum und seiner Bedürfnisbefriedigung steht, umgangen oder überwunden werden. In Kapitel 2.3 ab S. 64 wird das Zürcher Modell ausführlich dargestellt. Dieses Modell eignet sich gut als strukturelle Basis, um eine Reihe von motivationspsychologischen Klassikern wie die „Big Three“ der Motivforschung, Macht, Anschluss und Leistung (McClelland, Koestner & Weinberger, 1989), oder die Bindungstheorie (Bowlby, 1969) zu integrieren. In Kapitel 2.2.2 ab S. 43 wird ausgeführt, welche Konzepte hier eine Rolle spielen und inwiefern diese bereits vom Zürcher Modell der sozialen Motivation abgedeckt werden bzw. inwiefern sie sich in das Modell integrieren lassen.

Damit gewährleistet ist, dass dieses Modell auch zum Verständnis von Paartherapieprozessen beiträgt, ist es sinnvoll, neben allgemeinen motivationspsychologischen Theorien auch solche Theorien zu integrieren, die Aussagen über Veränderungen der Individuen in einer Paartherapie treffen. Ein Konzept, das detaillierte Aussagen dazu trifft, was während einer erfolgreichen Paartherapie in den Klienten selbst geschieht, heißt *Differenzierung des Selbst* (Bowen, 1978; Schnarch, 2006). Schnarch definiert Differenzierung folgendermaßen: „Differenzierung ist die Fähigkeit, im engen emotionalen und/oder körperlichen Kontakt zu anderen ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – insbesondere wenn diese anderen immer wichtiger werden (Schnarch, 2006, S. 66).“ Diese Fähigkeit ermöglicht es einer Person, in emotional aufgeladenen Situationen, z.B. einer Meinungsverschiedenheit mit dem eigenen Partner, stärker „bei sich“ zu bleiben und weniger automatisiert auf die Äußerungen und Gefühle des Gegenübers zu reagieren. Die Person bleibt ruhiger und kann dadurch freier über ihre eigene Reaktion bestimmen, statt von ihren konditionierten Verhaltensmustern gelenkt zu werden. Das ermöglicht Verhaltensantworten, die besser dazu geeignet sind, alle in der Situation relevanten Bedürfnisse, die eigenen und die des Partners, zu befriedigen, als es die automatisierten Reaktionen auf Basis früher erlernter Verhaltensmuster ermöglichen würden. In Kapitel 2.1 wird das Konzept der Differenzierung des Selbst ausführlich vorgestellt.

Die Verwendung dieses Konstruktes zur Erklärung von Veränderungsprozessen in der Therapie passt auch aus einem weiteren Grund gut zum Gegenstand der vorliegenden Einzelfallanalyse: Das Münchner Modell der systemischen Paartherapie nach Martin Schmidt (Schmidt & Ulrich, 2009) (siehe auch Abschnitt 3.1.1 auf S. 147), welches die Grundlage des hier untersuchten Einzelfalls bildet, dient auch der Förderung der individuellen Autonomie der Klienten. Autonomie ist eng mit der Differenzierung des Selbst verknüpft, wie wir im Verlaufe der Arbeit noch sehen werden. Darum ist es bei diesem Behandlungsmodell wahrscheinlicher als bei einem nicht auf Autonomie bezogenen Behandlungsmodell, einen solchen Entwicklungsprozess auch beobachten zu können.

### 1.3. Forschungskonzept

In aller Kürze sei die Begründung für die Konzeption der vorliegenden Arbeit aus den beiden vorangegangenen Abschnitten nochmals zusammengefasst: Gegenstand sind die individuellen Veränderungsprozesse, die die Klienten selbst während einer Therapie durchlaufen. Differenzierung des Selbst ist ein solcher Veränderungsprozess. Wie sich dieser Prozess während einer Therapie entfaltet, wurde bisher nicht untersucht. Darum widmet sich die vorliegende Arbeit der Frage: Inwiefern vollzieht sich durch eine Paartherapie eine Differenzierung des Selbst?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen zuerst zwei Probleme gelöst werden, um dann die eigentliche Analyse durchführen zu können:

1. Die bisher existierenden theoretischen Ausführungen zur Differenzierung des Selbst sind nicht konkret und kleinschrittig genug, um daraus Aussagen über einzelne Veränderungsprozesse ableiten zu können. Die Theoriebildung zu diesem Konstrukt bewegt sich stattdessen bisher nahezu ausschließlich auf trait-Ebene und kontrastiert allgemeine Verhaltensweisen von Personen mit niedrigem gegenüber Personen mit hohem Differenzierungsgrad. Bisher bleibt in der Theorie also unklar, wie genau sich die Veränderung von einem niedrigem zu einem höheren Differenzierungsgrad vollzieht. Als Konsequenz ist es bisher noch nicht möglich, prozesshafte Beobachtungen während einer Therapie eindeutig der Theorie zuzuordnen. Daraus ergibt sich der erste Teil der vorliegenden Arbeit ( $\rightarrow$  Theorie 2.1): Das Konzept der Differenzierung des Selbst wird in andere Zweige der wissenschaftlichen Psychologie, vornehmlich die Motivations- und Sozialpsychologie, integriert. Vor diesem Hintergrund wird sich Differenzierung dann im Detail als Prozess formulieren lassen.
2. Es existiert bisher keine Forschungsmethode, um einen solchen Veränderungsprozess an einem einzelnen Therapiefall sinnvoll untersuchen zu können. Aus diesem Mangel ergibt sich der zweite Teil der vorliegenden Arbeit ( $\rightarrow$  Theorie 2.5): Bestehende Analysemethoden werden verglichen und vor diesem Hintergrund wird dann eine neue Methode, die *Hermeneutische Prozessprüfung*, entwickelt und methodologisch begründet.

Im Anschluss, im dritten Teil der vorliegenden Arbeit ( $\rightarrow$  Ergebnisse 4.4), kann dann der theoretisch entwickelte Differenzierungsprozess mit Hilfe der neuen Analysemethode an einem Einzelfall untersucht werden. In der abschließenden Diskussion werden die gewonnenen Erkenntnisse auf den zu Beginn hypothetisierten Prozess zurückbezogen.

Am Ende dieser Arbeit werden also vier Produkte entstanden sein, die als vorrangige Forschungsziele dieser Arbeit zu verstehen sind:

1. Eine Prozesstheorie der Differenzierung des Selbst, die beschreibt, wie genau sich die Veränderung in einer systemischen Paartherapie vollzieht
2. Eine Methodik, wie man einen Einzelfall so untersuchen kann, dass eine vorher vorhandene Theorie über den Veränderungsprozess dabei berücksichtigt werden kann
3. Erste Befunde zu dieser Prozesstheorie der Differenzierung des Selbst auf Basis eines Einzelfalls und Erfahrungswerte im Umgang mit der neu entwickelten Methode
4. Ein Messinstrument zur Erfassung des Differenzierungsprozesses in Therapiegesprächen

Der letzte Punkt ist bisher noch nicht erläutert worden: Damit Differenzierung des Selbst jenseits von Fragebogenverfahren auch innerhalb der Therapiesitzungen gemessen werden kann, wird ein Messinstrument entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Kodiersystem, das einzelne Klientenaussagen während der Therapiesitzungen dahingehend bewertet, inwiefern diese Aussagen Ausdruck des noch zu explizierenden Differenzierungsprozesses sind.

Um verständlich zu machen, welchen Sinn diese Forschungsziele haben, soll nun aufgezeigt werden, wie die Ziele der vorliegenden Arbeit mit der übergeordneten Problemstellung der Psychotherapieforschung insgesamt zusammenhängen.

Ein übergeordnetes Ziel von Psychotherapieforschung ist, Hinweise für Therapeuten zu liefern, wie diese ihre Therapie gestalten sollen. Wie schon zu Beginn dieser Einführung angedeutet wurde, ist dies in erster Linie durch Erforschung der Psychotherapieprozesse (statt nur der Ergebnisse) erreichbar. Prozessforschung ist, wie im Kapitel 2.6 noch ausführlicher gezeigt werden wird, nicht mit einer einzigen Art von Untersuchungsdesign umsetzbar. Vielmehr ist eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen nötig, um zu Aussagen zu gelangen, die für die psychotherapeutische Praxis relevant sind. Das gilt auch für die vorliegende Arbeit. Sie ist ebenfalls nur in Kombination mit anderen Studien und Designs in der Lage, gesicherte Erkenntnisse über psychotherapeutische Prozesse zu liefern. Diese Kombination von Studien lässt sich in Form eines Forschungsprogramms darstellen, das Erkenntnisfortschritt durch aufeinander aufbauende Designs ermöglicht. Dieses Forschungsprogramm müsste aus mehreren Schritten bestehen, von denen die vorliegende Forschungsarbeit den zweiten Schritt darstellt. Ein solches Forschungsprogramm könnte folgendermaßen aussehen:

**Schritt 1 – schon erfolgt:** Zuerst muss ein Forschungsdesign gefunden werden, mit dessen Hilfe überhaupt praktisch relevantes Wissen generiert werden kann. Ein solches Design wurde bereits von Ulrich (2012) entwickelt. Durch eine umfangreiche Datenerhebung mittels quantitativ auszuwertender Fragebögen und einer Videoaufzeichnung des Geschehens innerhalb der Therapiesitzungen inklusive anschließender Transkription stellt das Forschungsdesign eine breite empirische Basis für weitere Analysen bereit.

**Schritt 2 – vorliegende Arbeit:** Das Messen und Sammeln von Daten allein gibt aber über deren Sinngehalt noch keine Auskunft. Um die Bedeutung zu erschließen, benötigt man eine Theorie, mit deren Hilfe man das komplexe Geschehen während der Therapie interpretieren kann. Dazu muss diese Aussagen darüber machen, wie genau sich die Veränderung vollzieht, d.h. mittels welches Mechanismus eine Veränderung im Ergebnis entsteht. Das Konzept der Differenzierung des Selbst wird zwar häufig als Hintergrund für systemische Paartherapie genutzt, allerdings macht die zugehörige Theorie selbst keine präzisen Aussagen zum genauen Veränderungsprozess. *Darum wird diese in der*



*vorliegenden Arbeit so erweitert, dass die Ableitung eines genauen Veränderungsprozesses möglich wird (Forschungsziel 1)..* Diese neue Theorie fokussiert, wie oben beschrieben, auf das Geschehen innerhalb der Klienten und hier speziell auf strukturelle Aspekte. Aus dieser Strukturtheorie lässt sich ein Prozess ableiten, der aussagt, wie sich ein Paar in erfolgreicher Paartherapie weiter entwickeln könnte.

Nun benötigt man eine Methode, mit der sich ein Einzelfall hinsichtlich einer bestimmten Theorie untersuchen lässt. Es gibt qualitative Methoden, die die induktive Entwicklung einer solchen Theorie über den Gegenstand zum Ziel haben (z.B. grounded theory nach Strauss und Corbin, 1996). Diese Methoden sind aber erstens eher auf die Arbeit mit sprachlichem Material und weniger auf die Interpretation quantitativer Daten ausgelegt und zweitens besteht gar kein Mangel an Theorien darüber, wie Psychotherapie funktioniert. Im Gegenteil: Es gibt sehr viele Theorien dazu (z.B. psychoanalytische, verhaltenstherapeutische, kognitive, systemische, achtsamkeitsbasierte, bindungsorientierte, emotionsfokussierte, prozessorientierte, lösungsorientierte, imaginative, Hypnose verwendende uvm.), wie Therapie genau funktioniert, welche Interventionen welche Effekte haben und wie sich aus diesen Effekten dann eine Veränderung im Ergebnis zusammen setzen soll. Diese Theorien lernen angehende Therapeutinnen in ihrer Ausbildung (z.B. zur kognitiven Verhaltenstherapeutin, zur tiefenpsychologisch fundiert arbeitenden Therapeutin oder zur Psychoanalytikerin), um auf deren Basis Therapieentscheidungen treffen zu können. Im paartherapeutischen Kontext ist Differenzierung des Selbst eine solche Theorie. Diesen reichhaltigen theoretischen Hintergrund nicht in der Analyse zu verwenden, da die Analyse aus methodischen Gründen nur induktiv vorgeht, hieße, das eigene Vorverständnis des Gegenstandes nicht vollständig zu nutzen. Auf diese Weise ginge Erkenntnispotenzial verloren: Man würde sich aus methodischen Gründen beschneiden und den Gegenstand weniger gut explorieren als unter Zuhilfenahme vorhandener Theorien möglich wäre. Jetzt stellt sich nur die Frage, wie man vorhandene Theorien bei der Exploration von Therapieprozessen nutzen kann.

Deduktiv arbeitende Forschungsmodelle gehen üblicherweise genau so vor: Es werden einzelne Hypothesen von psychotherapeutischen Theorien abgeleitet und geprüft (eine Darstellung dieser Ansätze findet sich in Kapitel 2.6). Diese Designs können aber nicht auf die Einzelfallanalyse übertragen werden, weil z.B. dann die Vergleichsgruppe fehlt. Sie können außerdem eher kein qualitatives Material berücksichtigen. Im Falle der vorliegenden Arbeit kommt noch hinzu, dass die Differenzierungstheorie selbst noch nicht weit genug ausgearbeitet ist, um auf Prozessebene präzise Hypothesen ableiten zu können. Daher ist hier eine stärker exploratorisch arbeitende Methodik angezeigt.

Eine solche Methodik steht aber noch nicht zur Verfügung: Es gibt noch keine Methode, die eine explorative Untersuchung am Einzelfall ermöglicht und gleichzeitig eine a priori vorhandene Theorie zum Gegenstand explizit entdeckungsleitend verwendet. Eine neue Methodik muss auch aus einem zweiten Grund entwickelt werden: Sie wird durch das Messdesign selbst nötig, das verschiedene Arten von Daten, qualitative und quantitative,

letztere auch mit verschiedenen Messhäufigkeiten und auf verschiedenen Zeitebenen, produziert. Diese verschiedenen Daten können durch bisherige Methoden nicht systematisch miteinander verknüpft werden. *An die neue Methode, die hier zu entwickeln sein wird (Forschungsziel 2), werden also zwei Anforderungen gestellt: Zum einen muss sie explorativ arbeiten können, aber dabei in der Lage sein, theoretisches Wissen über den Gegenstand zu nutzen. Zum anderen muss sie verschiedene Typen von Daten in der Analyse systematisch miteinander verknüpfen können.*

Der theoretisch entwickelte Veränderungsprozess muss nun mittels empirischer Daten untersucht werden. Die vorliegende Arbeit stellt sich also die Aufgabe (Forschungsziel 3), einen aus einem theoretischen Modell der menschlichen Psyche abgeleiteten Entwicklungsprozess an einem Einzelfall zu untersuchen. Die Forschungsfrage zur Anwendung der Methodik und Theorie auf den Einzelfall (Forschungsziel 3) lässt sich folgendermaßen formulieren: *Geht der paartherapeutische Erfolg in diesem Therapiefall auf einen bestimmten, a priori explizierten Entwicklungsprozess zurück?*

**Schritt 3 – zukünftige Arbeiten:** Wenn sich durch diese Arbeit zeigen sollte, dass diese Theorie das Verständnis von Paartherapieprozessen bereichert, muss die allgemeine Geltung dieser in späteren Arbeiten durch weitere Fälle und andere Methoden abgesichert werden, um Generalisierung zu ermöglichen. Eine solche Prüfung nach dem klassischen, deduktiv-nomologischen Modell wird dadurch erleichtert, dass bei der oben beschriebenen Prüfung am Einzelfall explorative Erkenntnisse darüber anfallen werden, wie sich der Prozess in den gemessenen Variablen im Detail zeigt. Diese explorativen Erkenntnisse können nun helfen, die Theorie soweit präzisieren und weiterentwickeln zu können, so dass eine Prüfung mit größerer Fallzahl möglich wird, weil diese nun konkreteren theoretischen Hypothesen leichter in statistische Hypothesen übersetzbar sein werden.

**Schritt 4 – zukünftige Arbeiten:** Ist der Weg, auf dem sich Klienten in erfolgreichen Paartherapien verändern, schließlich hinreichend bekannt und belegt, dann können die Klientenprozesse in Beziehung zu den Handlungen der Therapeuten gesetzt werden. Das Endresultat wären dann gesicherte Erkenntnisse darüber, wie die Therapeutin die Entwicklung ihrer Klienten fördern kann.

Diese aufeinander aufbauende Reihenfolge, zuerst den grundsätzlichen Veränderungsmechanismus zu untersuchen, dann genaue Detailprozesse z.B. innerhalb der Sitzungen damit zu verbinden und zuletzt die Detailprozesse mit den Handlungen der Therapeuten zu verknüpfen, wurde bereits von Doss (2004) als idealer Weg beschrieben, um zu gesicherten Erkenntnissen über den Weg, wie Therapie Veränderung erzeugt, zu gelangen (siehe ausführlicher Kapitel 2.6.1.5 auf S. 114).

## 2. Theoretischer Hintergrund

### 2.1. Differenzierung des Selbst

#### 2.1.1. Differenzierung bei Murray Bowen

„Differenzierung ist die Fähigkeit, im engen emotionalen und/oder körperlichen Kontakt zu anderen ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – insbesondere wenn diese anderen immer wichtiger werden (Schnarch, 2006, S. 66).“ Der Begriff Differenzierung stammt ursprünglich aus der Biologie. Dort beschreibt er, wie sich Zellen im Laufe der Ontogenese eines Individuums von omnipotenten Stammzellen zu Zellen entwickeln, die eine feste Funktion einnehmen. In diesem Entwicklungsprozess gibt es anfangs nur einen Typ von Zelle, die Stammzellen, aus denen noch nahezu jeder beliebiger Zelltyp des Körpers gebildet werden kann. Im Laufe der weiteren embryonalen Entwicklung werden aus diesen Zellen nach und nach unumkehrbar spezialisierte Zellen: Leberzellen, Hautzellen, Neuronen, usw. Dieser Prozess der Zunahme an Unterschiedlichkeit heißt Differenzierung. Bowen hat diesen Begriff in die Familienpsychologie übertragen. Um deutlich zu machen, was genau differenziert werden soll, wurde ein „des Selbst“ angefügt. Um zu erläutern, wie sich Personen mit unterschiedlich hohen Graden von Differenzierung des Selbst fühlen und verhalten, hat er eine theoretische Skala von 0 (= überhaupt nicht differenziert) bis 100 (= maximal differenziert) entworfen. Das soll nun in Bowens eigenen Worten erläutert werden, da später auf die einzelnen Aussagen noch detailliert Bezug genommen wird. Aus diesem Grund erscheint es hier geboten, auch längere Passagen im Originalton zu zitieren, da so gewährleistet ist, dass keine Nuancen und Zwischentöne durch Paraphrasierung verloren gehen.

This scale is an effort to classify all levels of human functioning, from the lowest possible levels to the highest potential level, on a single dimension. In broad terms it would be similar to an emotional maturity scale, but it deals with factors that are different from „maturity“ concepts. The scale eliminates the need for the concept „normal.“ It has nothing to do with emotional health or illness or pathology. There are people low on the scale who keep their lives in emotional equilibrium without psychological symptoms, and there are some higher on the scale who develop symptoms under severe stress. However, lower scale people are more vulnerable to stress and, for them, recovery from

symptoms can be slow or impossible while higher scale people tend to recover rapidly. The scale has no direct correlation with intelligence or socioeconomic levels. There are intellectually brilliant people far down the scale and less bright ones far up the scale. A majority of the lower socioeconomic group are far down the scale but there are those in the lower social groups who are well up the scale and those from high social groups who are far down the scale. (Bowen, 1978, S. 472)

Zur inhaltlichen Erläuterung skizziert er nun Erleben und Verhalten von Personen mit unterschiedlichen Skalenwerten. Zuerst Menschen mit einem niedrigen Differenzierungsgrad:

People in the lower half of the scale live in a „feeling“ controlled world in which feelings and subjectivity are dominant over the objective reasoning process most of the time. They do not distinguish feeling from fact, and major life decisions are based on what „feels“ right. Primary life goals are oriented around love, happiness, comfort, and security; these goals come closest to fulfillment when relationships with others are in equilibrium. So much life energy goes into seeking love and approval, or attacking the other for not providing it, that there is little energy left for self-determined, goal-directed activity. (Bowen, 1978, S. 473-474)

Im Kontrast dazu Menschen mit einem hohen Grad an Differenzierung des Selbst:

The characteristics of high-scale people convey an important aspect of the concept. They are operationally clear about the difference between feeling and thinking, and it is a routine for them to make decisions on the basis of thinking as it is for low-level people to operate on feelings. The relative separation of feelings and thinking brings life much more under the control of deliberate thoughts, in contrast to low-scale people whose life is a pawn of the ebb and flow of the emotional process. In relationship with others, high-scale people are free to engage in goal-directed activity, or to lose „self“ in the intimacy of a closer relationship, in contrast to low-scale people who either have to avoid relationships lest they slip automatically into an uncomfortable fusion, or have no choice but continued pursuit of a close relationship for gratification of emotional „needs.“ The high-scale person is less reactive to praise or criticism and he has a more realistic evaluation of his own self in contrast to the lower-level person whose evaluation is either far above or far below reality. (Bowen, 1978, S. 474-475)

Der zentrale Unterschied zwischen hoher und niedriger Differenzierung des Selbst, von Bowens Kollegen Kerr nochmals auf den Punkt gebracht, ist also dieser:

”The characteristic that best describes the difference between people at various levels on the scale is the degree to which they are able to distinguish between the feeling process and the intellectual process. [...] Increasing one’s ability to distinguish thinking from feeling, in oneself and others, and learning to use that ability to direct one’s life and solve problems is the central guiding principle of family psychotherapy.“ (Kerr, 1988, September)

Die Dynamik zwischen Fühlen und Denken sieht bei gut differenzierten Personen folgendermaßen aus:

”[...] the intellectual system is sufficiently developed to make a few decisions of its own. The intellect recognizes that discipline is often needed to overrule the emotional system. [...] They may experience periods of laxness in which they permit the automatic pilot of the emotional system to take full control, but when trouble develops, they can take over, calm the anxiety, and avoid a life crisis.“(Kerr, 1988, September)

Nun wurde ungefähr umrissen, was in der ursprünglichen Literatur unter Differenzierung des Selbst verstanden wurde. Als nächstes soll referiert werden, welche empirischen Befunde zu der Frage vorliegen, inwiefern Differenzierung des Selbst tatsächlich mit Variablen zusammenhängt, mit denen typischerweise Therapieerfolg bestimmt wird.

### 2.1.2. Empirische Befunde zum Zusammenhang zwischen Differenzierung des Selbst und Therapie-Ergebnisvariablen

Die theoretische Unterscheidung von niedriger und hoher Differenzierung klingt plausibel – aber findet sich tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Differenzierung und denjenigen Variablen, an denen typischerweise der Erfolg einer Therapie fest gemacht wird? Dieser Abschnitt wird dieser Frage nachgehen. Im Sinne eines quantitativen Prozess-Outcome-Designs (eine genauere Erläuterung verschiedener Untersuchungsdesigns in der Therapieforschung findet sich im Kapitel 2.6 ab S. 104) würde Differenzierung des Selbst als Prozessvariable, genauer als Mediatorvariable, verstanden werden, über deren Veränderung ein therapeutischer Erfolg herbeigeführt wird (Bowen, 1978; Kerr, 1988, September). Um diese theoretische Konzeption rechtfertigen zu können, sollen an dieser Stelle bisherige empirische Befunde referiert werden. Es gibt allerdings bis dato wenige Studien, die Differenzierung des Selbst in einer echten Therapiestudie als Prozessvariable erfasst haben, daher soll hier der Fokus etwas breiter gefasst werden. Es werden auch Studien einbezogen, die keine Intervention enthalten, sondern lediglich auf korrelativer Ebene Zusammenhänge zwischen Differenzierung des Selbst und anderen Variablen herstellen. Wie nun gezeigt werden wird, korreliert Differenzierung des Selbst mit Konstrukten, die üblicherweise auch in Psychotherapiestudien zur Outcome-Messung eingesetzt wer-

den: Individuelle Belastung (psychisches Wohlbefinden, Stressempfinden, individuelle Symptombelastung und Depression) und in der Paartherapieforschung zusätzlich Beziehungsqualität bzw. Paarzufriedenheit.

**Individuelle Belastung.** Differenzierung geht mit individuellem Wohlbefinden und niedrigere Symptombelastung einher (Bartle-Haring & Lal, 2010; Skowron, Holmes & Sabatelli, 2003). Das gilt auch im Längsschnitt, wenn die frühere Symptombelastung kontrolliert wird (Skowron, Stanley & Shapiro, 2008). Differenzierung sagt Symptombelastung vorher und mediert zusätzlich teilweise den Einfluss von universitärem Stress auf die Symptombelastung (Skowron & Dendy, 2004). Emotionale Reaktivität, ein Subkonstrukt von Differenzierung des Selbst, sagt psychische Gesundheit vorher, es hat außerdem einen Puffer-Effekt auf den Einfluss von stresshaften Lebensereignissen (Bartle-Haring, Rosen & Stith, 2002) bei Studierenden, nicht aber bei einem klinischen Sample (Bartle-Haring & Probst, 2004). Differenzierung des Selbst hängt auch negativ mit Depression zusammen (Elieson & Rubin, 2001; Hooper & DePuy, 2010; Lal & Bartle-Haring, 2011) und mediert teilweise den Zusammenhang von Familienkonflikt und Depression (Hooper & DePuy, 2010). Der Zusammenhang zwischen Differenzierung und psychischer Symptombelastung gilt auch für ältere Menschen (Kim-Appel, Appel, Newman & Parr, 2007) und kulturübergreifend auch in kollektivistischen Kulturen (Studien für die Philippinen von Tuason und Friedlander, 2000, und den Iran von Yousefi et al., 2009). Dieser Zusammenhang findet sich auch, wenn das Vorliegen einer klinischen Diagnose als Vergleichsgröße herangezogen wird: Bei einem klinischen Sample ist die Differenzierung niedriger als bei einem nicht-klinischen Sample (Maser, 2011). Ein Überblicksartikel von R. B. Miller, Anderson und Keals (2004) kommt ebenfalls zu dem Schluss, dass Symptombelastung, chronische Ängstlichkeit und Paarzufriedenheit mit Differenzierung des Selbst korrelieren.

**Paarzufriedenheit bzw. Beziehungsqualität.** Auch für die dyadische Perspektive des Zusammenhangs zwischen Differenzierung und Paarzufriedenheit bzw. Beziehungsqualität liegen eine Reihe von empirischen Befunden vor (Adams, 2003; Knerr & Bartle-Haring, 2010; Lal & Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008; Skowron, 2000). Dies wurde auch in der iranischen Studie (Yousefi et al., 2009) bestätigt. Differenzierung korreliert außerdem auch mit sexueller Zufriedenheit (Adams, 2003). Die Paarzufriedenheit wird nicht nur von der allgemeinen Differenzierung des Selbst vorhergesagt, sondern auch die Einschätzungen der Differenziertheit der Beziehungen mit der eigenen Herkunftsfamilie sagen die Paarzufriedenheit vorher (Sabatelli & Bartle-Haring, 2003). Eine neuere Studie findet hier auch einen möglichen Mediator: Differenzierung von der Herkunftsfamilie geht mit niedrigerer Tendenz einher, in der Paarbeziehung während eines Streites von negativen Gefühlen überflutet zu werden (sogenanntes „flooding“, vgl. Gottman, Ryan, Carrère und Erley, 2002), was wiederum mit höherer Paarzufriedenheit einhergeht (Gubbins, Perosa & Bartle-Haring, 2010). Diese intergenerationale Abhängigkeit der emotionalen Regulation

drückt sich auch in dem Befund aus, dass die soziale Ängstlichkeit von Studierenden mit dem wahrgenommenen Differenzierungsgrad der eigenen Eltern assoziiert ist (Peleg, 2005).

Neben den korrelativen Befunden liegen auch wenige Erkenntnisse vor, die im Rahmen von Interventionsstudien gewonnen wurden: In der Studie von Bartle-Haring und Lal (2010) korreliert Differenzierung zwar mit Paarzufriedenheit, Symptombelastung und Wohlbefinden vor Beginn einer Paartherapie, sagt die Steigung der Veränderungskurve (der „slope“ in einem latenten Wachstumskurvenmodell) derselben Outcome-Variablen über die ersten Sitzungen einer Paartherapie hinweg aber nicht vorher. Zum gleichen Ergebnis kommen auch Knerr und Bartle-Haring (2010). Die theoretische Annahme hinter diesen Studien weicht aber von der Annahme der vorliegenden Arbeit etwas ab: Dort wird Differenzierung des Selbst als Fähigkeit verstanden, die den Therapieverlauf moderierend beeinflussen soll, wohingegen in der vorliegenden Arbeit die Annahme elaboriert wird, dass Differenzierung als Prozess derjenige Veränderungsmechanismus ist, durch den paartherapeutischer Erfolg herbeigeführt wird. Also einmal wird Differenzierung als *trait* verstanden, der an sich während der Therapie unverändert bleibt, aber den Verlauf beeinflusst, wie gut und schnell Partner in der Lage sind, ihre Probleme in der Kommunikation und auf emotionaler Ebene zu lösen. Auf der anderen Seite wird hier in der vorliegenden Arbeit untersucht, wie sich eine Veränderung des Differenzierungsgrades selbst auf die Veränderung im Outcome auswirkt. In ersterem Fall ist Differenzierung eine Klientenbedingung, unter der die Therapie stattfindet, in letzterem Fall ist sie der Mediator im Sinne Kazdins (Kazdin, 2007), durch den therapeutische Veränderung bewirkt wird (siehe ausführlicher dazu Kapitel 2.6 ab S. 104). Der einzige direkte empirische Hinweis darauf, dass sich der Differenzierungsgrad während einer Therapie selbst verändert, findet sich bei Griffin Jr. und Apostol (1993). Die Autoren testeten in einem experimentellen within-subject-Design (A-B-Design), ob sich Differenzierung durch ein 15-stündiges Training (6 Termine) zur Verbesserung der Paarbeziehung verändert: Das Training erhöht den Differenzierungsgrad, verringert Ängstlichkeit und verbessert die Paarbeziehung. Gerade dieser Befund rechtfertigt das Anliegen der vorliegenden Arbeit in doppelter Weise: Einerseits deutet er an, dass die angenommene Veränderung durch eine Zunahme von Differenzierung des Selbst tatsächlich ein Wirkprinzip von Paartherapie sein könnte. Andererseits wird aus der Tatsache, dass dieser Befund bisher der einzige ist, der diese Annahme direkt überprüft hat, deutlich, dass hier noch Forschungsbedarf besteht. Möglicherweise liegt ein Grund, warum hier noch eine Forschungslücke besteht, eben darin, dass von theoretischer Seite hier noch nicht genug spezifische, testbare Hypothesen vorliegen, die über einen Vorher-Nachher-Unterschied auf *trait*-Ebene hinausgehen. Diese Arbeit wird versuchen, hier einen Beitrag zur Hypothesengenerierung zu leisten.

**Fazit der Literaturübersicht.** Es gibt zwar viele Befunde dafür, dass Differenzierung des Selbst ein Konstrukt ist, das ein wichtiger Klientenfaktor in der Paartherapie sein könnte, aber keine Interventionsstudien, in denen dieser Klientenfaktor als potentieller

Veränderungsmechanismus direkt untersucht wurde. Es findet sich lediglich ein Hinweis darauf, dass sich Differenzierung durch Therapie verändert. Die empirische Therapieforschung zu diesem Konstrukt steht also noch relativ am Anfang. Wie in der Einleitung bereits angekündigt (und später im Kapitel 2.6 ab S. 104 ausführlich begründet), muss dieses Konstrukt weiter ausgearbeitet werden, um es für die Art von Psychotherapie-Prozessforschung, die hier angestrebt wird, nutzbar zu machen. Darum soll im folgenden Kapitel zuerst das Konstrukt Differenzierung des Selbst aus theoretischer Perspektive unter die Lupe genommen werden.

### 2.1.3. Die Differenzierungstheorie unter der Lupe

Die im Eingangskapitel 2.1.1 bereits genannten Zitate bilden den Ausgangspunkt für eine Einordnung des Konzeptes in die psychologische Grundlagenforschung, denn zumindest implizit klingen hier bereits wichtige Aspekte des Phänomens an, zu denen andere Forschungszweige bereits Aussagen getroffen und Modelle entwickelt haben. Durch die von Bowen gewählte Gegenüberstellung von prototypischen Personen mit hoher- und niedriger Differenzierung lassen sich diese Aspekte der Phänomenbeschreibung gut in der Form von Unterscheidungen darstellen. Diese sind maßgeblich für das Verständnis des Konstruktes:

- Unterscheidung von Fühlen und Denken
- Unterscheidung von automatischem und willkürlichem Verhalten
- Unterscheidung von emotionalem Komfort und zielgerichtetem Verhalten
- Unterscheidung von intra- und interpersonaler Ebene
- Unterscheidung von Symptomen und zugrunde liegender Funktionsweise
- Unterscheidung von Fremd- und Selbstbestätigung

#### 2.1.3.1. Fühlen vs. Denken

Wie bereits zitiert, meint Bowen mit Differenzierung den Grad, inwieweit die Trennung von emotionalem und intellektuellem Funktionieren bei einer Person vollzogen ist. Bei wenig differenzierten Menschen sind beide Systeme miteinander verschmolzen, ein separates intellektuelles Funktionieren gibt es so gut wie nicht. Hoch differenzierte Menschen können hingegen mithilfe eines autonom funktionierenden Denkapparats Entscheidungen treffen, die dem Druck des emotionalen Systems zuwider laufen. In dieser Denkweise wird



sichtbar, was Bischof (2009) die kartesische Kontamination genannt hat: René Descartes spitzte den psychophysischen Dualismus aus seiner Sicht auf die Lehre von zwei, beinahe vollständig voneinander getrennten Sphären der *res extensa* (physische Welt) und der *res cogitans* (geistige Welt), die miteinander in kausaler Wechselwirkung stehen, zu. Diese Denkfigur habe trotz moderner Neurowissenschaften immer noch nicht endgültig das Zeitliche gesegnet, sondern treibe unter verschiedenen Namen nach wie vor ihr Unwesen. Die Idee, dass in der physischen Welt die Gesetze der klassischen Newton'schen Physik gelten würden, die ein kausal determiniertes Universum postulierten, dagegen in der geistigen Welt ein freier Wille schalten und walten könne, habe weiterhin ihre Anhänger. Und genau diese Idee steckt hinter psychischen Modellvorstellungen wie der von Bowen, weswegen ich sie als kontaminiert mit kartesischem (auf Descartes zurückgehendem) Dualismus bezeichne. Bowen setzt emotionales mit automatischem und unbewussten Funktionieren gleich. Gemeint ist, dass festgelegte Prozesse ablaufen, nachdem sie von außen angestoßen wurden. Hier schimmert die Vorstellung von kausaler Determiniertheit durch. Das intellektuelle Funktionieren, das man heute als rational bezeichnen würde, soll in der Lage sein, diese Determination zu durchbrechen und eigene, selbst gewählte Wege zu gehen. Diese Kontamination ist deswegen hervorzuheben, weil, wie wir noch sehen werden, die Vorstellung von der Trennung von Ratio und Emotio für das Verständnis der Detailprozesse hinderlich ist. Die Sprache liefert hier schon einen ersten Hinweis: Das lateinische Nomen *emotio* stammt vom Verb *movere* für „bewegen“ ab. Ohne dass wir innerlich „bewegt“ sind, werden wir überhaupt kein Verhalten an den Tag legen. Die intentionale Komponente der Emotion – auch Antriebsgestalt (nach Philipp Lersch, zitiert nach Bischof, 2009) oder Handlungstendenz (nach Lazarus, zitiert nach Reizenzein, Schützwohl und Meyer, 2008) oder action priming (Johnson, 2005) genannt – ist der „Treibstoff“ des Verhaltens. Ein rein rationales Verhalten, das nicht in irgendeiner emotionalen Bewertung gründet, ist daher kaum vorstellbar (Damasio, 2008): „When emotion is entirely left out of the reasoning picture, as happens in certain neurological conditions, reason turns out to be even more flawed than when emotion plays bad tricks on our decisions.“ Das bedeutet, wir werden Ausschau halten müssen, wie sich das Zusammenspiel von Emotionen und Ratio durch einen Differenzierungsprozess ändert – und nicht, wie die Ratio frei von emotionalen Einflüssen wird.

### **2.1.3.2. Automatisches vs. willkürliches bzw. emotionales vs. zielgerichtetes Verhalten**

Die im vorangegangenen Abschnitt diskutierte Frage der Trennung von Denken und Fühlen ist eng mit der Unterscheidung von automatischem und willkürlichem Verhalten verknüpft. Diese Unterscheidung findet sich im großen Maßstab in der Geschichte der Psychologie wieder: Automatisierte Reaktionen auf bestimmte Reize waren zentraler Gegenstand des Behaviorismus, willentliches Verhalten wurde zum Gegenstand der Psychologie nach der kognitiven Wende und firmiert seitdem unter dem Schlagwort Volition. Im vorangegangenen Abschnitt wurde bereits die kartesisch kontaminierte Identifikation

von Emotion mit kausaler Determination angesprochen. Auch wenn Emotionen nicht Gegenstand des Behaviorismus waren, werden sie unter der Perspektive automatischer Verhaltensorganisation das vermittelnde Glied zwischen der Wahrnehmung und dem Verhalten. Im Sinne Bowens würde eine undifferenzierte Person auf den Ausdruck von Ängstlichkeit durch den Partner automatisch mit eigener Angst reagieren und diese mit den in der Herkunftsfamilie gelernten Reaktionsmustern (z.B. Anpassung an den Partner, Initiation eines Streites oder Distanzierung) zu lindern versuchen.

Dagegen wird willentliches Verhalten meist als Handlung bezeichnet, was den intentionalen Charakter dieser Art von Verhalten im Vergleich zu einer Reaktion unterstreichen soll. Ein klassisches Modell dieser Art von Handlungsorganisation ist das elaborierte Erwartungs-mal-Wert-Modell nach Rheinberg und Heckhausen, das erweiterte kognitive Motivationsmodell (Rheinberg, 2002). Grob gesprochen wird hier und in ähnlichen Modellen dasjenige Verhalten ausgewählt, das das beste Produkt aus der Wahrscheinlichkeit, mit der ein Ereignis eintritt (Erwartung), und dem Wert, den dieses Ereignis für die Person hätte, verspricht. Ist die Entscheidung für eine Handlung getroffen, also eine Intention gebildet, muss diese noch umgesetzt werden (vgl. Rubikonmodell des Handelns von Heckhausen, referiert nach Rheinberg, 2002). Die Umsetzung solcher geplanten Handlungen muss dann gegen zuwiderlaufende Impulse und Ablenkungen abgeschirmt werden, wofür Handlungskontrollstrategien notwendig sind (Kuhl; referiert nach Rheinberg, 2002).

Vor diesem Hintergrund könnte undifferenziertes Verhalten in engen Beziehungen als automatisiertes Abspielen eines gelernten Reiz-Reaktions-Musters gelten und differenziertes Verhalten wäre dann eine Handlung auf Basis einer rational getroffenen Entscheidung für die Verhaltensstrategie mit dem höchsten Erwartungswert. Wie diese beiden Ebenen miteinander interagieren oder wie eine Verschiebung von der einen zur anderen Verhaltensorganisation von statten geht, kann durch diese Modelle nicht geklärt werden.

### 2.1.3.3. Intra- vs. interpersonale Ebene

Bisher haben wir nur das Geschehen innerhalb einer Person betrachtet. Das Phänomen Differenzierung des Selbst lässt sich aber auch auf interpersonaler Ebene beschreiben: Hier geht es dann darum, wie sich Personen innerhalb eines Systems von engen emotionalen Beziehungen verhalten. Prototypisch für ein solches System ist die Familie. Wenn sich einzelne Familienmitglieder in erster Linie in Abhängigkeit von den Reaktionen der anderen Mitglieder verhalten, dann ist diese Familie wenig differenziert, was mit dem Begriff „Verschmelzung“ (engl. fusion) bezeichnet wird. Die Familie verhält sich eher wie eine undifferenzierte Ego-Masse (Bowen, 1978) anstelle von separaten Individuen. Jedes einzelne Mitglied verhält sich so, dass die Stimmung in der Familie möglichst frei von Angst ist. Wenn äußere Reize dazu führen, dass Irritationen im System auftreten, versuchen alle Familienmitglieder, ihr emotionales Gleichgewicht wieder zu finden. Sie distanzieren sich von der Quelle der Angst, indem sie z.B. Wut entwickeln und einen

Streit beginnen. Wut schafft dann eine Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse und eine Abgrenzung gegen die Angst der anderen Familienmitglieder. Diese Strategie, in einer verschmolzenen Familie mit Angst umzugehen, heißt emotionale Reaktivität. Eine alternative Strategie ist der Rückzug aus der Familie, was häufig mit physischer Distanz einhergeht. Als erwachsenes Kind beschränke ich z.B. den Kontakt auf das Nötigste und ziehe möglichst weit weg von meinen Eltern. Die Distanz erzeugt das Gefühl von Autonomie, auch wenn dieses nur solange besteht, solange die Distanz aufrechterhalten wird. In einer stärker differenzierten Familie hingegen werden andere Personen weniger oder gar nicht von der Angst eines Mitglieds „angesteckt“. Sie können mit der ängstlichen Person in Kontakt bleiben, ohne selbst ängstlich zu werden, und effektive Maßnahmen einleiten, um ihr zu helfen, oder ihre eigenen Ziele verfolgen, wenn das wichtiger ist. Der entscheidende Unterschied ist, dass das Verhalten nicht von dem System kontrolliert wird, sondern auf den Werten und Zielen eines eigenständigen Individuums basiert. Dieser relationale Aspekt von Differenzierung des Selbst bezieht sich allerdings immer noch auf das Individuum. Einmal wird der innerpsychische Prozess beleuchtet (Trennung von Denken und Fühlen), andermal wird das Verhalten der Person gegenüber anderen Personen beschrieben. Man kann aber den Fokus auch auf das System als Ganzes legen. Anderson und Sabatelli (1990) haben die verschiedenen Ebenen sortiert: Sie reservieren für beide individuelle Aspekte von Differenzierung, den intra- und den interpersonalen, den Begriff Individuation und verwenden den Begriff Differenzierung nur für die Systemebene. Diese Begriffsdefinition hat sich in der Folge nicht durchgesetzt, weswegen sie hier auch nicht übernommen wird. Nichtsdestotrotz lohnt der Blick der Autoren auf die unterschiedlichen Ebenen, da in der vorliegenden Arbeit ein Paarsystem untersucht wird, in dem auch die Systemebene betrachtet werden kann. Die individuelle Ebene wird folgendermaßen beschrieben:

Psychoanalytic conceptualizations share the view that individuation is primarily an intrapsychic process by which one comes to see oneself as separate and distinct within one's relational (familial, social, cultural) context (Karpel, 1976). The degree to which the individuation process has occurred is the degree to which a person no longer experiences him- or herself as fusing with others. Defining characteristics of fusion include: the dissolving of ego boundaries between self and other, the inability to establish an "I" within a "we," a high degree of identification with others, and dependence on others (Karpel, 1976; Mendelsohn, 1978; Sabatelli & Mazor, 1985). Individuation, within these views, is conceived of as a phase-specific developmental process, which assumes significance during infancy (Mahler et al., 1975) and adolescence (Blos, 1967, 1979; Montemayor, 1986). During adolescence, achieving satisfactory level of individuation is thought to be necessary for individuals to then successfully master identity tasks (Erikson, 1959, 1968; Josselson, 1980; Marcia, 1966). (Anderson & Sabatelli, 1990)

Beide Aspekte von Bowens Konstrukt werden der individuellen Ebene zugeschlagen:

Bowen (1978) has identified two aspects of self-individuation. The first is the differentiation of emotional from intellectual functioning within the self and degree of choice one has over which type of functioning will govern one's behavior. The second is the differentiation one experiences in one's relationships, particularly those in one's family-of-origin. This later aspect emphasizes the individual's ability to maintain an autonomous self in a relationship system. The higher the differentiation of self, the greater the capacity to be in close emotional contact with significant others without having one's thinking, emotions, and behavior reactively governed (without a choice) by those relationships or by the accompanying emotional environment (Bowen, 1978; Kerr, 1984; Williamson, 1982). (Anderson & Sabatelli, 1990)

Dagegen die Familiensystemebene:

Bowen (1978) refers to the emotional patterns and the degree of "stuck togetherness" or fusion which is present in the nuclear family when applying the term "differentiation" to the family system.[...] Well-differentiated families are characterized by interaction patterns that encourage an age-appropriate balance of separateness and connectedness for individual members. Poorly differentiated families display a low tolerance for individuality and/or intimacy among members. Their interpersonal boundaries are regulated in extreme ways: (a) enmeshing distance-regulating patterns, where boundaries between members and subsystems are blurred and members are fused with one another, thereby inhibiting autonomy and individuality; and (b) disengaging distance-regulating patterns where rigid boundaries between members and subsystems allow autonomy at the expense of intimacy, support, responsiveness, and mutual-relatedness (Minuchin, 1974; Stierlin, 1981). (Anderson & Sabatelli, 1990)

Das Individuum balanciert also Autonomie und Verbundenheit aus, wohingegen auf Familienebene Muster der Regulation von Nähe und Distanz beobachtbar sind. Auf der individuellen Ebene sprechen wir von Verschmelzung mit anderen oder Abtrennung (emotional cut-off) von diesen. Auf der Systemebene kann man ein verstricktes Muster der Regulation von Nähe und Distanz oder eines, das als „disengaged“ bezeichnet wird, feststellen. Im Sinne Bowens werden wir für diese Arbeit den Begriff Differenzierung des Selbst für die individuelle Ebene, innerhalb der nochmals nach intra- und interpersonal unterschieden wird, benutzen. Die weiter folgende theoretische Auseinandersetzung hat in erster Linie einen individualpsychologischen Fokus. Erst im Kontext der therapeutischen Implikationen der individualpsychologischen Erkenntnisse wird auf die Systemebene, in diesem Fall das Paar, explizit Bezug genommen.

#### 2.1.3.4. Ist Differenzierung ein trait, eine charakteristische Adaptation oder ein Pathologiekonzept?

Bowen betont, dass Differenzierung des Selbst kein Konzept von Pathologie darstellt. Ob Symptome vorliegen oder nicht, sei eine Interaktion aus Belastung in einer bestimmten Lebenssituation und einem entsprechenden Differenzierungsgrad. Bei hohem Differenzierungsgrad müsse die Belastung ein großes Ausmaß annehmen, damit es zur Ausbildung von Symptomen komme. Dagegen entwickelten Menschen mit niedrigem Differenzierungsgrad bereits bei weniger großer Belastung Symptome. Mit dieser Einordnung erinnert Bowens Konzept stark an Neurotizismus aus der Persönlichkeitsforschung. Eine hohe Ausprägung auf dieser Eigenschaft macht es ebenfalls wahrscheinlicher, dass Symptome entstehen (Körner et al., 2008). Unter Hinzuziehung der oben formulierten Assoziation von differenziertem Verhalten und Handlungskontrolle könnte man auch eine Beziehung zu Gewissenhaftigkeit herstellen. Denn eine Person, der es regelmäßig gelingt, mithilfe effektiver Handlungskontrollstrategien ihre Ziele zu realisieren, wird sowohl als gewissenhaft als auch als differenziert wahrgenommen. Andererseits deutet die Parallele des automatischen Verhaltens zu Konditionierung aus dem Behaviorismus darauf hin, dass es sich bei Differenzierung des Selbst nicht um eine überdauernde Persönlichkeitseigenschaft, sondern etwas Erworbenes handeln könnte. Um das Konzept noch besser verstehen zu können, ist daher eine Einordnung in persönlichkeits-theoretische Modelle sinnvoll. McCrae et al. (2000) haben ebenso wie McAdams und Pals (2006) zwei sehr ähnliche Modelle ausgeführt, wie die verschiedenen Aspekte und Ebenen, die zur Beschreibung einer Persönlichkeit genutzt werden können, die Persönlichkeit als ganze bilden. Zuerst zum Fünf-Faktoren Modell von McCrae et al. (2000), in dem basic tendencies oder Dispositionen den Adaptationen gegenüber gestellt werden: „[Five-factor theory] postulates developments on two separate tracks: Basic tendencies follow a pattern of intrinsic maturation, whereas characteristic adaptations respond to the opportunities and incentives of the social environment (McCrae et al., 2000)“. Dispositionen sind kulturübergreifend und möglicherweise in erster Linie reifungsabhängig (McCrae et al., 2000). Das hieße, diese Dispositionen wären mit der Geburt weitestgehend festgelegt und würden sich – „normale“ Umweltbedingungen (d.h. diejenigen, an die der Genotyp (dieser Begriff wird auf S. 49 noch erläutert) via Selektion adaptiert ist – auch „environment of evolutionary adaptedness“ genannt) vorausgesetzt – entlang eines festgelegten Weges entfalten. Charakteristische Adaptationen stellen, wie der Name schon sagt, Anpassungen an die Umwelt dar. Fähigkeiten, Gewohnheiten, Rollen, Ziele, Einstellungen, Werte, Beziehungen, usw. fallen unter diese Kategorie. Diese werden im Laufe der Ontogenese durch Kontakt mit der Umwelt erworben. Ein Teil dieser Adaptationen ist das Selbstkonzept. Das ist derjenige Teil des Wissensbestands, der auf die eigene Person bezogen ist.

McAdams und Pals (2006) und McAdams und Olson (2010) verwenden für ihr Modell der menschlichen Persönlichkeit eine ganz ähnliche Konzeption: Basic tendencies heißen hier dispositional traits, aber das gleiche ist gemeint. McAdams allerdings fügt der

Persönlichkeitsbeschreibung noch eine dritte Ebene hinzu: Integrative Lebensgeschichten. McAdams und Olson (2010) definieren dies so:

Narrative identity is the storied understanding that a person develops regarding how he or she came to be and where he or she is going in life. It is a narrative reconstruction of the autobiographical past and imagined rendering of the anticipated future, complete with demarcated chapters, key scenes (high points, low points, turning points), main characters, and intersecting plot lines (Conway & Pleydell-Pearce 2000, McAdams 1985).

Diese dritte Ebene der Persönlichkeitsbeschreibung ist nicht gleichzusetzen mit dem Selbstkonzept bei McCrae et al. (2000). Wo das Selbstkonzept nur eine Sammlung von Wissen und Schemata über die eigene Person ist, betont McAdams die Notwendigkeit für Erwachsene, dieses Wissen zu einer kohärenten Geschichte zu integrieren (Habermas & Bluck, 2000). Für Bowens Verständnis von Differenzierung ist diese Unterscheidung noch nicht wichtig. Die vorliegende Arbeit wird allerdings noch genauer auf den Zusammenhang von (narrativer) Identität und Differenzierung zu sprechen kommen.

Bowen selbst geht davon aus (Bowen, 1978), dass die Fähigkeit zur Differenzierung eines Selbst in der Herkunftsfamilie gelernt wird. So wird diese Fähigkeit von der einen zur anderen Generation übergeben. Diejenigen Kinder, die relativ außerhalb der Angstregulation der Eltern stehen, wachsen relativ unabhängig auf und können ihre Eigenständigkeit ausbilden. Sie erreichen ein höheres Niveau an Differenzierung als die Eltern. Diejenigen Kinder, auf die die Eltern ihre Angst projizieren, werden davon möglicherweise so stark beeinflusst, dass sie nur unzureichende Eigenständigkeit gegenüber dem elterlichen Emotionsregulationssystem ausbilden können. Sie sind später womöglich weniger differenziert als ihre Eltern. Diese Unterscheidung deutet darauf hin, dass Bowen hier nicht von einer biologischen Erblichkeit ausgeht, sondern von einem Sozialisationseffekt durch die Eltern. Dieser ist allerdings so grundlegend, dass der Differenzierungsgrad im weiteren Lebensverlauf nur noch wenig und nur mit massiver, mehrjähriger bewusster Anstrengung geändert werden kann. Schnarch (1991) ist da, wie wir sehen werden, optimistischer und hält den Differenzierungsgrad für deutlich stärker durch therapeutische Bemühungen steigerbar. So oder so ist Stabilität allein kein Beleg für Erblichkeit. Aber die Tatsache, dass Differenzierung überhaupt auch als Prozess von einem niedrigeren zu einem höheren Differenzierungsgrad verstanden werden kann (dazu ausführlich weiter unten), und auf dieser Idee auch jede Therapie aufbaut, die auf eine Änderung des Differenzierungsgrades abzielt, ist ein deutlicher Beleg dafür, dass wir es nicht mit einem genetisch bedingten oder auf intra-uterinären Einflüssen gegründeten Phänomen zu tun haben. Damit muss Differenzierung des Selbst als charakteristische Adaptation eingeordnet werden. Differenzierung beeinflusst nichtsdestotrotz unser soziales Verhalten weitgehend: Sofern eine persönliche Beziehung besteht, greifen gelernte Regulationsmuster, sobald Unterschiede oder andere angstausslösende Aspekte in der Beziehung oder im eigenen Leben ins Bewusstsein drängen. Es wird dann versucht, über diese automatischen Muster die Angst

abzubauen, außer ein substantieller Grad an Differenzierung des Selbst ermöglicht der Person, einen stärker bewusst gesteuerten Umgang damit zu initiieren, der besser langfristigen Zielen gerecht wird. Damit ist Differenzierung des Selbst eine sehr grundlegende charakteristische Adaptation, die weite Teile unseres sozialen Verhaltens beeinflusst. Die Anmutung als *trait* ist daher nicht verwunderlich.

#### 2.1.3.5. Fremd- vs. Selbstbestätigung

Bowen schreibt, dass hoch differenzierte Personen weniger empfänglich für Lob oder Kritik wären. Sie wären damit weniger empfänglich dafür, was andere denken, und würden sich die Bestätigung selbst verschaffen. Diese Idee ist die Grundlage für den Begriff „I-Position“, der die Basis der Unterscheidung von *basic self* und *pseudo-self* bildet:

The basic self is a definite quality illustrated by such „I position“ stances as: „Theses are my beliefs and convictions. This is what I am, and who I am, and what I will do, or not do.“ The basic self may be changed from *within* self on the basis of new knowledge and experience. The basic self is *not negotiable in the relationship system* in that it is not changed by coercion or pressure, or to gain approval, or enhance one’s stand with others. There is another fluid, shifting level of self, which I call the „pseudo-self“, which makes it difficult to assign fixed values to the basic self, and which is best understood with functional concepts. The pseudo-self is made up of a mass of heterogeneous facts, beliefs, and principles acquired through the relationships system in the prevailing emotion. (Bowen, 1978, S. 473)

Die Fähigkeit, sich nicht von der Bestätigung durch andere, deren Anerkennung, Aufmerksamkeit oder Wohlwollen abhängig zu machen, ermöglicht das Einnehmen einer eigenständigen Position, auch wenn diese im Widerspruch zur Meinung der Personen steht, mit denen man sich verbunden fühlt. Diese Fähigkeit zu trainieren, steht im Zentrum des Therapieansatzes von Schnarch (1991). Er hat das Differenzierungskonzept an vielen Stellen mit Details angereichert und den Schwerpunkt der Betrachtung etwas verschoben. Davon soll der nächste Abschnitt handeln.

#### 2.1.4. Differenzierung bei David Schnarch

David Schnarch hat als Sexualtherapeut einen eigenen paar- bzw. sexualtherapeutischen Ansatz auf Basis des Differenzierungskonzeptes entwickelt, den er den *Crucible*®-Ansatz nennt. Seine Konzeption entspricht im Kern der von Bowen, unterscheidet sich aber in manchen Aspekten und ist in anderen präziser bzw. detailreicher:

- Schnarch reichert die phänomenologische Beschreibung des Konzeptes Differenzierung des Selbst an. Dazu gliedert er das Phänomen in vier Facetten (Four Points of Balance<sup>©</sup>).
- Differenzierung des Selbst wird bei ihm zur Bedingung erfüllter Intimität, was wiederum die Voraussetzung erfüllter Sexualität ist. Darum wird der Begriff der Intimität präzisiert.
- Im Gegensatz zu Bowen betrachtet Schnarch Differenzierung weniger statisch. Er spricht zwar genauso vom Differenzierungsgrad wie Bowen, interessiert sich aber mehr für den Prozess, der zu dessen Steigerung führt.
- Wo Bowen bei den Ursachen eines bestimmten Differenzierungsgrades auf die mehrgenerationale Ebene abhebt (Prinzip 3 nach McAdams und Pals, 2006), trifft Schnarch eher Aussagen zu allgemeinen biologischen Grundlagen des Phänomens (Prinzip 1 nach McAdams und Pals, 2006).

Diese vier Unterscheidungsmerkmale sollen nun genauer ausgeführt werden.

#### 2.1.4.1. Vier Aspekte der Differenzierung des Selbst

Um das Phänomen der Differenzierung des Selbst für Therapeut\_innen und Klient\_innen greifbarer zu machen, hat Schnarch die seiner Meinung nach hinter dem Phänomen stehenden Fähigkeiten isoliert.

I knew the theory that differentiation had four main facets: (a) maintaining a clear sense of yourself while remaining close to your partner, (b) self-soothing your anxiety, (c) not getting “infected” with your partner’s anxieties, and (d) tolerating discomfort for growth. (Schnarch, 2001)

Auf Deutsch heißen die vier Aspekte (Four Points of Balance<sup>©</sup>), die eine Person trainieren muss, um den Differenzierungsgrad zu steigern:

- Stabiles und flexibles Selbst
- Stiller Geist und ruhiges Herz
- Maßvolles Reagieren
- Sinnvolle Beharrlichkeit



Sie dienen diesem Zweck:

Crucible Four Points of Balance guide clinicians in where and how to look at clients in four critical areas, both initially, over the course of treatment, particularly in difficult moments in treatment, and when debriefing clients' report of recent events. Similarly, the Four Points of Balance tell clients what to focus on in their darkest, most difficult, and out of control moments. They operationalize Bowen's brilliant theory of differentiation that helps clients become more differentiated in daily life and helps therapists to do differentiation-based therapy. (Schnarch & Regas, 2012)

Im Folgenden sollen nun die einzelnen Aspekte noch etwas genauer erläutert werden.

**Stabiles und flexibles Selbst.** Was Bowen mit basic self bezeichnet hat, meint auch Schnarch, wenn er vom stabilen Selbst schreibt: „Der wesentliche Aspekt der Differenzierung ist die Fähigkeit, im engen Kontakt mit anderen sein Identitätsempfinden zu wahren (Schnarch, 2006, S. 138)“.

Für Schnarch besitzt ein höher entwickeltes Selbstempfinden drei Charakteristika: Es ist stabil, flexibel und klar.

Sie können es erweitern und so neue Facetten entdecken, und Sie können alte Aspekte, die nicht mehr zu Ihnen passen, entfernen. Sie können ein stabiles Selbstempfinden auch verändern, wenn Sie dies wollen, und trotzdem Ihre vertraute Form behalten, wenn andere Sie zu jemandem machen versuchen, der Sie nach der Vorstellung der Betreffenden sein sollten. [...] Außerdem ist ein stabiles und flexibles Selbstempfinden auch ein „klares“ Selbstempfinden, was bedeutet, dass es klar definiert ist. Es entsteht durch die Entwicklung einer adäquaten Identität, eines intrinsischen Selbstwertgefühls und dauerhafter Wert- und Zielvorstellungen (die nicht auf den Beurteilungen anderer Menschen basieren). (Schnarch, 2013, S. 95)

Und weiter:

Das stabile Selbst umfasst nicht nur die von außen wahrnehmbare, sondern auch die innere Identität – Ihr Bild von sich selbst. Es ist der Bezugspunkt, von dem Sie abweichen, wenn Sie durch Ihre Selbstdarstellung die eigene Integrität erschüttern und damit Ihr Selbstwertgefühl untergraben. Zum stabilen Selbst gehören die Überzeugungen, die Sie hochhalten, Ihre zentralen Wertvorstellungen und die Erkenntnisse, die Sie über Ihr innerstes Wesen gewonnen haben. Es äußert sich darin, wie Sie sind und was Sie tun, wenn es darauf ankommt. Selbst-bestätigte Intimität setzt voraus, dass Sie fähig

sind, Ihr stabiles Selbst auch dann zu offenbaren, wenn der Partner Sie nicht akzeptiert oder bestätigt. (Schnarch, 2006, S. 141)

[Solid Flexible Self] is measured by two high differentiation factors. Solid Self centers on holding onto yourself in close physical and/or emotional contact with important people in your life, despite pressure from them to conform. This clearly defined self involves an accurate identity, intrinsic self worth, and lasting values and goals. It develops through difficult self-confrontation rather than internalizing positive affirmations from others. It is both stable and flexible over time, allowing you to change, adapt, and learn from experience. This is the basis of what Bowen said about differentiation being the ability to make rational decisions based on values developed over time, and not be overly influenced by your or other people's emotions, feelings, and anxieties. The factor Connectedness measures your ability to have profound connections to others, which involves the personal solidity to emotionally invest and be caring and compassionate toward others, and the flexibility to collaborate and cooperate. Both factors are important parts of Solid Flexible Self. (Schnarch & Regas, 2012)

[Ein stabiles und flexibles Selbst] ermöglicht Ihnen, Ihre psychische Gestalt auch in unmittelbarer Nähe wichtiger Partner aufrechtzuerhalten, wenn diese Sie dazu drängen, sich ihren Wünschen und Vorstellungen anzupassen. Sie brauchen keinen (körperlichen oder emotionalen) Abstand zu halten, um klar zu wissen, wer Sie sind. Je stabiler Ihr Selbstempfinden ist, umso besser können Sie zulassen, dass Ihr Partner in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt, und umso deutlicher können Sie sich selbst so zeigen, wie Sie sind. Sie können bei anderen Rat suchen und sich von ihnen beeinflussen lassen. Und Sie können eine Entscheidung später abändern, wenn Ihnen dies als angebracht erscheint. Sie können sich flexibel verhalten, ohne Ihre Identität zu verlieren. (Schnarch, 2013, S. 99)

**Stiller Geist, ruhiges Herz.** Ein stabiles Selbst bestimmt, wie ein Individuum mit Angst umgehen kann. Fehlt es, d.h. die Ich-Grenze zwischen der Person und ihrem Gegenüber ist verwischt, kann die Angst von einem zum anderen überspringen:

Differenzierung ist die Fähigkeit, die eigene Angst zu bezähmen und sich die Ängste anderer nicht zu eigen zu machen. Angst ist ansteckend, und Menschen mit geringem Differenzierungsgrad geben sie wie ein Virus aneinander weiter. Oft ist das, was man als Einfühlungsvermögen preist, nicht viel mehr als ein Ansteckungsvorgang. Das Bild der siamesischen Zwillinge macht deutlich, wie leicht sich bei einer emotionalen Verschmelzung Ängste übertragen. Differenzierung ist sozusagen Ihre Immunabwehr gegen diese Art der Infektion.

Emotionale Verschmelzung koppelt Menschen so eng aneinander, dass Angst ohne weiteres von einem auf den anderen übergreifen kann. In Familien mit geringem Differenzierungsgrad erfasst die Anspannung eines Mitglieds sogleich auch alle anderen. (Schnarch, 2006, S. 139)

Der hier angesprochene Zusammenhang zwischen Stabilität der Ich-Grenze, Empathie und Gefühlsansteckung ist unter anderem von Bischof-Köhler (vgl. Bischof, 2009) erforscht worden. Wir werden im Rahmen der Erweiterung des Zürcher Modells darauf zurück kommen. An dieser Stelle ist nur festzuhalten, dass auch Schnarch sieht, wie die Stabilität der Ich-Grenze die Wirkung von Emotionen in sozialen Systemen beeinflusst. Faktoranalytisch haben Schnarch und Regas (2012) diesem zwei Faktoren zugeordnet: Für hohe Differenzierung spricht, wenn ich in der Lage bin, aufkommende Angst selbst zu lindern. Dies ist Emotionsregulation im engeren Sinne: Die Intensität der Emotion herunter regeln. Eine andere Form, die eigene Angst in den Griff zu bekommen, ist, sich an den angstausslösenden Reiz anzupassen. Wenn z.B. ein anderes Familienmitglied Schwäche (z.B. wegen Problemen im Job oder Krankheit) signalisiert, reagiert eine niedrig differenzierte Person möglicherweise mit einer automatischen Anpassung an die Bedürfnisse dieses Familienmitglieds, wozu eigene Bedürfnisse und Ziele zurückgestellt werden. Auf diese Weise wird die Angst im Beziehungssystem zum Preis der Selbstaufgabe reduziert.

**Maßvolles Reagieren.** Statt sich selbst aufzugeben kann eine niedrig differenzierte Person im Angesicht von Angst bei anderen aber auch den Weg der Abgrenzung wählen: Entweder, sie distanziert sich emotional und/oder physisch, oder sie bleibt im Kontakt, vertreibt die Angst aber mit Wut. Die Distanzierung zu der Person bedeutet, die Intensität des Kontaktes zu verringern. Bowen nannte diese Strategie emotional cut-off. Mit der Verringerung des Kontaktes wird das Einfallstor für die Emotionen des Gegenübers geschlossen. Aber auch die Strategie einer wütenden Reaktion (nach Bowen auch „emotionale Reaktivität“ genannt) ist auf zwei verschiedene Weisen hilfreich: Zum einen erzeugt sie einen Fokus auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse des Gegenübers werden ausgeblendet oder zumindest deren Bedeutung abgewertet. Zum anderen bedeutet Wut normalerweise auch, das Gegenüber anzugreifen. Man versucht, das Gegenüber zu zwingen, die Angst bzw. damit verbundene Haltungen, Bewertungen o.ä. aufzugeben. Das heißt, die Angst wird beim Gegenüber bekämpft, nicht bei sich selbst. Auf beiden Wegen wirkt also auch die Strategie des Angriffs für die agierende Person angstreduzierend. Maßvoll zu reagieren hieße, keine der beiden Strategien zu verwenden: Weder Angriff noch Distanzierung zu nutzen, um die eigene Angst im Kontakt mit anderen zu regulieren, sondern im persönlichen Kontakt zu bleiben und diesen ruhig und in der emotionalen Intensität angemessen zu gestalten.

**Sinnvolle Beharrlichkeit.** Mit sinnvoller Beharrlichkeit ist die Einstellung gemeint, den Verlust von Komfort in Kauf zu nehmen, wenn auf diese Weise persönliches Wachstum befördert werden kann. Wie wir noch sehen werden, geht der Differenzierungsprozess mit der Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen einher. Um diesen Gefühlen zu entkommen, kann jederzeit auf die oben genannten Strategien der Anpassung an andere, der Initiation von Streit oder dem Rückzug, zurückgegriffen werden. Auch wenn diese nicht zu befriedigenden Lösungen führen, so sind sie doch ein probates Mittel, einer bestimmten Form der Konfrontation mit sich selbst aus dem Wege zu gehen. Da diese Verhaltensstrategien normalerweise automatisch umgesetzt werden, muss eine Bereitschaft bestehen, die Vermeidung nicht fortsetzen zu wollen und Unangenehmes auszuhalten, um wachsen zu können.

Damit sind die vier Aspekte nach Schnarch (2013) ausreichend beschrieben und es folgt die Einbettung von Intimität in dieses Modell von Differenzierung.

#### 2.1.4.2. Intimität

Ein stabiles und flexibles Selbst, wie zuvor beschrieben, wirkt sich auf die Möglichkeiten der Selbstoffenbarung aus:

Wenn Sie sich selbst kennen – wenn also das, was Sie sind, nicht davon abhängt, was Ihr Partner fühlt –, haben Sie etwas, das Sie Ihrem Partner enthüllen können, und genügend eigene Reserven, um sich seine Enthüllungen anzuhören. (Schnarch, 2006, S. 374)

Damit unterscheidet sich auch Schnarchs Definition von Intimität. Wo Bowen Intimität noch mit einem Verlust des Selbsts und damit Verschmelzung gleichsetzt „In relationship with others, high-scale people are free to engage in goal-directed activity, or to lose „self“ in the intimacy of a closer relationship (Bowen, 1978, S. 474)“, bezieht Schnarch genau die entgegengesetzte Position:

Ein häufiges Missverständnis ist, Intimität würde voraussetzen, dass die Partner sich voll und ganz akzeptieren, einander vorbehaltlos bestätigen und sich gegenseitig ihre geheimsten Gedanken mitteilen – denn genau das wünschen wir uns, wenn wir vorhaben, uns zu öffnen und Wichtiges von uns preiszugeben. Intimität ist aber nicht dasselbe wie Nähe, Bindung oder Fürsorglichkeit [...]. Intimität ist eine „Ich-Du“-Erfahrung. (Schnarch, 2006, S. 122)

Intimität gründet damit – anders als die Geborgenheit, die wir in einer sicheren Bindung erfahren – auf unserer Fähigkeit, zwischen uns selbst und dem Partner zu unterscheiden:

„Durch den Neokortex sind wir in der Lage, uns selbst als Person wahrzunehmen, und dies ist wiederum Voraussetzung für zwischenmenschliche Intimität (Schnarch, 2006, S. 99).“ Diese Vorstellung lässt sich mit der von Baumeister und Bratslavsky (1999) kontrastieren. Diese Autoren identifizieren in ihrem Übersichtsartikel drei Faktoren, die bei gleichzeitigem Vorliegen zur Wahrnehmung von Intimität führen: Gegenseitige Selbstoffenbarung, die zu einem Gefühl des gegenseitigen Verstehens führt, starke Wertschätzung für den jeweils anderen und verbale oder nonverbale Kommunikation dieser positiven Gefühle. Was sie nicht eingeschlossen haben, ist wechselseitige Abhängigkeit zwischen zwei Partnern: „We suggest, however, that emotional interdependence stems from the mutual understanding. When someone knows you extremely well, your vulnerability to that person is high, because that person’s evaluation is based on extensive, privileged knowledge (Baumeister & Bratslavsky, 1999).“ Diese Art von Intimitätserfahrung bezeichnet Schnarch mit dem Begriff „fremd-bestätigter Intimität“. Möglicherweise haben Baumeister und Bratslavsky geahnt, dass Intimität nicht zwangsläufig mit Verletzlichkeit einhergehen muss, und deswegen diese, von anderen Autoren genannte Komponente nicht in ihre Definition aufgenommen. Für Schnarch (2013) jedenfalls ist das Erleben und der Ausdruck von Wertschätzung durch das Gegenüber für Intimität nicht erforderlich. Das nennt Schnarch dann „selbst-bestätigte Intimität“. Für ihn ist die Selbstoffenbarung allein ausreichend. Geht sie nicht mit Wertschätzung durch das Gegenüber einher, muss die Person allerdings in der Lage sein, die eigene Verletzlichkeit, die durch die Offenbarung von etwas Innerem, das zuvor noch nicht öffentlich war, entstanden ist, selbst zu regulieren. Die Person muss sich selbst die notwendige Anerkennung geben – darum selbst-bestätigte Intimität – und evtl. aufkeimende Scham im Zaum halten. Die von Baumeister und Bratslavsky genannte Form von fremd-bestätigter Intimität hingegen ist der emotionalen Nähe einer Bindungsbeziehung sehr ähnlich: Geborgenheit im vertrauten, mir positiv gesonnenen Umfeld. Zur Illustration des Unterschieds von Geborgenheit und Intimität, erwachsen aus Konfrontation mit dem eigenen Selbst, zitiert Schnarch Malone:

This is intimacy. When I am close, I know you; when I am intimate, I know myself. When I am close, I know you in your presence; when I am intimate I know myself in your presence. Intimacy is a remarkable experience. Usually I know myself only in my aloneness, my dreams, my personal space. But to feel and know myself in the presence of another is enlivening, enlightening, joyful, and most of all, freeing. I can be who I am freely and fully in the presence of another. It is the only true freedom we have as human beings. (Malone und Malone, 1987, S. 29; zitiert nach Schnarch, 1991)

Im Gegensatz dazu Baumeister und Bratslavsky:

One may predict a time course of intimacy that would be marked by slow rise over time, possibly leveling off at an asymptote. [...] In principal, intimacy may reach a final maximum level in which one knows all there is to know about the other person, has a maximally favorable attitude marked by total concern

for the other, and has communicated the complete extend of this affection, but in practice this level is probably not reached very often. (Baumeister & Bratslavsky, 1999)

Was hier beschrieben wird, ist der Zustand maximaler Verschmelzung: Beide Personen sind vollständig zu einer Einheit geworden, es gibt keine trennende Fremdheit mehr, nichts, was noch offenbart werden könnte. Passenderweise assoziieren die Autoren dies auch mit einem Ende der leidenschaftlichen Liebe: Denn die ist als erste Ableitung der Intimität definiert, d.h. mit der Steigung des Verlaufs der Intimität verbunden. Wenn keine Steigerung der Vertrautheit mehr möglich ist, dann wird auch keine leidenschaftliche Liebe mehr gespürt. Das ist genau das Dilemma, in dem sich viele Paare nach einigen Jahren Beziehung befinden: Man ist sich so vertraut, dass kein Begehren mehr aufkommen kann. Und genau hier eröffnet Schnarchs Konzept von selbst-bestätigter Intimität den Ausweg: „Als gesichert können wir aber betrachten, dass Intimität in unserer Fähigkeit gründet, zwischen uns selbst und anderen Menschen Unterscheidungen zu treffen (Schnarch, 2006, S. 121).“ Nur wenn wir den anderen als eine von uns getrennte Person erleben, in deren Bewusstsein wir niemals hineinblicken werden können, wird diese Person zu einer unendlichen Quelle von Fremdheit. Und damit ist die Basis für immer neue Selbstoffenbarung geschaffen, die zu Intimität führt.

Die Ich-Grenze wird nie vollständig aufgelöst werden können. Und so bleibt die Einheit der Verschmelzung immer etwas unvollständig. Die Ahnung, dass im Partner unkalkulierbare Fremdheit lauert, ist nicht vollständig zu tilgen. Ist mein Selbstwertgefühl von der Bestätigung durch den Partner abhängig, so muss ich versuchen, keine Fremdheit zwischen uns aufkommen zu lassen:

Wenn Sie ein gespiegelteres Selbstempfinden haben [d.h. man lebt im Zustand emotionaler Verschmelzung und ist von der Bestätigung durch andere abhängig], ist es für Sie unverzichtbar, den Geist anderer Menschen wie ein Buch lesen zu können. Dies tun Sie ständig, und Sie suchen dabei wachsam nach Hinweisen darauf, was andere über Sie denken und welche Gefühle sie Ihnen gegenüber haben. Die Gedanken anderer Menschen über Sie sind für Sie von elementarer Bedeutung, damit Sie sicher sein können, in ihren Augen „gut dazustehen“. Und Sie können niemals sicher sein, dass andere Sie billigen, wenn Sie nicht nachvollziehen können, was in ihnen vor sich geht. (Schnarch, 2013, S. 76)

Schnarch ist nicht der Erste, der ein stabiles Selbst als Bedingung für echte Intimität versteht. Erich Fromm hat z.B. schon 1941 genau beschrieben, was Bowen dann mit Verschmelzung oder Differenzierung benannt hat:

Die primären Bindungen bieten Sicherheit und eine ursprüngliche Einheit mit der Welt außerhalb. Je mehr das Kind aus dieser Welt herauswächst, desto

mehr merkt es, daß es allein und eine von allen anderen getrennte Größe ist. [...] Es kommen Impulse auf, die eigene Individualität aufzugeben und das Gefühl der Einsamkeit und Ohnmacht dadurch zu überwinden, daß man völlig in der Außenwelt aufgeht. [...] Bewußt mag das Kind sich sicher und zufrieden fühlen, aber unbewußt merkt es, daß es dies mit dem Preis der Stärke und Integrität seines Selbst bezahlen muß. [...] Aber die Unterwerfung ist nicht der einzige Weg, der Einsamkeit und der Angst zu entgehen. Der andere Weg – der einzige, der produktiv ist und nicht mit einem unlösbaren Konflikt endet – besteht darin, daß man mit seinen Mitmenschen und der Natur spontan in Beziehung tritt, und zwar in eine Beziehung, welche den einzelnen mit der Welt verbindet, ohne seine Individualität auszulöschen. Diese Art der Beziehung – deren beste Äußerungsformen Liebe und produktive Arbeit sind – wurzelt in der Integration und Stärke der Gesamtpersönlichkeit, weshalb ihr dieselben Grenzen gesetzt sind wie dem Wachstum des Selbst. [...] Der Individuationsprozeß ist ein Prozeß der wachsenden Stärke und Integration der Persönlichkeit, bei dem die ursprüngliche Identität [verschmelzende Identifikation] mit anderen verlorengelht und bei dem das Kind stärker von ihnen abgesondert wird. Diese fortschreitende Loslösung kann zur Isolierung führen, die trostlos ist und intensive Angst und Unsicherheit hervorbringt. Sie kann aber auch zu einem neuartigen Gefühl von Nähe und Solidarität [empathische Identifikation bzw. spiegelnde Identifikation] mit anderen führen, wenn es dem Kind gelingt, die innere Stärke und Produktivität zu entwickeln, welche die Vorbedingung für diese neue Art der Bezogenheit zur Welt ist. (Fromm, 1983, S. 29-30)

Interessant dabei ist, dass er auch Integration als wesentliches Charakteristikum eines differenzierten Menschen sieht und diese Integration zu einer Vorbedingung für eine neue Art von Bezogenheit erklärt wird, die hier Intimität genannt wird. Die Idee von Integration wird einige Abschnitte später aus kybernetischer Sicht noch weiter ausgeführt werden. Zuvor muss allerdings noch die Prozesshaftigkeit von Differenzierung des Selbst thematisiert werden.

#### 2.1.4.3. Differenzierung als Prozess

Schnarch ist über die verschiedenen Publikationen hinweg zunehmend dazu übergegangen, den Begriff Differenzierung (des Selbst) für den Prozess des Übergangs von einem niedrigen zu einem höheren Grad an Differenzierung des Selbst zu verwenden und für die Bezeichnung des Differenzierungsgrades als festes Merkmal einer Person den Begriff des stabilen Selbst zu benutzen. Die Überlegungen dazu, wie Therapie die Differenzierung des Selbst der Klient\_innen fördern kann, werfen ein Licht darauf, wie Differenzierung als Prozess zu verstehen sein könnte. Schnarch ist der Ansicht, „[...]that self-confrontation lies at the heart of differentiation (Schnarch, 2001)“:

Ein stabiles Selbstempfinden entsteht durch Selbstkonfrontation, dadurch, dass Sie von sich selbst fordern, das Richtige zu tun, und in dem Sie sich selbst zu respektieren lernen. Ein verlässliches Selbstwertgefühl entsteht aus Ihnen selbst heraus, nicht indem Sie das, was in Ihrer Umgebung ist, verinnerlichen. (Schnarch, 2013, S. 72)

Wie genau diese Selbstkonfrontation abläuft, führt er allerdings nicht weiter aus. Wir erfahren nur noch, welche Phänomene auf dem Weg auftreten:

Vier Elemente der Differenzierung fallen ins Auge: Heroismus, Großzügigkeit, Spiritualität und Überwindung von Scham. Diese sind meines Erachtens zentral, weil sie in meiner Arbeit mit Klienten immer wieder zum Vorschein kommen. (Schnarch, 2006, S. 448)

Wozu Schnarch aber Auskunft gibt, sind die Voraussetzungen unseres Denkkapparats, die Differenzierung möglich machen. Wenn man diese Fähigkeiten in ein Rahmenmodell einbettet, das die Zusammenhänge zwischen diesen einzelnen Bestandteilen definiert, lässt sich ableiten, wie dieser Selbstkonfrontationsprozess im Detail aussieht. Dazu werden nun die Aussagen vorgestellt, die Schnarch zu den Grundlagen der Differenzierung trifft. Diese Grundlagen müssen dann später im Rahmenmodell enthalten sein, wenn dieses zur weiteren Explikation des Phänomens Differenzierung nützlich sein soll.

#### 2.1.4.4. Biologisch-psychische Grundlagen der Differenzierung des Selbst

Schnarch geht davon aus, dass wir Menschen grundsätzlich Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit haben. Das findet eine Parallele in der Konzeption von Deci und Ryan (2000), die drei menschliche Grundbedürfnisse postulieren: Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenz. In einer langfristigen Paarbeziehung können die Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit leicht zu Gegenspielern werden: Entweder, ich verhalte mich unabhängig von meinem Partner, was aber zu Lasten der Verbundenheit mit ihm geht. Oder ich kümmere mich um eine starke Verbundenheit, was dann zu Lasten meines eigenen Autonomiegefühls geht. Differenzierung ist der Weg, dieses Dilemma zufriedenstellend aufzulösen. Schnarch setzt Differenzierung in einem Nebensatz sogar mit der vollständigen Auflösung des Dilemmas gleich: „[...] das Streben nach Differenzierung – also nach der Harmonisierung unserer beiden Grundbedürfnisse Eigenständigkeit und Vereinigung [...]“ (Schnarch, 2006, S. 458).“ Dieser Weg aus dem Dilemma von Autonomie und Verbundenheit ist im Tierreich einmalig. Denn die Möglichkeit der Differenzierung beruht auf genuin menschlichen Fähigkeiten. Wie schon zuvor erläutert wurde, hat Intimität ein stabiles Selbst zur Voraussetzung. Die Stabilität des Selbst bzw. auch die Tatsache, dass wir überhaupt ein Selbstkonzept ausbilden, gründet in basaleren Fähigkeiten unseres Denkkapparates:



Es gibt keine Tierart, die einen mit dem unseren vergleichbaren Neokortex hat. Aus diesem Teil unseres Gehirns gehen Sprache, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion hervor, die ebenso Voraussetzungen für Intimität sind wie unsere Fähigkeit, der Sexualität Sinn und Bedeutung zu verleihen, die eine beispiellose Erweiterung unseres sexuellen Potentials bedeutet. (Schnarch, 2006, S. 95)

Dass die Fähigkeit zur Wahrnehmung von uns selbst für Intimität entscheidend ist, wird hier nochmals betont:

Durch den Neokortex sind wir in der Lage, uns selbst als Person wahrzunehmen, und dies ist wiederum Voraussetzung für zwischenmenschliche Intimität. [...] Denn da wir zur Intimität fähig sind, fehlt uns etwas, sobald die emotionale Verbindung zu unserem Sexualpartner nur schwach ist. (Schnarch, 2006, S. 99)

Damit erklärt Schnarch auch Intimität zu etwas, das wir wie ein Bedürfnis anstreben. Dieses ist auch mit unserer Selbstwahrnehmung verknüpft. Etwas anders gefasst hat die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung auch essentiell mit der Fähigkeit zu tun, zwischen sich selbst und anderen unterscheiden zu können. Darauf baut die Fähigkeit auf, auch deren Perspektive einnehmen zu können:

Wenn der Grad Ihrer Differenzierung wächst, wird Ihnen immer bewusster, dass die Menschen, denen Sie zugetan sind, eigenständige Wesen sind – genauso wie Sie. Was diese Menschen wollen, wird für Sie so wichtig wie das, was Sie selbst wollen; ihre Interessen stehen für Sie auf einer Stufe mit Ihren eigenen. Sie können Ihre Perspektive nachvollziehen und selbst dann respektieren, wenn sie mit Ihrem eigenen Standpunkt unvereinbar ist. (Schnarch, 2006, S. 81)

Diese Theory of Mind ist allerdings nicht die einzige, für Differenzierung notwendige Fähigkeit, es kommen noch Identität, Selbstreflexion und Sprache hinzu (Begriffe, die später noch genauer ausgeführt werden, in eckigen Klammern):

Als gesichert können wir aber betrachten, dass Intimität in unserer Fähigkeit gründet, zwischen uns selbst und anderen Menschen Unterscheidungen zu treffen [Theory of Mind], und dass wir uns ihnen nur öffnen und mitteilen können, weil wir über ein Bewusstsein unserer eigenen Person [Identität], die Fähigkeit zur Selbstreflexion [Identitätsprozess] und ein komplexes Sprachvermögen [Syntax] verfügen. (Schnarch, 2006, S. 121)

Auch das menschliche Verständnis einer kontinuierlichen Zeit ist am Differenzierungsprozess, besonders aber an spirituellen Erfahrungen, wie Schnarch sie hier beschreibt, beteiligt:

Sie nehmen Ihren Partner in verschiedenen Lebensaltern wahr. Sie wissen genau, wie er als Kind ausgesehen hat oder in späteren Jahren aussehen wird. Sie erkennen das Kind und den alten Menschen in ihm. [...] Ihnen gehen Menschen aus Ihrer Vergangenheit und Gegenwart [Sekundärzeit] durch den Sinn, und Sie werden gewahr, was es bedeutet, Mensch zu sein. (Schnarch, 2006, S. 116-117)

Das Erleben von Intimität ist also abhängig von den zuvor genannten Fähigkeiten. Im vorangegangenen Abschnitt zu Intimität hatten wir schon festgestellt, dass Intimität von Differenzierung bzw. einem stabilen Selbst abhängig ist. Damit fallen die zuvor genannten psychischen Fähigkeiten mit Differenzierung zusammen. Oder anders ausgedrückt: Diese Fähigkeiten – Syntax, Sekundärzeit, Theory of Mind, Identität und Selbstreflexion (bzw. Identitätsprozess) – erzeugen im Zusammenspiel das Phänomen der Differenzierung, das wiederum dann Intimität ermöglicht.

Schon Bowen (1978) hat vermutet, dass Differenzierung mit unserer biologischen Grundausstattung zu tun hat. Allerdings machte er gerade den Part, den wir mit den Tieren teilen, dafür verantwortlich. Schnarch dagegen sieht, wie soeben gezeigt wurde, gerade die Fähigkeiten, die uns vom Tier unterscheiden, als maßgeblich an. In diesem Zusammenhang bringt er Differenzierung auch in die Nähe des Begriffs der Entwicklung:

Differenzierung ist Entwicklung. Wenn ich sage, dass die Differenzierung Ihre Fähigkeit beinhaltet, sich selbst Halt zu geben und in einer Beziehung den Zustand emotionaler Balance aufrechtzuerhalten, dann beziehe ich den Begriff auf Ihre Entwicklung als Person. Wenn Sie dies mit Millionen von anderen Menschen innerhalb eines Zeitraums von Millionen von Jahren multiplizieren, ergibt sich als Resultat des Differenzierungsprozesses die Evolution des Menschen. (Schnarch, 2013, S. 114)

An diesem Zitat kann man ablesen: Für Schnarch ist Differenzierung gleich Entwicklung. Er verwendet Entwicklung oder auch „Wachstum“ gelegentlich als Synonym für Differenzierung. Es gibt jedoch sicher noch andere Möglichkeiten der Entwicklung als die Differenzierung des eigenen Selbst. Das genaue Verhältnis dieser beiden Begriffe wird darum im nächsten Abschnitt geklärt. In dem obigen Zitat wird aber noch etwas anderes deutlich: Schnarch formuliert so, als kenne er den Unterschied zwischen Genotyp und Phänotyp nicht (siehe ausführlicher Begriffsklärung auf S. 49). Er suggeriert, dass die Entwicklung eines Individuums in Summe zur Weiterentwicklung der Menschheit führen würde. Als ob die Ontogenese aller Individuen mit der Phylogenese gleichzusetzen wäre. Das wäre aber nur der Fall, wenn Menschen ihren Phänotyp an ihre Kinder weitergeben

würden, und nicht den Genotyp. Oder es bestünde ein Mechanismus, der die Integration von phänotypischen Merkmalen in das Genom bewerkstelligen würde. Ein Vorläufer Darwins, Lamarck, hatte diese Idee noch postuliert: „So sei beispielsweise der Giraffenhals immer länger geworden, da sich die Tiere ständig nach den Baumblättern strecken mussten [was eine Veränderung des einzelnen Individuums während seiner Lebenszeit aufgrund der Nutzung ist – einer reinen Phänotyp-Veränderung], und die Kinder hätten diese Veränderungen dann geerbt (Bischof, 2009, S. 149).“ Ein solcher Mechanismus ist aber nicht bekannt. Darum müsste man bei heutigem Stand der Wissenschaft einen Selektionsdruck annehmen, der daraufhin wirkt, dass sich Menschen, deren Genom das Erreichen eines hohen Grades an Differenzierung wahrscheinlicher macht, erfolgreicher fortpflanzen. Am untersten Ende der Differenzierungsskala, an dem sich laut Bowen (Bowen, 1978) Personen befinden, die ihr Leben nur in betreuten Einrichtungen bewältigen können, mag das vielleicht sogar zutreffen. Diese hätten vermutlich zu Steinzeitbedingungen weniger gute Überlebenschancen gehabt und bekommen vermutlich auch heute unter modernen Zivilisationsbedingungen im Durchschnitt weniger Kinder. Es ist aus meiner Sicht allerdings fraglich, ob ein hoher Grad an Differenzierung zu Jäger-und-Sammlerzeiten noch einen selektiven Vorteil gegenüber einem mittleren Grad hatte. Denn von der Selektion belohnt wird nicht Zufriedenheit in der Beziehung oder emotionale Ruhe oder persönliches Wohlbefinden, sondern allein der Fortpflanzungserfolg eines bestimmten Gens. Möglicherweise ist ein schnelles automatisches Reagieren auf die Aktionen und Gefühlsausdrücke anderer Personen unter Steinzeitbedingungen dem Überleben dienlicher als die Fähigkeit, langfristige Ziele über die Erfordernisse der aktuellen Situation stellen zu können. Vielleicht konnte man aber auch damals schon eine bessere, d.h. für das Überleben günstigere, Position in der sozialen Gruppe erreichen, wenn man in der Lage war, seine Ängste selbst zu regulieren, ohne passende Reaktionen der anderen dafür zu benötigen. So oder so, der Zusammenhang zwischen individueller, auf eigene Zufriedenheit abzielender Entwicklung und phylogenetischer Entwicklung einer Art ist nicht so simpel, wie Schnarch hier suggeriert. Trotzdem lässt sich festhalten, dass beide eine Fundierung des Differenzierungskonzeptes in der biologischen Ausstattung betonen, die wir mit allen anderen Menschen teilen.

Wie wir noch sehen werden, ist diese Annahme, besonders was die motivationale Dynamik betrifft, hilfreich und sowohl Bowen als auch Schnarch kommen zu ihrem Recht: Die Dynamik aus Autonomie und Verbundenheit ist bereits Teil der phylogenetischen Ausstattung, die wir mit anderen Säugetieren teilen (siehe Abschnitt zum Zürcher Modell der sozialen Motivation). Dass aus dieser Dynamik aber ein Bedürfnisse frustrierendes Dilemma erwächst, und dieses durch Differenzierung des Selbst überwunden werden kann, das liegt an unserer artspezifisch menschlichen Ausstattung (siehe Erweiterung des Zürcher Modells).

### 2.1.5. Ein Vergleich der Begriffe Differenzierung und Entwicklung

Entwicklung bezeichnet sprachlich eine Veränderung. Allerdings wird nicht jede Art von Veränderung als Entwicklung bezeichnet: „Das Reh entwickelte sich, indem es starb“ würde niemand sagen. Der Mangel an Intentionalität des Vorgangs Sterben ist hier gar nicht unbedingt ausschlaggebend, denn auch nichtlebendige Systeme können sich entwickeln: „In den nächsten Tagen entwickelt sich ein stabiles Hochdruckgebiet“ könnte durchaus im Wetterbericht zu hören sein. Entwicklung bezeichnet hier einen gewissen Zeitraum in Anspruch nehmenden Veränderungsprozess, im Gegensatz zum Moment des Todes, dem eher keine zeitliche Ausdehnung zugeschrieben wird. Das stabile Hochdruckgebiet zeichnet sich aber auch durch etwas anderes aus: Eine übergreifende Ordnung, ein Muster entsteht. Andersherum funktioniert der Entwicklungsbegriff schlechter: „Das Hochdruckgebiet entwickelt sich zu vielen einzelnen Hoch- und Tiefdruckgebieten.“ Das ist ein eher ein Zerfall eines Systems, keine Entwicklung innerhalb desselben. Hier wird schon ein bisschen deutlich, dass sich der Begriff der Entwicklung auf Systeme und deren Ordnung bezieht. Innerhalb eines Systems bedeutet Entwicklung nicht nur Veränderung, sondern Veränderung hin zu einem höheren Niveau (Bischof, 2009). Die Schwierigkeit ist nun, dieses „höhere Niveau“ so zu erklären, dass es ohne Werturteile auskommt. Das bedeutet, die „Höhe“ muss auf Ebene der Systemstruktur definiert werden. Das heißt auch, dass das Material, mit dem diese Struktur realisiert wird (Proteine, Neuronen, technisch-maschinelle Konstruktion, mehrere Menschen), nicht berücksichtigt werden kann. So definiert Bischof Entwicklung als „irreversible Steigerung der Mächtigkeit, Differenziertheit und/oder Integration einer Struktur (Bischof, 2009, S. 161).“ Das heißt ausführlicher: Ein System entwickelt sich dann, wenn es...

- ... die Anzahl seiner Elemente vergrößert (Mächtigkeit) oder
- ... die Unterschiedlichkeit seiner Elemente vergrößert (siehe Stammzellen) (Differenzierung) oder
- ... die Integration seiner Elemente vergrößert (Integration).

Letzteres bedarf noch einer zusätzlichen Erklärung: Integration heißt, dass das Ausmaß an kausaler Vernetzung der Elemente zunimmt, so dass wir das System mit weniger Regeln als bisher beschreiben können, bzw. der Zustand von mehr Systemelementen als zuvor mit der gleichen Anzahl von Beobachtungen bestimmt werden kann. Extrembeispiele: In einem vollständig nicht integrierten System muss ich jedes Element einzeln beobachten, um seinen Zustand festzustellen (wobei dieses System dann gar keine Struktur mehr hätte, man also schwerlich noch von einem System sprechen könnte). In einem vollständig integrierten System muss ich nur eine einzige Beobachtung vornehmen, um die Zustände aller beteiligten Variablen (zumindest theoretisch) berechnen zu können.

Schnarchs Verwendung des Begriffs der Differenzierung ist hier nicht so präzise. Wendet man den systemtheoretischen Entwicklungsbegriff auf dieses Konstrukt an, bringt das einen deutlichen Zuwachs an Präzision und ist darum eine gute Heuristik für die weitere theoretische Ausarbeitung des Konstrukts. Differenzierung des Selbst wird auf verschiedenen zeitlichen Ebenen genutzt: Einerseits bezeichnet es eine sehr tiefgreifende, zeitliche überdauernde charakteristische Adaptation. Das wird häufig als „Differenzierungsgrad“ oder als „man ist differenziert“ formuliert. Wenn ich dann von einem Zuwachs von Differenzierung spreche, dann meine ich eine spezifische Veränderung in dieser charakteristischen Adaptation. Implizit gemeint ist dabei immer auch das, was wir oben mit Veränderung hin auf ein irgendwie geartetes höheres Niveau gemeint haben. Also können wir diese Form des Gebrauchs von Differenzierung „Zuwachs an Differenzierung“ bzw. „Steigerung des Differenzierungsgrads“ mit Entwicklung gleichsetzen.

Andererseits bezeichnet der Begriff der Differenzierung des Selbst auch den Prozess auf der Mikroebene: Wenn eine Person sich in einem Streit mit dem Partner auseinandersetzt, kann sie über ihren inneren Schatten springen und macht in diesem Moment einen Differenzierungsschritt. Dann hat sie vielleicht nicht gleich ihre charakteristische Adaptation verändert, aber in diesem einen Moment ein Verhalten, das einem höheren Grad an Differenzierung als ihr übliches Verhalten entspricht, an den Tag gelegt. Ist das nun eine Vergrößerung der Mächtigkeit, der Differenzierung im engeren Sinne oder der Integration? Um diese Frage wirklich beantworten zu können, müssen wir deutlich tiefer einsteigen. Auf einer Betrachtungsebene könnte man argumentieren, dass dies sowohl Differenzierung als auch Integration ist. Auf einer anderen Ebene ist es womöglich aber gerade Desintegration, was davon abhängt, wie man die Systemgrenzen zieht. Aber eines nach dem anderen:

Bowen hat den Begriff der Differenzierung ursprünglich eher so verwendet: Eine Familie ist oft eine relativ einheitliche Ich-Masse (undifferentiated ego-mass, Bowen, 1978). Individualität ist hier nicht vorgesehen. Mehrere Personen bilden eine Einheit. Das heißt, maximale Integration bei gleichzeitig minimaler Differenzierung. Die Mächtigkeit ist eher zweitrangig, denn diese Verschmelzung kann sich gut auf mehrere Personen ausdehnen. Wenn nun die Unterschiedlichkeit der einzelnen Personen sichtbar wird, so heißt das, dass sich aus der gemeinsamen Masse einzelne Individuen herausbilden, darum auch der Zusatz Differenzierung des *Selbst*. Dieser Differenzierungsprozess ist tatsächlich mit dem biologischen und kybernetischen gleichbedeutend. Es ist anzumerken, dass die Integration auf Familienebene damit abnimmt! Kenne ich den Gefühlszustand einer Person, weiß ich in einer differenzierten Familie nichts über den eines anderen Familienmitglieds. In einer verschmolzenen Familie dagegen werden die anderen Mitglieder zwangsläufig von dem Zustand der ersten Person beeinflusst sein und ihn sehr wahrscheinlich übernommen oder eine Gegenreaktion gebildet haben. Das gilt auch für Schnarchs Konzept im Paarsystem: Die Unterschiedlichkeit nimmt zu, wenn sich ein Partner dazu entscheidet, eigene Schritte zu gehen und aus der gemeinsamen Einheit auszubrechen. Dann nimmt auch die Integration des Paares ab, d.h. die Handlungen und inneren Zustände des einen sind nicht mehr

aus denen des anderen Partners vorhersagbar. Das wird den beteiligten Personen emotional sofort klar: Dieser Mangel an Vorhersagbarkeit erzeugt unmittelbar Angst. Darum nannte Schnarch Heroismus eine Begleiterscheinung eines Differenzierungsprozesses: Die Angst vor der ungewissen Reaktion des Gegenübers, die sofort entsteht, sobald man vom eingespielten Reaktionsmuster abweicht, muss mit Mut überwunden werden.

Damit ist nun aber unklar, ob ein solches abweichendes Verhalten ein Zeichen von Entwicklung, also einer Steigerung hin zu einem höheren Niveau, sein kann. Eine Trennung der Partner würde schließlich ebenfalls eine Differenzierung der Partner im kybernetischen Sinne bewirken, was aber schwerlich als Entwicklung eingestuft werden würde. Hier ist die desintegrative Wirkung maßgeblich: Das System wird zerstört statt entwickelt. Dass es sich dabei auch um Entwicklung handelt, wird erst richtig deutlich, wenn wir eine andere Analyseeinheit wählen: Wenn das zu betrachtende System nicht das Paar, sondern eine Person ist, dann liegt die Sache anders: Ein Schritt, der von dem üblichen Reaktionsmuster eines Partners abweicht, wird nur dann als Differenzierungsschritt betrachtet, wenn dieses neue Verhalten besser als die sonstige Reaktion mit dem Wertesystem dieser Person übereinstimmt. Wenn sie z.B. nicht mit Wut auf eine vermeintliche Kränkung durch den Partner reagiert, sondern stattdessen für eigene Fehler die Verantwortung übernimmt, dann steigt die Integration dieses Verhaltens innerhalb dieser Person: Das Verhalten wird nun aus den Werten dieser Person vorhersagbar. Sie verhält sich nun nicht mehr entlang der Regeln, nach denen die Beziehung auf Paarebene bisher geführt wurde, sondern anhand der Regeln, die die individuelle Moral vorgibt. Die Regeln, nach denen die Beziehung bisher geführt wurde, sind jedoch nichts, das außerhalb der beteiligten Personen existieren würde. Im Grunde handelt es sich dabei um emotionale Reaktionsmuster zweier Personen, die meist schon in der Kindheit angelegt wurden, eben charakteristische Adaptationen. Und diese Muster erzeugen dann in Wechselwirkung ein bestimmtes partnerschaftliches Verhalten. Das bisherige Verhalten war also genauso integriert wie das neue „differenzierte“, nur eben entlang anderer innerer Instanzen. Das bisherige Verhalten war in keinsten Weise zufällig oder unvorhersagbar. Emotionale Reaktionsmuster sind nur nicht in gleicher Weise bewusst zugänglich wie unsere Werte. Für das Individuum scheint Verhalten, das unbewusst ablaufenden Reaktionsmustern entspringt, introspektiv weniger integriert als Verhalten, das konform zu bewusst zugänglichen Werten verläuft. Auch in der bewussten Außenwahrnehmung ist eine tugendhafte Person, also eine, auf deren wertgetreues Verhalten man sich verlassen kann, vorhersagbarer als jemand, der auf Basis seiner emotionalen Muster agiert. In einer Paarbeziehung liegt der Fall aber anders: Hier sind die Partner meist (implizit!) bestens vertraut mit den emotionalen Reaktionsmustern des jeweilig anderen. Und sie selbst haben auch längst emotionale Muster herausgebildet, wie sie darauf reagieren. Wenn hier nun eine Person einen Schritt hin zu rational gesteuertem Verhalten unternimmt, verstört sie die bisherige Vorhersagbarkeit für unser emotionales System und erzeugt darum Angst und Unsicherheit.

Fazit: Ob man also von einer Stärkung oder Schwächung der Integration spricht, hängt vom Standpunkt ab, je nach dem, ob man die Person als Fremder von außen, als Partner

emotional oder als betroffene Person introspektiv betrachtet. Wir können festhalten: Auf Ebene des Paarsystems entspricht Differenzierung des Selbst einer Steigerung der Unterschiedlichkeit im Verhalten und einer Desintegration des bisherigen emotionalen Musters. Auf Ebene des Individuums steht die Verschiebung der Kohärenz des Verhaltens von den emotionalen Mustern hin zu den bewusst zugänglicheren Zielen oder moralischen Werten im Vordergrund. Hier steigt die gesamte Integration nicht zwangsläufig, allenfalls die bewusste Integration nimmt zu. Entscheidend ist vielmehr die Veränderung des Bezugspunktes.

### 2.1.6. Das Problem der Messung von Differenzierung als Prozess

Wie schon zuvor beschrieben, kann man Differenzierung des Selbst als Merkmal, d.h. charakteristische Adaptation, im Sinne eines stabilen Selbst oder als Prozess der Zunahme der Stabilität dieses Selbst verstehen. Zur Messung von Differenzierung als Merkmal existieren bereits eine ganze Reihe von Fragebogeninstrumenten, am populärsten dabei das *Differentiation of Self-Inventory* von Skowron und Friedlander (1998). Übersichten finden sich z.B. bei Anderson und Sabatelli (1990) oder Schnarch und Regas (2012). Eine Zunahme der Stabilität könnte mithilfe dieser Instrumente als simple Differenz über die Zeit operationalisiert werden. In der Therapieforschung läuft dies auf einen Vergleich der Messung vor Therapiebeginn und nach Therapieende hinaus. Ein solcher Vergleich kann jedoch, wie bereits beschrieben (siehe Einleitung), nicht darüber Auskunft geben, *wie* sich der Prozess vollzogen hat. Noch schwerwiegender ist, dass man so auch nichts näheres über den Zusammenhang mit dem Therapieerfolg erfährt: Ein möglicher Unterschied könnte für den Therapieerfolg verantwortlich sein, könnte aber auch nur ein Nebenprodukt sein, das nicht ursächlich mit dem Therapieerfolg zu tun hat. Therapeuten wissen damit anschließend nicht, ob eine Arbeit an dem Differenzierungsgrad der Klienten hilfreich ist oder nicht. Um diese Frage beantworten zu können, muss die Forschung den Prozess auf einer höheren Auflösungsebene als einem Vorher-Nachher-Vergleich nachzeichnen können. Dafür gibt es allerdings noch kein Instrument. Es ist auch nicht ganz einfach, ein solches zu konstruieren. Klassische Selbstbeurteilung via Fragebogen kommt dafür aus einem theoretischen Grund eher nicht infrage: Werden wir befragt, können wir nur über unser eigenes Selbstbild Auskunft geben. Ob dieses Selbstbild aber überhaupt irgendeine Validität zur Vorhersage von realem Verhalten besitzt, hängt davon ab, wie sehr unser explizites Wissen über uns selbst überhaupt zur Steuerung unseres Verhaltens herangezogen wird. Und genau dies ist aber eigentlich die Definition von Differenzierung des Selbst: Je stärker das Verhalten auf Werten und Zielen beruht, und je weniger es von unwillkürlichen emotionalen Mustern gelenkt wird, desto differenzierter ist eine Person. Wenn man also über die Prozessdynamik des Identitätsprozesses selbst eine Aussage treffen möchte, ist ein explizites Messinstrument deswegen wohl denkbar ungeeignet.

Es gibt noch einen zweiten Grund, warum der Differenzierungsprozess durch Fragebogen schwer festgehalten werden kann. Unterschiedliche Komponenten eines kausal zusammenhängenden Systems lassen sich faktoranalytisch nicht zwangsläufig trennen. Zur Illustration dieses Zusammenhangs ein Beispiel:

Automobiltypen lassen sich nach allerlei Gesichtspunkten miteinander vergleichen – nach Höchstgeschwindigkeit, Wendekreis, Fahrkomfort und so weiter; und dabei mag sich herausstellen, dass einige dieser Merkmale positiv oder negativ miteinander korrelieren. Um solche Zusammenhänge aber zu erklären, muss man auf die Konstruktionsprinzipien eines Kraftfahrzeugs zurückgreifen. So erfordert hohes Beschleunigungsvermögen beispielsweise im Interesse der Straßenlage eine gewisse Härte der Federung; das macht beide aber nicht zu Varianten einer und derselben Sache. Sie bleiben eigenständige Größen, dienen unterschiedlichen Funktionen und beanspruchen je eigene, wenngleich zusammenwirkende Mechanismen. (Bischof, 2012, S. 344)

Jedem Psychologen sollte die Erkenntnis, dass zwei hoch korrelierende Variablen nicht zwangsläufig identisch sind, ja noch nicht einmal ein direkter kausaler Zusammenhang zwischen ihnen bestehen muss, trivial vorkommen. Trotzdem nutzen wir diese Korrelationen bei der faktoranalytischen Auswertung von Fragebogenskalen: „Items, die hoch miteinander korrelieren und entsprechend auf einem Faktor laden, messen wahrscheinlich die gleiche Sache.“ Das ist aber nicht zwangsläufig richtig. Sie können im Kausalnexus unseres psychischen Apparats auch völlig unterschiedliche Konstrukte messen, die nur aufgrund ihrer kausalen Verknüpfung meistens gleichzeitig hohe oder niedrige Werte annehmen. Aus diesem Grund könnte es sehr schwierig sein, ein Fragebogeninstrument zu entwickeln, mit dessen Hilfe der Mikroprozess der Differenzierung nachgezeichnet werden kann.

Beide Gründe legen nahe, bei der Messung des Mikroprozesses der Differenzierung auf Selbstberichte zu verzichten und stattdessen Verhaltensbeobachtungen als Ausgangsmaterial heranzuziehen. Dasjenige Verhalten, das in der Therapie als Forscher beobachtbar ist, ist das Geschehen in den Sitzungen. Damit steht die Forschung also vor der Herausforderung, Differenzierung des Selbst an einzelnen Handlungen während der Therapiesitzung festmachen zu wollen. Damit war die Idee geboren, ein Kodiersystem zu entwickeln, mit dessen Hilfe Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten gemessen werden kann. Um eine einzelne sprachliche Aussage mit Differenzierung des Selbst in Verbindung bringen zu können, muss ein beträchtlicher Unterschied im Abstraktionsniveau überwunden werden. Eine Aussage ist sehr konkret, der Differenzierungsprozess nach Bowen oder Schnarch beschreibt hingegen einen Wandel der emotionalen Funktionsweise eines Menschen auf sehr abstraktem Niveau.

Wie oben schon beschrieben worden ist, hat Schnarch nicht viel zur konkreten Ausgestaltung des Differenzierungsprozesses geschrieben (Selbstkonfrontation, Heroismus,



Überwindung von Scham, Großzügigkeit und Spiritualität). Auch Bowen ist hier sparsam. Hilfreich ist hier vor allem seine Beschreibung, zu welcher Art Verhalten er seine Klienten anregt, wenn diese sich in ihre Herkunftsfamilie begeben und über eine lange Zeit hinweg an ihrem eigenen Differenzierungsgrad arbeiten wollen. Sein Rat ist ein schrittweises Vorgehen (Bowen, 1978): Zuerst soll ein Klient eine „Person-zu-Person-Beziehung“ zu möglichst vielen seiner lebenden Verwandten aufbauen. Eine Person-zu-Person-Beziehung ist dadurch gekennzeichnet, dass eine direkte Kommunikation zweier Menschen stattfindet, die sich in erster Linie über einander und nicht über andere Personen oder Angelegenheiten unterhalten. Als zweiten Schritt empfiehlt er, die eigenen Fähigkeiten als Beobachter auszubauen, während man seine eigene emotionale Reaktivität unter Kontrolle hält. Das erinnert stark an alte buddhistische Weisungen, die Bewusstheit bei allem, was man tut, empfehlen. Wenn es zunehmend besser gelingt, Bewusstheit innerhalb der Familie zu bewahren, dann werden auch die sonst üblichen Reaktionsmuster deutlich (Bowen spricht hier von „triangle“), und man gewinnt die Freiheit, sich auf eine neue Art und Weise zu verhalten.

Sowohl Bowens als auch Schnarchs Prozessbeschreibung ist damit nicht ausreichend detailliert, um darauf ein Kodiersystem aufbauen zu können, das einzelne sprachliche Äußerungen in den Theorierahmen einordnen kann. Das Ziel der weiteren Theoriearbeit in der vorliegenden Arbeit ist damit klar: Die Differenzierungstheorie soll so erweitert werden, dass sich der Entwicklungsprozess bis ins Detail eines einzelnen Momentes hinein nachzeichnen lässt. Um das zu bewerkstelligen, müssen weitere, in der psychologischen Forschung schon bekannte Konzepte in die vorliegenden Entwicklungstheorie integriert werden. Bisher existiert die Theorie der Differenzierung des Selbst vor allem innerhalb des Kosmos systemischer Therapie und eine Anbindung an klassische sozial-, entwicklungs- oder motivationspsychologische Konzepte muss erst eine Brücke zwischen verschiedenen Forschungstraditionen schlagen.

## 2.2. Motivationspsychologische Rahmenmodelle

Um diese Brücke zwischen spezieller Therapietheorie und der übrigen wissenschaftlichen Psychologie schlagen zu können, empfiehlt es sich, das Konzept der Differenzierung des Selbst im Kausalnexus der menschlichen Psyche zu verorten. Das hat folgenden Grund: Viele psychologische Theorien erklären einzelne Phänomene des menschlichen Verhaltens und Erlebens. Gemeinsamkeiten und Überschneidungsbereiche zwischen einzelnen Theorien sind oft schwer zu erkennen, da für ähnliche Funktionen, Prozesse oder Inhalte der menschlichen Psyche je nach Fachdisziplin unterschiedliche Begriffe benutzt werden. Die Suche nach Parallelen wird entscheidend erleichtert, wenn man die verschiedenen einzelnen Phänomene in eine sinnvolle Ordnung bringen kann, die diesen Phänomenen einen Platz im Gesamtsystem der menschlichen Psyche zuweist. Eine solche Ordnung gewährleisten Modelle, die versuchen, nicht nur eine Funktion oder ein System zu be-

schreiben, sondern möglichst viele verschiedene Ebenen, Funktionen, Inhalte und Prozesse zu integrieren. Seit Freuds Modell des psychischen Apparats aus Es, Ich und Über-Ich sind solche umfassenden strukturellen Modelle der Psyche rar gesät. In diesem Abschnitt soll es daher darum gehen, a) darzustellen, welchen Kriterien geeignete Modelle genügen müssten, b) einen kurzen Überblick über die vorhandenen Rahmenmodelle zu geben und c) abzuwägen, welches Modell am besten zur Integration von Differenzierung des Selbst geeignet ist.

### 2.2.1. Bedingungen für die Integration von Differenzierung in die Motivationspsychologie

Damit ein theoretisches Modell als Rahmen für das Differenzierungskonzept nützlich ist, müssen wesentliche Aussagen des Differenzierungskonzeptes in der Sprache des jeweiligen Modells abgebildet werden können. Die vorangegangenen Abschnitte zusammenfassend sind dies insbesondere:

- Wie zu Beginn der Erläuterung des Differenzierungskonzeptes beschrieben wurde, ist die konzeptuelle *Trennung von Emotion und Ratio* bzw. automatischem und willkürlich gesteuertem Verhalten maßgeblich für Differenzierung. Daher müssen beide Arten von Steuerungsprozessen im Modell angelegt sein.
- Differenzierung stellt eine Lösung des (scheinbaren) *Dilemmas zwischen Autonomie und Verbundenheit* dar. Sie ermöglicht es dem einzelnen, sich in einem Moment sowohl verbunden als auch autonom zu fühlen. Eine Rahmentheorie muss daher Aussagen zum Verhältnis der beiden Bedürfnisse der Dynamik zwischen ihnen machen.
- Die *Unterscheidung von Fremd- und Selbstbestätigung* muss sich im Modell wiederfinden lassen.
- Schnarch hat ausgearbeitet, inwiefern Differenzierung die Voraussetzung für echte Intimität ist. Ein Nebenprodukt dieser Überlegungen ist, dass *Intimität eben nicht gleichbedeutend mit Nähe, Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit* ist, sondern stattdessen viel mehr aufregend statt beruhigend wirkt, und eine gehörige Portion Mut nötig ist, um sie zuzulassen. Daher kann Intimität von einem geeigneten Rahmenmodell nicht als Teil eines übergeordneten Bedürfnisses nach Verbundenheit konzipiert werden, weil sonst das Dilemma zwischen Geborgenheit und Intimität nicht vom Modell beschrieben werden kann.
- Darüber hinaus wurde auch klar gestellt, dass Intimität eine „*Ich-Du-Erfahrung*“ darstellt. Das dazu passende theoretische Konzepte der Ich-Grenze bzw. Theory of Mind muss daher einen Platz im Modell finden können.

- Das Dilemma zwischen Sicherheit/Geborgenheit und Intimität entfaltet sich z.B. in Paaren auch gerade über die Zeit hinweg: Zu Beginn empfindet ein Paar hohe Intimität, was sehr aufregend ist, aber man ist noch sehr unsicher, was die Beziehung angeht. Der andere ist mehr Erregungsquelle als Ort der Beruhigung. Nach Jahren der Beziehung hat sich das Verhältnis tendenziell ins Gegenteil verkehrt: Nun ist der Partner eher der Ort, an dem man Unterstützung und Sicherheit erfährt, Intimität aufrecht zu erhalten ist hingegen schwierig geworden. Diese *Verlaufscharakteristik* einer Beziehung muss ebenfalls durch das Modell begründbar sein.

### 2.2.2. Mögliche Rahmenmodelle

Im Folgenden werden nun einige theoretische Modelle kurz umrissen, die mindestens eines der vorgenannten Kriterien erfüllen. Die Auswahl in Frage kommender Theorien erfolgte anhand von Lehr- und Handbüchern zum Thema (Brandstätter & Otto, 2009; Rheinberg, 2002; Sokolowski, 2013). Die Ausführlichkeit der Darstellung ist natürlich begrenzt. Sie ist hier aber auch nur so weit nötig, wie sie eine Einschätzung ermöglicht, inwiefern das betreffende Modell den oben genannten Zweck der Bereitstellung eines Rahmenmodells erfüllt, in das Differenzierung des Selbst eingebettet werden kann.

#### 2.2.2.1. Persönlichkeitsmodelle: McCrae et al. oder McAdams und Pals

Schon skizziert wurden die Modelle der Persönlichkeit (siehe Abschnitt 2.1.3.4 ab S. 21). Sie beschreiben die verschiedenen Ebenen der menschlichen Persönlichkeit von sehr generell (für alle Menschen gültig) zu sehr spezifisch (nur für ein Individuum gültig). Wie bereits gezeigt wurde, kann Differenzierung dort als charakteristische Adaptation verortet werden. Mit dieser Kategorisierung ist die Nützlichkeit allerdings schon erschöpft, da die beiden Theorien (außer auf Ebene der traits) keine Aussagen machen, welche Inhalte auf den jeweiligen Ebenen vorliegen. Sie geben nicht darüber Auskunft, *welche* Bedürfnisse auf allgemeiner Ebene jedem Menschen gemeinsam sind, oder *welche* charakteristischen Adaptationen wie miteinander in Beziehung stehen. Das gibt Anlass dazu, nach Theorien Ausschau zu halten, die auch den *Inhalten* auf den jeweiligen Ebenen Aufmerksamkeit schenken und/oder Aussagen zur Struktur einzelner oder mehrerer Ebenen machen.

#### 2.2.2.2. Motivtaxonomie(n) in der Folge McClellands

Der Versuch, motivationale Inhalte zu klassifizieren, geht auf Murray (1938) zurück. In seiner Motivliste differenziert er 20 verschiedene psychische Bedürfnisse. Die Liste wurde in ihrer Zusammensetzung und Willkürlichkeit der Auswahl häufig kritisiert. Eine

Konsequenz war der Versuch, die Liste auf wenige, „grundlegendere“ Motive zurück zu führen (Holodynski, 2009). Der populärste Versuch ist die Theorie impliziter Motive (McClelland et al., 1989). Sie postuliert, dass es drei Motive gäbe, die das Handeln erwachsener Menschen bestimmten: Macht, Leistung und Anschluss.

*Macht* Das Machtmotiv wird folgendermaßen definiert: „Das unmittelbare Ziel ist die Kontrolle des Erlebens und Verhaltens anderer Personen gegen deren Widerstand und das Erlebnis realisierter Kontrolle, das von positiven Emotionen begleitet wird (Schmalt, 2009, S. 226).“

*Leistung* Unter dem Leistungsmotiv versteht man „das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in all jenen Tätigkeiten zu steigern oder möglichst hoch zu halten, in denen man ein Gütemaßstab für verbindlich hält, und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann“ (Heckhausen, 1964, S. 604; zitiert nach Rheinberg, 2002).

*Anschluss* Hinter dem Anschlussmotiv verbirgt sich die folgende Vorstellung:

Mit Anschluss (Kontakt, Geselligkeit) ist eine Inhaltsklasse von sozialen Interaktionen gemeint, deren Ziel es ist, mit bisher fremden oder noch wenig bekannten Menschen Kontakt aufzunehmen und in einer Weise zu unterhalten, die beide Seiten als befriedigend, anregend und bereichernd erleben und von Emotionen wie Sicherheit, Freude, Sympathie und Vertrauen begleitet wird. Die Anregung des Motivs findet in Situationen statt, in denen mit fremden oder wenig bekannten Personen Kontakt aufgenommen wird und interagiert werden kann. (Sokolowski & Heckhausen, 2006; zitiert nach Sokolowski, 2009, S. 232)

Das Anschlussmotiv wurde später von McAdams noch differenziert/ergänzt um das Intimitätsmotiv, das im Umgang mit eng vertrauten Personen Anwendung findet. Es ist nach McAdams charakterisiert durch folgende Erlebnis- und Verhaltensfacetten in engen Beziehungen (McAdams, 1982, S. 137f.; zitiert nach Sokolowski, 2009, S. 236): „1) Freude und gegenseitiges Erfreuen, 2) hin- und hergehender Dialog, 3) Offenheit bzw. Aufnahmebereitschaft, 4) empfundene Harmonie, 5) Sorge um das Wohlergehen des anderen, 6) Verzicht auf jede manipulative Kontrolle, 7) die Begegnung mit eng vertrauten Personen als sich selbst genügenden Wert erleben.“

Das Intimitätsmotiv ist eng mit Liebesempfinden verknüpft. Liebe wird so definiert:

Die Partnerliebe kann daher als Disposition bezeichnet werden, gegenüber der geliebten Person ein charakteristisches Muster an Gefühlen (wie Freude, Sehnsucht, Trennungstrauer u.a.), Gedanken (an die geliebte Person und ihr Wohlergehen) und Verhaltensweisen (wie Zärtlichkeit oder Unterstützung) zu erleben bzw. zu manifestieren. (Wulf & Mees, 2009, S. 597)

Die Art der Verknüpfung von Intimität und Liebe wird von der Triangulären Theorie der Liebe (Sternberg, 2006; referiert nach Wulf und Mees, 2009) ausgeführt. Die Struktur der Liebe wird als Dreieck beschrieben: Die Eckpunkte sind Intimität (mit einer Akzentuierung des Aspektes der Vertrautheit, ähnlich dem Intimitätsmotiv nach McAdams, siehe oben), Leidenschaft (Anziehung und sexuelle Erfüllung) und Entscheidung (Selbstverpflichtung auf die Liebe zum Partner).

Einige der zuvor beschriebenen Kriterien, was das Konstrukt der Differenzierung des Selbst ausmacht und was von einer Rahmentheorie abgebildet werden müsste, können durch das Zusammenspiel von Intimität und Liebe abgedeckt werden. Zuerst wäre da die Trennung von emotionalem und rationalem Denken zu nennen: Während der Aspekt der Intimität eher dem emotionalen Erleben zuzurechnen ist, könnte man die *Entscheidung* als Ausdruck des bewussten Denkens interpretieren und damit eher dem rationalen Funktionieren zuordnen. Auch eine Verlaufsscharakteristik lässt sich ableiten, denn Liebe entwickelt sich erst über die Zeit hinweg: Am Anfang einer Partnerschaft dominiert das Verliebtsein, das der Liebe zwar ähnelt, aber anders als bei Liebe Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit, Verständnis und enge Verbundenheit noch nicht in größerem Ausmaß beinhaltet (Mees & Schmitt, 2000).

### 2.2.2.3. Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan

Neben der Theorie impliziter Motive existiert eine weitere Klassifikation, die drei große Motivgruppen unterscheidet: die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan (2000). Ein Vorteil dieser Theorie ist, dass sie, anders als die zuvor beschriebenen Klassifikationen, Aussagen zum Zusammenspiel der einzelnen Motive bzw. hier Bedürfnisse macht. Ein Bedürfnis wird von den Autoren so definiert: „In SDT, needs specify innate psychological nutrients that are essential for ongoing psychological growth, integrity and well-being (Deci & Ryan, 2000, S. 229).“ Drei werden unterschieden: Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Gegenüber McClellands Zusammenstellung fällt das Kompetenzbedürfnis ungefähr mit dem Leistungsmotiv zusammen, das Verbundenheitsbedürfnis betont den Aspekt der Intimität ein klein wenig stärker als das Anschlussmotiv und das Autonomiebedürfnis betont die Wahlfreiheit bei eigenem Handeln mehr als die Kontrolle über andere, die dem Machtmotiv inhärent ist.

Die Autoren behaupten, dass eine Befriedigung dieser Grundbedürfnisse mit höherem Selbstbestimmungserleben einher geht. Oberflächlich betrachtet könnte hier jedoch ein Widerspruch konstruiert werden: Selbstverständlich kann das Bedürfnis nach Verbundenheit in engen Beziehungen befriedigt werden, aber geht das nicht auf Kosten der persönlichen Autonomie? Das ist nicht der Fall: (Hodgins, Koestner & Duncan, 1996) finden einen positiven Zusammenhang zwischen empfundener Autonomie und Beziehungszufriedenheit. Der scheinbare Widerspruch löst sich auch auf einer theoretischen Ebene meiner Einschätzung nach auf, wenn man im Detail betrachtet, wie Autonomie hier

verstanden wird. Koestner und Losier (1996) haben die Unterscheidung zwischen reflexiver und reaktiver Autonomie herausgearbeitet. Die gleiche Unterscheidung wird auch von Bischof (2012) getroffen, er unterscheidet bei der wahrgenommenen Autonomie die Dimensionen Wahlfreiheit vs. Notwendigkeit und Spontaneität vs. Reaktivität. Ersteres bedeutet im Sinne von Koestner und Losier, dass eine Person das Gefühl hat, sie steuert ihr Verhalten selbst, da sie selbst die Entscheidung trifft, wie sie handelt, indem sie aus mehreren zur Verfügung stehenden Alternativen wählt. Das ist die Freiheit *zu* einer bestimmten Handlung. Die Dimension Spontaneität/Reaktivität hingegen beschreibt das Gefühl, inwiefern man sich selbst oder der Umwelt den Ursprung der Intention, überhaupt handeln zu wollen, zuschreibt. Das entspricht der Freiheit *von* Beeinflussung durch andere. Diese Dimension der Autonomie ist umso schwerer zu realisieren, desto enger man mit anderen Menschen verbunden ist. Unter dieser sozialen Umweltbedingung muss man zwangsläufig häufig auf andere reagieren und kann nicht nur selbst initiativ agieren, sonst wird die Beziehung Schaden nehmen. Wird diese Form der Autonomie trotzdem betont, so geht das zwangsläufig auf Kosten der Nähe und Bindung zu anderen Menschen, da man Distanz zu anderen Menschen halten muss und diese nicht wichtig finden darf. Reagiert man hingegen auf die Bedürfnisse der anderen, so schränkt das die eigene reaktive Autonomie ein – nicht jedoch zwangsläufig die reflexive Autonomie (Wahlfreiheit). Denn man könnte ja weiterhin das Gefühl haben, dass man sich dazu als Wahl aus Alternativen entscheidet, z.B. eine andere Person zu unterstützen, statt sich nur um seinen Vorteil zu kümmern. In diesem Sinne lohnt eine genaue Betrachtung des Autonomieempfindens, um der Auflösung des Dilemmas aus Autonomie und Verbundenheit näher zu kommen.

Diese konzeptuelle Unterscheidung des Autonomiestrebens stellt eine deutliche Parallele zum Konzept der Differenzierung dar: Wenn ich mich in einer Paarbeziehung als autonom im Sinne von Wahlfreiheit erlebe, dann sollte ich gleichzeitig als differenziert gelten können. Denn wenn ich meine Autonomie daran messe, ob ich frei wählen kann, dann brauche ich mich nicht vom anderen zu distanzieren, denn wählen kann ich auch, wenn er mir nahe ist. Das entspricht genau Bowens Ursprungsidee: Durch Differenzierung kann man, statt durch emotional cut-off Distanz zu schaffen, autonom bleiben und trotzdem nahe sein.

Ein weiterer Bestandteil der Selbstbestimmungstheorie ist die Annahme, dass extrinsische Motivation je nach Grad der Internalisierung des Handlungszwecks als unterschiedlich selbstbestimmt erlebt werden kann. Die Autoren unterscheiden auf dem Kontinuum von gar nicht selbstbestimmt bis sehr stark selbstbestimmt verschiedene Stufen: Amotivation, externale Motivation, introjizierte Motivation, identifizierte Motivation und integrierte Motivation. Je höher die Stufe, desto stärker ist der Handlungszweck Teil der eigenen Identität. In diesem Aspekt geht die Selbstbestimmungstheorie über reine Motivtaxonomien hinaus: Motivationale Konzepte wie Bedürfnisse werden hier mit dem kognitiven Aspekt der Identifikation verknüpft. Auf diesen Theoriebestandteil wird im Laufe der Arbeit noch zurückgegriffen werden (siehe Abschnitt 2.4.12.1 ab S. 90).

Personen, die sich häufig als autonom im Sinne reflexiver Autonomie empfinden, werden von Deci und Ryan (2000) als autonomieorientiert bezeichnet. Der Autonomieorientierung wird von Deci und Ryan (2000) eine Kontrollorientierung gegenüber gestellt. Menschen mit ausgeprägter Kontrollorientierung sind überwiegend external oder introjiziert motiviert. Auch diese Unterscheidung kann mit Differenzierung des Selbst in Beziehung gesetzt werden: Wenn ich mich vermehrt als selbstbestimmt und nicht auf Basis von Introjekten und externalen Kontingenzen handelnd erlebe, dann erlebe ich natürlich häufiger Autonomie. Und das kommt mir im Paarkontext zugute, wo z.B. der Partner Ansprüche stellt, wie ich mich zu verhalten habe. Wenn ich nicht primär auf Basis dieser Introjekte handle, sondern die Vorstellungen stärker internalisiere, so dass ich mich dabei als autonom empfinde, dann kann ich eine zufriedenstellende Partnerschaft führen, weil mein Autonomiebedürfnis befriedigt wird, während ich gleichzeitig Dinge tue, die für meinen Partner wichtig sind, was dann indirekt dazu führt, dass die Beziehung aufrecht erhalten bleibt und positiv gestaltet wird und ich dadurch mein Bedürfnis nach Verbundenheit befriedigen kann.

Auch die Unterscheidung von Selbst- vs. Fremdbestätigung kann von der Selbstbestimmungstheorie modelliert werden: Hier bietet sich die Unterscheidung zwischen externaler und introjizierter Motivation vs. identifizierter und integrierter Motivation an: In ersterem Falle handle ich, weil andere das gut finden (oder deren internalisierte Repräsentation), ich selbst bin aber nicht derjenige, der die Güte beurteilt. In letzterem Falle ist es umgekehrt: Ich selbst finde den Wert oder das Ziel wichtig bzw. zu meiner Person gehörig und beurteile daher selbst, inwiefern ich dem Ziel gerecht werde, da ich selbst dieses Ziel erreichen möchte.

Die anderen Kriterien für das Rahmenmodell werden allerdings nicht erfüllt: Intimität würde hier unter Verbundenheit fallen, gerade weil Erregung nicht als eigenständiges Bedürfnis konzipiert wird, sondern mit intrinsischer Motivation zusammenfällt. Und daher ist das Dilemma aus Sicherheit und Intimität nicht modellierbar. Das gilt auch für das Konzept der Theory of Mind, das nicht integriert werden kann, da insgesamt keine proximalen Aussagen getroffen werden, mittels welcher mentalen Funktionen die Bedürfnisse und Motivationen im Organismus realisiert werden. Allenfalls in den Aussagen, in denen die Integrität des Selbst als Zielzustand (ultimate Funktion) hinter den Bedürfnissen nach Autonomie und Kompetenz gesehen wird, klingt das an – aber das ist nur ein theoretisches Argument, kein funktionaler Bestandteil des Modells. Auch die Verlaufscharakteristik von Differenzierung des Selbst lässt sich nicht abbilden, da Zeit als Variable nicht im Modell vorkommt. Einzig plausibel wäre anzunehmen, dass die Verbundenheit mit der Zeit zunehmen müsste – das sollte sich nur negativ auf die reaktive Autonomie auswirken, nicht aber auf die reflexive. Die Dynamik aus Intimität und Sicherheit über die Zeit lässt sich logischerweise nicht abbilden, wenn Intimität an sich schon keinen Platz hat.

#### 2.2.2.4. Ontogenetische Entwicklung der Motive

Es wurde in der Forschung oft die Frage diskutiert, ob Motive angeboren (und damit universell) oder erworben (und damit eventuell individuell unterschiedlich) sind. Um diese Frage zu beantworten, ist es ein sinnvolles Mittel, einen Blick auf die ontogenetische Entwicklung der Motive zu werfen. Das ist im vorliegenden Kontext umso interessanter, als dass Differenzierung als Prozess ebenfalls als ein Entwicklungsvorgang zu verstehen ist. Darum soll hier auch kurz die Entwicklungsperspektive von Motiven eingenommen werden. Holodynski (2009) differenziert im Säuglingsalter folgende Motive: Bindung, Neugier, Wirksamkeit und evtl. Leidvermeidung. Diese Motive regeln alle wichtigen psychologischen Funktionen, die ein Kind zu bewältigen hat:

*Bindungsmotiv* „Als Bindung wird ein angeborenes, universales Bedürfnis nach Geborgenheit, Schutz und Trost bezeichnet, das durch die motivspezifischen Emotionen Distress und Kummer angezeigt wird (vgl. Spangler, 1999) (Holodynski, 2009).“

*Neugiermotiv* Komplementär zum Bindungsbedürfnis ist das Neugiermotiv zu verstehen:

Es wird ebenfalls als angeborenes, universales Bedürfnis konzipiert, das durch neue, inkongruente Sachverhalte zu bereits aufgebauten Schemata des Kindes ausgelöst wird (Schölmerich & Lengning, 2004; Trudelnd et al., 1999). Die motivspezifische Emotion ist das Interesse, angezeigt durch Orientierungsverhalten und subjektive Unsicherheit in Bezug auf den Anlass der Neugier, die seine weitere visuelle und manipulative Erkundung auslösen. Bei zu geringer Inkongruenz wird keine Neugier ausgelöst, bei zu hoher Inkongruenz Abwendung oder sogar Flucht. Da durch das Explorieren aus den neuen Objekten vertraute Objekte werden, wandeln sich die Anreize des Neugiermotivs mit dem Aufbau der entsprechenden Schemata. (Holodynski, 2009)

*Wirksamkeit* Das Wirksamkeitsmotiv ähnelt auf den ersten Blick dem Neugiermotiv, kann aber klar von ihm unterschieden werden:

Die zugehörige Emotion ist nicht das Interesse [wie beim Neugiermotiv], sondern die Freude am Effekt. Spätestens mit dem Beginn des Funktionsspiels zum Ende des ersten Lebensjahres ist beobachtbar, dass Kinder es als lustvoll erleben, Effekte verursachen zu können, sei es in ihrer Umwelt durch instrumentelle Manipulation von Objekten (und Personen) oder bei sich selbst mittels Bewegungsspielen (Oerter, 1999). Der Anreiz liegt im verursachenden Effekt und nicht im Erkunden – so setzt das Funktionsspiel erst nach einer Phase der Exploration mit neuen Gegenständen ein. (Holodynski, 2009)



*Leidvermeidung* Furcht als Emotion des Leidvermeidungsmotivs wird aktiviert, wenn der Grad an Unbekanntheit eines Objektes zu groß wird. So wird das Kind vor einer zu waghalsigen Exploration geschützt (Holodynski, 2009). Furcht zieht nicht immer Vermeidung des auslösenden Objektes nach sich, die Erregung kann auch durch Exploration des neuen Objektes und damit ein „Vertrautmachen“ mit dem Objekt abgebaut werden (Bischof, 2009). Daher können vielleicht beide Motive als Klassen von Verhaltenszielen unterschieden werden – allerdings macht es hier mehr Sinn, sie als zwei Aspekte eines einzigen Systems zu konzipieren, wie wir im Rahmen der Ausführungen zum Zürcher Modell der sozialen Motivation noch sehen werden.

Dass bestimmte Motive im Kleinkindalter noch nicht vorhanden sind, muss aber nicht bedeuten, dass sie durch soziale Einflüsse erworben werden. Die „nature vs. nurture“-Debatte leidet hier unter einem Denkfehler (Bischof, 2009), der sich schon in der Gegenüberstellung der Begriffe nature und nurture findet. Die deutsche Übersetzung in die Unterscheidung von „Anlage und Umwelt“ ist hier wesentlich treffsicherer, aber auch noch nicht ganz präzise. Da es für das Verständnis, was die Motive im Kleinkindalter mit den Motiven eines Erwachsenen zu tun haben, hier wichtig ist, soll dieses Missverständnis kurz ausgeführt werden: Wir können drei verschiedene Arten von Umwelteinfluss unterscheiden: Selektion, Alimentation und Stimulation (Bischof, 2009). Das versteht man darunter: Unsere Erbanlagen werden in Genen gespeichert (Genotyp). Diese sind mit einem Bauplan zu vergleichen. Ab dem Moment der Befruchtung der Eizelle ist – nach heutigem Kenntnisstand – dieser Bauplan festgelegt. Allerdings wächst ohne Zutun der Umwelt aus dieser Eizelle überhaupt nichts. Es braucht die Gebärmutter einer Frau und viele weitere Umweltbedingungen, bis aus einer Eizelle ein Kind wird. Diese Art von Umwelteinfluss kann alimentativ genannt werden. Ohne Zufuhr von Materie (z.B. Proteine) und Energie (z.B. Körpertemperatur im Mutterleib) kann die Eizelle aus dem Plan in den Genen keinen Organismus aufbauen (Phänotyp). Es gibt auch Umwelteinflüsse, die dem Phänotyp physikalisch betrachtet keine Materie oder Energie zuführen, aber trotzdem notwendig für eine bauplangemäße Entfaltung des Phänotyps sind. Dieser Umwelteinfluss ist dann eine Stimulation, die alimentative Funktion hat. Eine extreme Umwelt (z.B. vor einigen Jahrzehnten in rumänischen Waisenhäusern beobachtet) stellt vielleicht ausreichende Ernährung, Sauberkeit und Körpertemperatur sicher, aber versorgt den heranwachsenden Organismus nicht mit notwendiger Stimulation (menschliche Zuwendung), die dieser für eine ordnungsgemäße Funktion seiner Systeme benötigt.

Die alimentative Art von Umwelteinfluss ist normalerweise aber nicht gemeint, wenn in der Psychologie gefragt wird, ob ein bestimmtes Verhalten auf „nature oder nurture“ zurückgeht. Was hier eigentlich von Interesse ist, ist die Frage, ob ein Phänotyp, der bei „natürlicher“ Alimentation (d.h. entsprechend der Bedingungen, an die die Art von der Selektion ursprünglich angepasst wurde) gemäß dem genetischen Bauplan nach und nach aufgebaut wurde, zwangsläufig ein bestimmtes Merkmal trägt, ein bestimmtes Motiv verfolgt oder ein bestimmtes Verhalten an den Tag legt. Oder ob dieser Phänotyp trotz natürlicher Alimentation nur dann dieses Merkmal hat, wenn er durch einen bestimmten

Umwelteinfluss stimuliert worden ist (= nicht-alimentative Stimulation). Daher muss die Frage, ob ein Motiv angeboren oder erworben ist, so umformuliert werden: Ist ein Motiv genetisch angelegt und entwickelt sich bei natürlicher Alimentation zwangsläufig oder ist das Motiv nicht genetisch angelegt und tritt nur nach bestimmter, vorangegangener Stimulation auf? Durch diese Unterscheidung lässt sich der Befund, dass bei Kindern, die noch nicht im Kindergartenalter sind, noch kein Macht- oder Leistungsmotiv finden lässt, erklären, ohne deswegen behaupten zu müssen, diese Bedürfnisse gehen auf stimulativen Umwelteinfluss zurück (Bischof, 2009): Wenn Kinder durch alimentativen Umwelteinfluss normal reifen, entfalten sich bestimmte Fähigkeiten erst nach und nach. Erst, wenn die kognitiven Module (wie z.B. ein gewisses Maß an Fähigkeit zur Selbstreflexion) vorhanden sind, um sich selbst an einem Gütemaßstab messen zu können, kann aus dem Motiv, Wirkung entfalten zu wollen, ein Motiv werden, dass diese Wirkung von einer bestimmten Qualität sein soll. Genauso ist für die Entfaltung eines Machtmotivs notwendig, dass die kognitive Verarbeitung in der Lage ist, auch indirektere kausale Einflüsse zu registrieren, die über simple Kontiguität hinausgehen, so dass auch komplexere Reaktion eines menschlichen Gegenübers als durch sich selbst verursacht wahrgenommen werden können. Dazu muss das Gegenüber auch als vom Selbst abgetrennte Person erlebt werden, die eigene Ziele verfolgt, die sich von den eigenen unterscheiden (siehe Abschnitt 2.4.4 ab S. 73 zu Theory of Mind), denn nur dann kann die Beeinflussung dieser Ziele als Erfahrung eigener Wirkmächtigkeit erhalten. Um beide Quellen zum Erleben der eigenen Wirkung heranzuziehen, ist also aus theoretischer Sicht keine Lernerfahrung notwendig. Allerdings könnten sich Menschen trotzdem darin unterscheiden, welches Gewicht sie in ihrer täglichen Praxis der einen oder anderen Quelle von Wirksamkeit geben. Es wäre gut vorstellbar, dass analog zu dem „inneren Arbeitsmodell von Bindung“ (Bowlby, 1969) auch im Bereich der Wirksamkeitsmotivation in der Interaktion mit der Umwelt charakteristische Adaptationen (vgl. McCrae et al., 2000) entstehen, die darüber entscheiden, welche Strategie von einem Individuum bevorzugt verwendet wird, um sein Bedürfnis nach Wirksamkeit zu befriedigen.

Mit dieser Vorarbeit lassen sich die beiden Motive, Macht und Leistung, auch dem Differenzierungskonzept zuordnen: Wenn Machtmotivation das Bestreben ist, die eigene Wirksamkeit durch die Reaktionen der anderen Menschen zu erfahren, dann kann Macht als relationale Größe verstanden werden. Etwas abstrahiert definiert sich Macht dann als das Ausmaß, in dem andere auf die eigene Person reagieren. So könnte auf den ersten Blick ein Bezug zwischen Machtmotiv und dem Streben nach Fremdbestätigung (Schnarch, siehe Abschnitt 2.1.3.5 ab S. 23) hergestellt werden. Andererseits aber zeichnet sich Macht ja auch dadurch aus, Dinge durchsetzen zu können, die andere Personen eben gerade nicht befürworten. Dann würde sich Macht gerade dadurch ausdrücken, dass man in der Lage ist, Dinge umzusetzen, für die man von anderen keine Bestätigung erhält. Der Bezug zu Differenzierung ist hingegen für das Leistungsmotiv wesentlich deutlicher: Wenn sich das Leistungsmotiv in dem Bestreben ausdrückt, vor dem Hintergrund eigener Gütemaßstäbe Bestätigung für das eigene Tun zu erfahren, dann ist Leistungsmotivation mit dem Streben nach Selbstbestätigung aus dem Differenzierungskonzept (ebd.) gleichzusetzen.

Wie genau dieser Selbstbewertungsprozess funktioniert, das erklärt das bisher umfassendste Modell zur Beschreibung der Leistungsmotivation, das „Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation“ von Heckhausen (1972, 1975). Das Modell integriert die folgenden drei populärsten Forschungszweige zur Leistungsmotivation (Schüler, 2009): „Forschung zur affektiven Basis leistungsmotivierten Verhaltens“, das Risikowahl-Modell von Atkinson (1957) und die attributionale Theorie der Leistungsmotivation (Weiner et al., 1971). Der Unterschied zu diesen Theorien liegt darin, dass das Leistungsmotiv hier als Ergebnis von sich selbst stabilisierenden Kreisläufen konzipiert ist, nicht als zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaft wie in der klassischen Motiv-Forschung (Schüler, 2009). Erfolgsmotivierte Personen folgen demnach der Handlungsdirektive, die eigene Tüchtigkeit steigern zu wollen. Sie bilden die Erwartungsemotion „Hoffnung auf Erfolg“ und wählen darum mittelschwere Aufgaben aus. Entsprechend erhalten sie im Durchschnitt gleich viele Erfolge wie Misserfolge. Da sie aber den Erfolg internal attribuieren, den Misserfolg dagegen external oder internal variabel (mangelnde Anstrengung), bleibt ihre Affektbilanz positiv: Im Falle von Erfolg fühlen sie starke positive Selbstbewertungsemotionen, z.B. Stolz, im Falle von Misserfolg dagegen nur geringe negative Selbstbewertungsemotionen, z.B. Scham. Diese Affektbilanz motiviert dazu, die Handlungsdirektive aufrechtzuerhalten und weiterhin nach Steigerung der eigenen Tüchtigkeit zu streben, womit die Ausgangsmotivation stabilisiert wurde. Anders dagegen der Kreislauf, der zur Stabilisierung von Misserfolgsmotivation führt: Hier steht die Reduktion von Selbstwertbelastung im Vordergrund, wodurch als Erwartungsemotion die Furcht vor Misserfolg gebildet wird. Deswegen werden leichte oder schwierige Aufgaben ausgewählt, die wie im Falle von Erfolgsmotivation auch zu einer Ergebnisbilanz von gleichermaßen Erfolgen und Misserfolgen führen. Diese werden aber anders attribuiert: Erfolg bei leichten Aufgaben und Misserfolg bei schwierigen Aufgaben wird der Aufgabenschwierigkeit zugeschrieben, Erfolg bei schwierigen Aufgaben Glück und Misserfolg bei leichten Aufgaben mangelnder Fähigkeit. Das Resultat dieses Attributionsstils ist eine neutrale Affektbilanz, da der Misserfolg bei leichten Aufgaben nur selten vorkommt und alle anderen Ausgänge geringe positive oder negative Selbstbewertungsemotionen nach sich ziehen. Das Nicht-Vorhanden-Sein eines Misserfolgs wirkt dann als negative Verstärkung für die ursprüngliche Handlungsdirektive, den Selbstwert zu schützen. Dieses Modell beinhaltet mehrere Aspekte, die für den Kontext der vorliegenden Arbeit wichtig sind: Es beschreibt, welche Selbstbewertungen welche Emotionen nach sich ziehen. Außerdem zeigt es, wie unterschiedlich mit einer Verhaltensweise, die nicht dem eigenen Gütstandard entspricht, umgegangen werden kann. Die Verbindung des Ergebnis eines Abgleich des eigenen Verhaltens mit den eigenen Ansprüchen, Erfolg oder Misserfolg, mit der emotionalen Reaktion darauf ist nicht uneindeutig, sondern vom Attributionsstil abhängig. Es wird außerdem deutlich, inwiefern die Leistungsmotivation auf bestimmte mentale Fähigkeiten zurückgreift: Etwas muss überhaupt erst als Erfolg oder Misserfolg klassifiziert werden können, was einen Maßstab erfordert. Einen solchen Maßstab internalisieren Kinder erst im Laufe des Grundschulalters, davor existiert er nur in Form von Bewertungen durch das soziale Umfeld (Holodynski, 2009). Dazu muss das selbst als Objekt abgegrenzt werden können, zu dem ich eine Außenposition einnehmen kann, von

der aus ich eine Art neutrale Bewertung vornehme. Das ist der Grund, warum Scham so mit der Fähigkeit zur Perspektivübernahme (siehe Abschnitt 2.4.4) verknüpft ist.

### 2.2.2.5. Interaktion der Motive von Bindung und Neugier: Bindungstheorie

Die Motive von Bindung und Neugier, insbesondere deren Interaktion, wurden in der Bindungstheorie von Bowlby (1969) genauer ausgearbeitet. Eine Bindung besteht dann, wenn folgende vier Komponenten eine Beziehung zwischen zwei Menschen charakterisieren: Nähe-Distanz-Regulierung, sicherer Hafen (bei Angst), Stress bei Trennung und sichere Basis (Hazan, Campa & Gur-Yaish, 2006). Knapp gesprochen, sieht die typische Dynamik aus Bindungs- und Explorationsverhalten folgendermaßen aus:

Fühlen wir uns sicher, so gehen wir, von unserer jeweiligen Bindungsfigur wegstrebend, „auf Entdeckung“; sind wir dagegen besorgt, müde, ängstlich oder krank, so streben wir nach Nähe – ein für die Eltern-Kind-Interaktion typisches Muster, das Mary Ainsworth (erstmalig 1967) als „verlässliche Basis“ für die kindliche Umweltexploration bezeichnet hat. (Bowlby & Hillig, 2008, S. 99)

In diesem Zitat wird schon angedeutet, dass hinter der Interaktion aus Bindung und Neugier ein Regelkreis steht: Es wird ein Soll-Wert für Sicherheit angenommen. Wird dieser unterschritten, so wird das Bindungssystem aktiviert und Bindungsverhalten wird gezeigt. Entspricht der aktuelle Zustand dem Soll-Wert, so kann die Umwelt, z.B. im Spiel, exploriert werden. Je nachdem, welche Erfahrung nun ein Kind mit seiner Umwelt macht, entwickelt es ein „inneres Arbeitsmodell“ (Bowlby, 1969) von Bindung. Dieses Modell enthält u.a. die Erwartung, ob Bindungspersonen grundsätzlich verfügbar und dazu in der Lage sind, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Ist diese Erwartung hoch ausgeprägt, liegt hohe Bindungssicherheit vor. Ist das nicht der Fall, so spricht man von einer unsicheren Bindung. Hierbei werden verschiedene Stile unterschieden, wie ein Kind typischerweise versucht, mit seinen Bindungsbedürfnissen umzugehen (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

### 2.2.2.6. Bindung im Erwachsenenalter

Die oben für das Kindesalter vorgeführte funktionale Betrachtung lässt sich auch auf die spätere Bindungsbeziehung, eine Partnerschaft von Erwachsenen, ausdehnen: Welchen ultimativen, von der biologischen Selektion geformten Zweck verfolgt eine Paarbeziehung von Erwachsenen? Mit der Antwort auf diese Frage wird unmittelbar deutlich, dass Bindung nicht das einzige Set von Verhaltensweisen sein kann, das im Erwachsenenalter eine Rolle spielt:

Zusätzlich zum angeborenen Bindungssystem sind noch zwei weitere, ebenfalls angeborene „Verhaltenssysteme“ in romantischen Beziehungen involviert, nämlich Fürsorge und Sex. Das Zusammenspiel der drei Verhaltenssysteme bewirkt die Anziehung der Partner, verstärkt die körperliche und emotionale Nähe und fördert das Gefühl der Liebe. (Wulf & Mees, 2009, S. 602)

Denn die Bindung allein, nach Art der kindlichen Bindung an die Eltern, reicht nicht aus, um die biologische Funktion einer Partnerschaft auszufüllen: Eigener Nachwuchs muss gezeugt (Sex) und dann aufgezogen werden (Fürsorge). Wo in der Kindheit die Richtung der Unterstützung einseitig von Eltern zu Kindern geleistet wird, ist es in einer Beziehung von Erwachsenen sehr hilfreich (d.h. ein Selektionsvorteil), wenn man sich gegenseitig unterstützt (Fürsorge). Das bedeutet, beide Partner müssen nicht nur motiviert sein, beim anderen Schutz und Geborgenheit zu finden (Bindung), sondern sich auch selbst aktiv um sein Wohlergehen – und das der Kinder – kümmern (Hazan et al., 2006).

Nicht nur Kinder bilden eine Bindung zu ihren Elternfiguren aus, sondern auch erwachsene Menschen zu ihren Partnern. Bartholomew (1990) hat die Bindungsstile Erwachsener in ein Vier-Felder-Schema geordnet, das durch die Kombination der Dimensionen Selbstrepräsentation (model of self) und Objektrepräsentation (model of other) zustande kommt. Personen, die ein positives Selbstbild und ein positives Bild einer Bezugsperson haben, sind sicher gebunden. Eine Kombination von negativem Selbstbild und positivem Fremdbild nennt sich verstrickt (bzw. ambivalent) gebunden. Ein negatives Selbstbild mit negativem Fremdbild ergibt einen ängstlichen (bzw. vermeidenden) Bindungsstil und ein positives Selbstbild mit negativem Fremdbild erzeugt einen abweisenden Bindungsstil (dismissing). Die Selbst- und Fremdbewertungen können auch dimensional als Abhängigkeit und Vermeidung gelesen werden: Die positive bis negative Bewertung des Selbst führt zu unterschiedlichen Graden an Abhängigkeit des Selbstwertes von der Bestätigung durch andere, während die positive bis negative Bewertung der anderen zu unterschiedlichen Graden an Vermeidung des Kontakts mit diesen anderen führt.

Diese Konzeptualisierung hat auch die Konstruktion entsprechender Fragebogeninstrumente inspiriert. Das populärste Instrument ist die Skala „Experience in Close Relationships“ (aktuelle Versionen ECR-R Brennan, Clark und Shaver, 1998; deutsche Version ECR-RD Ehrenthal, Dinger, Lamla, Funken und Schauenburg, 2009), mit der die zwei relativ unabhängigen Dimensionen Vermeidung von Bindung und Bindungsängstlichkeit gemessen werden. Aus deren Kombination ergäben sich wiederum die verschiedenen Bindungsstile: Bei sicher gebundenen Personen sind beiden Dimensionen niedrig ausgeprägt, bei verstrickt gebundenen ist nur die Dimension Ängstlichkeit hoch ausgeprägt, bei abweisend gebundenen ist nur die Dimension Vermeidung hoch ausgeprägt und bei ängstlich-vermeidenden Personen sind beide Dimensionen hoch ausgeprägt. Bartholomew (1990) zieht Parallelen zu den übergeordneten Konzepten von Individuation und Verbundenheit. Sicher gebundene Personen empfinden eine sichere Basis (Ainsworth et al., 1978), wo sie Verbundenheit erlebten, aber auch von dort aus eigenständig explorieren

könnten. Bindungsbedürfnisse abweisende Personen konzentrierten sich auf die eigene Autonomie, während verstrickte Personen Verbundenheit auf Kosten der Autonomie anstrebten. Ängstlich-vermeidende Personen hingegen könnten weder Autonomie noch Verbundenheit verwirklichen.

### 2.2.2.7. Zürcher Modell der sozialen Motivation nach Bischof

Das Zürcher Modell der sozialen Motivation integriert viele der vorangegangenen Unterscheidungen von Motiven, namentlich Bindung, Neugier und Autonomie, letzteres unterschieden in Macht, Geltung und Leistung. Da das Modell komplexere Annahmen zur Struktur und Interaktion dieser Motivsysteme macht und im Verlauf der Arbeit noch ausführlich beschrieben werden wird, sei an dieser Stelle lediglich auf das folgende Kapitel verwiesen (siehe Kapitel 2.3 ab S. 64).

### 2.2.2.8. PSI-Theorie von Kuhl

Die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (abgekürzt PSI-Theorie) von Kuhl (2001) ist vielleicht die vielversprechendste Alternative zum Zürcher Modell der sozialen Motivation, um als Rahmenmodell zu fungieren. Das soll in diesem Abschnitt kurz begründet werden: Das Konzept der Differenzierung des Selbst trifft Aussagen darüber, in welcher Relation die automatische und kontrollierte, bewusste Prozesse in engen sozialen Beziehungen zueinander stehen. Diese Unterscheidung von automatischen und bewussten Prozessen spiegelt sich in der Motivationsforschung in der Unterscheidung von impliziten und expliziten Motiven bzw. Zielen wider. Ein konsistenter Befund im Vergleich dieser beiden Motivvarianten ist, dass implizite und explizite Motive nur gering korrelieren und ihrerseits jeweils unterschiedliche Klassen von Verhaltensweisen vorhersagen können (McClelland et al., 1989; Scheffer, 2009). Implizite und explizite Motive stellen unterschiedliche Arten von Aufmerksamkeit bereit: Während implizite Motive eine „ausgedehnte (,freischwebende‘ oder ,ganzheitliche‘) Aufmerksamkeit (Scheffer, 2009)“ bereitstellen, die für die Auswahl der vielfältigsten Reize zuständig ist, „stellen explizite Motive eine bewusste und fokussierte Aufmerksamkeit bereit, wie sie bspw. in der Wahlkabine beim Ankreuzen einer bewusst präferierten Partei notwendig ist (Scheffer, 2009)“. Auch die Anreizbedingungen, unter denen die jeweiligen Motivklassen angeregt werden, unterscheiden sich: Implizite Motive werden durch intrinsische, das heißt in der Aufgabe liegende Anreize aktiviert, wogegen explizite Motive eher durch eindeutige Alternativen, zwischen denen gewählt werden muss, und sozial-evaluative Kontexte aktiviert werden (Scheffer, 2009). Beide Motivsysteme gehen onto- und phylogenetisch mutmaßlich auf unterschiedliche psychische Fähigkeiten (u.a. Spracherwerb) zurück (McClelland et al., 1989). Implizite Motive können der intuitiven, unbewussten, anstrengungslosen, parallel-verarbeitenden und automatischen Informationsverarbeitungsmethode unseres Gehirns

zugeordnet werden. Explizite Motive entspringen der sequentiell-analytischen, bewussten und kontrollierten Verarbeitung (= „Verstand“) (Scheffer, 2009). Diese Verarbeitungsformen und damit die Unterscheidung in implizite und explizite Motive werden von der PSI-Theorie (Kuhl, 2001) noch genauer differenziert. Darum wird im nächsten Abschnitt davon die Rede sein.

Die PSI-Theorie macht es sich zur Aufgabe, Persönlichkeitsunterschiede zwischen Menschen (z.B. die BigFive nach McCrae et al., 2000), funktionsanalytisch zu erklären. Im Unterschied zur üblichen bloßen Beschreibung, welche bestimmten, regelmäßig auftretenden Unterschiede von Erlebens- und Verhaltensmustern es gibt, postuliert die PSI-Theorie, dass diese Persönlichkeitsunterschiede auf Unterschiede in der Wechselwirkung bestimmter psychischer Systeme zurückgehen. Aus strukturellen Annahmen zur Existenz verschiedener psychischer Systeme und Annahmen über die Interaktionsprozesse zwischen diesen Systemen lassen sich die beobachtbaren Unterschiede zwischen den Persönlichkeiten verschiedener Menschen ableiten. Da Differenzierung des Selbst auch als Persönlichkeitsvariable verstanden werden kann (siehe Abschnitt 2.1.3.4 auf S. 21), ist es naheliegend, zu überprüfen, ob auch diese Variable durch Unterschiede in der Systemdynamik zwischen den von der PSI-Theorie postulierten psychischen Makrosystemen erklärbar ist.

Die PSI-Theorie besteht aus drei aufeinander aufbauenden Teilen (Kuhl, 2001): Zuerst werden die vier psychischen Makrosysteme und ihre Eigenschaften beschrieben. Das bedeutet, es wird die Architektur des Teils der menschlichen Psyche definiert, der für die Handlungssteuerung zuständig ist. Dann werden Annahmen darüber getätigt, wie die Interaktion zwischen diesen Systemen von positiven und negativen Affekten moduliert wird (sieben Modulationsannahmen). Diese beiden Aspekte zusammen bilden den Kern der PSI-Theorie, nämlich die Theorie der willentlichen Handlungssteuerung. Dieser Kern ist allgemeinspsychologisch zu verstehen: Er beschreibt, wie die Handlungssteuerung bei allen Menschen funktioniert. Auf dieser allgemeinspsychologischen Kerntheorie aufbauend können dann Unterschiede zwischen den Menschen durch Unterschiede in der Dynamik der Interaktion dieser Systeme beschrieben werden, worin dann die PSI-Theorie in ihrer Form als Beitrag zur differentiellen Psychologie besteht. Analog zu dieser Dreiteilung wird die PSI-Theorie auch in der vorliegenden Arbeit vorgestellt und angewendet: Zuerst wird der Kern, die Theorie der willentlichen Handlungssteuerung, bestehend aus vier Makrosystemen und sieben Modulationsannahmen, auf Grundlage der ausführlichen Darstellung in Kuhl (2001) knapp zusammengefasst. Daran schließt sich eine Anwendung auf das Konzept der Differenzierung des Selbst zur Erklärung von interindividuellen Unterschieden an.

*Vier psychische Makrosysteme.* Es werden folgende vier Systeme unterschieden: Objekterkennungssystem (OES), intuitives Verhaltenssteuerungssystem (IVS), Intentionsgedächtnis (IG) und Extensionsgedächtnis (EG). Das Objekterkennungssystem ist dafür zuständig, die Aufmerksamkeit auf Reize, die nicht mit den Annahmen über die Welt

übereinstimmen, zu lenken und diese neuartigen Objekte von ihrem Kontext freizustellen, so dass sie eingehender untersucht werden können. Das intuitive Verhaltenssteuerungssystem hingegen ist mit der Ausführung von Verhalten betraut. Es greift dabei auf vorhandene Verhaltensroutinen zurück und steuert die Aufmerksamkeit so, dass vor allem zusammenhängende räumliche Information berücksichtigt wird, denn diese ist zur erfolgreichen Verhaltensausführung wichtig. Man denke z.B. an die Greif-Bewegung nach einem Stift, wenn das Verhaltensprogramm „einen Gedanken aufschreiben“ umgesetzt werden soll. Im Intentionsgedächtnis werden Absichten gespeichert. Es ist eng verknüpft mit dem analytischen Denken und für Pläne und die Bewältigung schwieriger Probleme zuständig. Sein Arbeitsmodus ist bewusst-sequentuell. Das Extensionsgedächtnis, auch Selbst genannt, ist hingegen ein parallel und implizit arbeitendes Netzwerk weit ausgehender Wissenstrukturen, in dem z.B. Erinnerungen an vergangene Episoden mit ihren jeweiligen Kontexten und Ergebnissen abgespeichert sind. Das Extensionsgedächtnis reguliert die Aufmerksamkeit so, dass Reize, die kongruent zu Motiven oder implizit vorgehaltenen Zielen sind, bemerkt werden (Vigilanz).

*Sieben Modulationsannahmen.* Die zuvor beschriebenen vier Makrostrukturen arbeiten alle gemeinsam an der Verhaltenssteuerung. Für ein optimales Funktionieren müssen die vier Systeme möglichst dynamisch wechselseitig Information miteinander austauschen, aber unter bestimmten Bedingungen auch die Nutzung der jeweils anderen Systeme hemmen, um sich ganz auf eine bestimmte Teilfunktion konzentrieren zu können. Die Aktivierung und Hemmung wird durch Affekte realisiert: Das Auftreten von positiven und negativen Affekten hat genauso Auswirkungen auf die Interaktion der Systeme wie die Reduktion eines aufgetretenen Affektes. Die unterschiedlichen Auswirkungen von Affekten auf die Interaktionsdynamik werden in sieben Annahmen zusammengefasst: Willensbahnung (1.), Selbstbahnung (2.), Willenshemmung (3.), Selbstberuhigung (4.), Selbstmotivierung (5.), Selbstverwirklichung (6.) und Penetration (7.).

Willenshemmung und Willensbahnung: Eine Aktivierung des IG reduziert positiven Affekt (= Willenshemmung). Das lässt sich leicht anhand eines Beispiels illustrieren: Bei der sonst flüssig vonstatten gehenden Bearbeitung einer Aufgabe stößt man auf ein Problem. Um dieses zu lösen, muss das bewusste Denken aktiviert werden (IG). Man wägt verschiedene Lösungswege gegeneinander ab und entwickelt einen Plan, wie das Problem zu bewältigen ist. Dieser Vorgang geht eher mit einer neutral-konzentrierten Stimmung einher, vorher vorhandener positiver Affekt muss während der Planungsphase gedämpft werden. Wenn jetzt aber ein Plan entwickelt wurde, von dem sich das Individuum eine Lösung verspricht, steigt die Stimmung wieder an, denn das innere „Heureka!“ ist mit Freude verknüpft, quasi die Antizipation des Erfolges in der Phantasie. Diese Freude ermöglicht es, den Planungsmodus wieder zu verlassen und sich frisch ans Werk der Umsetzung der gebildeten Intention zu machen. Das ist Willensbahnung: Eine Absicht wird, nach vorangegangener Stimmungsdämpfung während der konzentrierten Planungsphase, durch einen Anstieg von positivem Affekt an das ausführende System (IVS) weitergeleitet.



Selbstbahnung und Selbstberuhigung: Eine Aktivierung des OES wird durch die Wahrnehmung von Unstimmigkeit eingeleitet. Wird die Tatsache, die die Unstimmigkeit ausgelöst hat, als negativ bewertet, entsteht negativer Affekt. Das Objekt wird nun eingehend betrachtet. Würde das Individuum nun langfristig in diesem Zustand verharren, spricht man von pathologischem Grübeln, wie es z.B. für Depression typisch ist. Im Normalfall reduziert sich der negative Affekt nach eingehender Betrachtung wieder, wodurch der Zugriff auf das EG bzw. das Selbst wieder besser möglich ist, was dazu führt, dass die im Selbst gespeicherten Informationen die Wahrnehmung wieder stärker bestimmen. Das ist Selbstbahnung: Die Reduktion negativen Affektes führt zur top-down-Steuerung der Wahrnehmung durch das Selbst. Dieser Zusammenhang lässt sich aber auch umdrehen, so dass daraus die Annahme der Selbstberuhigung wird: Wenn, während negativer Affekt vorliegt und das OES entsprechend stark aktiviert ist, eine Aktivierung des EG erfolgt, so hat das automatisch eine Reduktion des negativen Affektes zur Folge.

Selbstmotivierung und Selbstverwirklichung: Die Tatsache, dass ein aktiviertes EG positiven Affekt bereitstellt, kann auch zur Willensbahnung genutzt werden. Das ist dann Selbstmotivierung: Wenn man bereits einen fertigen Plan hat, was zu tun ist, aber kein positiver Affekt entsteht, da z.B. die Freude über den Plan zur Lösung eines Problems bereits längst abgeklungen ist, dann wird dieser Plan nicht umgesetzt, da durch die Aktivierung des IG die Ausführung des Willens ja gehemmt ist. Jetzt muss positiver Affekt anderweitig bereit gestellt werden. Das gelingt, entweder indem äußere Reize die Stimmung verbessern, oder indem das EG aktiviert wird, um dem IG durch eine Verknüpfung der Absicht mit dem Selbst über die Schwelle zu verhelfen, um die Intention an das IVS weiterzuleiten. Wenn diese Selbstmotivierung gut gelingt, und zugleich negativer Affekt und die zugehörige Aktivierung des OES abgebaut werden kann durch eine Aktivierung des EG (siehe Selbstberuhigung), so spricht Kuhl von Selbstverwirklichung: Die Verbindung mit dem Selbst hilft, auch schwierige Absichten umzusetzen und Rückschläge weder zu ignorieren (bei übermäßiger Selbstbahnung und damit dauerhafter Hemmung des OES besteht diese Gefahr) noch in eine endlose Grübelschleife münden zu lassen (bei übermäßiger Aktivierung des OES).

Penetration: Die letzte Annahme sagt im Grunde, dass die Aktivierung eines Systems umso stärker ist, je umfassender es angesprochen wird. Wird z.B. das Selbst mit einer großen Anzahl von Aspekten angesprochen, so wird es stärker aktiviert, als wenn nur ein kleiner Teilaspekt des ausgedehnten Erfahrungsnetzwerks betroffen ist. Entsprechend fallen die modulierenden Effekte der Aktivierung des betreffenden Systems stärker oder schwächer aus.

*Differenzierung des Selbst aus Sicht der PSI-Theorie.* Das Konzept der Differenzierung des Selbst lässt sich sehr gut in dieses Modell einordnen. Besonders auffällig sind die Parallelen zur Selbstberuhigung (4. Modulationsannahme im PSI-Modell), welche direkt dem 2. Aspekt einer differenzierten Person nach Schnarch entspricht, und der Selbstmotivierung (5. Modulationsannahme im PSI-Modell), die Personen in die Lage versetzt, Intentionen

umzusetzen, die nicht von starken Emotionen unterstützt werden, und damit Bowens ursprüngliche Idee von einer Trennung von Intellekt und Emotionen widerspiegelt. Stellen wir uns zur Erläuterung und Veranschaulichung dieser Zusammenhänge ein junges Paar, Hans und Petra, vor, das seit einiger Zeit in einer gemeinsamen Wohnung lebt. Hans macht Petra eines Abends den Vorwurf, sie würde erst immer so spät aus der Arbeit nach Hause kommen, so dass gar nicht genug Zeit bliebe, um als Paar gemeinsame Stunden zu verbringen, wonach er sich aber sehne.

Betrachten wir nun Petras Psychodynamik im Detail: Der Vorwurf, sie würde nicht genug Zeit mit Ihrem Partner verbringen, stellt für sie eine Abweichung dar zu dem, was sie für ein Bild von sich selbst hat. Erstens glaubt sie, dass sie durchaus genug Zeit für Hans habe, und zweitens hegt sie den Anspruch an sich selbst, dass sie als gute Freundin viel Zeit mit ihrem Partner verbringen solle. Die Wahrnehmung dieser Abweichung erzeugt eine Aktivierung des OES: Sie fokussiert auf diesen Vorwurf und isoliert diesen Aspekt aus dem Strom der restlichen Aspekte der Gesamtsituation (z.B. Ort und Zeit der Aussprache, vorangegangene Ereignisse, begleitende Mimik oder Gestik von Hans, etc.).

Petras Differenzierungsgrad entscheidet jetzt darüber, wie diese Geschichte weitergeht. Zuerst sei von dem Fall ausgegangen, dass Petra über wenig Differenzierungsfähigkeit verfügt. Dann könnte die Geschichte so verlaufen: Petra empfindet einerseits Scham wegen der Einschätzung, möglicherweise ihrem Wert „viel Zeit mit Partner verbringen“ nicht genügt zu haben. Andererseits empfindet sie auch Wut, da sie den Vorwurf von Hans als unberechtigt einschätzt, da die Menge an gemeinsamer Zeit für sie selbst ausreichend ist. Da Scham ein besonders unangenehmes Gefühl ist, ist es für sie leichter, sich auf die Wut zu konzentrieren. Infolgedessen formuliert sie gegenüber Hans den Standpunkt, dass das Paar ja genügend freie Zeit zur Verfügung hätte, es also nicht an ihr läge, wenn Hans nicht damit zufrieden sei. Hans fühlt sich durch Petras Verteidigung nicht verstanden und gleichzeitig seinerseits verletzt, da er aus Petras Worten heraushört, dass – wenn sie nicht daran schuld sei – er selbst daran schuld sein müsse, dass es ihm schlecht ginge. Das wertet er als Verantwortungslosigkeit Petras und Ignoranz seinen Bedürfnissen gegenüber, weswegen er seine Forderung nach mehr Zeit mit höherer Aggressivität wiederholt. Worauf Petra erst recht mit Ablehnung reagiert. Der Streit kann erstmal nicht beigelegt werden, die schlechte Stimmung hält einige Tage an.

Aus PSI-theoretischer Sicht ist hier folgendes geschehen: Durch Hans' Vorwurf an Petra wurde ihr OES aktiviert. Die Scham über ein mögliches „Versagen als Freundin“ wird abgewehrt durch eine Fokussierung auf Hans Versäumnisse. Statt die Gesamtsituation (d.h. Hans' und ihre eigenen Bedürfnisse, die jeweiligen Lebensbedingungen und beruflichen Möglichkeiten, Wohnsituation etc.) zu berücksichtigen, was eine Leistung des EG gewesen wäre, konzentriert sie sich auf Einzelheiten, die aus ihrem Kontext herausgelöst werden. Diese Einzelheiten kann sie, da sie kontextfrei betrachtet werden, nach Belieben nutzen, um ihre Argumentation zu stützen, die das Ziel verfolgt, die Scham abzuwehren. Das bedeutet, die Abweichung, die zur Aktivierung des OES geführt hat, soll wieder

zum Verschwinden gebracht werden, ohne dass eine Handlung von ihrer Seite nötig wäre. Hochinferente Makrosysteme (IG oder EG) sind eher nicht an ihrer Handlungssteuerung beteiligt, die verbale Verteidigung wird direkt mittels bekannter und gewohnter Argumentationsroutinen (IVS) umgesetzt. Und so streitet das Paar auf eine Weise, wie es es schon oft getan hat.

Nun sei der gegenteilige Fall unterstellt, Petra verfüge über ein hohes Maß an Differenzierung des Selbst. Laut Schnarch (2013) müssten sich die vier Aspekte der Differenzierung, stabiles Selbst (1. Aspekt), stiller Geist und ruhiges Herz (2. Aspekt), maßvolles Reagieren (3. Aspekt) und sinnvolle Beharrlichkeit (4. Aspekt), nun auswirken (siehe ausführliche Darstellung der vier Aspekte 2.1.4.1 ab S. 24). Das könnte so aussehen: Aufgrund ihres stabilen Selbst (1. Aspekt) übernimmt Petra nicht automatisch Hans' Bewertung, dass sie zu wenig Zeit für ihn habe. Sie zieht diesen Gedanken in Betracht, macht ihn sich aber nicht ungeprüft zu eigen. Daher sieht sie auch erstmal keine Abweichung ihres Verhaltens von ihrem Ideal „viel Zeit mit Partner verbringen“ und empfindet in der Folge auch keine Scham. Aufgrund ihrer Fähigkeit, ruhig zu bleiben und die eigene Angst vor Beziehungsschwierigkeiten im Zaum zu halten (2. Aspekt), kann sie auch auf eine beziehungsförderliche Weise auf Ihren Partner reagieren (3. Aspekt): Sie hört ihm zu, lässt sich genau beschreiben, was seinen Unmut erregt, fragt nach seinen Bedürfnissen, die gegenwärtig nicht befriedigt werden, erzählt von ihren eigenen Bedürfnissen und überlegt mit ihrem Partner gemeinsam, auf welchem Weg beider Bedürfnisse in Zukunft besser befriedigt werden könnten. Wenn das Paar nicht direkt eine Lösung findet, dann muss Petra es ertragen, dass einerseits ein Problem vorhanden ist (statt es zu negieren) und es andererseits aber noch keine Lösung dafür gibt (statt dem erstbesten Lösungsimpuls nachzugeben und sich z.B. mit dem Geloben von Besserung zufrieden zu geben). Dieses Durchhalten erfordert Schnarchs vierten Aspekt, sinnvolle Beharrlichkeit.

Die differenzierte Variante der Fallgeschichte lässt sich ebenfalls mit der PSI-Theorie interpretieren: Auch die hoch differenzierte Petra reagiert auf Hans' Vorwurf mit einer Zuwendung der Aufmerksamkeit zu diesem Ereignis, d.h., ihr Objekterkennungssystem wird aktiviert. Auch sie wertet dieses Ereignis als bedrohlich für ihren Selbstwert und ihre Paarbeziehung. Aber anders als bei der niedrig differenzierten Petra ist bei der hoch differenzierten Petra der Zugang zum Selbst nicht vollständig gehemmt. Sie ist stattdessen in der Lage, in der Streitsituation ihr Selbst zu aktivieren. Dadurch setzt eine Selbstberuhigung ein, d.h. ihre aufkeimende Scham und Angst wird reduziert (4. Modulationsannahme), weil das einzelne Ereignis dieses Vorwurfes in Beziehung zu einer Vielzahl von vorangegangenen Erfahrungen und Erinnerungen an Interaktionen mit Hans und anderen Menschen gesetzt werden kann. Ohne die Zuhilfenahme ihres Selbst würde stattdessen lediglich ein Abgleich des Vorwurfs mit ihrem bewusst zugänglichen Selbstkonzept erfolgen. Das voll und ganz negative Ereignis „Vorwurf über zu wenig gemeinsame Zeit“ würde mit dem zugehörigen, einzelnen Element des Selbstkonzepts „Ich bin eine gute Freundin, die die Wünsche ihres Partners erfüllen möchte und viel Zeit mit ihm verbringt“ verglichen. Dieser Schwarz-Weiß-Vergleich endete dann in der

Wahrnehmung maximaler Diskrepanz. Darum wäre die Scham bei dieser Vergleichsart auch maximal. Wenn dagegen das Selbst als implizit und parallel arbeitendes System an dem Vergleich beteiligt ist, so kann ein sehr differenziertes Bild, in dem z.B. auch Petras berufliche Identität und vorangegangene Interaktionen mit Hans enthalten sind, gewonnen werden. Diese Differenzierung (hier im normalen deutschen Wortsinne) und Herstellung von Bezügen zu anderen Erfahrungen und Aspekten des Lebens hat automatisch relativierende Wirkung. Das ist der Grund, warum die hoch differenzierte Petra weniger Scham in der Situation empfindet und sich selbst sofort besser beruhigen kann (siehe 2. Aspekt bei Schnarch: „stiller Geist, ruhiges Herz“).

Auch Schnarchs 1. Aspekt „stabiles Selbst“ wird durch die Aktivierung des Selbst im Moment der Konfrontation mit einem negativen Ereignis gewährleistet: Hätte Petra keinen Zugang zu ihrem Selbst, so hat sie auch keine Möglichkeit zu überprüfen, ob der von Hans geäußerte Vorwurf ihrer Wahrnehmung der Beziehung entspricht. In so einem Fall wird die Meinung einer anderen Person leicht ungeprüft übernommen. Dieses Phänomen heißt bei Bowen Pseudo-Selbst, bei Kuhl Selbstinfiltration und bei Schnarch instabiles Selbst. Durch den Zugang zu ihrem Extensionsgedächtnis kann die hochdifferenzierte Petra hingegen sehr differenziert abschätzen, bis zu welchem Grad sie Hans' Einschätzung der Beziehung teilt. Durch die Aktivierung des Selbst, obwohl gerade noch das OES intensiv aktiviert war, gelingt es Petra, ein stabiles Selbst zu wahren.

Aus beiden Gründen, dem stabilen Selbst und der Selbstberuhigung, spürt sie auch weniger Notwendigkeit, sich sofort zu verteidigen, sondern kann Hans erstmal zuhören und ihm das Gefühl geben, von ihr gehört zu werden (siehe 3. Aspekt bei Schnarch: „maßvolles Reagieren“). Sollte sie sich im Laufe des Gesprächs doch angegriffen fühlen, so hat sie zusätzlich die Möglichkeit, ihre Intention, erstmal in Ruhe zuzuhören, auch wider ihren Impuls, sich zu rechtfertigen, umzusetzen. Diese Hemmung ihres automatischen Impulses ist ein willentlicher Akt. Dieser gelingt ihr besser als der niedrig differenzierten Petra, da sie die Fähigkeit zur Selbstmotivierung (5. Modulationsannahme) besitzt: Sie kann eine Handlung umsetzen, auch wenn diese nicht direkt zu einem freudvollen Ergebnis führt oder bei der Ausführung Freude bereitet. Dies ist ihr möglich, weil sie in der Lage ist, die Hemmung des positiven Affektes, die durch planerische Tätigkeit wie das Vorhalten einer Handlungsabsicht (= IG-Aktivität) entstanden ist, aufzuheben: Da sie Zugang zu ihrem Selbst hat, kann dieses für die Handlungsumsetzung unterstützend eingreifen, indem es die Intention „erstmal in Ruhe zuhören“ mit wichtigen Werten und vergangenen Erfahrungen aus ihrem Selbst verknüpfen kann. Folglich wird die Ausführung der Handlung „Zuhören“ mit positiven Konnotationen aufgeladen. Durch diese Verbesserung des Affektes kann die Schwelle von der Planung zur Ausführung überschritten werden (1. Modulationsannahme: Willensbahnung). Die Verbindung von Selbst und Intensionsgedächtnis stellt außerdem sicher, dass bei eventuell zu findenden Lösungsvorschlägen für die konkrete Problemsituation umfangreiches Wissen über eigene und fremde Motive und bisherige Erfahrungen zur Verfügung steht. Auf diesem Wege entstandene Lösungen sind sehr wahrscheinlich kongruenter zu der Vielzahl der eigenen

Motive und der des Partners, als eine nur durch bewusst-analytisches Denken gewonnene Lösung des Paarkonfliktes. Zudem wird eine selbstkongruentere Lösung sehr wahrscheinlich besser funktionieren und den Paarkonflikt nachhaltiger befrieden als eine Lösung, die sich für den rationalen Verstand auf den ersten Blick überzeugend anhört. In der Realität scheitert diese dann aber an Einzelheiten, weil jene vom sequentiell arbeitenden und nur mit selektiver Aufmerksamkeit ausgestatteten IG nicht berücksichtigt wurden.

Verlässt man die konkrete Situation, in der sich Hans und Petra befinden, und nimmt einen zeitlich ausgedehnteren Teil von Petras Leben in den Blick, dann kann auch Scharchs 4. Aspekt „sinnvolle Beharrlichkeit“ PSI-theoretisch beschrieben werden. Wenn sich Petra nicht nur in dieser Situation, sondern auch in vielen weiteren Interaktionen mit Hans bemüht, sich selbst zu beruhigen, Hans nicht anzugreifen oder sich zu verteidigen, und ihn und seine Bedürfnisse zu verstehen, dann hat sie die Intention gefasst, sich zu einer emotional stabileren und reiferen Persönlichkeit zu entwickeln. Wenn es ihr gelingt, dieses Entwicklungsprogramm kontinuierlich zu verfolgen, dann stellt sie „sinnvolle Beharrlichkeit“ unter Beweis und toleriert, dass diese Abweichung von ihrer üblichen Reaktionsweise erstmal anstrengend ist und sie womöglich mit größeren Unsicherheiten als bisher zu kämpfen hat. Gelingt es ihr, sich in Momenten der Konfrontation mit einem negativen Ereignis selbst zu beruhigen, so führt das laut PSI-Theorie zu Selbstwachstum (Kuhl, 2001), da diese annimmt, dass gerade bei dieser Aktivationskaskade (zuerst OES, dann EG), eine Integration neuer Inhalte in das Selbst stattfindet. Das Selbst wird dadurch immer mehr unterschiedliche Erfahrungen angereichert und damit differenzierter (hier im kybernetischen Wortsinne: Vergrößerung der Unterschiedlichkeit der Elemente). Auch diese Differenziertheit der Inhalte des Selbst an sich hilft in zukünftigen Situationen, weniger Angst oder Scham zu empfinden, da die Wahrscheinlichkeit, auf einen völlig unerwarteten Reiz zu treffen, sinkt. Denn wenn alle vorangegangenen Erfahrungen wirklich in das Selbst integriert wurden, statt einfach verdrängt oder ignoriert zu werden, dann wird eine Person einfach weniger häufig vor Situationen stehen, die nicht mit schon im Selbst vorhandenen Informationen in Beziehung gesetzt werden können. Die weniger große Abweichung zum Erwartungsmodell einer Situation resultiert dann in weniger großen negativen Affekten. Kommt die Fähigkeit zur Selbstmotivierung hinzu, so dass die Person auch in der Lage ist, diese Absicht, sich mit unangenehmen Situationen auseinanderzusetzen statt sie abzuwehren oder zu verdrängen, umzusetzen, dann spricht Kuhl von Selbstverwirklichung und Schnarch von sinnvoller Beharrlichkeit: Unangenehme Situationen werden im Dienste eines höheren Ziels ausgehalten (Selbstberuhigung) und schwierige Intentionen umgesetzt (Selbstmotivierung).

Damit ist die eingangs gestellte Frage, ob Differenzierung des Selbst als Persönlichkeitseigenschaft auch durch Unterschiede in der Interaktionsdynamik der vier psychischen Makrosysteme erklärt werden kann, beantwortet: Ja, Differenzierung kann durch die PSI-Theorie beschrieben werden. Hoch und niedrig differenzierte Menschen unterscheiden sich im Sinne der PSI-Theorie in ihren Fähigkeiten, sich selbst beruhigen zu können, wenn das OES stark aktiviert ist, und sich selbst motivieren zu können, wenn sie einen

Handlungsplan umsetzen wollen, der nicht mit der Erwartung eines freudvollen Ergebnisses einhergeht. In der PSI-Theorie werden diese beiden differentiellen Unterschiede durch die Dimensionen „Handlungs- vs. Lageorientierung nach Misserfolg“ und „prospektiver Handlungs- vs. Lageorientierung“ erfasst. Allerdings muss man einwenden, dass die Theorie zur Differenzierung des Selbst aus der Paar- und Familientherapie stammt, wohingegen das Konzept von Handlungs- und Lageorientierung im Rahmen von Fragen zur Selbstregulation im Kontext von Leistungsaufgaben entwickelt wurde. Es könnte also sein, dass die Parallelen zwischen beiden Konzepten, die im vorangegangenen Abschnitt ausgearbeitet wurden, zwar auf abstrakter Ebene frappierend sind, aber eine Korrelation zwischen beiden Persönlichkeitseigenschaften trotzdem gering ausfällt. Das würde dafür sprechen, dass Menschen kontextspezifische Fähigkeiten des Zugangs zum Selbst aufbauen: Eine Person könnte dann im Leistungskontext stark handlungsorientiert sein, aber im zwischenmenschlichen Kontext die gleichen Prozesse nicht zur Anwendung bringen können, so dass sie als niedrig differenziert gelten müsste. Es könnte aber auch sein, dass es sich tatsächlich nicht nur um parallele Prozesse, sondern identische Prozesse handelt, so dass eine hohe Korrelation zu erwarten wäre.

Die Frage, ob es sich um globale Fähigkeiten handelt oder diese bereichsspezifisch ausgebildet werden, kann vielleicht leichter beantwortet werden, wenn Motive, Bedürfnisse und Ziele auch inhaltlich spezifiziert werden, worauf die PSI-Theorie als Prozesstheorie eher nicht ausgelegt ist. Es könnte ja sein, dass man Problemsituationen, wie sie typischerweise bei Paaren auftreten, eher anderen Motivsystemen zuordnen müsste, z.B. Bindung oder Anerkennung, als Problemsituationen, die im Kontext von Leistungsaufgaben auftreten. Dann läge der Unterschied darin, dass die Zugänglichkeit des Selbsts sich von Kontext zu Kontext unterscheidet, weil jeweils andere Erfahrungsräume angesprochen werden. Darum scheint eine Berücksichtigung der inhaltlichen Spezifikation von Motiven über die PSI-Theorie hinaus weiterhin angebracht, um Differenzierung des Selbst in die allgemeine Psychologie einbetten zu können.

#### 2.2.2.9. PSI-Theorie von Dörner

Die PSI-Theorie von Dörner et al. (2002) – nicht zu verwechseln mit der PSI-Theorie von Kuhl, die oben schon skizziert wurde, – beschreibt ein Modell der menschlichen Psyche, in dem Kognition, Emotion, Motivation, Wahrnehmung und Handlungsregulation zu einem Gesamtmodell verknüpft werden. Das Modell ist vollständig mathematisch operationalisiert und konnte daher als Computersimulation umgesetzt werden. Der Vergleich des Verhaltens des Modells, PSI genannt, mit dem Verhalten menschlicher Versuchspersonen in einer virtuellen Umwelt zeigt insgesamt, dass das Computermodell der menschlichen Psyche relativ ähnliches Verhalten zeigt (Dörner et al., 2002). Im Modell werden physiologische Bedürfnisse nach Energie (Hunger), Wasser (Durst) und Intaktheit (Schmerz) einbezogen (in Klammern die Affektqualitäten, die Menschen erleben würden). Dazu kommen psychologische Bedürfnisse nach Affiliation (siehe McClellands

Motivtheorie oben), Bestimmtheit und Kompetenz. Die beiden letzteren sind nicht auf konkrete Umweltstimuli bezogen, sondern sind von der Materialqualität der Anreize losgelöst. Bestimmtheit ist das Bedürfnis nach einem „hohen Ausmaß der Voraussagbarkeit der Umwelt und der Effekte des eigenen Handelns (Dörner et al., 2002)“. Kompetenz ist das Bedürfnis nach Wirksamkeit. „Es ist dann befriedigt, wenn PSI weiß, dass es auf seine Umgebung (und auf sich selbst) verändernd einwirken kann (Dörner et al., 2002)“. Weil diese beiden Bedürfnisse sich nicht auf Materie, sondern Bedeutung beziehen, werden sie „kognitive“ bzw. „Wissensbedürfnisse“ genannt. Im Vergleich zur oben elaborierten Motivatxonomie können diese psychologischen Bedürfnisse unschwer zugeordnet werden: Das Affiliationsbedürfnis entspricht genau der Vorstellung von Anschlussmotiv, die auch in der Forschungstradition nach McClelland verfolgt wird. Das Bedürfnis nach Kompetenz entspricht dem frühkindlichen Motiv nach Wirksamkeit, bevor es in Macht und Leistung dividiert wird. Nur das Bedürfnis nach Bestimmtheit ist etwas schwerer zu verstehen, kann aber auch in die Taxonomie eingeordnet werden: Hier liegt eine Kombination des Bedürfnisses nach Sicherheit und des Neugiermotivs vor. Da statt des Bindungsmotivs das Anschlussmotiv zur Modellierung gewählt wurde, das ja das Verhalten gegenüber *fremden* Personen steuert, fehlt die Komponente der Gewährleistung von Schutz und Sicherheit im Modell, das Teil des Bindungsbedürfnisses ist. Andererseits steht PSI ja auch vor der Aufgabe, sich Wissen über die Welt anzueignen, weswegen es explorieren muss. Beide Bedürfnisse, nach Sicherheit und Neuem, lassen sich zusammenfassen, wenn man ein Bedürfnis postuliert, das dafür sorgt, dass fremde Dinge vertraut werden, so dass insgesamt möglichst viel Vertrautheit vorliegt. Wenn das Modell weiß, wie welche Objekte funktionieren und welche Handlungen welchen Effekt haben, dann ist die wahrgenommene Bestimmtheit seiner Umgebung hoch. Die hohe Vertrautheit erzeugt Sicherheit. Und wenn dann neue Objekte ins Blickfeld geraten, deren Funktionsweise bzw. Wirkung unbekannt ist, werden sie untersucht, um die Bestimmtheit wieder zu erhöhen, was mit Explorationsverhalten gleichgesetzt werden kann. Zur Beschreibung des Differenzierungskonzeptes fehlt im PSI-Modell nach Dörner et al. (2002) allerdings die Möglichkeit, Selbst- von Fremdbestätigung und automatische von bewussten Prozessen zu trennen. Auch das Konzept der Intimität könnte nur mit einiger Phantasie aus der Dynamik von Anschluss und Bestimmtheit heraus konzipiert werden.

### 2.2.3. Auswahl des am besten geeigneten Rahmenmodells

Das Zürcher Modell der sozialen Motivation (Bischof, 1993) erfüllt im Vergleich der verschiedenen Theorien die eingangs ausgeführten Bedingungen für ein Rahmenmodell zur Einbettung von Differenzierung des Selbst in die allgemeine Psychologie am besten. In den folgenden Kapiteln wird nun gezeigt, dass alle Kriterien vom Modell direkt erfüllt werden oder als Erweiterung integriert werden können. Dazu wird zuerst das Zürcher Modell der sozialen Motivation nach Bischof (1993, 2009) vorgestellt. Im nächsten Abschnitt wird das Modell um die spezifisch menschlichen Fähigkeiten erweitert, die im Originalmodell noch fehlen, das im Grunde für die meisten Säugetiere Gültigkeit

beansprucht, so dass Differenzierung des Selbst als menschliche Eigenheit ihren Platz finden kann.

## 2.3. Das Zürcher Modell der Sozialen Motivation

### 2.3.1. Antrieb als Regelkreis

Im Zürcher Modell der sozialen Motivation (siehe Abbildung 2.1 auf Seite 65) wird beschrieben, wie unsere soziale Motivation innerpsychisch organisiert ist. Es beschreibt unsere Antriebe als Regelkreise: Die Wahrnehmung der aktuellen Situation geht als Ist-Wert, das Anspruchsniveau des Organismus als Soll-Wert in die Berechnung ein. Die Differenz aus Soll und Ist bildet die Aktivierung. Diese wird dann über Verhalten wieder abgebaut. Einfacheren (Säuge-)tieren stehen für die unterschiedlichen Arten von Aktivierungen jeweils passende Verhaltensprogramme zur Verfügung. Diese Instinktprogramme werden durch das Vorhandensein eines Schlüsselreizes ausgelöst. Um das Verhalten effizienter gestalten zu können, ist hier ein Verfeinerungsmechanismus eingebaut: Ursprünglich neutrale Reize, die regelmäßig mit den antriebsrelevanten Schlüsselreizen einhergehen, werden mit diesen verknüpft und können später selbst die Instinktreaktion auslösen (klassische Konditionierung).

### 2.3.2. Coping-Apparat

In der natürlichen Umwelt jedoch ist die Ausführung des Instinktverhaltens gelegentlich blockiert, wenn der Schlüsselreiz durch simple Annäherung nicht erreicht werden kann. Eine Barriere verhindert also das instinktive Verhalten. Um mit solchen Situationen fertig werden zu können, hat sich in der Stammesgeschichte ein universeller „Problemlöser“ entwickelt: Der Coping-Apparat. Er springt immer dann ein, wenn das instinktive Verhalten nicht zum Ziel, dem Abbau der Aktivierung, führt. Mit einer neutralen, d.h. nicht antriebsspezifischen Wahrnehmung ausgestattet, versucht er, ein für die Situation passendes Verhalten zu finden. Bei einfacheren Tieren besteht dies nur im Durchprobieren der zur Verfügung stehenden Instinktprogramme. Bei höher entwickelten Tieren ist bereits angepassteres Verhalten möglich, bis hin zur Werkzeugnutzung bei Menschenaffen. Damit erfolgreiche Strategien beim nächsten Mal als erstes probiert werden, wird der Erfolg abgespeichert: Das Erlöschen der Aktivierung (Konsequenz), die eingesetzten Strategie (Reaktion) und die Situation (diskriminativer Hinweisreiz) werden miteinander verknüpft (operante Konditionierung, Dreifach-Kontingenz). Die möglichen Strategien, die dabei zum Einsatz kommen können, lassen sich in fünf verschiedene Gruppen unterteilen: Drei alloplastische Strategien zielen darauf ab, die Umwelt zu verändern und damit den Ist-Wert an den Soll-Wert anzupassen. Es kann ein Umweg oder eine anderweitige kreative



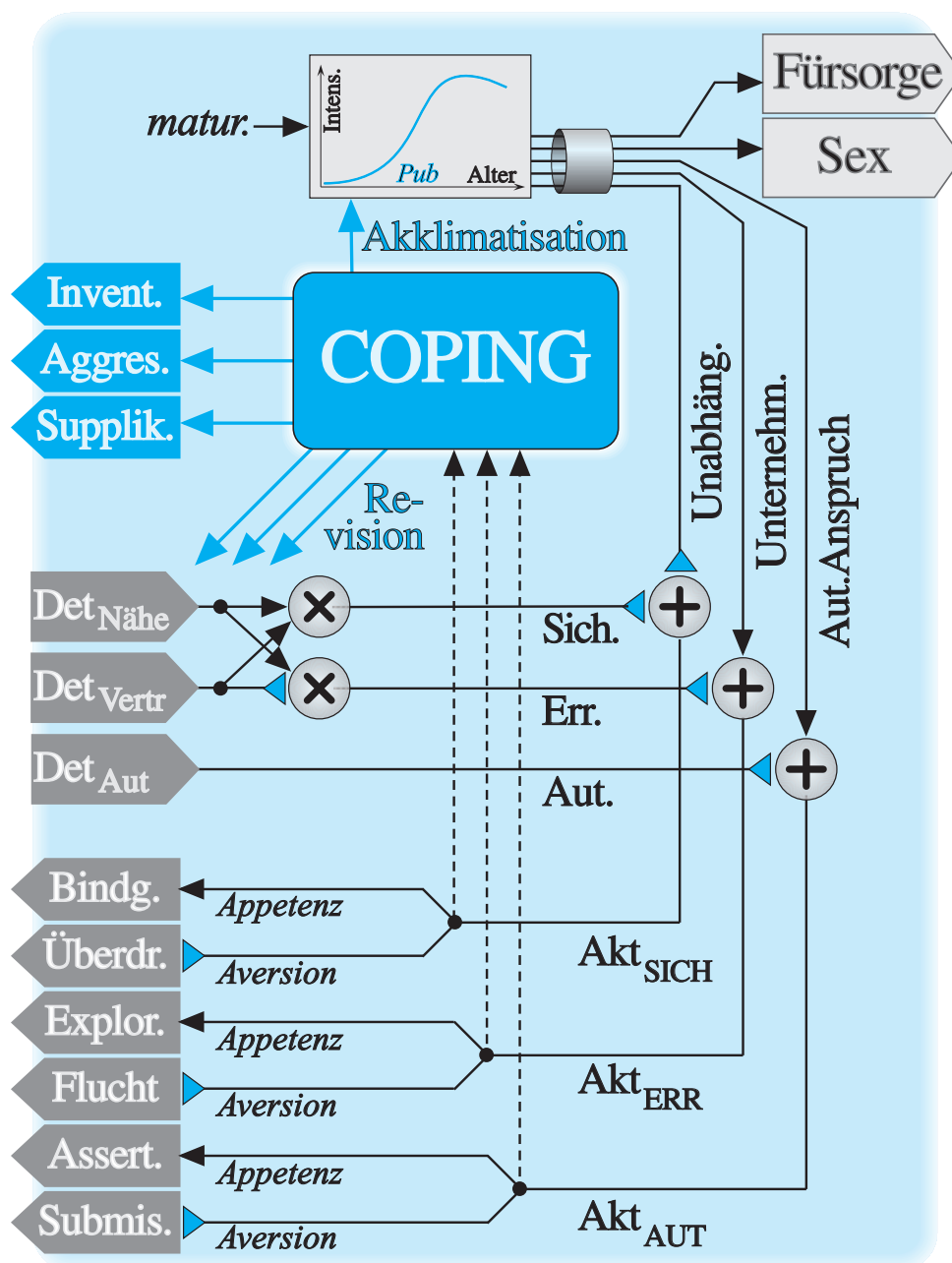


Abbildung 2.1.: Zürcher Modell der sozialen Motivation, entnommen aus Bischof (2009, mit freundlicher Genehmigung der W. Kohlhammer GmbH). Pfeile sind Variablen, die Wirkung weitergeben. Kästen oder Kreise sind Verknüpfungsstellen, in denen Variablen miteinander zu neuen Variablen verrechnet werden. Schwarze Pfeilspitzen fließen positiv in die Verrechnung ein, blaue umgekehrte Dreiecke negativ (bzw. haben hemmende Wirkung). Abkürzungen: Sich. = Sicherheit, Err. = Erregung, Aut. = Autonomie, Unabhäng. = Unabhängigkeit, Unternehm. = Unternehmungslust, Aut. Anspruch = Autonomieanspruch, Akt<sub>SICH</sub> = Sicherheitsaktivierung, Akt<sub>ERR</sub> = Erregungsaktivierung, Akt<sub>AUT</sub> = Autonomieaktivierung, matur. = Reife, Det = Detektor (für Nähe, Vertrautheit, Autonomie)

Lösung des Problems gefunden werden (Invention), die Barriere kann zerstört werden (Aggression) oder das soziale Umfeld wird zur Hilfe aufgefordert (Supplikation). Zwei autoplastische Strategien setzen am Organismus selbst an: Es kann eine Neubewertung der Situation unternommen werden (Revision), wodurch der Ist-Wert innerpsychisch manipuliert werden kann, oder es kann der Soll-Wert an die Situation angepasst werden (Akklimation).

### 2.3.3. Die Rolle der Emotionen

Nun fehlt noch ein Mechanismus, der den Coping-Apparat überhaupt erst darüber informiert, dass der Organismus das gewünschte Instinktverhalten gerade nicht ausführen kann. Die Rolle der Mitteilung, was der Coping-Apparat zu tun hat, übernehmen Emotionen. Sie informieren den Coping-Apparat über die aktuelle Antriebslage. Damit wird auch deutlich, dass in ihnen die Bewertung der Situation und die Intention in dieser Situation zusammenfallen: Detektoren filtern aus dem Strom der Wahrnehmung diejenigen Reize heraus, die für das zugehörige Antriebssystem relevant sind. So wird der Ist-Wert bestimmt. Und dann mit dem Soll-Wert verglichen. Die daraus resultierende Aktivierung enthält dann beides: Was ist und was sein soll. Als Emotion wird der Coping-Apparat über diesen Befund einerseits informiert, andererseits wird seine Wahrnehmung für alles, was für das jeweilige Antriebssystem relevant ist, sensibilisiert, um so ein Verhalten vorzubereiten, das der Befriedigung der Aktivierung dienlich ist. Darüber hinaus enthält die Emotion einen Verhaltensimpuls, eine Richtung, einen Auftrag. Diese funktionale Beschreibung der Emotion entspricht der phänomenologischen von Philipp Lersch. Zum besseren Verständnis ein Beispiel: Wenn die aktuelle Autonomie unter den Autonomieanspruch eines Tieres fällt, weil z.B. ein vermeintlicher Konkurrent die Bühne betreten hat, dann würde das Tier normalerweise assertives Verhalten, z.B. einen ritualisierten Rangkampf, initiieren. Angenommen, der vermeintliche Konkurrent reagiert nicht angemessen darauf, weil es sich z.B. um eine Attrappe aus Stoff handelt, dann hat das Tier ein Problem. Der Coping-Apparat wird nun per Emotion Wut darüber informiert, dass ein ungelöstes Autonomiedefizit vorliegt und der zugehörige Instinkt blockiert ist. Die Wut hebt neben dieser Nachricht außerdem autonomierelevante Teile der Situation in der Wahrnehmung des Coping-Apparates hervor und reduziert die Aufmerksamkeit für andere Aspekte der Situation. Und zuletzt enthält die Wut auch eine Verhaltenstendenz: Sie legt dem Coping-Apparat nahe, eine aggressive Strategie zu wählen. Das Tier versucht nun möglicherweise, den vermeintlichen Konkurrenten wirklich zu beißen. So ist aus der instinktiven Assertion echte Aggression geworden. (Auf dieses Beispiel werden wir im Paarkontext noch zurück kommen...)

### 2.3.4. Spezifische Antriebssysteme

Damit ist der grundsätzliche Aufbau des Antriebssystems erklärt. Jetzt sollen die einzelnen Subsysteme genauer erklärt werden: Sicherheits-, Erregungs- und Autonomiesystem. Jedes dieser Systeme regelt einen Verhaltenskomplex, der für das Überleben und Fortpflanzen in der ökologischen Nische der Art entscheidend ist. Das Sicherheitssystem garantiert, dass der Anschluss des Neugeborenen an die Eltern oder andere Artgenossen gewährleistet ist und das unreife Kind nicht alleine dasteht. Das Erregungssystem regelt den Umgang mit dem Fremden in der Welt: Neugierige Exploration und Furcht vor potentiell Gefährlichem werden hier gesteuert. Das Autonomiesystem ist für das Verhalten zuständig, das für eine eigenständige Existenz in der Welt notwendig ist und die Trennung von den Eltern zum Zwecke der Fortpflanzung motiviert. Zur Übersicht sei hier nochmals die Abbildung 2.1 zum Zürcher Modell empfohlen.

#### 2.3.4.1. Sicherheitssystem

Das Sicherheitssystem organisiert das Bindungsverhalten. Der Ist-Wert wird gespeist aus Nähe und Vertrautheit, der Soll-Wert wird Unabhängigkeit genannt. Zu Beginn des Lebens eines Menschen ist die Unabhängigkeit noch gering, so dass viel Sicherheit benötigt wird. Vertraute Personen müssen nahe sein, damit dies gewährleistet ist. Entfernen sich die Eltern, sinkt die Sicherheit unter den Wert der Unabhängigkeit und das Kind aktiviert Bindungsverhalten, spricht es schreit. Das Schreien hat normalerweise die Wirkung, dass die Bindungspersonen zurückkehren, womit die Sicherheit wieder ansteigt und die Aktivierung erlischt. Im weiteren Verlauf des menschlichen Lebens werden instinktive Reaktionen zunehmend irrelevant, an deren Stelle treten operant konditionierte Coping-Strategien. Die erfolgreichsten Strategien werden im Laufe des Aufwachsens zu relativ festen Mustern, die dann die Nähe und Distanz zu den Bindungspersonen regulieren (sogenanntes „inneres Arbeitsmodell für Bindung“). McAdams zählt diese zu den charakteristischen Adaptationen: „The establishment of a secure attachment bond may be seen as the first great psychosocial goal in personality development (Mikulincer & Shaver, 2007, referiert nach McAdams und Olson, 2010.“

#### 2.3.4.2. Erregungssystem

Das Erregungssystem organisiert das Explorationsverhalten. Auch hier wird der Ist-Wert aus Nähe und Vertrautheit errechnet, nur dass Vertrautheit umgekehrt wirkt: Je vertrauter ein Objekt ist, desto weniger erregend ist es. Ist das Kind nur von vertrauten Personen umgeben, stellt sich, eine genügend hohe Unternehmungslust (Soll-Wert des Erregungssystems) vorausgesetzt, eine appetente Erregungsaktivierung ein – Langeweile.

Das Kind beginnt, seine weitere Umgebung auf der Suche nach fremden Objekten zu explorieren. Begegnet es allerdings z.B. einer fremden Person, die ihm sehr nahe kommt (bei gleichzeitiger Abwesenheit der Eltern), so kann die aktuelle Erregung über die Unternehmungslust hinauswachsen und eine Aktivierung entsteht, diese Erregung zu verringern: Furcht. Entweder, das Kind flieht, oder es beschäftigt sich mit dem Fremden, lernt ihn kennen, auf dass er vertraut werde und auf diese Weise die Erregung wieder sinke.

#### 2.3.4.3. Autonomiesystem

Das Autonomiesystem organisiert das Verhalten in einer festen sozialen Gruppe. Wenn Tiere in festen sozialen Verbänden (im Gegensatz zur anonymen Herde) zusammen leben, dann muss die Gruppe ihre Antriebe koordinieren. Die Mitglieder beeinflussen sich gegenseitig in ihren Intentionen, um gemeinsam einzelne Ziele zu erreichen. Dasjenige Individuum, dem die Beeinflussung der anderen Gruppenmitglieder am besten gelingt, hat aber einen Vorteil, da dessen Bedürfnisse häufiger befriedigt werden als die der anderen Gruppenmitglieder. Dieser Vorteil übt einen Selektionsdruck aus, der dafür sorgt, dass sich eine Konkurrenz um die Position desjenigen entwickelt, der die Gruppe anleiten darf. So entsteht eine Dominanzhierarchie. Tiere mit mehr Macht können die mit weniger Macht dazu zwingen, sich ihrem Willen unterzuordnen. Auf dieser phylogenetischen Stufe entspricht Autonomie Macht. Der Ist-Wert wird von einem Detektor festgestellt, der den Erfolg, den ich bei meinen Bemühungen, über andere Kontrolle auszuüben, beobachtet: Wie sehr kontrolliere ich in einem gegebenen Moment meine Umwelt? Tanzen die anderen nach meiner Nase? Auch hier ist der Referenzwert, der Autonomieanspruch, entscheidend für die Bestimmung der Aktivierung. Ist die gegenwärtige Autonomie niedriger als der Anspruch, so wird das Tier versuchen, in der Hierarchie aufzusteigen. Soziale Säugetiere haben hierzu feste, „assertive“ Verhaltensprogramme, wie die Hierarchie ausgefochten wird. Gewinnt das Tier den Rangkampf, so erlischt die Aktivierung, das Tier triumphiert. Verliert es den Kampf, so ist es gezwungen, sich dem Sieger unterzuordnen. Um die Autonomieaktivierung zum Schweigen zu bringen, und der Weg, den Ist-Wert im Außen zu verändern, durch die Niederlage nun versperrt ist, bleibt dem Tier nur, seinen Anspruch an die Situation anzupassen, das heißt, sich an den Ist-Wert zu gewöhnen, indem es seinen Soll-Wert absenkt (Akklimation). Die Höhe des Autonomieanspruches ist außerdem mit der Motivation zu Fürsorge und Fortpflanzung verknüpft. Ein deutliches Zeichen ist z.B. das Phänomen der psychischen Kastration, das bei vielen Tierarten dafür sorgt, dass die schon geschlechtsreifen Jungtiere, solange sie in der Hierarchie unterhalb ihrer Eltern stehen, die die Familiengruppe anführen, keine sexuellen Ambitionen zeigen. Sobald diese Tiere aber (z.B. durch einen Versuchsleiter) aus der elterlichen Einflussphäre entfernt werden und mit fremden Tieren zusammen kommen, kommt es innerhalb weniger Minuten zu sexuellem Verhalten (Bischof, 2009). Daraus lässt sich ableiten, dass die vorherige Unterordnung, d.h. die Akklimation ihres Autonomieanspruches, auch sexuelle Motive unterdrückt.

### 2.3.5. Kein Dilemma von Autonomie und Sicherheit bei Tieren

Die Soll-Werte der unterschiedlichen Antriebssysteme sind gekoppelt, d.h. sie korrelieren sehr stark. Niedrige Unabhängigkeit entspricht einem niedrigen Autonomieanspruch. Steigt der Autonomieanspruch mit zunehmendem Alter, steigt auch die Unabhängigkeit und die Unternehmungslust. Beispiel: Wenn das Tier seinen Eltern sehr nahe ist und diese sehr gut kennt, ist seine Sicherheit sehr hoch. Damit es diese hohe Sicherheit aushält und keine positive Sicherheitsaktivierung entsteht, d.h. das Tier dessen nicht überdrüssig wird, muss es seine Unabhängigkeit herunter regeln. Damit sinkt auch sein Autonomieanspruch. Dann reicht es, nur wenig Kontrolle über die Umwelt zu haben, um genug Autonomie zu erleben. Steigt durch Reifungsprozesse während der Adoleszenz der Autonomieanspruch stark an, sinkt damit auch das Bedürfnis nach Sicherheit. Die Nähe wird soweit verringert, bis sie ganz unnötig wird und das Tier seine Ursprungsfamilie verlässt und ein eigenes Revier sucht, um eine neue Familie zu gründen. Im Tierreich sind die Bedürfnisse also in Balance, es entsteht kein Dilemma. Entweder, das Tier ist noch nicht reif genug, um einen genügend hohen Autonomieanspruch auszubilden, dann ist es mit der Abhängigkeit und hoher Sicherheit in der Familie zufrieden. Oder es bildet einen Autonomieanspruch aus, der nicht mehr mit dem Verbleib in der Herkunftsfamilie vereinbar ist, dann verlässt es diese Familie und existiert eigenständig. So oder so erzwingt die Höhe der Soll-Werte das eine oder andere Verhalten. Beim Menschen ist das in zweierlei Hinsicht anders, wie wir noch sehen werden. Dazu ist aber die Integration des Differenzierungskonzeptes in das vorgestellte Antriebsmodell notwendig. Daher sollen die spezifisch menschliche Eigenheiten wie Intimität und deren Grundlagen, aus denen sich das Phänomen Differenzierung zusammensetzt, in das bisherige Zürcher Modell der sozialen Motivation eingebettet werden.

## 2.4. Erweiterung des Zürcher Modells um spezifisch menschliche Fähigkeiten

Menschen teilen das zuvor beschriebene Antriebssystem vollständig mit den höheren Säugetieren. Wie bereits angekündigt, ist nun ein zweiter Schritt der Theorieentwicklung notwendig, um Differenzierung des Selbst in diesem Modell verorten zu können. Die Fähigkeiten, die bei uns Menschen gegenüber den Säugetieren hinzu kommen, werden nun in das Modell integriert. Denn wir haben im Laufe der Phylogenese einige Fähigkeiten entwickelt, die sich dann auch massiv auf die Antriebsorganisation auswirken. Bei Tieren ist die Prioritätenregelung der Antriebe noch ziemlich einfach gestrickt: Der stärkste Antrieb setzt sich durch und wird in Verhalten umgesetzt, alle anderen werden gehemmt (Bischof, 2009). Das Tier lebt vollständig in der Präsenzzeit. Es tut immer genau das, wonach ihm gerade am meisten ist. Das ist bei Menschenaffen nicht mehr so, wie nun beschrieben wird. Die phylogenetische „Zwischenstufe Menschenaffe“ zwischen gewöhnlichen

Säugetieren und Menschen wird hier eingeschoben, um die Veränderungen beim Übergang zum Menschen schrittweise nachvollziehen zu können.

### 2.4.1. Antriebsorganisation bei Menschenaffen

Bei den Menschenaffen hat sich der Coping-Apparat zu einem mächtigen Problemlöser entwickelt. Er verfügt jetzt über die Möglichkeit, Lösungen für Antriebsbarrieren in der Phantasie durchzuspielen, bevor das entsprechende Verhalten in der Realität umgesetzt wird (Bischof, 2009). Damit ist die Phantasie ein Realitätssimulator, der dem Coping-Apparat ermöglicht, wesentlich komplexere Handlungen als bisher auszuführen. Diese Entwicklung hat eine ganze Reihe von Nebeneffekten: Wenn eine Handlung erst in der Phantasie geplant wird, und dann in der Realität umgesetzt wird, dann hat das eine wichtige Implikation für das Zeitempfinden: Die Affen besitzen jetzt einen Sinn für die Zukunft! Sie können ein Stück weit in die Zukunft hinein die Entwicklung der Welt bedenken. Allerdings ist diese Primärzeit begrenzt: Sie ist an eine konkrete Aktivierung gekoppelt. Sobald diese Aktivierung erlischt, bricht auch die Zeitwahrnehmung zusammen und der Affe fällt zurück in die Präsenzzeit, bis die nächste Aktivierung eine neue Handlungskette erforderlich macht, die eine neue Primärzeit aufspannt. Ein Affe könnte z.B. Hunger haben und zur Befriedigung dieses Bedürfnisses in ein Gebiet wandern, in dem es bestimmte Baumfrüchte gibt. Da die Schale dieser Früchte hart ist und vor Ort keine großen Steine zu finden sind, nimmt er Steine zum Knacken der Schale zu den Früchten mit. Nach dem Genuss der Früchte aber, wenn sein Hunger erlischt, lässt er die Steine achtlos fallen und plant nicht für das nächste Mal, wenn er wieder Hunger haben, hierher kommen und auf Steine angewiesen sein wird (Bischof, 2009). Diese Szene von wild lebenden Schimpansen an der Elfenbeinküste wurde von Boesch und Boesch (1984) berichtet und quantitativ untersucht.

Ein weiterer Nebeneffekt ist dieser: Wenn sich meine Vorstellung und die Sicht der Realität auseinander entwickelt, weil ich z.B. in der Phantasie die Objekte in meinem Sichtfeld manipulierte, dann entsteht ein Problem: Ich habe nun zwei Objekte gleichzeitig in meinem Bewusstsein repräsentiert: Einmal das Objekt an seinem Platz in der Wirklichkeit und einmal an einem anderen Platz in der Simulation. Damit die Phantasie nicht den Bezug zur Wirklichkeit verliert und als unabhängige Parallelwelt in meinem Kopf existiert, sondern auch als Simulation der Wirklichkeit dienen kann, müssen die Objekte der bewussten Wirklichkeit und der bewussten Phantasie von einer Kategorie zusammengehalten werden. Diese heißt synchrone Identität: Nur wenn ich weiß, dass es sich bei beiden Objekten um dasselbe handelt, ich das eine Objekt mit dem anderen identifiziere, nur dann kann ich die Phantasie auch für die Handlungsplanung nutzen. Diese neue Fähigkeit, synchrone Identität zuzuschreiben, erzeugt nun aber einen interessanten Effekt: Wenn ein Menschenaffe vor einem Spiegel steht, kann er sein Spiegelbild mit sich selbst identifizieren. Das gestaltpsychologische Konzept des gemeinsamen Schicksals unterstützt diese Identifikation noch, wenn sich der Affe vor dem Spiegel bewegt, weil sein

Spiegelbild es ihm natürlich gleichtut. Bei diesem Experiment wird auch sichtbar, dass ein Menschenaffe sich selbst entsprechend auch als Objekt, als Figur vor einem Hintergrund, wahrnehmen kann. Das „I“ wird zum „me“, um mit William James zu sprechen. Bei Menschen geschieht dies normalerweise um den 18 Lebensmonat herum: Dann entwickeln die Kinder die Fähigkeit zur synchronen Identifikation, womit sie sich gleichzeitig als von der Umwelt abgegrenzte Individuen erleben, was wiederum die Basis für die synchrone Identifikation mit einem anderem, die Empathie, darstellt. Jetzt übernehmen die Kinder nicht mehr nur einfach die Stimmung eines anderen (Gefühlsansteckung bzw. Stimmungsübertragung), sondern haben beides gleichzeitig repräsentiert: Die eigene Stimmung und die des anderen. Sie können dessen Stimmung mitfühlen, ohne dass diese Stimmung zur eigenen wird. Das geht jetzt, weil sie den Widerhall der Stimmung des anderen in ihnen selbst mit dem anderen synchron identifizieren können. Ohne diese Kategorie muss diese Stimmung mit der eigenen zu einem Amalgam verschmelzen. Die Grenze um das eigene Ich verhindert simple Verschmelzung der Stimmungen und macht die Stimmung des anderen und die eigene zu zwei getrennten Ereignissen, die gleichzeitig bewusst präsent sein können. Damit können auch fremde Emotionen eigenes Verhalten veranlassen, indem wir anderen aus Mitgefühl heraus helfen (oder aus Schadenfreude uns über ihr Leiden amüsieren) (Bischof, 2009).

#### 2.4.2. Antriebsorganisation beim Menschen

Erst auf Ebene der Menschen, und bei diesem auch erst zuverlässig ab dem Grundschulalter, entwickelt sich die Fähigkeit des Coping-Apparats, auf Bezugssysteme reflektieren zu können (Bischof, 2009). Das heißt: Während jüngere Kinder oder Tiere die Welt immer nur aus ihrem eigenen Blickwinkel, ihrer eigenen Gefühlslage, ihren eigenen Einschätzungen heraus betrachten, können Menschen ab einem gewissen Alter das Bezugssystem, von dem aus sie denken, wechseln. Allen voran ist das für die Antriebsplanung entscheidend: Noch bei den Menschenaffen wird nur der aktuell stärkste Antrieb in Verhalten umgesetzt. Menschen jedoch können das Bezugssystem der aktuelle Aktivierung wechseln und alternative Aktivierungen in der Phantasie durchspielen. Wir können uns auch auf Basis zukünftiger Antriebe verhalten, die im Moment noch gar nicht aktiv sind (siehe ausführlicher dazu Suddendorf & Corballis, 2007). Wir können jetzt Wasser trinken, obwohl wir gerade vor allem Hunger haben, weil wir wissen, dass wir später keinen Zugang mehr zu Wasser haben werden. Das Bezugssystem für das tatsächliche Verhalten war hier nicht das stärkste Bedürfnis, sondern ein anderes, per Phantasie vorweggenommenes Bedürfnis. Man kann sich gut vorstellen, welchen gewaltigen selektiven Vorteil eine solche Fähigkeit, unabhängig von dem konkreten Moment zu werden, für den gerade entstandenen Menschen gehabt haben musste.

### 2.4.3. Das Dilemma von Autonomie und Verbundenheit bei Menschen

Nun kann das Dilemma zwischen Autonomie und Verbundenheit, für das Differenzierung des Selbst die Lösung darstellen soll, in den Begriffen des vorliegenden Modells formuliert werden. Es wurde zuvor schon festgehalten, dass beim Tier aufgrund der Koppelung der Soll-Werte kein Dilemma zwischen Autonomie und Sicherheit entsteht. Beim Menschen ist das anders. Lamborn und Groh (2009) finden eine mittlere, negative Korrelation zwischen Verbundenheit und Separation (hier dem Konzept von Individuation sehr ähnlich) innerhalb von Familien mit Adoleszenten. Das bedeutet aber nicht, dass die beiden Konzepte als entgegengesetzte Pole einer Dimension betrachtet werden können: L. G. Bell et al. (2007) zeigen in einer qualitativen Studie, wie sich Familien unterscheiden, in denen keine, eine oder beide Dimensionen hoch ausgeprägt sind. Hoch verbundene Familien zeigen Freude, Trauer und Angst, wenn sie über unterschiedliche Sichtweisen auf die Familie sprechen, aber das Ausmaß an Separation entscheidet darüber, ob sie dabei mehr Anerkennung und Lachen (Separation hoch) oder mehr Trauer und Angst (Separation niedrig) erleben. Wenn die Separation gering ist, so fehlt es zudem an Offenheit für die Sichtweise anderer: Während die trotzdem verbundene Familie kooperativ blieb und einfach zustimmte, ohne die Unterschiede ernsthaft zu diskutieren, war die nicht verbundene und niedrig separierte Familie durch Negativität und Kritik gekennzeichnet. Auch in einer quantitativen Studie konnten L. G. Bell und Bell (2009) differenzielle Effekte für die beiden Dimensionen zeigen. Wenn es sich also um zwei unabhängige Mechanismen handelt, dann können diese auch miteinander in Konflikt geraten. Folgende theoretische Überlegungen begründen dies: Erstens erlebt der Mensch aufgrund seiner veränderten Antriebsorganisation mehrere Bedürfnisse gleichzeitig. Alle Antriebe sind auf die Intensität emotionaler Appelle (Bischof, 2009) herunter geregelt und sind keine unabänderlichen Befehle mehr (bis auf Extremsituationen, in denen kein willkürliches Handeln mehr möglich ist). Damit hat er die Qual der Wahl, welches Bedürfnis er umsetzen möchte. Das ist die Voraussetzung für das Erleben eines Dilemmas. Zweites sprechen wir beim Menschen nicht zufällig nicht von simpler Sicherheit, sondern von Verbundenheit. Das bezeichnen auch Deci und Ryan (2000) als eines von drei Grundbedürfnissen. Deci und Ryan (2014) berichten dazu folgende Befunde: Zum einen hat sich gezeigt, dass die Beziehungszufriedenheit davon profitiert, wenn in einer sozialen Beziehung nicht nur Verbundenheit realisiert werden kann, sondern gleichzeitig auch das Bedürfnis nach Autonomie (und etwas auch das Bedürfnis nach Kompetenz) befriedigt werden kann. Diese Effekte sind sogar nicht nur additiv, sondern bilden eine Synergie. Wenn Autonomie realisiert werden kann, dann ist die Verbundenheit in dieser Beziehung sogar noch größer, als wenn Autonomie in dieser Beziehung nicht gewährleistet ist. Unter bestimmten Kontextbedingungen kann sich dieser Synergieeffekt allerdings umkehren und zu einem klassischen Dilemma werden: Wenn das soziale Umfeld seine Zuwendung nur kontingent an die Konformität koppelt, so führt eigenes autonomes Verhalten zu einem Entzug von Zuwendung durch das Umfeld. Emotionale Aufmerksamkeit wird als Verstärker für erwünschtes Verhalten eingesetzt (Deci & Ryan, 2014). Auch wenn die wenigsten Partner in einer romantischen Paarbeziehung dieses Belohnungs- und Bestrafungsverhalten strategisch anwenden werden, so kann die



Dynamik in einer Paarbeziehung aber doch genau diesen Effekt haben: Wenn ein Partner etwas tun möchte, was der andere als Bedrohung seiner Bedürfnisbefriedigung erlebt (z.B. abends etwas mit Freunden ohne den Partner unternehmen), so wird letzterer vielleicht mit Verstimmung, Rückzug u.ä. reagieren. Der Partner mit dem Wunsch nach Autonomie verliert also (für den Moment) die Zuwendung seines Partners, wenn er seinen Wunsch nach autonomer Freizeitgestaltung nun umsetzt. Damit der zurückbleibende Partner mit dem Wunsch nach Zweisamkeit die Eigenständigkeit des ersteren nicht als Verlust von Zuneigung interpretiert, muss er sich in seinen Partner hineinversetzen können. Dazu benötigt er die Fähigkeit der Theory of Mind.

#### 2.4.4. Theory of Mind

Die Theory of Mind (Förstl, 2012) ist als soziale Variante der Fähigkeit zur Reflexion auf Bezugssysteme zu verstehen, die zuvor im Kontext der menschlichen Antriebsorganisation schon beschrieben wurde: Wir können nicht nur von unterschiedlichen eigenen Aktivierungen aus denken, wir können uns darüber hinaus auch in die Position einer anderen Person hineinversetzen und die Welt aus ihrer Perspektive betrachten. Wir verstehen dadurch, dass andere Menschen andere Bewusstseinsinhalte haben als wir selbst. Die Ich-Grenze macht diese Erkenntnis erst möglich (Bischof, 2009): Wir erleben uns selbst und andere Personen als separate Subjekte mit jeweils eigenen Perspektiven. Ohne Ich-Grenze verschwimmt das *me* und das *du* zu einem gemeinsamen Hintergrunderleben, in dem keine unterschiedlichen Perspektiven mehr möglich sind.

Das Konstrukt Theory of Mind wurde empirisch vor allem als kognitive Fähigkeit aus entwicklungspsychologischer Perspektive im Kindesalter untersucht. Eng damit verwandt sind Konstrukte mit anderen Namen, die jeweils anderen Fachdisziplinen entstammen, empirisch aber auch in älteren Populationen untersucht wurden. Aus der Forschung zu dem Konstrukt der *Mentalisierung* (Fonagy, Gergely & Jurist, 2004) stammt der Befund, dass sich diejenigen Kinder am besten entwickeln, deren Mütter die Emotionen ihrer Kinder spiegeln, dabei aber gleichzeitig deutlich machen, dass sie die Emotion selbst nicht teilen (Fonagy et al., 1995). Dieses Phänomen wird *markedness of mirroring* genannt und ist ein Beispiel dafür, wie – in günstigen Fällen – in täglichen Interaktionen das Verständnis der Kinder für die Unterschiedlichkeit von Perspektiven und emotionalen Innenwelten trainiert wird.

Ein weiteres, im vorliegenden Kontext sogar noch passendere Konstrukt ist die *Fähigkeit zur sozialen Perspektivenkoordination* (Schultz & Selman, 1998). Diese beschreibt, wie gut Menschen in der Lage sind, die Perspektiven von sich selbst und anderen Personen gedanklich und auf emotionaler Ebene zu trennen und dann, auf integrierte Art, beide Perspektiven im eigenen Verhalten und Erleben zu berücksichtigen („Koordination“). Diese Fähigkeit wird von verschiedenen Autoren als zentral angesehen, um die eigenen Affekte in einer Paarbeziehung erfolgreich zu regulieren (Beckh, 2008; Hennighausen,

Hauser, Billings, Schultz & Allen, 2004; Schultz & Selman, 1998). Unter anderem gelingt es so besser, das in Paarbeziehungen unter Umständen auftretende Dilemma zwischen Autonomie und Verbundenheit befriedigend zu lösen. Hennighausen et al. (2004) haben untersucht, wie die Fähigkeit zur Perspektivenkoordination mit Outcome-Variablen der Beziehungsqualität (von Peer-Beziehungen bei jungen Erwachsenen) zusammenhängen. Sie finden, dass Personen mit einer wenig entwickelten Fähigkeit oberflächlicheren sozialen Austausch erleben, impulsivere und ich-zentriertere Konfliktlösestrategien versuchen, und ein unreiferes Verständnis ihrer Beziehungen aufweisen, wohingegen Personen mit einer höher entwickelten Fähigkeit zur Perspektivenkoordination komplexeres Austauschverhalten zeigen, sich kollaborativer in Konflikten verhalten, ihre Beziehungen besser verstehen und von ihren Peers als weniger feindselig und flexibler eingeschätzt werden. Beckh (2008) findet, dass der Effekt der Bindungssicherheit auf die Outcome-Variable der autonomen Verbundenheit durch soziokognitive Prozesse, genauer das Maß an Gegenseitigkeit im Beziehungskonzept der betreffenden Person (eine Subskala eines Messinstrumentes zur Erfassung der Fähigkeit zur Perspektivenkoordination), erklären lässt. Die Beziehungszufriedenheit wird in Bindungsbeziehungen vollständig vom Ausmaß der Perspektivenkoordination (Gesamtskala) vermittelt vorhergesagt (und erklärt zudem beträchtliche Varianz).

Damit wird der Ursprung der Geltungsmotivation, dem Streben nach Lob und Anerkennung, deutlich: Sobald ich mich selbst durch die Augen der anderen sehen kann, kann ich auch meinen Erfolg an deren Urteil knüpfen. So wird das Autonomieempfinden von der tatsächlichen physischen Auswirkung auf andere entkoppelt und springt nun auch auf Applaus oder Entzug von Aufmerksamkeit der anderen an (dazu gleich mehr) (Bischof, 2009).

#### **2.4.5. Differenzierung als Stabilität der Ich-Grenze: Intimität als Erregung auf Basis der Theory of Mind**

Um Intimität nun in das Zürcher Modell der sozialen Motivation einordnen zu können, müssen wir uns noch ein zweites Dilemma vor Augen führen: Mindestens genauso schwerwiegend wie das Dilemma von Autonomie und Verbundenheit ist das zwischen Sicherheit und Erregung. Vertrautheit ist schließlich entgegengesetzt verschaltet: Hohe Vertrautheit führt zu hoher Sicherheit, aber niedriger Erregung. Wenn ich meinen Partner am Anfang der Beziehung noch nicht gut kenne, dann ist er eine starke Erregungsquelle, wenn er mir nahe kommt. Dafür kann er noch nicht viel Geborgenheit vermitteln. Je mehr wir miteinander vertraut werden, desto stärker ist die Sicherheit, die ich in dieser Beziehung erlebe, aber auch desto weniger spannend finde ich meinen Partner. Nach vielen Jahren Beziehung fühle mich mich zwar sicher und geborgen, mir ist aber auch langweilig. So wäre das Szenario, hätten wir Menschen keine Theory of Mind.

Dadurch, dass wir aber verstehen, dass der Partner eine von uns getrennte Person ist, ein eigenständiges Bezugssystem, bleibt sein Inneres für immer vor uns verborgen. Wir können gebannt seinen Äußerungen lauschen, aber doch nie einen Blick in sein Bewusstsein werfen. Auf diese Weise kann der Partner aus Perspektive der hier beschriebenen Theorie immer eine Quelle der Fremdheit und damit der Erregung bleiben. Unterschiedliche Intensität, mit der dieses existenzielle Getrennt-Sein erlebt wird, müsste dann für Unterschiede in dem Grad sorgen, mit dem wir Neugier für unseren Partner entwickeln. Einerseits ginge so auch nach langen Jahren der Beziehung das „Prickeln“ nicht verloren (vgl. dazu auch Baumeister & Bratslavsky, 1999), andererseits taugte der Partner damit nicht mehr als Garant von Sicherheit: Er bliebe für immer, wenigstens ein Stück weit, fremd. Wäre das Bewusstsein der Getrenntheit und damit Fremdheit des Partners intensiv, überstiege das Erregungsniveau möglicherweise die eigene Unternehmungslust. Dann entstünde eine negative Erregungsaktivierung: Furcht. Die dazu passende Reaktion ist Vermeidung. Das wäre der Grund, warum die Alltagserfahrung sagt, dass echte Intimität von den meisten Menschen eher vermieden wird (was nicht bedeutet, dass nicht trotzdem eine Sehnsucht danach bestehen bleibt). Die verunsichernde Erfahrung von existenzieller Getrenntheit macht so viel Angst, dass wir lieber die Ich-Grenze ein Stück weit auflösen, d.h. mit dem Partner ein Stück weit verschmelzen, um die Erregung zu senken und die Sicherheit zu steigern. Die Auflösung der Trennung in Ich und Du lässt die Fremdheit des anderen verschwinden und das Sicherheit stiftende Gefühl von Einheit entstehen.

In diesem Sinne ist Intimität eine besondere Form der Erregung und nicht der Sicherheit! Patterson (1976) trägt in einem Review zum „Arousal Model of Intimacy“ empirische Befunde zusammen, die diese Perspektive stützen. Das Modell, das auf der Annahme aufbaut, dass Handlungen, die Intimität herstellen, auch Erregung auslösen, konnte auch experimentell bestätigt werden (Schaeffer & Patterson, 1980). Auch EEG-Messungen (Gale, Kingsley, Brookes & Smith, 1978) zeigen einen Zusammenhang zwischen Intimität, hier operationalisiert durch das Ausmaß an Augenkontakt und Lächeln, und gesteigerter Erregung. Daraus folgt aus meiner Sicht: Wir müssen die Erregung, die intensive Intimität mit sich bringt, überhaupt erst aushalten können, um uns nicht in die Sicherheit der Verschmelzung flüchten zu müssen. Das bedeutet, wir müssen stattdessen unseren Soll-Wert für Erregung, die Unternehmungslust, akklimatisieren. Damit steigt auch parallel das Bedürfnis nach Autonomie. So wird auch deutlich, dass Intimität nur bei hoher Autonomie möglich ist. Gleichzeitig steigt auch die Unabhängigkeit, so dass der Verlust an Sicherheit nicht zu einer Bindungsaktivierung führt. Wird Intimität als Erregung verstanden, ist auch klar, warum wir versuchen, Nähe zum Partner herzustellen, wenn wir Intimität wollen: Die Nähe soll, gepaart mit Fremdheit, die Erregung steigern. Kann diese Erregung aber nicht ausgehalten werden, so schwächen wir die Ich-Grenze, d.h. die Wahrnehmung des Partners und von uns selbst als eigenständige Personen, und wir enden bei Sicherheit statt Intimität. Die Ich-Grenze aufzulösen heißt aber auch, sich auf ein kindliches Abhängigkeitsniveau zu begeben. Denn wir akklimatisieren unsere Unabhängigkeit auf ein Niveau herab, das der hohen Sicherheit entspricht. Diese Soll-Wert-Absenkung wird aber nicht ewig durchzuhalten sein, irgendwann regt sich unser

Autonomieanspruch und wir werden der Sicherheit überdrüssig. Distanzieren wir uns von unserem Partner, fühlen wir uns wieder wohler, aber das Bedürfnis nach Intimität keimt wieder auf. Und so beginnt der Kreislauf von neuem. Ein Ausweg aus diesem Pendeln besteht nur darin, die Ich-Grenze angesichts des nahen Partners nicht aufzulösen, sondern stattdessen den Mut aufzubringen, die Erregung auszuhalten und sich an diese zu gewöhnen. So erlangt man beides: Die gewünschte Intimität, die Sicherheit ist aufgrund der folgenden Soll-Wert-Anpassung nicht mehr nötig und Autonomie kann auch auf anderem Wege als über Kontrolle des Umfelds erlangt werden (dazu später mehr). Differenzierung ist damit die Soll-Wert-Anpassung nach oben, was uns zu reiferen Erwachsenen macht, da auch Fürsorge und sexuelle Motive an die Höhe des Autonomieanspruches gekoppelt sind. Verschmelzung dagegen repräsentiert die Soll-Wert-Anpassung nach unten, was uns kindlicher macht. Abhängiger, weniger autonom und leichter zu verängstigen sind wir auch weniger bereit, fürsorglich für andere zu sein und verlieren das Interesse an Sex. Differenzierung schafft die Möglichkeit einer Befriedigung aller Antriebe, wohingegen in der Verschmelzung immer nur entweder Sicherheits- oder Autonomiebedürfnisse befriedigbar sind und die spannende Intimität ganz vermieden wird. Damit ist Differenzierung auch eine Steigerung der absoluten Autonomie.

#### 2.4.6. Sekundärzeit

Die Fähigkeit zur Reflexion auf Bezugssysteme verändert auch das Zeitempfinden drastisch (Bischof, 2009): Wenn wir unsere Antriebe unabhängig von der uns gerade umgebenen Situation organisieren können, dann benötigen wir dafür eine Sicht von der Welt, die Konstanz gewährleistet, so dass unsere neu gewonnene Planungsfähigkeit überhaupt zu irgendetwas gut ist. Darum erhalten alle Dinge eine Permanenz, einen überdauernden Charakter. Sie existieren nun für uns nicht mehr nur in dem Moment, in dem wir sie wahrnehmen, sondern bekommen eine permanente Identität zugeschrieben. Sie werden mit den vergangenen und zukünftigen Versionen ihrer selbst auf dem Zeitstrahl identifiziert. Damit ist unser Zeitempfinden zur kontinuierlichen Sekundärzeit übergegangen, die von einem stabilen, von uns selbst und unserem aktuellen Empfinden unabhängigen Weltgerüst aufgespannt wird. Diese Unterscheidung von antriebsgebundener Primärzeit und antriebsunabhängiger Sekundärzeit „wird in der Fachliteratur nicht gemacht (Bischof, 2009, S. 382).“ Dem nahe kommt allenfalls Freuds Unterscheidung in Primär- und Sekundärprozess. Ersterem ist das Lustprinzip zugeordnet, letzterem das Realitätsprinzip. In dieser Zuordnung wird deutlich, dass ein entscheidender Unterschied zwischen diesen Organisationsprinzipien das Antriebsmanagement betrifft. Während der Primärprozess nach direkter Befriedigung der Bedürfnisse strebt, ist dem Sekundärprozess ein Aufschub hin zu zukünftiger Befriedigung möglich (Bischof, 2009). Der evolutionäre Vorteil einer Antriebsorganisation, die auf „mentales Zeitreisen“ zurückgreifen kann, wird in der Literatur allerdings durchaus anerkannt (Suddendorf & Corballis, 2007).

### 2.4.7. Permanente Identität

Wenn alle Dinge dieser Welt von uns eine Permanenz erhalten, dann betrifft dies, da wir mit einer Ich-Grenze ausgestattet sind und uns daher auch selbst als Objekt wahrnehmen können, auch uns selbst. Wir selbst werden permanent (Suddendorf & Corballis, 1997) und erhalten eine Identität. Wenn wir selbst zu einem Objekt von Dauer geworden sind, dann lässt sich auch die Frage stellen: Wer bin ich (Bamberg, 2011)? Und damit beginnen wir, uns selbst zu definieren. In der vorliegenden Arbeit wird der folgende Entstehungsprozess von Identität angenommen: Wir lagern Beschreibungen von uns selbst um unseren Identitätskern an. Zu Beginn sind das vor allem Äußerlichkeiten, mit zunehmendem Alter wird der Akzent mutmaßlich mehr auf Charaktereigenschaften oder ähnliches verschoben. Diese Beschreibung hat keinen Kern, es gibt nichts darin, was das eigentlich Essentielle unserer Person ist. Das liegt daran, dass Identität nur eine Zuschreibung unseres Denkapparates ist, eine Kant'sche Kategorie, hinter die wir nicht blicken können. In Anlehnung an Bischof (2009) kann also gesagt werden: Der Begriff „Identität“ beschreibt dreierlei: A) die grundsätzliche Fähigkeit unseres Gehirns, Objekten permanente Identität zuzuweisen, B) das Ergebnis dieser Zuweisung: Der subjektive Eindruck, zwei Repräsentationen eines Objektes zu verschiedenen Zeitpunkten wären dasselbe und werden auch weiterhin existieren und C) Beschreibungen dieses Objektes. McAdams (McAdams & McLean, 2013) spricht hier von narrativer Identität, andere Begriffe sind Selbstkonzept oder Selbstbild oder einfach nur Selbst. In dieser Arbeit werden diese Begriffe synonym zu Identität verwendet, solange es nicht auf die Unterscheidung der Komponenten des Identitätsbegriffs ankommt.

### 2.4.8. Syntax

Die Sekundärzeit macht eine weitere Fähigkeit notwendig: Syntax. Man nimmt an, dass tierische Kommunikation auf einzelne Zeichen bzw. Laute beschränkt ist. Damit lassen sich alle Gruppenbelange, auch komplexes Jagdverhalten z.B. im Löwenrudel, koordinieren. Selbst Schimpansen, denen in Gefangenschaft schon viele Zeichen beigebracht wurden, ordnen diese Zeichen nicht im Sinne einer Syntax an (Bischof, 2009). Der Mensch allerdings formt seine Laute zu Sätzen. Bischof und Bischof-Köhler (Bischof, 2009) vertreten die These, dass die Entwicklung der Sekundärzeit die Syntax notwendig machte: Über ein zeitlich überdauerndes Weltgerüst kann man sich ohne Syntax nicht austauschen. Wenn ich z.B. eine Geschichte aus der Vergangenheit erzähle, dann ist es wichtig, wer was mit wem getan hat: „Er hat mir zu Essen gegeben“ ist etwas fundamental anderes als „Ich habe ihm zu Essen gegeben“. Erst mit einer Syntax wird es möglich, eine Narration auszubilden, Erfahrungen und Wissen zu einem zusammenhängenden Ganzen zu ordnen (vgl. auch Pinker, 2003; Suddendorf, Addis & Corballis, 2011). Bewusst-rationales Herstellen von Zusammenhängen zwischen Ereignissen und deren Ursachen hat die Attributions-theorie (Rudolph, 2003) untersucht. In dem Kontext hier könnte man diese Fähigkeit

zum rationalen, kausalen Denken als Teil der Fähigkeit zur Syntax ansehen. Damit sind bereits vier wesentliche Fähigkeiten unseres rationalen Denkens zusammen getragen, deren Funktionsfähigkeit eine Vorbedingung von Differenzierung des Selbst sein müsste: Theory of Mind, Sekundärzeit, Identität und Syntax (bzw. spezieller, die Fähigkeit, rational kausale Verbindungen herstellen zu können und damit Ereignisse erklären zu können). In der Abbildung 2.2 auf Seite 79 werden diese bisher entwickelten Merkmale der menschlichen Verhaltensorganisation (und der noch folgende Identitätsprozess) in das Zürcher Modell eingefügt. Bevor aber das Konzept des Identitätsprozesses theoretisch hergeleitet wird, macht es Sinn, an dieser Stelle zu überlegen, welche Konsequenzen die bisher geschilderten phylogenetischen Errungenschaften des Menschen auf das Autonomie-system haben und inwiefern diese bereits zum Verständnis des Differenzierungskonzeptes beitragen können.

#### 2.4.9. Differenzierung als Verschiebung von der Geltungs- zur Leistungsmotivation

In dem Moment, in dem wir Bewertungen als „zu uns gehörig“ klassifizieren, das heißt uns selbst mit diesen identifizieren, entsteht eine weitere Möglichkeit, Autonomie zu empfinden: Wir können den Erfolg unserer Handlung nicht mehr nur an der Wirkung auf andere (Macht) oder deren Wertschätzung (Geltung), sondern nun auch an der Kongruenz mit unseren eigenen Gütemaßstäben messen (Bischof, 2009). Diese Art der Motivation wird in der Psychologie Leistungsmotivation genannt. Dazu soll nun die Auffächerung des Autonomieempfindens bei Menschen genauer beschrieben werden.

##### 2.4.9.1. Geltung

Schon auf dem phylogenetischen Niveau der Menschenaffen beginnt sich das Autonomie-system zu differenzieren (hier im allgemein üblichen Wortsinne) (Bischof, 2009). Clevere Affen bemerken, dass Aufmerksamkeit der anderen Gruppenmitglieder ihr Autonomie-erleben stärken kann: Wenn ich viel Lärm erzeuge, richten sich die Blicke auf mich. Wenn ich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehe, dann übt mein Gefühlsausdruck stärkeren Einfluss auf die Gruppenstimmung aus, als wenn ich diese Aufmerksamkeit nicht genieße. Auf diese Weise kann ich die Gruppe beeinflussen, auch ohne in der Lage zu sein, aufgrund meiner überlegenen Physis echten Zwang ausüben zu können. So gesellt sich zur reinen Dominanz- noch eine Geltungshierarchie. Als echte Alternative zur auf Macht basierenden Dominanzhierarchie etabliert sie sich allerdings erst auf menschlichem Entwicklungsniveau (Bischof, 2009). Hollywood-Filmstars sind ein gutes Beispiel dafür: Durch die Aufmerksamkeit, die sie aufgrund ihrer Präsenz in Kinoproduktionen genießen, steigen sie in der Geltungshierarchie auf. Solange sie das Ansehen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinne – aufrecht erhalten, werden ihnen von der Gruppe Privilegien

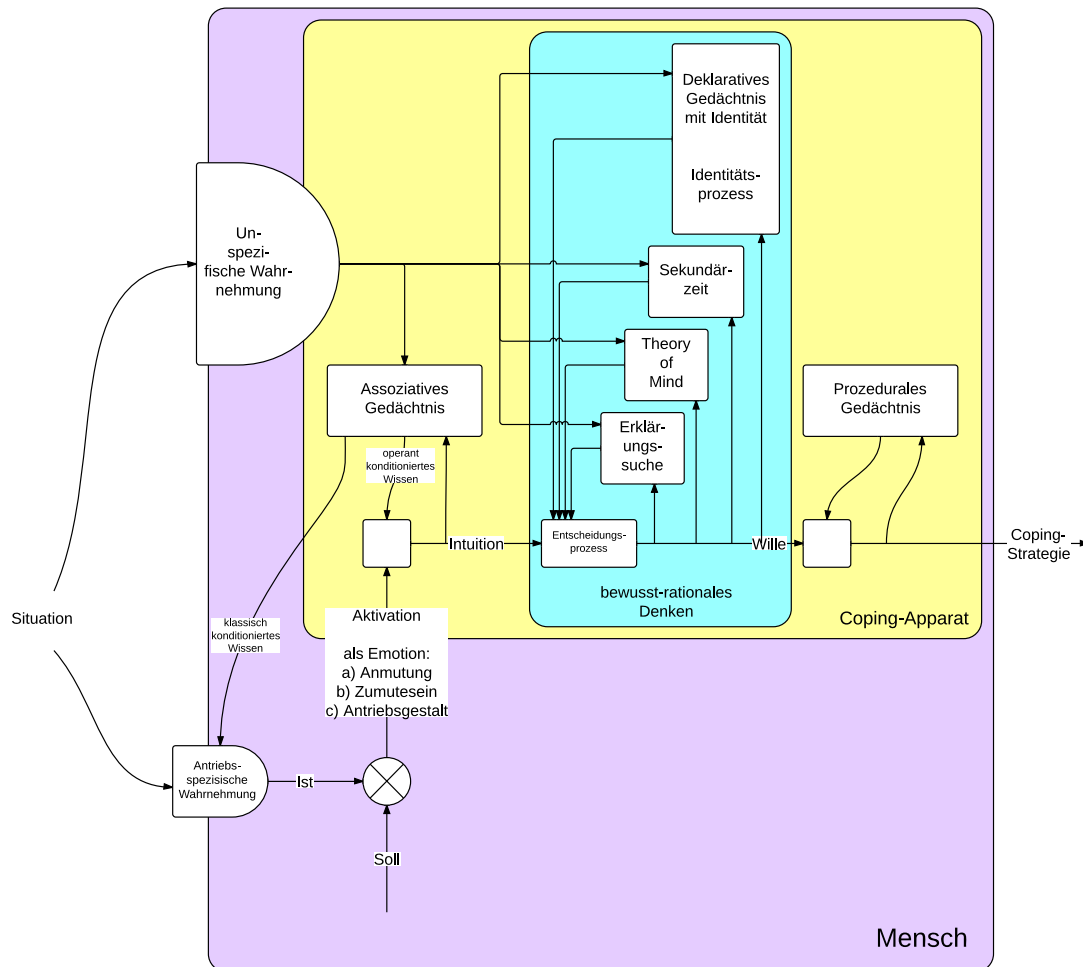


Abbildung 2.2.: Spezifisch menschlicher Coping-Apparat im erweiterten Zürcher Modell der sozialen Motivation. Diese Abbildung stellt eine „Innenansicht“ desjenigen blauen Blocks dar, der in der Abbildung des Zürcher Modells auf S. 65 lediglich mit „COPING“ beschriftet war. Der/die Leser\_in möge daher den dortigen blauen Block mit dem hier gelb gefüllten Block identifizieren. Die Antriebssysteme (außerhalb des gelben Blocks) entsprechen denen im Zürcher Modell, sind hier aus Gründen der Übersichtlichkeit aber nur abstrahiert dargestellt. Auch in dieser Grafik gilt: Die Pfeile sind Variablen, die in Pfeilrichtung wirken. Die weißen Blöcke sind Verknüpfungsstellen, in denen die Eingaben zu Ausgaben weiterverarbeitet werden. Die Phänomenologie der Emotion folgt einer Einteilung von Philipp Lersch (Bischof, 2009). (Moral als handlungsleitendes Prinzip ist hier noch nicht integriert.)

eingräumt. Allerdings, und das unterscheidet die Geltungs- von der Dominanzhierarchie, können sie den Applaus der Gruppe nicht erzwingen. Sie müssen sich ihn durch ständiges Präsent-Bleiben im Aufmerksamkeitsfokus immer wieder neu verdienen. Sogenannte C-Prominente sind zu diesem Zwecke mitunter bereit, für die Fernsehsendung „Ich bin ein Star – holt mich hier raus“ im australischen Dschungel zu hungern und sich zweifelhaften kulinarischen Genüssen auszusetzen. Der durch hohe Einschaltquoten garantierte Rang in der Geltungshierarchie scheint sich für die Teilnehmer auszuzahlen, so dass sich jedes Jahr wieder Probanden für dieses Fernsehformat finden. Auch wenn das Geltungsmotiv in der Literatur bisher kaum Beachtung gefunden hat und häufig mit dem Machtmotiv vermischt erfasst wird, lässt es sich empirisch von diesem abgrenzen und weist nur eine kleine Korrelation mit diesem auf (Schönbrodt, Unkelbach & Spinath, 2009).

#### 2.4.9.2. Leistung

Das dritte Subsystem der Autonomie ist das Leistungssystem (siehe ausführlicher dazu den vorangegangenen Abschnitt 2.2.2.4 ab S. 48). Hier speist sich der Erfolg nicht daraus, wie gut es mir gelingt, andere zu beeinflussen, oder wie sehr mir die anderen ihre Aufmerksamkeit schenken, sondern daraus, wie gut ich mich selbst finde (Bischof, 2009). Das heißt, wie gut meine Leistungen abschneiden gemessen an meinen eigenen Gütemaßstäben. Die Augen der anderen wurden hier durch meine eigenen Maßstäbe ersetzt. In dieser Form wurde das Leistungsmotiv auch von Atkinson (Rheinberg, 2002) konzipiert. Auf dieses Antriebssystem zielt auch das Bedürfnis nach Kompetenz im Sinne von Deci und Ryan (2000) ab. Im Unterschied zu letzterem wird das System aber als vollständiger Regelkreis, bei dem erst die Differenz aus Ist- und Soll-Wert als Aktivationshandlungswirksam ist, verstanden, wohingegen bei einfacheren Bedürfnistheorien meist das Prinzip gilt: Je mehr, desto besser.

#### 2.4.9.3. Einordnung klassischer Theorien in das Zürcher Modell

Mit der Binnengliederung des Autonomiesystems beim Menschen lassen sich in das Zürcher Modell der sozialen Motivation nun auch andere Motivtheorien einordnen: Wie schon beschrieben, geht die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan (2000) vollständig im Modell auf: Autonomie kann im Sinne klassischer Macht verstanden werden: Wer beeinflusst wen? Kompetenz entspricht dem Leistungssystem. Und Verbundenheit stellt eine Verbindung aus Sicherheit und Erregung dar: In dieses Konstrukt geht das Bedürfnis nach Sicherheit, das die Bindungstheorie (Bowlby, referiert nach Bischof, 2009) betrachtet, genauso ein wie das Bedürfnis nach Affiliation, das in der Sozialpsychologie (Murray, referiert nach Bischof, 2009) verhandelt wird. Letzteres betont im Gegensatz zur Bindung, bei der es um die Nähe-Distanz-Regulation gegenüber vertrauten Personen geht, eher die Nähe-Distanz-Regulation gegenüber fremden Personen. Diese funktionieren



einerseits auch als Sicherheitsspender – allerdings eher in der Form, wie eine anonyme Herde Schutz bietet: Nach dem Prinzip: „Hoffentlich trifft es in der Menge einen anderen als mich (Bischof, 2009)“. Andererseits ist beim Affiliationsmotiv auch der Fremde als Erregungsquelle angesprochen. Und zu guter Letzt steckt in dem Konstrukt Verbundenheit auch die Intimität, die, wie wir gesehen haben, eine menschliche Sonderform der Erregung ist, die erst durch die Theory of Mind ermöglicht wird. Die Selbstbestimmungstheorie postuliert neben den drei Grundbedürfnissen zwei verschiedene „Orientierungen“: Autonomieorientierung und Kontrollorientierung. Dank Regelkreis-Logik fallen diese im Zürcher Modell zusammen: Autonomieorientierung liegt vor, wenn Soll- und Ist-Wert im Einklang stehen, Kontrollorientierung entsteht, wenn der Ist-Wert unter den Soll-Wert für Autonomie fällt. Das Individuum versucht in letzterem Falle, die Kontrolle über die Umwelt zu übernehmen (Macht), Anerkennung sicherzustellen (Geltung) oder eine Leistung gewünschter Güte zu erbringen (Leistung).

Auch die Kontrolltheorie (Fritsche, Jonas & Frey, 2006) lässt sich in das hier vorgestellte Autonomiesystem einordnen. Sie behauptet, Menschen streben danach, erklären, vorhersagen und beeinflussen zu können. Das lässt sich so im Modell abbilden: Erklären und Vorhersagen dient einerseits dazu, die Sicherheit zu steigern, indem man sich die Welt und die Zukunft vertraut macht. Andererseits dient dies auch dem Zweck, eine mögliche Beeinflussung vorzubereiten. Denn diese wird eher von Erfolg gekrönt sein, wenn ich die Mechanik hinter einem Phänomen verstehe. Der Erfolg ist dann wieder eine Eingangsgröße für unser Autonomieempfinden. Je nach Art des Erfolges ist eines der drei Subsysteme angesprochen.

Auf welches Subsystem wir uns verlassen, wenn wir Autonomie erleben wollen, hat entscheidende Vor- und Nachteile.

#### 2.4.9.4. Vor- und Nachteile verschiedener Autonomiequellen

Das Gefühl, das sich einstellt, wenn ein Autonomieanspruch befriedigt wird, trägt je nach beteiligtem Subsystem unterschiedliche Namen: Triumph, wenn ich einen Gegner unterworfen habe, Stolz, wenn ich Anerkennung anderer genieße oder etwas geleistet habe, für das ich mir selbst Anerkennung gebe. Im Laufe meines Lebens feiere ich viele Erfolge, muss aber auch viele Niederlagen einstecken. Die gesammelte Lernerfahrung mündet in einem Gefühl des eigenen Wertes. Das permanent gewordene Gefühl auf menschlicher Evolutionsebene hat viele Namen: Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstgewissheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein. In der Literatur existieren verschiedene Konzeptionen, was man sich unter Selbstwert vorstellen sollte. Schon William James hat diese Definition vertreten: „Over a century ago, W. James (1890) argued that self-esteem rises and falls around its typical level in response to successes and failures in domains on which one has staked self-worth (Crocker & Wolfe, 2001).“

Deci und Ryan (1995) verknüpften den Selbstwert mit der Befriedigung der drei Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Je besser die Bedürfnisse befriedigt sind, desto höher der Selbstwert. Hodgins, Brown und Carver (2007) haben untersucht, ob eine temporäre Autonomieaktivierung die Höhe des Selbstwerts beeinflusst: Wird eine Autonomieaktivierung (Kontrollorientierung) geprimed, reduziert sich der Selbstwert; wird ein ausgeglichenes Autonomiesystem (Soll = Ist, Autonomieorientierung) geprimed, ist der Selbstwert höher. Versteht man den Selbstwert als Summenwert der Erfolge über die Zeit und denkt sich eine state-Komponente des Selbstwerts hinzu (Crocker & Wolfe, 2001), dann ist dieser Zusammenhang sehr naheliegend.

Leary und Baumeister (2000) hingegen halten den Selbstwert für ein evolutionäres Warnsystem, das die Exkommunikation durch die Gruppe verhindern soll. Das ist die sogenannte Soziometer-Theorie. Beziehe ich mich auf meine summierten Geltungserfolge, dann liegen Leary und Baumeister genau richtig. Je mehr Geltung ich bei anderen genieße, desto höher angesehen bin ich in meiner Gruppe. Der Selbstwert, der sich aus diesen Erfolgen speist, informiert mich über meinen Rang in der Geltungshierarchie. Fällt dieser ab, laufe ich womöglich Gefahr, die Anerkennung der Gruppe zu verlieren und muss, um einen lebensbedrohlichen Ausschluss aus der Gruppe nicht zu riskieren, gegensteuern.

Auch Knee, Canevello, Bush und Cook (2008) unterscheiden einen Selbstwert, der von anderen abhängig ist. In ihrem Fall wird betont, dass sich Menschen darin unterscheiden, wie sehr ihr Selbstwert von den Reaktionen des Partners abhängig ist. Die Stärke der Abhängigkeit ist entscheidender als die absolute Höhe des Selbstwerts für Zufriedenheit und das Gefühl von Nähe zwischen den Partnern. Interessanterweise war das Commitment der Partner zur Beziehung in dieser Untersuchung, wenn der Selbstwert beider stark von der Beziehung abhängig war, ebenfalls stark, ohne aber die Qualität der Beziehung zu verbessern. Das ist auch vor dem hier vorliegenden Hintergrund einleuchtend: Wenn beide Partner stark geltungsmotiviert sind und die Reaktionen des anderen zur Messung ihres eigenen Erfolges und damit Wertes heranziehen, dann ist der andere Partner jeweils sehr wichtig als Maßstab für den eigenen Wert. Aber diese Abhängigkeit von Beziehungsereignissen bringt sehr viel Stress mit sich, wenn einzelnen irritierenden Ereignissen immer eine große Bedeutung für den eigenen Wert zugemessen wird, was die empfundene Beziehungsqualität belastet. Auch diese Autoren führen diesen Effekt auf einen Mangel an Befriedigung der drei Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan (2000) zurück. Die Beschreibung lässt sich aber auch genauso als Binnendifferenzierung des Autonomiesystems im Sinne des Zürcher Modells lesen [in eckigen Klammern]:

RCSE [Relationship contingent self-esteem] reflects a lack of autonomy and personal endorsement of one's involvement in the relationship, just as being tied to the bow of a ship reflects a lack of being able to captain the ship, deciding where and how it sails [Macht, denn hier geht es um die Fähigkeit, Kontrolle auszuüben]. RCSE also reflects a lack of feeling competent in one's relationship. It is difficult to feel that one can captain a ship effectively when

others are deciding its fate [Leistung, denn das Adverb „effektiv“ deutet daraufhin, dass hier ein Gütemaßstab angelegt wird]. Finally, RCSE reflects a lack of feeling genuinely validated, cared for, and understood by one's partner [Geltung, da die Anerkennung und Wertschätzung angesprochen ist], and perhaps more importantly, a lack of authentically validating, caring for, and understanding one's partner [Wenn ich geltungsmotiviert bin, muss ich mich auf meine eigene Anerkennung konzentrieren und kann mich nicht um die Bedürfnisse des Partners kümmern, echte Intimität wird so unterbunden.]. (Knee et al., 2008, Angaben in Klammern zeigen die Entsprechung im Zürcher Modell)

Mit der Binnendifferenzierung des Autonomiesystems wird klar, dass ein sowohl als auch richtig ist: Mein Selbstwert speist sich aus allen drei Autonomiesystemen. Menschen unterscheiden sich allerdings darin, welches System mit welcher Gewichtung in den Selbstwert einfließt. Und das hat Konsequenzen auf den Grad der möglichen Befriedigung, denn die unterschiedlichen Systeme sind unterschiedlich gut dazu geeignet: Es ist schwierig, einen hohen Autonomieanspruch durch den Zugewinn von Macht zu befriedigen. Ich muss mich gegen andere Menschen durchsetzen. Selbst wenn ich ganz oben stehe, und als totalitärer Herrscher gegen alle Untergebenen Zwang ausübe, selbst dann kann mir jede Umweltbegebenheit, die ich nicht kontrolliere, einen Strich durch die Rechnung machen: Mein Körper versagt, das Wetter spielt nicht mit, usw. Baue ich dagegen vorwiegend auf die Anerkennung durch andere, bin ich natürlich von deren Urteil abhängig. Und weil ich als reflexiv begabter Mensch dies im Grunde meines Herzens auch weiß, kann es nie genug Anerkennung geben, um dieses Misstrauen in die Dauerhaftigkeit der Anerkennung gänzlich abzutöten. Ich bin per se deutlich autonomer, wenn die Bewertung meines Erfolgs nicht von den Reaktionen anderer Menschen abhängt. Deswegen ist ein Selbstwert, der auf dem Vergleich meiner Handlungen mit meinen eigenen Maßstäben beruht, am besten dazu in der Lage, Menschen ein Gefühl der Autonomie zu verschaffen. Allerdings ist auch dies kein Selbstläufer: Nicht wenige Menschen schleppen unbarmherzige Kriterien für Erfolg mit sich herum, unter deren Perspektive Versagen fast zwangsläufig ist. Daran sieht man, dass wir diese Kriterien, nach denen wir uns selbst bewerten, nicht beliebig gewählt werden können, sonst würde wohl jeder Mensch sich Maßstäbe aussuchen, bei denen er gut wegkommt. Sie sind ein Produkt unserer Sozialisation und der anschließenden eigenen Auseinandersetzung mit diesen gelernten Normen (Kohlberg, übernommene vs. erarbeitete Werte; referiert nach Bischof, 2012).

Zuvor wurde Differenzierung schon als Stabilität der Ich-Grenze als Basis für Intimität, für die wir dann aber auch noch Mut aufbringen müssen, um die Erregung auszuhalten, beschrieben. Nun haben wir einen weiteren Hinweis darauf, wie Differenzierung im Rahmen des hier vorgeführten erweiterten Zürcher Modells der sozialen Motivation zu verstehen ist. Im Sinne Schnarchs ist Differenzierung der Schritt von der Fremd- zur Selbstvalidierung. Ich richte mein Verhalten weniger am Applaus meines Partners, sondern an der Passung zu meinen eigenen Werten und Zielen aus. Das ist nichts anderes als der

Übergang von der Geltungs- zur Leistungsmotivation. Ein differenzierterer Mensch müsste sich also dadurch auszeichnen, dass er seine Autonomie weniger aus der Geltung, dafür mehr aus der Leistung bezieht. Sein Autonomieempfinden ist weniger davon abhängig, dass er nicht von seinem Partner kontrolliert wird oder diesen kontrolliert (Macht), und auch nicht davon, dass der Partner im Anerkennung für das eigene Verhalten zollt (Geltung), sondern basiert mehr auf seinem eigenen Urteil, inwiefern das Verhalten eigenen Maßstäben gerecht wird. Diese Verschiebung der Autonomiequelle ist der Weg, wie eine differenzierte Person das Dilemma aus Sicherheit bzw. Bindung und Autonomie auflöst: Sie ist nicht mehr auf einen Kompromiss, ein entweder–oder angewiesen, sondern kann ihre Autonomie aus der Selbstbewertung ziehen und sich entsprechend auch voll der Geborgenheit in der Beziehung hingeben. So ist sie autonom und geborgen zugleich. Dadurch, dass sie nicht mehr von der Anerkennung des Gegenübers abhängt, kann sich die Person auch viel freier in der Partnerschaft bewegen. Sie ist nicht darauf angewiesen, sich so zu verhalten, dass der Partner keine Angst bekommt, weil diese Angst dann wiederum ihr Angst machen würde.

Damit haben wir das Phänomen Differenzierung des Selbst analog zu Bowen und seinem Kollegen Schnarch im Zürcher Modell abgebildet, das heißt mit den Begriffen und Variablen des Zürcher Modells nachgestellt. Wir können den Phänotyp eines differenzierten Menschen mit dem eines undifferenzierten Menschen vergleichen: Ein differenzierter Mensch erlebt sich als autonom, da sein Autonomiegefühl auf Selbstbewertung beruht, hält dadurch seine Ich-Grenze stabil, riskiert Intimität und passt sich deren Erregungspotenzial an, wodurch er unabhängiger und autonomer wird. Ein wenig differenzierter Mensch hingegen macht sich von der Bewertung anderer abhängig, ist dadurch wenig autonom und muss deswegen der Furcht, die Intimität auslöst, nachgeben und zur Vermeidung dieser Intimität seine Ich-Grenze auflösen. Er erhält dadurch übermäßige, seinem Alter unangemessene Sicherheit, an die er sich durch eine Reduktion seiner Unabhängigkeit und seines Anspruchs auf Autonomie anpasst, was aber nicht lange befriedigend bleiben kann.

Diese Beschreibung bezieht sich aber nach wie vor noch auf die Ebene einer als stabil gedachten charakteristischen Adaptation: Je nach dem, welches Gewicht welche Autonomiequelle für das Autonomieempfinden hat, ist eine Person unterschiedlich gut in der Lage, eigenständig (d.h. mit stabiler Ich-Grenze) und dadurch zufriedenstellend in engen sozialen Beziehungen zu agieren. Aber auch diese Beschreibung erklärt noch nicht den *Prozess* der Differenzierung des Selbst bzw. der Veränderung der Gewichtung der Autonomiequellen. Die Frage ist also: Wie vollzieht sich dieser Wechsel von einer Autonomiequelle zur anderen? Dazu müssen wir uns genauer ansehen, wie der Gütemaßstab, an dem wir unser soziales Verhalten selbst messen können, funktioniert. Der Begriff ist schon bekannt: Moral.

### 2.4.10. Moral

Um den Quellenwechsel in unserem Autonomieempfinden noch besser zu verstehen, blicken wir nochmals zurück zur spezifisch menschlichen Antriebsorganisation: Unsere Antriebe frei in der Zeit organisieren zu können, ermöglicht, evolutionär gesehen, nie dagewesene Effizienz bei der Bedürfnisbefriedigung. Allerdings birgt sie auch ein Problem: Wenn die Stärke eines Antriebs nicht mehr verbindlich ist für dessen Befriedigung, anhand welcher Kriterien sollen wir dann entscheiden, wann welches Verhalten zur Befriedigung welches Bedürfnisses umgesetzt wird? Zuvor wurde z.B. schon berichtet, dass eine Person Mut benötigt, um die Furcht vor der Intimität zu überwinden. Mut bedeutet, dass eine Person mittels ihrer willentlichen Handlungskontrolle etwas tut, wovon ihr emotionales Antriebssystem sie eigentlich abhalten möchte. Das wirft die Frage auf, wieso eine Person überhaupt etwas anderes tun wollen könnte, als die Stärker ihrer Emotionen ihr vorgibt. Richtlinien darüber, welches Verhalten wann angemessen ist, bietet die Moral. Sie ist der Maßstab, der Auskunft darüber gibt, ob ein Verhalten gut oder böse, richtig oder falsch ist. Wie kommen Menschen eigentlich zu einer Moralvorstellung?

So gesehen ist das Gewissen also der während der Lebensgeschichte im Charakter enkrustierte Niederschlag der Ordnungsparameter, die sich in der Synergie der Individuen gebildet und diese via Vorbild und Sanktion in ihren Bann geschlagen haben. Damit jene Ordnungsparameter aber entstehen können, müssen geeignete „Materialeigenschaften“ in Form eines Bedürfnisses nach moralischer Orientierung, eines wenn auch noch unsicher tastenden Wertfühlers in den Individuen selbst schon bereitliegen. (Bischof, 2012, S. 269-270)

Menschen sind genetisch darauf vorbereitet, im Laufe ihrer Ontogenese moralische Normen zu übernehmen und später selbst auszubilden, die ihnen Orientierung in der sekundärzeitlichen Beliebigkeit der Antriebsorganisation bieten (Bischof, 2012). Ein Set von Normen, die unser Verhalten informieren könnten, würde unberücksichtigt bleiben, wenn sich diese Normen nicht in das Antriebssystem „einklinken“ könnten. Das Medium, über das die Antriebslage verhandelt wird, ist Emotion. Die Moral muss sich also der Emotionen bedienen, wenn sie verhaltenswirksam werden soll. Die Emotionen, die das bewerkstelligen, sind Schuld und Scham. Beide Emotionen basieren auf den zuvor referierten phylogenetischen Errungenschaften des Menschen: Ich-Grenze, Empathie bzw. synchrone Identifikation (bei Schuld), und Theory of Mind (bei Scham) (Bischof, 2012). Inwiefern beide Emotionen entlag der Ich-Grenze operieren, wird deutlich, wenn wir das Konzept des Prägnanzdrucks hinzuziehen.

### 2.4.11. Prägnanz als Basis von Schuld und Scham

Die Berliner Gestaltpsychologie hat unter anderem das Konzept des Prägnanzdrucks herausgearbeitet (Metzger, 1954). Das ist ein Prinzip, das unsere Wahrnehmung leitet. Wir tendieren dazu, Objekte zu bevorzugen, die eine klar erkennbare Gestalt haben. Ein Quadrat wird als stimmiger erlebt als ein Viereck mit schiefen Winkeln, dieses ist aber immer noch angenehmer anzusehen als ein schiefes Viereck mit krummen Strecken zwischen den Ecken. Das ist also ein allgemeines Ordnungsprinzip unserer Wahrnehmung: Prägnanz wird bevorzugt und als angenehm empfunden.

Dieses Konzept kann nun von Bischof (2012) auf den vorliegenden Kontext übertragen werden. Die Ausgangsfrage zu seinen Überlegungen lautet: Was kann Gegenstand unserer Wahrnehmung sein? Erstmal alles, was mit unseren Sinnesorganen erfasst werden kann. Aber auch Bewusstseinsinhalte, die nur der Vorstellung entspringen und in diesem Moment nicht als angetroffen erlebt werden, unterliegen diesem Wahrnehmungsprinzip. Damit existieren unbestimmbar viele Begebenheiten, auf die sich unsere Aufmerksamkeit richten kann. Wir können uns selbst in den Blick nehmen, dann bevorzugen wir eine klar erkennbare Kontur unseres Selbst. Wir können uns und gleichzeitig andere in den Blick nehmen, dann bevorzugen wir Gleichheit. Daraus entstehen dann Gerechtigkeitsvorstellungen.

Allerdings ist auch hier nicht eindeutig, auf was genau wir fokussieren: Vergleichen wir den Beitrag, den wir leisten, mit dem der anderen, so sprechen wir von Leistungsgerechtigkeit. Achten wir auf eine Gleichheit des Leidens, so sprechen wir von Bedürfnisgerechtigkeit. Nehmen wir die Person als Ganzheit wahr, so resultiert eine Präferenz für die Pro-Kopf-Gleichheit einer Verteilung. Den Varianten von Gerechtigkeitsvorstellungen sind keine Grenzen gesetzt, da der Prägnanzdruck Gleichheit bevorzugt, egal welches Detail wir berücksichtigen. Daher kommt es im zwischenmenschlichen Bereich fast zwangsläufig zu sozialen Konflikten, da zwei Personen selten exakt gleiche Fokusschwerpunkte setzen, um die Gleichheitskategorie anzulegen, und darum zu unterschiedlichen Gerechtigkeitsempfindungen gelangen (vgl. hierzu Montada & Kals, 2013). Tragen wir zur Verletzung des Gleichheitsprinzips bei, so resultiert die Emotion Schuld (Bischof, 2012). Auch wenn diese im Bereich von Paarkonflikten sicher auch relevant ist, so liegt der Fokus der vorliegenden Arbeit doch auf dem intraindividuellen Differenzierungsprozess einer einzelnen Person. Darum wird im weiteren Verlauf nur die zweite Emotion auf Basis des Prägnanzprinzips, die Scham, näher betrachtet.

Wir können, wie gesagt, auch uns selbst in den Blick nehmen. Eine prägnante Form ist in diesem Fall dann ein Selbst, auf dem keine Beschmutzung oder Verletzung der Außengrenze feststellbar ist – eine reine Oberfläche wird dann als klar und angenehm empfunden. Stellen wir aber eine Verletzung unserer Reinheit fest, so ist die emotionale Reaktion darauf Scham (Bischof, 2012). Die Scham erfordert daher ein Bewusstsein unserer eigenen Außengrenze (Ich-Grenze), weswegen sie auch ontogenetisch zuerst im Kontext von Körperausscheidungen auftritt, bei denen diese Grenze überschritten wird.

Etwas Inneres gelangt nach außen. Erst mit der Ausbildung einer Theory of Mind kann ein Kind dann auch Scham empfinden, wenn es bemerkt, dass es unwillentlich etwas immaterielles Inneres nach außen gezeigt hat (z.B. Traurigkeit durch Weinen) (Heerey, Keltner & Capps, 2003). Und erst wenn die Moral ausgebildet ist, kann ein Verhalten als integer (lat.: unberührt) bewertet werden (Chobhthaigh & Wilson, 2015). Erst dann kann die Prägnanzkategorie auch auf den Vergleich von Verhalten und Moral angewendet werden. Stimmigkeit kann jetzt zwischen folgenden Instanzen hergestellt oder verletzt werden: Verhalten – eigene Moral, Verhalten – eigener emotionaler Zustand, Verhalten – Verhalten anderer (statistische Norm), Verhalten – Moral der anderen (moralische Norm).

#### 2.4.12. Scham angesichts der eigenen Identität

Im Kontext der vorliegenden Arbeit ist vor allem das Vergleichspaar Verhalten – eigene Moral entscheidend. Denn genau hier dürfte Stimmigkeit erlebt werden, wenn wir einen Schritt der Differenzierung des Selbst unternehmen. Denn einen solchen Schritt zu tun, heißt insbesondere auch den Werten gerecht zu werden, mit denen wir uns selbst voll identifizieren. Diese Behauptung soll nun genauer begründet werden. Damit eine Handlung als Differenzierungsschritt fungiert, muss sie also kongruent zu einer Norm sein, mit der sich das handelnde Subjekt voll identifiziert. Dann ist die Handlung kongruent zur eigenen Identität und der Prägnanzdruck belohnt uns dafür, dass eine klare, reine Form vorgefunden wird, wenn wir den Blick auf uns selbst richten. Eine undifferenzierte Person hingegen richtet ihr Verhalten, wie in vorangegangenen Kapiteln ausführlich beschrieben, eher an ihren erlernten emotionalen Reaktionsmustern aus. Wenn das Verhalten diese Muster widerspiegelt, kann sich das durchaus als stimmig bzw. „richtig“ anfühlen. Das Ausleben des alten Musters reduziert temporär die Angst und sorgt damit für etwas Komfort. Diese Form von Kongruenz, wenn das Verhalten dem erlernten Muster entspricht, meint Bowen, wenn er davon spricht, dass für niedrig differenzierte Menschen gilt: „Major life decisions are based on what „feels“ right (Bowen, 1978, S. 473).“ Die Kongruenz bei hoch differenzierte Menschen hingegen beschreibt Schnarch so:

Integrität beinhaltet, dass man ethische Prinzipien hat und ihnen gemäß lebt. Es handelt sich dabei um die Kongruenz zwischen dem, was wir glauben, und dem, was wir tun, sowie um die Konsistenz unseres Verhaltens im Zeitkontinuum. Es geht darum, auch in schwierigen Situationen loyal, wahrhaftig und direkt zu sein. Es geht um Verantwortlichkeit und darum, sich nicht von den eigenen Befürchtungen und Ängsten behindern zu lassen. (Schnarch, 2013, S. 272)

Zur weiteren Erläuterung des Integritäts-Begriffs:

Integrität ist mehr als ein abstraktes Prinzip, nämlich eine zentrale menschliche Empfindung. Integrität ist Ihr Gefühl innerer Konsistenz. Wenn Sie Ihre Integrität verletzen und sich dann eingehend untersuchen, merken Sie, dass Sie sich entehrt, beschämt und herabgewürdigt fühlen. Selbstkonfrontation spielt dabei eine wichtige Rolle. Insoweit Sie sich selbst gegenüber unehrlich sind und die Selbstkonfrontation zu meiden versuchen, mangelt es Ihnen an Integrität, weil Ihr Selbst schlecht definiert ist. Doch wenn Sie sich bezüglich dessen, wer Sie wirklich sind, etwas vormachen, stört Sie ihr Mangel an Integrität wahrscheinlich nicht besonders. (Schnarch, 2013, S. 273)

Integrität ist damit der Gegenpol zur Scham: Gelingt es mir, mich konsistent zu meinem Selbstbild zu verhalten, erlebe ich mich als integer, also rein. Wenn mein Verhalten allerdings nicht meinem Selbstbild entspricht, heißt das, dass die Grenze um mein Ich verletzt ist. Denn dieses Verhalten wird als unpassend erlebt, als nicht zugehörig, als Fremdkörper, als Verschmutzung meiner reinen Weste. Wird mir dieser Umstand bewusst, schäme ich mich. Wenn ich etwas hässliches an mir selbst wahrnehme, z.B. einen charakterlichen Zug, der im Lichte meiner Werte von mir als Mangel interpretiert wird, würde ich am liebsten auf die Erkenntnis verzichten, dass dieses hässliche Etwas tatsächlich an mir selbst klebt. Ich würde bevorzugen, keine Wahrnehmung von mir selbst zu haben, kein „me“. Die Scham vermässelt mir aber diese Tour, sie „hämmert mir ein“, dass es tatsächlich ich selbst bin, der diesen Makel trägt. Wenn ich mich mit „ungebremster Emotionalität exponiere“ (Bischof, 2012, S. 376), ist das ebenfalls eine Einladung, meine eigenen Ich-Grenzen nicht mehr wahrzunehmen. Mein Ich verteilt sich weit in den Raum hinaus. Die Scham bremst solcherart Verhalten aus und verhindert das öffentliche Ausleben von Emotionen.

Die Ich-Grenze wird besonders dann verletzt, wenn ich Substanz mit der Umwelt austausche: Nahrungsaufnahme, Defäkation, Sex. Oder nach Freud: Oral, anal und genital. Darum sind diese Bereiche auch so anfällig für Schamgefühle. Die Scham wird damit zur „Hüterin über die Ich-Grenze“ (Bischof, 2012, S. 383). Die Scham verhindert eine Auflösung der Ich-Grenze, indem sie deren Existenz (bzw. Mangelhaftigkeit) geradezu betont. Um angesichts meines Verhaltens keine Scham empfinden zu müssen, muss ich das Bewusstsein für mein Selbst unterbinden. Wenn nur mein Verhalten, nicht aber mein Selbst fokussiert wird, dann entsteht keine Verletzung eines prägnanten Bildes. Das ist der Grund, warum Selbstkonfrontation der Ausgangspunkt eines Differenzierungsprozesses ist: Wenn ich mich selbst in den Blick nehme, während mir gleichzeitig eine eigene Handlung bewusst ist, dann wird die Handlung automatisch mit dem Selbstbild abgeglichen. Ein Mangel an Kongruenz wird dann als Scham erlebt. Flüchte ich vor der Scham, indem ich meine Bewertung der Situation so anpasse, dass die Kongruenz wieder hergestellt ist, oder ich das Bewusstsein für Verhalten oder Selbstbild reduziere, dann ist die Chance auf einen Differenzierungsschritt vertan. Nur wenn ich die Scham über die eigenen Mängel aushalte, bin ich dazu motiviert, meine reine Weste wieder herzustellen. Die Scham angesichts der eigenen Identität ist damit der Ausgangspunkt für einen Schritt der Differenzierung.



Die Forschung hat gerade erst begonnen, diesen Prozess empirisch zu untersuchen. Woodyatt und Wenzel (2013) haben einen Fragebogen (Differentiated Process Scale of Self-Forgiveness) entwickelt, der den Prozess der Auseinandersetzung mit einer selbst begangenen Übertretung moralischer Normen erfasst. Die Autoren können drei verschiedene Varianten des Umgangs statistisch valide unterscheiden. Unter „Pseudo Self-Forgiveness“ wird das Abwehren der Verantwortung für den Übertritt gemessen. Die Dimension „Self-Punitive“ widmet sich der fortwährenden Beschäftigung mit dem Übertritt, die nicht zu einer Lösung oder Integration führt und eine Tendenz zur Selbstbestrafung mit sich bringt. Die Subskala „Genuine Self-Forgiveness“ hingegen erfasst die aktive Konfrontation mit dem Übertritt, die Übernahme von Verantwortung dafür, das Bestreben, daraus zu lernen, und das Bemühen, sich selbst trotz der Fehler zu akzeptieren. Damit wird mit dem Fragebogen weniger das Ergebnis, sondern der Prozess der Verarbeitung einer selbst begangenen Moralverletzung gemessen.

Woodyatt und Wenzel (2014) finden in einer Längsschnittstudie mithilfe eben dieser Differentiated Process Scale of Self-Forgiveness, dass echte Selbstvergebung mit einem temporär erhöhtem Schamempfinden einhergeht, aber langfristig das Vertrauen in sich selbst und die Absicht zur Beilegung des Konfliktes mit der anderen, von der eigenen Moralverletzung betroffenen Person steigert. Pelucchi, Paleari, Regalia und Fincham (2013) finden daran anschließend, dass positive Gefühle sich selbst gegenüber (durch das Verzeihen eines Fehlers) im Gegensatz zu andauerenden negativen Gefühlen die Beziehungszufriedenheit beider Partner vorhersagt.

Allerdings gilt die soeben beschriebene Prozessdynamik nicht für alle Arten von moralischen Normen und Überschreitungen derselben. Damit eine Überschreitung Scham auslöst, ist notwendig, dass man sich mit der Norm, die gebrochen wird, auch identifiziert. Die Verletzung einer Norm, die man als persönlich nicht bedeutsam bzw. zu-sich-selbst-gehörig erlebt, wird keine Scham provozieren. Empirisch wird dieser Zusammenhang aus mindestens zwei verschiedenen Forschungsperspektiven untersucht. Zum einen begründen Salice und Montes Sánchez (2016) theoretisch, dass das Ausmaß der Identifikation mit einer Gruppe darüber entscheidet, wie sehr ich Scham empfinde, wenn nicht ich selbst, sondern meine Gruppe bzw. Mitglieder dieser Gruppe eine moralische Norm verletzen. Dieser Zusammenhang kann auch von Giguère, Lalonde und Taylor (2014) empirisch belegt werden. Zum anderen verbindet das Konstrukt der „Moral Identity“ (Aquino & Reed, 2002) die Konzepte Moral und Identität miteinander. Eine von zwei Dimensionen des Fragebogens zum Konstrukt heißt „Internalisierung“ und misst genau das, was hier mit dem Grad der Identifikation mit bestimmten moralischen Werten gemeint ist. Ein Item stellt sogar die direkte Verbindung mit Scham her: „I would be ashamed to be a person who has these characteristics. (reverse coded)“. Kavussanu, Stanger und Ring (2015) finden mithilfe dieses Instrumentes, dass die Kongruenz von Verhalten und moralischen Werten vom Grad der Identifikation mit diesen Werten bestimmt wird: Je stärker sich Sportler mit moralisch guten Werten identifizieren, desto weniger zeigen sie unfaires Verhalten im Sport.

Dass der Zusammenhang zwischen Verletzung einer (identifizierten) moralischen Norm und Verhalten über Scham vermittelt wird, kann auch empirisch belegt werden. Ward und King (2018) finden, dass die Intensität selbst-bewusster Emotionen moralische Absichten steuert: Je weniger Scham (und auch Schuld) erlebt wird, desto mehr werden unmoralische Absichten akzeptiert. Selbst-bewusste Emotionen wie Scham sagen auch bei Sabiston et al. (2010) vorher, inwiefern Aktivitäten zur Steigerung/Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness unternommen werden.

Das Ausmaß der Identifikation kann aber konzeptuell noch stärker differenziert werden. Das ist wichtig, um den Prozess der Differenzierung hier noch genauer verorten zu können. Die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (2000) liefert hier eine passende Klärung des Verhältnisses von Identifikation und Motivation. Die verschiedenen Theorien zur kognitiven Dissonanz (Festinger, 1957) wiederum haben interessante Befunde zutage gefördert, die die Inkonsistenz von Kognitionen als motivationalen Zustand genau beleuchten. Diese beiden Aspekte sollen in den folgenden beiden Abschnitten nun genauer betrachtet werden.

#### 2.4.12.1. Selbstbestimmungstheorie zu Moral und Identität

Die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (2000) gibt Hinweise darauf, dass Handlungsimperative unterschiedlich erlebt werden können, je nach dem, wie identitätsnah diese sind. Das wurde im Rahmen der allgemeinen Erläuterung der Selbstbestimmungstheorie (siehe Abschnitt 2.2.2.3 ab S. 45) schon angedeutet, wird hier aber nun genauer ausgeführt. Es werden zwei verschiedene Arten der Motivation angenommen: Extrinsisch und intrinsisch. Extrinsische Motivation wird nochmals in verschiedene Stufen mit zunehmender Selbstbestimmung unterteilt:

- External: Regeln werden eingehalten, weil eine Belohnung lockt oder Strafe droht. Das entspricht dem Ergebnis einer operanten Konditionierung.
- Introjiziert: Regeln, die bereits als introjiziert erlebt werden, sind Teil unserer Moral. Wir reagieren mit einem schlechten Gewissen, wenn wir gegen diese Regeln verstoßen, und befolgen sie, „weil es sich gehört“. Auch wenn wir mit Unbehagen auf Verletzung dieser Form von Moral reagieren, ist diese Art der Moral weiterhin vom Selbst separiert, wird nicht als Teil der Identität aufgefasst.
- Identifiziert: Solche Regeln hingegen werden von uns als persönlich wichtig oder wertvoll anerkannt. Wir identifizieren uns mit diesen Regeln. Verhalten, das auf Basis identifizierter Regeln ausgeführt wird, wird als selbstbestimmt erlebt.

- Integriert: Die letzte Stufe der Internalisierung extrinsischer Motivation stellt die Integration dar. Die Regeln, mit denen wir uns identifizieren, sind auf dieser Stufe vollständig in das eigene Selbstkonzept integriert und bilden ein kohärentes Ganzes.

Neben der extrinsischen Motivation gibt es außerdem noch die intrinsische, die ebenfalls als selbstbestimmt erlebt wird: Intrinsisch motivierte Handlungen werden um ihrer selbst willen, Heckhausen (Rheinberg, 2002) würde sagen „wegen ihrer tätigkeitsspezifischen Vollzugsanreize“, ausgeführt. Das kann zum Beispiel alpines Skifahren sein, das nur aufgrund der Tätigkeit selbst ausgeführt wird, obwohl die Folgen (Finanzielle Kosten, Umweltverschmutzung und Landschaftsschäden) nicht attraktiv sind. Die Anreize der Folgen der Handlung sind für die Motivation zur Handlung nur nachrangig. Auch auf extrinsisch-integrierter Stufe ist dies so, entsprechendes Verhalten wird als Ausdruck des eigenen Selbst verstanden. Dies ist dann auch ein wichtiger Unterschied zur extrinsisch-identifiziert motivierten Handlung: Denn diese wird zwar auch selbstbestimmt ausgeführt, dient aber instrumentell einem Zweck, der als persönlich wichtig angesehen wird. Die Ausführung der Tätigkeit selbst kann hierbei durchaus aversiv sein.

Vor dem Hintergrund der obigen Ausführungen zum Zusammenhang zwischen Identifikation und Scham wird deutlich, dass Verhalten ab der Stufe introjizierter Regulation Scham auslösen kann, weil erst ab dieser Stufe das Verhalten an einer Norm gemessen wird. Ob allerdings die Auseinandersetzung mit und Überwindung der Scham als Differenzierungsprozess betrachtet werden kann, hängt davon ab, wie stark die Identifikation mit einer Norm ausgeprägt ist, auch wenn die Identifikation bereits ausreicht, um Scham auszulösen. Gelingt es mir, introjizierten Ansprüchen gerecht zu werden, dann kann das wohl kaum als Akt der Differenzierung gelten. Die introjizierte Regel funktioniert eher im Sinne Bowens pseudo-self. Sie kann bei nächster Gelegenheit, z.B. in einer anderen Bezugsgruppe, ohne weiteres wieder geändert werden – weil ich mich nicht mit dieser Regel identifiziere. Letzteres entspräche dann Bowens solid self. Denn die Identifikation geschieht nicht durch Druck oder Erwartungen von außen, sondern durch bewusste Arbeit an der eigenen Identität. Diese Arbeit wird in der vorliegenden Studie *Identitätsprozess* genannt, dazu aber später mehr. Von Differenzierung sprechen wir daher nur, wenn die Kohärenz von Verhalten und identifizierter Moral gewährleistet ist, da nur diese als Teil der Identität erlebt wird.

#### 2.4.12.2. Befunde zur Dissonanztheorie

Zurück zu Scham: Die Kohärenz des Selbstbildes ist also entscheidend dafür, ob wir Scham empfinden oder nicht. Die Forschung zu Scham bearbeitet aber mehr die Phänomenologie dieser Emotion (vgl. z.B. Tangney und Dearing, 2002), weniger deren ursächliche Dynamik. Deswegen bedienen wir uns eines anderen Forschungszweiges, der sich wesentlich ausführlicher mit der Passung unterschiedlicher Kognitionen beschäftigt hat:

die Theorie der kognitiven Dissonanz (Festinger, 1957). Die theoretisch stringenteste Fassung von Festingers ursprünglicher Theorie stammt von Beauvois und Joule (1999):

[...] the central element of Festinger's theory boils down to this: A person can experience an unpleasant state of arousal (state of dissonance) that can be quantified by a ratio [...] and is reduced when this ratio decreases. Cognitions are relevant and taken into consideration only to the degree that they allow for composing this ratio. (Beauvois & Joule, 1999, S. 43)

In effect, for [Festinger], the evaluation of the total amount of dissonance requires that one define a special element that makes it possible to assign the status of consonant or dissonant to the other cognitions. Therefore, this measure is oriented by a special cognition. We call it the generative cognition [...]. Formal and experimental arguments do at least suggest that this cognition is behavioral in nature. (Beauvois & Joule, 1999, S. 46)

Decreasing the dissonance ratio is compatible with the emergence of inconsistent relations between certain cognitions implicated by the dissonance ratio. The reason for this is that cognitions in the ratio are determined solely by their relation with the generative cognition. So if the generative cognition is behavioral, the goal of the dissonance-reduction process is not the production of cognitive consistency, but rather the rationalization of the behavior that produced the generative cognition. That is why the dissonance-reduction process may result in greater inconsistency among other cognitions. Therefore, the reduction of the ratio, which for us remains the unconditional objective of the dissonance-reduction process, in no way implies that there is consistency among the cognitions that it contains. (Beauvois & Joule, 1999, S. 46-47)

Zusammengefasst: Die Dissonanztheorie behauptet nicht, dass Menschen nach Konsistenz ihrer gesamten Kognitionen streben. Sie behauptet stattdessen, dass es als unangenehm erlebt wird, wenn eine bestimmte mentale Repräsentation (vor allem von Verhaltensweisen) inkongruent zu den anderen Kognitionen ist. Wenden wir diese Theorie nun einmal auf den partnerschaftlichen Kontext an. Eine bestimmte Verhaltensweise gegenüber dem Partner, z.B. ihn für den Mangel an Befriedigung eigener Bedürfnisse verantwortlich zu machen, kann damit zum Ausgangspunkt für einen Vergleich mit anderen Kognitionen werden. Wenn die betreffende Person hier z.B. als Vergleichsmaßstab die implizite Theorie im Bewusstsein trägt, dass der Partner „ja sowieso an meinem ganzen Unglück Schuld hat“, dann wird diese Person Verhalten und Einstellung als kongruent erleben und damit keine Motivation verspüren, an ihrem Verhalten etwas zu ändern. Wenn allerdings, z.B. durch therapeutische Intervention, der Aufmerksamkeitsfokus etwas verschoben ist, dann entwickelt sich eine andere Dynamik: Wenn z.B. nicht der Inhalt der eigenen Aussage „Du bist verantwortlich dafür, dass meine Bedürfnisse unbefriedigt bleiben“ fokussiert wird, sondern das, was die Aussage auf abstrakterer Ebene impliziert, nämlich „Ich mache

mein Glück von den Handlungen meines Partners abhängig“, dann aktiviert dieser Fokus das Bewusstsein für den Wunsch nach eigener Autonomie. Verhalten und Einstellung sind hier inkonsistent und werden als dissonant empfunden. Diese Dissonanz stellt nun eine Motivation dar, Verhalten oder Einstellung zu ändern. Ein klassischer Befund experimenteller Forschung zu einstellungsdivergentem Verhalten ist, dass post-hoc die Einstellung dem Verhalten angepasst wird (E. Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2007). Das würde in obigem Beispiel bedeuten, dass Autonomie als Lebensziel abgewertet würde und als nicht wichtig erklärt würde. Genau das ist hier allerdings schwer möglich: Autonomie als zentraler Wert ist (biologisch, aber auch gerade in der westlichen Gesellschaft) so zentral verankert (vgl. z.B. Deci & Ryan, 2000), dass eine Abwertung dieser Moralvorstellung kaum möglich ist. Die Person ist mit diesem Wert voll identifiziert (siehe oben). Der Vergleich von Verhaltensweise und Einstellung betrifft also einen wichtigen Teil ihrer Identität, womit die Voraussetzungen gegeben wären, Scham ob einer Inkongruenz von Verhalten und Selbstbild zu empfinden. Dissonanz hat damit die emotionale Qualität der Scham, wenn als Vergleichskognitionen zentrale Bestandteile des Selbstbildes zum Einsatz kommen.

Wir können also aus der Dissonanztheorie unter Berücksichtigung des zuvor erarbeiteten theoretischen Hintergrunds ableiten: Es müssen zwei Bedingungen gewährleistet sein, so dass eine Dissonanz entsteht, die über Verhaltensänderung statt Einstellungsänderung abgebaut werden muss: Die Kognition muss den eigenen Anteil an einer Verhaltensweise fokussieren und die Art der Kognition muss einen Vergleich implizieren, der persönlich wichtige, identifizierte Werte als Vergleichsmaßstab heranzieht. Nur dann wird die Dissonanz emotional als Scham erlebt und entwickelt genug Schubkraft, das Verhalten zu verändern, auch wenn diese Änderung Angst macht, weil damit Neuland betreten wird und die vertrauten Bahnen bisherigen Handelns verlassen werden. Forschungsergebnisse von McGregor, Newby-Clark und Zanna (1999) machen außerdem noch deutlich, dass die simultane Verfügbarkeit bzw. bewusste Zugänglichkeit beider Kognitionen (hier: Verhalten und Wert) für die Intensität des Dissonanzempfindens maßgeblich ist.

Aus dieser Perspektive ist Differenzierung des Selbst eine Methode der Dissonanzreduktion – allerdings eine unkomfortable, mit Anstrengung und Angst verbundene, weswegen dieser Weg aus der Krise nur gewählt wird, wenn die anderen Möglichkeiten der Dissonanzreduktion nicht mehr zur Verfügung stehen. Das ist der Aspekt der Selbstkonfrontation, von dem Schnarch gesprochen hat, aus der anderes Verhalten als das bisherige folgt: Scham wird ausgehalten, angesehen und dann durch geändertes Verhalten wirklich überwunden, statt sie durch kognitive Strategien der Dissonanzreduktion zu verdrängen (vgl. die Unterscheidung von „Genuine Self-Forgiveness“ und „Pseudo Self-Forgiveness“ bei Woodyatt & Wenzel, 2013).

### 2.4.13. Identitätsprozess

Nun sind wir deutlich in die Details des Prozesses der Differenzierung eingedrungen. Damit die Scham ihre Wirkung entfalten kann und uns zu reiferem Verhalten antreiben kann, müssen also zwei Dinge gleichzeitig im Bewusstsein repräsentiert sein: die aktuelle Situation bzw. mein Verhalten darin und alle Identitätsbestandteile, meist Werte oder Ziele, die in dieser Situation Anwendung finden könnten. Wenn beides gleichzeitig bewusst ist, dann können diese Kognitionen auf Konsistenz geprüft werden. Eine Dissonanz äußert sich im Falle wichtiger Werte, mit denen wir es in der Paarbeziehung aber meistens zu tun haben, als Scham, was eine Aktivierung, sich wertkonform zu verhalten, darstellt. Die Dissonanztheorieforschung (vgl. z.B. Beauvois & Joule, 1999) lehrt uns, dass im Falle von einstellungsdivergentem Verhalten auch das Bewusstsein der dissonanten Einstellung reduziert werden kann, also verdrängt werden kann. Was also sorgt dafür, dass während eines Differenzierungsprozesses, anders als sonst, die Einstellung nicht ignoriert oder verdrängt wird, sondern ins Bewusstsein gelangt und dort Dissonanz hervorrufen kann? Zur Beantwortung hilft hier ein Blick in die Grundlagen der Gedächtnisforschung. Identität, hier im Sinne des Selbstkonzepts bzw. der Selbstbeschreibung (Aspekt C der obigen Definition), als Teil des deklarativen Gedächtnisses muss zuerst enkodiert und dann in einer passenden Situation dekodiert werden. Der Abruf von Gedächtnisinhalten ist jedoch bekanntlich kontextabhängig: Aktuelle und vorangegangene, innere und äußere Kontexte erleichtern oder erschweren den Abruf, d.h. die Dekodierung, von Gedächtnisinhalten (Sokolowski, 2013). Dieser Effekt wird auch Priming genannt (meist in der Variante kurz zuvor vorausgegangener äußerer Kontexte, Sokolowski, 2013). Wenn ich in einer bestimmten Situation bin, dann reagiere ich natürlich bevorzugt mit den Coping-Strategien, die bereits in der Vergangenheit in vergleichbaren Situationen Erfolg gebracht haben (ein Effekt operanter Konditionierung: die Situation fungiert hier als diskriminativer Hinweisreiz und der Erfolg des Coping-Verhaltens als Belohnung, die die Verknüpfung aus Situation und Reaktion verstärkt; feste, überdauernde und häufig genutzte Verbindungen dieser Art werden im Sinne von McCrae et al. (2000) charakteristische Adaptationen genannt, vgl. hierzu Abschnitt 2.1.3.4 ab S. 21). Die Situation selbst bzw. die darin enthaltenen Hinweisreize triggern bereits eine innerer Bahnung dieser Reaktion (Doyen, Klein, Pichon & Cleeremans, 2012). Gollwitzer, Sheeran, Trötschel und Webb (2011) finden u.a., dass das Priming eines sozialen Ziels Versuchspersonen von ihrem zuvor gefassten eigentlichen Ziel abbringen kann. Wenn es mir in solch einer Situation gelingt, auch Gedächtnisinhalte, z.B. meine allgemeinen Werte über gutes partnerschaftliches Verhalten, abzurufen, die nicht in diesem emotionalen Kontext gespeichert wurden, dann kann ich mich differenzierter verhalten. Der erste Schritt von Differenzierung ist also, dass der Abruf von identitätsrelevanten Gedächtnisinhalten auch in Situationen, in denen sie nicht gespeichert wurden, funktioniert. En- und Dekodierung von identitätsrelevanten Gedächtnisinhalten nennen wir von nun an hier Identitätsprozess. Das ist der Gedächtnisprozess, über den die Arbeit an der eigenen Identität stattfindet und der sie bei Bedarf aktualisiert. Im Sinne Bowens ist hier auch eine Trennung von emotionalem und rationalem Funktionieren zu erkennen: Die Gefühle als Kontext des Abrufs relevanter Information determinieren nicht,

welche identitätsrelevanten Inhalte abgerufen werden können! Damit ist hier auch der entscheidende Ansatzpunkt für therapeutisches Handeln offenbar: Wenn es gelingt, das Bewusstsein für die eigenen identifizierten Maßstäbe in emotional intensive Situationen zu transferieren, dann kann sich der Differenzierungsprozess entfalten. Der Identitätsprozess wird damit zum Ausgangspunkt eines Differenzierungsprozesses: Am Anfang steht das Bewusstsein der eigenen Identität, damit kann dann die Kongruenz von Verhalten zu Identität überprüft werden, Scham entsteht und wird durch wertkongruentes Verhalten überwunden.

Dass wertkongruentes Verhalten trotz widerstrebender emotionaler Impulse ausgeführt werden kann, könnte auch als Leistung der Selbstkontrollfähigkeiten des Menschen gewertet werden. Also derjenigen Fähigkeit, die dafür sorgt, dass bei uns Antriebe nicht direkt in Verhalten umgesetzt werden, sondern grundsätzlich in ihrer Verbindlichkeit soweit gehemmt werden, dass sie auf das „Niveau emotionaler Appelle gedämpft“ werden (Bischof, 2009). So erhält der Coping-Apparat Kontrolle über das Verhalten. In der Selbstkontroll-Forschung gibt es nun eine Arbeit, deren Befunde sehr gut in das vorliegende Theorienetzwerk passen: Schmeichel und Vohs (2009) haben experimentell überprüft, unter welchen Bedingungen das Nachlassen der Selbstkontrolle (genannt „ego depletion“) nach einer vorausgegangenen Beanspruchung wieder aufgehoben wird. Und genau das ist in ihrer Untersuchung der Fall, wenn die Probanden durch eine experimentelle Manipulation dazu angeregt werden, sich mit ihren zentralen, eigenen Werten auseinanderzusetzen und eine Begründung zu schreiben, warum diese Werte für sie wichtig sind. Das passt hervorragend zur hier geschilderten Entwicklungstheorie: Dieser Effekt könnte auf die Aktivierung und Stärkung des Identitätsprozesses durch die experimentelle Aufforderung, die eigene Werthaltung zu begründen, zurück gehen. In dem Moment, in dem die Probanden sich mit ihren Werten auseinandersetzen (=Identitätsprozess), wird deren Bedeutung und Gewicht ins Bewusstsein gerückt. Damit ist dann die Bedingung gegeben, dass eine Dissonanz zwischen Verhalten und Werten entstehen könnte (McGregor et al., 1999). Da aber nicht vergangenes Verhalten gerechtfertigt werden muss, wie in klassischen Experimenten zur Erforschung kognitiver Dissonanz via einstellungsinkongruentem Verhalten, sondern die Probanden erst über zukünftiges Verhalten entscheiden müssen, ist der Weg, um Dissonanz zu vermeiden, das Verhalten kongruent zu den eigenen Werten zu gestalten. Dadurch scheinen die Probanden ihre geistige Erschöpfung zu überwinden und sich mit neu gewonnener Energie an die nächste Aufgabe zu machen. Das erinnert stark an Klienten in Schnarchs Paartherapie (vgl. z.B. Schnarch, 2006), durch die für den Therapeuten merklich ein „Ruck“ geht und die sich aufraffen, wertkongruentes Verhalten zu zeigen. Hierin liegt dann der heroische Moment, von dem Schnarch spricht, wenn eine Person einen Differenzierungsschritt macht (siehe Abschnitt 2.1.4.3), genauso wie die Überwindung von Scham (wenn man Scham mit Dissonanz übersetzt).

Die genannte Studie Schmeichel und Vohs (2009) kann mit noch einem interessanten Detail aufwarten, das für die vorliegende Studie von Wichtigkeit ist: Die Erschöpfung der Selbstkontrolle wurde nur dann aufgehoben, wenn die Auseinandersetzung mit den

eigenen Werten auf einem abstrakten, ganzheitlichen Niveau erfolgte. Hatten die Autoren die Probanden statt der Frage, *warum* ein bestimmter Wert für die Probanden so zentral sei, die Frage, *wie* sie in ihrem Leben diesen Werte folgen, vorgelegt, so war der Erschöpfungseffekt wieder sichtbar. Das hat wichtige Implikationen für die Therapie: Eine einzelne Aussage eines Klienten in der Therapie, in denen ein Identitätsprozess sichtbar wird, wird keinen durchschlagenden Effekt auf die Fähigkeit des Klienten haben, seine automatischen, emotional verankerten Muster zu durchbrechen und stattdessen wertkongruentes Verhalten zu zeigen. Erst wenn die einzelnen Identitätsprozesse innerhalb einer Sitzung im Zusammenspiel ein abstrahierteres Bild des eigenen Verhaltens und der eigenen Werte im Bewusstsein des Klienten aufbauen, kann eine Dissonanz entstehen und diese schließlich verhaltenswirksam werden. Schmidtke (2014) hat in ihrer Masterarbeit am gleichen Fall wie die vorliegende Studie bereits untersucht, wie der Anteil an Identitätsprozess mit der Stimmung und den Klienteneinschätzungen nach der Sitzung korreliert. Ihr Fazit war unter anderem, dass mehr Identitätsprozess nicht zwangsläufig mit der Wahrnehmung von Therapiefortschritt einhergeht. Dieser Befund bekräftigte die theoretische Annahme, dass Identitätsprozess der Startpunkt eines Differenzierungsprozesses ist, nicht aber mit diesem gleichzusetzen ist. Er kann Dissonanz erzeugen, die dann mit wertkongruentem Verhalten überwunden werden kann. Bei ungünstiger impliziter Theorie über die eigene Partnerschaft (z.B. „es ist sowieso alles schlecht bei uns – mit uns kann es nicht funktionieren, weil wir zu unterschiedlich sind“) können durch den Identitätsprozess ins Bewusstsein beförderte Unterschiede zwischen den Partnern oder Differenzen zwischen dem eigenen Tun und den Werten allerdings auch so bewertet werden, dass eben keine Dissonanz entsteht, sondern die Bewusstseinsinhalte kongruent zur dominanten Selbsterzählung sind. Die Befunde von Schmeichel und Vohs (2009) könnten darüber Auskunft geben, worin der Unterschied liegen könnte: Es hängt möglicherweise vom Abstraktionsniveau des Bewusstseins für das eigene Verhalten ab, zu welchem Vergleichsmaßstab Dissonanz oder Kongruenz entstehen kann: Werden negativ bewertete Begebenheiten auf konkretem Niveau bewusst, wird womöglich nur die Bewertung mit der schon vorhandenen Bewertung des Beziehungsgeschehens („alles schlecht“) in Beziehung gesetzt. Werden hingegen diese einzelnen Begebenheiten zu einem abstrakten Muster des eigenen Beziehungsverhaltens zusammen gesetzt, so wird dieses eher mit den eigenen Vorstellungen von angemessenem Beziehungsverhalten verglichen und Dissonanz kann entstehen, die zu einem Ausbrechen aus bisherigen Mustern motiviert.

#### 2.4.14. Zusammenfassung der Erweiterung des Zürcher Modells

In den vorangegangenen Abschnitten wurde das Phänomen Differenzierung des Selbst mithilfe basaler Strukturen und Fähigkeiten der menschlichen Psyche erklärt. Die Erweiterung des Zürcher Modells durch Theory of Mind, Sekundärzeit, Syntax und Identität macht es möglich, die Schwierigkeiten, die Paare oft damit haben, Intimität, Autonomie und Verbundenheit unter einen Hut zu bekommen, detailliert zu beschreiben. Wird Differenzierung des Selbst als Verschiebung der hauptsächlichsten Autonomiequelle von



der Geltung zur Leistung verstanden, wird die Frage virulent, wie diese Verschiebung abläuft. Prägnanzdruck ist hier das Konzept, das die Basis für die Entstehung menschlicher Verhaltensmaßstäbe (Moral) bildet, und das für deren emotionalen Gehalt als Scham verantwortlich ist. Erkenntnisse aus der Forschung zu kognitiver Dissonanz und Selbstkontrolle bilden dann die Basis für ein genaues Verständnis des hinter der Scham liegenden, kognitiven Identitätsprozesses.

Mit diesem Wissen ausgestattet soll nun die Dynamik des Prozesses, den man als Differenzierung des Selbst bezeichnet, zusammengefasst geschildert werden. Die Prozessbeschreibung erfolgt dreifach: Mithilfe der erläuterten Konstrukte auf konzeptueller Ebene, mit Nietzsches Geschichte von den drei Verwandlungen auf metaphorischer Ebene und mithilfe eines fiktiven Fallbeispiels eines Paares auf pragmatischer Ebene.

#### 2.4.14.1. Konzeptuelle Beschreibung des Entwicklungsprozesses

Um die Angst vor dem Fremden im Partner und der Unsicherheit, die bisher nicht realisiertes Beziehungsverhalten hervorruft, zu reduzieren, verschmelzen Menschen mit ihren Partnern zu einer Einheit. Das bedeutet, sie lösen ihre Ich-Grenze auf. Dies verhindert aber das Erleben echter Intimität und beschränkt das Autonomieempfinden. Um Intimität wieder erleben zu können, muss die Ich-Grenze stabilisiert werden. Das gelingt, indem die eigene Identität und damit die Maßstäbe, die die Person zur Selbstbewertung heranzieht, bewusst gemacht werden. Die Intensivierung des Bewusstseins für die eigenen Maßstäbe kommt einer Verschiebung der Quelle unseres Autonomieempfindens von der Fremd- zur Selbstbewertung gleich. Diese Steigerung des Identitätsbewusstseins kann nur stattfinden, wenn die Scham, die auftritt, falls das eigene Verhalten nicht kongruent zur Identität ist, ausgehalten und nicht mittels kognitiver Dissonanzreduktionsstrategien umgangen wird. Wird die Scham stattdessen durch zur Identität kongruentem Verhalten überwunden, hat die Person einen Differenzierungsschritt getan. Sie ist sich ihrer selbst bewusst, orientiert sich zur Planung und Beurteilung des eigenen Verhaltens an ihren eigenen Maßstäben und erreicht dadurch mehr Autonomie. Die Steigerung der Autonomie erhöht auch die Motivation zu fürsorglichem und sexuellem Verhalten. Diese Autonomie ist außerdem nicht mehr durch die Nähe zum Partner gefährdet, da nicht von dessen Verhalten oder dessen Bewertungen abhängig. Damit wird das Dilemma von Autonomie und Verbundenheit aufgelöst. Denn gleichzeitig ermöglicht die stabile Ich-Grenze, den Partner als eigenständiges Individuum zu sehen. Dies ermöglicht aufregende Intimität, da durch die Unabhängigkeit von der Fremdbewertung Selbstoffenbarung möglich wird, die nicht auf das bisherige Beziehungsmuster zur Herstellung von emotionalem Komfort festgelegt ist.

#### 2.4.14.2. Metaphorische Beschreibung des Entwicklungsprozesses

Damit ist es an der Zeit, Nietzsches drei Verwandlungen vom Beginn der vorliegenden Arbeit aufzugreifen: Das Kamel ist gut darin, sich anzupassen an die Erfordernisse der sozialen Umwelt. Es beruhigt seinen Geist durch Anpassung und Zurückstellen seiner eigenen Bedürfnisse (Mangel an 2nd point of balance, Stiller Geist, nach Schnarch). Seine primäre Autonomiequelle ist die Geltung. Anerkennung der anderen Gruppenmitglieder für seine Anpassungsleistung ist sein Ziel. Der Löwe verkörpert den Mut, der gebraucht wird, um die introjizierten Moralvorstellungen, auf denen die Geltungshierarchie aufbaut, zu entsorgen (1st point of balance, Stabiles Selbst). Der Mut des Löwen befähigt dazu, das Risiko der Ausstoßung aus der Herde der Kamele zu ertragen (2nd point of balance). Der Löwe hat die Stärke, sich den sozialen Forderungen entgegen zu stellen und muss sich nicht durch Distanz oder Streit daraus befreien (3rd point of balance, Maßvolles Reagieren). Die Wüste symbolisiert, dass sich der Entwicklungsprozess nicht in der Komfortzone abspielt. Härten müssen ertragen werden (4th point of balance, Sinnvolle Beharrlichkeit). In der Wüste ist man außerdem allein, die Sicherheit wird nicht mehr durch die Nähe von Vertrauten hergestellt, sondern muss über eine Anpassung des Soll-Wertes hergestellt werden. Hier zeigt sich wiederum die Stärke des Löwen, was einem hohen Autonomieanspruch entspricht. Das Kind schließlich symbolisiert die Fähigkeit, die (soziale) Welt frei zu gestalten. Erst in der schöpferischen Gestaltung drückt sich wahre Autonomie aus, da dieses Verhalten nicht mehr an Regeln, sei es denen der Umwelt (introjiziert) oder den eigenen (identifiziert), orientiert ist und daher als Pflicht erlebt wird, sondern nur noch in Übereinstimmung mit eigener Aktivierung erfolgt (intrinsische Motivation nach Deci und Ryan, 2000). Damit beschreibt Nietzsche mit seinen drei Bildern den Übergang von der Geltungs- zur (selbstbeurteilten) Leistungsmotivation und darüber hinaus, wenn nur noch die intrinsische Motivation zählt, die gar nicht mehr an Gütemaßstäben gemessen wird.

#### 2.4.14.3. Pragmatische Beschreibung des Entwicklungsprozesses

Um den Entwicklungsprozess noch anschaulicher zu demonstrieren, folgt nun ein exemplarische, fiktive Fallgeschichte.

Peter und Anna sind seit einigen Jahren ein Paar. Am Anfang ihrer Beziehung waren beide sehr verliebt und konnten dadurch über die Unterschiede zwischen ihnen einfach hinweg sehen, fanden diese im Gegenteil sehr interessant. Peter ist ein eher introvertierter Typ, der seine Abende gerne in Ruhe verbringt. Anna hingegen ist eher extravertiert, hat viele Freunde und verbringt die Abende gerne mit diesen. Anna spürt, dass Peter nicht so gerne mit zu diesen Freunde-Treffen kommt. Darum bleibt sie jetzt öfter abends zuhause, um Peter das Gefühl zu geben, von ihr anerkannt zu werden. Mit der Zeit bemerkt sie aber, dass die Intimität zu ihren Freunden abnimmt: Sie ist jetzt nicht mehr die Person,

die angerufen wird, wenn einer ihrer Freunde ein Problem hat. Als Konsequenz fühlt sie sich isoliert.

Diese Situation ist mithilfe der Differenzierungstheorie folgendermaßen zu entschlüsseln: Anna und Peter sind beide sehr am Erhalt der Beziehung interessiert. Wenn Unterschiede zwischen den beiden auftauchen, erleben sie dies als Bruch der gegenseitigen Vertrautheit, was ihre empfundene Sicherheit und Geborgenheit verstört. Da sie aber auf die Sicherheit angewiesen sind, passen sie sich einander an. Sie beginnen, nur noch diejenigen Persönlichkeitsanteile zu verwirklichen, die nicht für Irritation beim Partner sorgen. Dazu lösen sie das Bewusstsein für sich selbst auf und bilden eine emotionale Einheit mit dem Partner. Das fühlt sich wunderbar geborgen an.

Dieses gemeinsame Leben, bei dem nur der kleinste gemeinsame Nenner verwirklicht wird, ist aber langfristig unbefriedigend. Konkret ist es hier Anna, deren Bedürfnis nach Intimität mit Personen außerhalb der Paarbeziehung nicht befriedigt wird. Es gibt zwei typische Reaktionen auf das Aufkeimen des Bewusstseins eigener Bedürfnisse: Wut oder Kontaktreduktion. So könnte etwa die Strategie Wut aussehen:

Anna hat den Eindruck, dass sie sich für Peter aufopfert, er sich aber nicht genug um ihr Wohlergehen sorgt. Sie wird wütend darüber, dass er von ihr verlange, dass sie zuhause bleiben solle, obwohl sie lieber mit ihren Freunden Zeit verbringen möchte. Er solle aufhören, auf ihre Anwesenheit angewiesen zu sein und sie ziehen lassen. Im Gegenzug wirft er ihr Egoismus und mangelnde Liebe ihm gegenüber vor.

Wenn Anna eher konfliktvermeidend eingestellt wäre, wäre die konfrontative Strategie vermutlich zu angstausslösend, weswegen sie eher mit Rückzug antworten würde. Ihr Verhalten könnte dann so aussehen:

Sie verbringt zwar nach wie vor Zeit in Peters physischer Nähe, ist emotional aber nicht bei ihm. Das Paar verbringt die Abende womöglich im gleichen Raum, steht aber nicht in emotionalem Kontakt zueinander: Peter sieht fern und Anna surft im Internet. Sie geht nun hin und wieder alleine weg, aber nicht so lange, so dass Peter damit einverstanden ist. Die Partner entfernen sich voneinander.

Beide Strategien, Wut oder Kontaktreduktion, sind funktional äquivalent: Beide sorgen für eine Besinnung auf die eigenen Bedürfnisse und stellen den Versuch dar, die eigene Autonomie zu steigern. Das Problem ist, dass beide Strategien zwar die Autonomie (zumindest scheinbar) vergrößern, aber die Verbundenheit zum Partner verringern. Beide Partner fühlen sich womöglich nun gefangen in einem Dilemma zwischen Autonomie und Verbundenheit, in dem sie entweder nur das eine oder nur das andere haben können.

Diese Situation hat Schnarch (2006) ein „emotionales Patt“ getauft. Seiner Ansicht nach steuert jede monogame Beziehung zwangsläufig auf einen Punkt zu, an dem eine

weitere Anpassung zur Wahrung der Harmonie nicht mehr möglich ist, da sonst absolute Kernbestandteile der eigenen Identität aufgegeben werden müssten. Der Wunsch nach Eigenständigkeit, aber auch nach Intimität mit dem Partner ist nun eine Triebfeder, die eine Entwicklungsschritt erzeugen kann. Gelingt dieser Schritt, hat das Paar eine neue Ebene an Verbundenheit und Intimität bei gleichzeitiger empfundener Freiheit erreicht. Gelingt dieser Schritt nicht, verbleibt das Paar entweder solange in der Pattsituation, inklusive dauerndem Streit oder emotionaler Distanz, bis der Entwicklungsschritt vollzogen ist, oder die Beziehung wird beendet (und das Spiel beginnt mit einem neuen Partner wieder von vorne). Auf diese Weise stellt eine monogame Paarbeziehung ideale Bedingungen für persönliche Weiterentwicklung bereit. Wie aber vollzieht sich dieser Schritt?

Jeder der Partner entwickelt sich für sich allein. Macht einer der Partner einen Schritt hin zu mehr Autonomie, gerät der andere unter Zugzwang. Er muss nun auch eigenständiger werden, oder er wird sich von der neuen Freiheit des anderen kontrolliert und manipuliert fühlen. Die Frage ist also, wie sich ein Entwicklungsschritt eines einzelnen Partners vollzieht.

Wie schon beschrieben, ist Schnarchs zentrale Idee dazu die Selbstkonfrontation. Mit was also muss sich Anna selbst konfrontieren, um in ihrer Beziehung und mit sich selbst weiter zu kommen?

Die Antwort ist: Sie muss ihre bisherige, passive Haltung verlassen und aktiv werden. Genauer: Sie hat ihr eigenes Verhalten bisher in den Dienst des Paarsystems gestellt und nur auf die Erfordernisse zur Aufrechterhaltung der Harmonie in der Beziehung reagiert. Trotz Wut oder Kontaktreduktion behält sie diese Haltung im Prinzip bei: Sie fordert nun von ihrem Partner, dass dieser die Bedingungen bereitstellen möge, die es ihr ermöglichen würden, angstfrei, d.h. in einem emotional komfortablen Zustand, ihre Bedürfnisse (nach Kontakt mit Freunden) zu befriedigen. Sie ändert nichts, sondern ihr Partner soll sich ändern, so dass sie bleiben kann, wie sie ist, aber das Dilemma zwischen Autonomie und Verbundenheit verschwindet (für Peter gilt natürlich das gleiche).

Wenn ihr nun ihr eigenes Verhalten in der Beziehung bewusst wird, kann sie dieses mit ihren eigenen Vorstellungen davon, was sie in einer Beziehung richtig findet, vergleichen. Vermutlich wird sie feststellen, dass der Angriff oder die Kontaktreduktion nicht ihren eigentlichen Bedürfnissen nach zufriedenstellender Beziehungsgestaltung entspricht. Ihr wird auch nicht gefallen, dass sie sich selbst in die passive Rolle begibt und darauf wartet, dass jemand anders ihr Glück in der Hand hat. Ihr Wunsch nach Autonomie ist es, der die Motivation bereit stellt, an der Abhängigkeit vom Partner etwas zu ändern. Wenn sie sich jetzt auch noch vorstellt, dass sie selbst den unzufriedenen Beziehungszustand weiterhin aufrecht erhalten würde, wenn sie ihr bisheriges Verhalten fortsetzen würde, dann keimt zum Wunsch nach Autonomie auch Scham auf. Denn bewusst dauerhaft passiv und abhängig zu bleiben, entspricht nicht ihrem Selbstbild. Diese Angst davor, sich

selbst als feige bewerten zu müssen, ist dann die Triebfeder, etwas neues zu versuchen, über den eigenen Schatten zu springen und ein neues Verhalten zu wagen. Dabei lässt sie ihre Ansprüche gegenüber ihrem Partner fallen und konzentriert sich auf ihren eigenen Gestaltungsspielraum. Hier zeigt sich die Großzügigkeit, die Schnarch erwähnt hat. Im Mut, Verhaltensoptionen zu erproben, die bisher nicht vom Paar realisiert wurden, und daher, da unbekannt, Unsicherheit und Erregung provozieren, ist die heroische Komponente zu sehen. Mit Überwindung von Scham ist gemeint, dass Anna eben nicht das Bewusstsein von potentiell schamauslösenden Bewertungen vermeidet, sondern die Selbstkonfrontation wagt und ein neues Verhalten an den Tag legt, auf das sie stolz sein kann. Im Falle großer Entwicklungsschritte, wenn das neue Verhalten viel stimmiger zu der eigenen Weltsicht und Werten als das alte ist, kann das Erleben dieser Stimmigkeit zu einem Gefühl des Verbundenseins mit sich, dem Partner und der Welt, das bedeutet auch einem Gefühl der tiefen Einsicht in die Funktionsweise des Lebens, führen, was als spirituelles Erlebnis bezeichnet werden kann. Hat Anna diesen Entwicklungsschritt vollzogen und sorgt nun selbst dafür, dass ihr Bedürfnis nach Kontakt zu ihren Freunden befriedigt wird, ohne dabei auf Peters Wohlwollen angewiesen zu sein, so hat sie einen höheren Grad an Differenzierung erreicht.

Paare kommen meist dann in Therapie, wenn sie sich in einem emotionalen Patt befinden, großen Leidensdruck empfinden, diesen aber nicht durch Beendigung der Beziehung beseitigen wollen, aber alleine sonst keinen Weg aus dem Patt heraus finden. Darum ist die für die therapeutische Praxis in diesem Kontext wichtigste Frage an die Forschung: Wie kann ich als Therapeut\_in die Partner dabei unterstützen, einen Differenzierungsschritt zu machen? Im Sinne des oben ausgeführten Prozesses ist ein\_e Therapeut\_in vor allem an zwei Stellen gefragt: Erstens muss er/sie den Identitätsprozess der Klienten so fördern, dass ein Bewusstsein für den eigenen Anteil an der Aufrechterhaltung eines unbefriedigenden Zustandes entsteht und parallel dazu eigene, identifizierte Vorstellungen bewusst werden, so dass die Dissonanz zwischen Verhalten und Einstellung motivational wirksam wird. Und zweitens muss von therapeutischer Seite aus verhindert werden, dass einfache kognitive Strategien der Dissonanzreduktion gewählt werden, und die Klienten stattdessen den Mut aufbringen, ihr Verhalten ihren Vorstellungen anzupassen.

#### **2.4.15. Typische therapeutische Interventionen fördern Differenzierung via Identitätsprozess**

Da bereits vorhandene Therapiemodelle durchaus erfolgreich sind (siehe Abschnitt 2.6.1), ist davon auszugehen – falls die hier skizzierte Theorie eine zutreffende Beschreibung von für den Therapieerfolg wichtigen Entwicklungsschritten ist –, dass etablierte therapeutische Techniken, vor allem in der Paartherapie, wo das Dilemma zwischen Autonomie und Verbundenheit zwangsläufig zum Thema wird, bereits zu einer Differenzierung des Selbst beitragen. Daher lohnt hier ein Blick darauf, welche Elemente in der (systemischen) Paartherapie bereits zum Einsatz kommen.

Aber Vorsicht: Ohne das hier ausgeführte Verständnis von Differenzierung kann man als Klient oder Therapeut leicht auf die Idee verfallen, Autonomie zu trainieren. Damit erzeugt man eine Motivation, die üblicherweise emotional cut-off fördert und nicht zu echter Entwicklung führt. Die hier geäußerte Konzeption macht dagegen deutlich: Es müssen nicht Emotionen unterdrückt werden, sondern die Toleranz, Scham zu erleben, muss erhöht werden. Und das geschieht automatisch, wenn man das Bewusstsein für die eigene Identität oder genauer, deren situationsrelevanter Bestandteile, meist identifizierte Werte und Ziele, schärft. Klienten brauchen also nicht mehr Autonomie, sondern mehr Bewusstheit. Und das führt dann mittelbar ohne weiteres Zutun zu mehr Autonomie *und* mehr Verbundenheit und der Möglichkeit, auch intensive Intimität aushalten zu können.

Bewusstsein für die eigenen emotionalen Reaktionsmuster kann helfen, eine erste Distanz, eine erste Unterbrechung zwischen Reiz und Reaktion zu installieren. Diese Funktion erfüllt z.B. die Instruktion, eine Beobachterrolle (Bowen) gegenüber den eigenen Gefühlen einzunehmen. Hier wird außerdem die Aufmerksamkeit intrapsychisch von der intentionalen Seite unseres Antriebssystems nahe der Verhaltensaussführung in Richtung der Kognition, also der Wahrnehmung verschoben (zum Gegensatz von Kognition und Intention siehe Bischof, 2009). Lageorientiert lässt sich Dissonanz besser aushalten und wird nicht so leicht durch kognitive Strategien abgebaut (E. Harmon-Jones, Harmon-Jones & Levy, 2015). Auch dadurch verlieren konditionierte Muster ihren zwingenden Impetus, was einer Reduktion der emotionalen Reaktivität, wie sie von Bowen gefordert wird, gleichkommt. Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, quasi ein bewusst forcierter Identitätsprozess, kann eine generelle Steigerung des Bewusstseins der Identität auch in emotional brisanten Situationen erreichen. Emotional intensivierende Techniken wie systemische Skulpturarbeit, die leere-Stuhl-Technik oder Genogrammarbeit bieten darüber hinaus die Möglichkeit, einen inneren Kontext im Therapierahmen herzustellen, der den Problemsituationen im Alltag entspricht, in dem dann die Aktivierung der Identitätsbestandteile verankert werden kann. Dann fällt auch im Alltag der Abruf von situationsangemessenen Identitätsbestandteilen leichter, d.h. der Identitätsprozess funktioniert in diesen Situationen dann besser.

Noch eine Ebene allgemeiner erzeugt das Einführen von Unterscheidungen durch übliche systemische Fragen (Schlippe & Schweitzer, 2007) neue Information über sich selbst, die Beziehung und das Problem. Die Chancen stehen gut, dass Kognitionen dabei sind, die nicht zur bisherigen problemsaturierten Narration (Gonçalves, Ribeiro, Mendes, Matos & Santos, 2011) passen und so Dissonanz erzeugen. Kann die Dissonanz nicht durch kognitive Strategien abgebaut werden, löst der Identitätsprozess Scham aus und erzeugt die Motivation, entweder neues Verhalten an den Tag zu legen oder das Selbstbild zu verändern.

Es kommt für die vorliegende Arbeit nicht darauf an, bei der obigen Aufzählung absolute Vollständigkeit zu erreichen. Ziel dieser kurzen Ausführungen war vielmehr zu zeigen,

dass gerade systemische Therapie aus theoretischer Sicht in der Lage sein müsste, den angenommenen Entwicklungsprozess zu befördern. Mit diesem Argument sind nun alle theoretischen Bausteine zusammen getragen, um Hypothesen formulieren zu können.

## 2.5. Theoriegeleitete Hypothese und exploratorische Fragestellung

Es wurde argumentiert, dass menschliche emotionale Entwicklung im Erwachsenenalter über einen Prozess der Differenzierung des Selbst abläuft. Dieser Prozess basiert auf der biologischen Grundausstattung des menschlichen Coping-Apparates mit Theory of Mind, Sekundärzeit, rationalen Ursache-Wirkungs-Erklärungen (Syntax) und Identität als Teil des deklarativen Gedächtnisses. Der Prozess wird initiiert durch einen Identitätsprozess, der in einer gegebenen Situation eine Verbindung zu relevanten Identitätsbestandteilen herstellt. Es wird nun angenommen, dass systemische Paartherapie dazu beiträgt, dass die Klienten Identitätsprozesse in den Sitzungen durchlaufen (Klientenprozesse im Sinne von Doss, 2004). Stellen die Klienten fest, dass ihr Verhalten ihren Standards entspricht, so wird ein Gefühl von Klarheit und Stimmigkeit erzeugt, das über den Verlauf der Therapie hinweg in höherer Selbstakzeptanz und höherem Selbst-Bewusstsein mündet (auch „Ich-Position“ oder „stabiles Selbst“ genannt, im Sinne von Doss, 2004, als Veränderungsmechanismus zu bezeichnen). Entsteht durch einen Identitätsprozess die Bewertung, dass das eigene Verhalten nicht mit den eigenen Standards überein stimmt, ist die Person herausgefordert, an ihrem Selbstbild oder ihrem Verhalten Veränderungen vorzunehmen. Gelingt ihr dies, so entsteht wiederum ein Gefühl von Stimmigkeit (s.o.) mit der Folge eines stabileren Selbst. Diese Fähigkeit, ein stabiles Selbst zu bewahren, kommt den Klienten gerade im Kontakt mit ihren Partnern zugute, weil sie dadurch ihre Emotionen und Bedürfnisse besser regulieren können, so dass z.B. Konflikte besser, d.h. z.B. mit weniger gegenseitigen Verletzungen, gelöst werden können. Darüber entsteht dann eine Verbesserung im Ergebnis, der Paarzufriedenheit und empfundenen Beziehungsqualität. Daraus ergibt sich folgende Hypothese:

**Zentrale, zu prüfende Hypothese:** *Differenzierung des Selbst mindestens eines Partners und kein anderer Veränderungsmechanismus bewirkt bei dem vorliegenden Einzelfall einer systemischen Paartherapie nach dem Münchner Modell Therapieerfolg.*

Wie genau dieser Prozess im Detail aber aussehen wird, lässt sich auf Basis der vorhandenen Befunde nicht vorhersagen. Daher wird für den Detailprozess folgende, explorative Fragestellung formuliert:

**Explorative Forschungsfrage:** *Wie genau läuft dieser Differenzierungsprozess ab?*

## 2.6. Entwicklung einer zum Gegenstand passenden Methodik: Hermeneutisches Prozessprüfungs-Design

In<sup>1</sup> diesem Kapitel 2.6 wird das zweite Forschungsziel (siehe Einführung 1.3) dieser Arbeit verwirklicht: Entwicklung einer explorativen Methode, die a priori vorhandene Theorien nutzen kann und Daten verschiedenen Typs, gemessen von verschiedenen Messmethoden auf verschiedenen Zeitebenen, integrieren kann. Als erster Schritt zur Erreichung dieses Ziels wird gleich im Anschluss an diesen Absatz die Landschaft bestehender Methoden zur Erforschung von Psychotherapie dargestellt (Abschnitt 2.6.1). Aus den bestehenden Verfahren wird dann die neue Methode „hermeneutisches Prozessprüfungsdesign“ abgeleitet (Abschnitt 2.6.2). Nachdem diese neue Methode vorgestellt wurde, wird geschildert, wie diese methodologisch zu rechtfertigen ist (Abschnitt 2.6.3). Das wird nötig, weil die Kombination aus exploratorischer Zielsetzung, theorieprüfendem Vorgehen und qualitativem Verfahren durch die konventionelle Methodologie nicht gedeckt ist. Zum Abschluss dieses Kapitels wird die neue Methode diskutiert und bewertet (Abschnitt 2.6.4), damit Leser und potenzielle Anwender der Methode ein differenziertes Bild von den Stärken und Schwächen, den Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode gewinnen.

### 2.6.1. Methoden der Psychotherapieforschung

Innerhalb der Psychotherapieforschung werden, wie in anderen Disziplinen der Psychologie auch, verschiedenste Methoden eingesetzt, um Erkenntnisse zu generieren. Anhand von mehreren programmatischen Übersichtsartikeln (Beutler, 2009; Doss, 2004; Elliott, 2010; Kazdin, 2007), die dieses Forschungsfeld versucht haben zu strukturieren, möchte ich in den folgenden Abschnitten zeigen, wie die Methodik der vorliegenden Arbeit, die im Anschluss entwickelt wird, in diese Forschungslandschaft eingebettet ist. Die Abbildung 2.3 auf S. 106 dient dabei als Orientierungshilfe. Jeder der Autoren betont jeweils eine andere Unterscheidung, die hier in der Reihenfolge ihrer Spezifität (in der Abbildung von oben nach unten) behandelt werden. Beutler (2009) führt aus, welche Erkenntnisse 30 Jahre Ergebnis-(= Outcome-)Forschung liefern konnte und warum Prozessforschung notwendig ist. Diese Perspektive teilt er mit vielen anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, denn in jüngerer Zeit wird der Ruf nach Prozessforschung in der Psychotherapie

---

<sup>1</sup>Auszüge aus dem Kapitel 2.6 „Entwicklung einer zum Gegenstand passenden Methodik: Hermeneutisches Prozessprüfungs-Design“ wurden als Auskoppelung dieser Arbeit parallel zur Einreichung dieser Dissertation als Zeitschriftenartikel veröffentlicht (Greisel, M. (2015). Prozesstheorie am Einzelfall prüfen? Ein hermeneutisches Verfahren auf der Basis quantitativer Daten, *Journal für Psychologie*, 23(2), 165-194. Volltext unter <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/382/405> abrufbar [2019-01-14]). In der hier vorliegenden, publizierten Fassung der Dissertation ist dieses Kapitel im Vergleich zum eingereichten Manuskript nochmals deutlich überarbeitet worden. So ist der Abschnitt „Methoden der Psychotherapieforschung“ neu hinzugekommen, die Reihenfolge von Methode und Methodologie wurde verändert und die Bewertung der Methode wurde um Reflexionen zur Nachweisbarkeit von Kausalität ergänzt.



zunehmend lauter (siehe z.B. auch Hayes, Laurenceau, Feldman, Strauss und Cardaciotto, 2007). Ein neuer Standard, wie diese Form von Forschung zu bewerkstelligen ist, ist allerdings noch nicht in Sicht. Sowohl qualitative als auch quantitative Ansätze sind darunter (Lutz & Hill, 2009), die allerdings nur gelegentlich kombiniert werden (z.B. Elliott, 2002). Elliott (2010) bietet einen Überblick über die prinzipiell existierenden Designs im Rahmen der Prozessforschung, die sich insbesondere jeweils durch die Art der Datenquellen, auf die sie sich stützen, unterscheiden. Kazdin (2007) elaboriert, wie genau eine dieser Varianten von Prozessforschung, nämlich die quantitative Prozess-Outcome-Forschung, am besten umgesetzt werden sollte, damit sie belastbare Informationen zur kausalen Verursachung von Veränderungen von Ergebnisvariablen liefern können. Doss (2004) wiederum argumentiert, inwiefern die Unterscheidung verschiedener zeitlicher Dimensionen innerhalb der Untersuchung von Veränderungsprozessen wichtig ist. Diese verschiedenen Perspektiven sollen nun im folgenden Abschnitt näher ausgeführt werden.

### 2.6.1.1. Ergebnisforschung: Der Randomized Controlled Trial (RCT)

In den letzten drei Jahrzehnten hat ein Design eine gewisse Dominanz entwickelt: Das Experiment. In der Psychotherapieforschung wird das als randomized controlled trial (RCT) bezeichnet, was bereits die wesentlichen Kennzeichen gut beschreibt: Die Patienten werden zufällig einer Behandlungsbedingung (= unabhängige Variable) zugeteilt, die Behandlung ist standardisiert, die Gleichheit der Bedingungen für alle Patienten wird sicher gestellt und etwaige Einflussfaktoren jenseits des untersuchten Therapieverfahrens werden durch einen Vergleich mit einer Kontrollgruppe kontrolliert. Mit einem solchen Design ist es möglich, Veränderungen in der Ergebnisvariablen (= abhängige Variable), wie z.B. Schweregrad depressiver Symptome oder Paarzufriedenheit, auf das Therapieverfahren zurückzuführen. Dieses RCT-Design hat einen wichtigen Beitrag für die Erforschung von Psychotherapie geleistet: Es wurde vielfach nachgewiesen, dass Psychotherapie wirksam ist, das heißt, dass sich die Lage der Patienten im Durchschnitt mit Psychotherapie stärker verbessert, als sie sich ohne Behandlung verbessert hätte (für die Paartherapie z.B. Shadish und Baldwin, 2003; Snyder et al., 2006). Das ist nicht nur für Patienten wichtig, sondern auch für Kostenträger. Außerdem konnten mit dieser Form der Wirksamkeitsforschung auch weit verbreitete, und für sinnvoll erachtete therapeutische Interventionen als nicht wirksam oder sogar schädlich identifiziert werden (z.B. das Critical Incident Stress Debriefing; Beutler, 2009). Auf noch allgemeinerer Ebene könnte man darüber hinaus sagen, dass es auch ein Verdienst der RCT-Logik ist, die Wirksamkeit von Psychotherapie überhaupt erst zu einem zentralen Forschungsinteresse zu machen.

Die Hoffnung, mit Hilfe von kontrollierten Experimenten das beste Therapieverfahren zu finden und dieses noch weiter verbessern zu können, hat sich allerdings nicht bestätigt. Im Gegenteil, ein Befund wird immer wieder repliziert: Egal, welche grundsätzlich wirksamen Therapieverfahren man miteinander vergleicht, über verschiedene Studien hinweg kann keine Therapieform eine höherer Wirksamkeit als andere für sich beanspruchen. Dieser

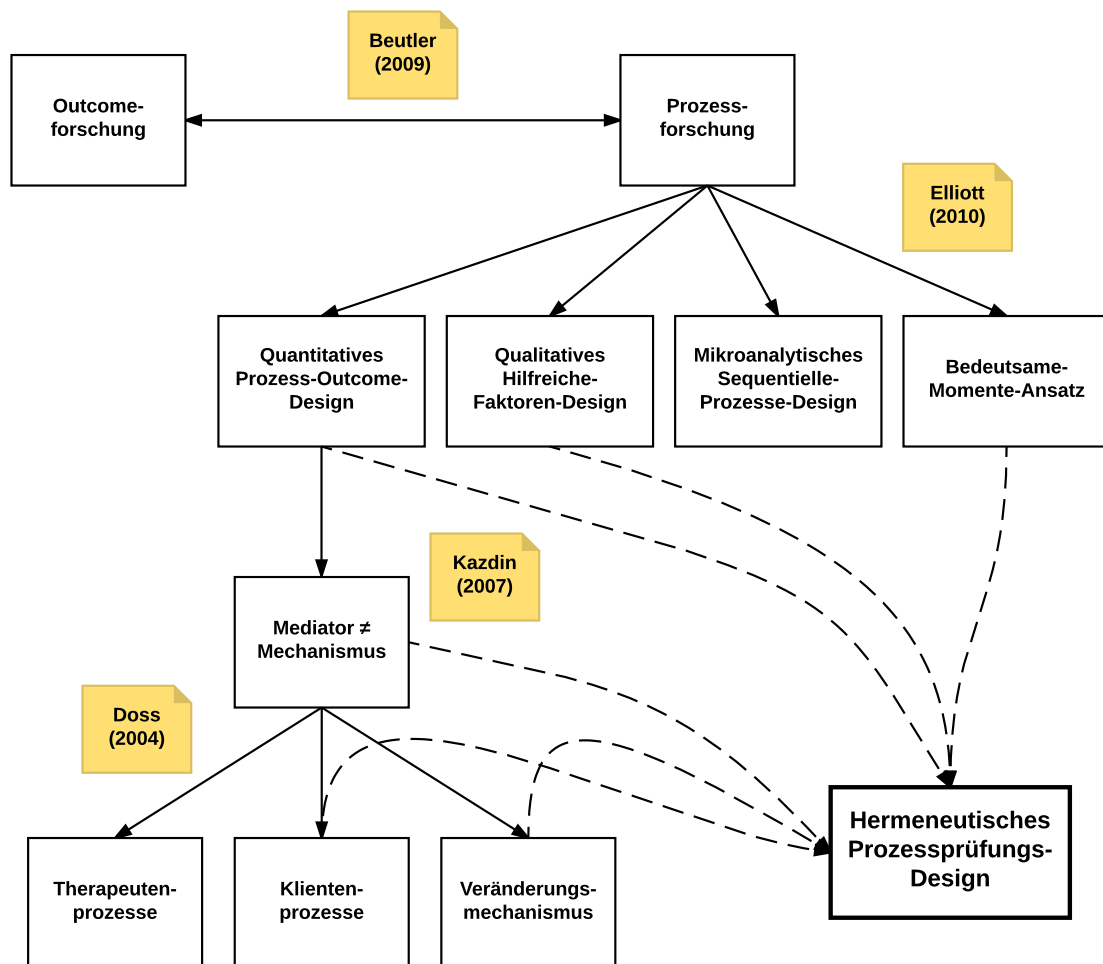


Abbildung 2.3.: Einbettung des hier vorgestellten Untersuchungsansatzes „Hermeneutisches Prozessprüfungs-Design“ in das Feld der Methoden der Psychotherapieforschung

Befund wird in der Literatur als „dodo bird verdict“<sup>2</sup> bezeichnet: „Alle müssen Preise haben!“. Oder mit Kazdins 2007 Worten: „Even so, after decades of psychotherapy research, we cannot provide an evidence-based explanation for how or why even our most well studied interventions produce change, that is, the mechanism(s) through which treatments operate.“

Damit stagnierte aber auch die Frage, wie Therapie beschaffen sein muss, damit sie besonders gut wirkt. Mit systematischer Variation einzelner Bestandteile (Dismantling / Add-on) versucht man, dem auf die Schliche zu kommen – mit dem Befund, dass wiederum das Dodo-Urteil zutrifft (aktuelle Meta-Analyse von E. C. Bell, Marcus und Goodlad, 2013). Bei Dismantling-Studien wird das Ergebnis einer Gruppe, die eine manualgetreue Therapie erhalten hat, mit einer anderen Gruppe verglichen, bei der genau eine bestimmte Intervention der Therapie unter Beibehaltung aller anderen Interventionen weggelassen wurde. Bei Add-on-Studien wird im Gegensatz dazu eine bestimmte Intervention hinzugefügt. Darüber hinaus wirft die für das experimentelle Vorgehen notwendige Standardisierung die Frage auf, ob die in RCT-Studien untersuchte Psychotherapie überhaupt relevante Aussagen über die normale, im klinischen Alltag praktizierte Therapie machen kann (Kriz, 2014): Die durchschnittliche Wirksamkeit eines standardisierten Kunstproduktes bei einer ausgewählten psychischen Symptomklasse gebe dem Praktiker keinerlei Information, wie er unter Berücksichtigung seiner eigenen Persönlichkeit und seines Stils seine konkrete Therapie mit einem konkreten Patienten und dessen konkretem Problem gestalten solle. Dagegen lässt sich halten, dass diese „künstlichen“ Therapie im Vergleich mit sogenannten „treatment as usual“-Bedingungen ebenso gut abschneiden – d.h., sie sind zwar nicht besser, aber eben auch nicht schlechter als ein stärker individualisiertes Vorgehen (Beutler, 2009).

Der dodo-bird-Effekt bedeutet auch: Paradoxerweise ist gerade das experimentelle Paradigma bisher nicht in der Lage zu erklären, welche Eigenschaften einer Therapie kausal für den Therapieerfolg verantwortlich sind. Das liegt womöglich auch daran, dass auf experimentelle Art nur eine ganz bestimmte Art von Variablen untersucht werden kann: Nur therapeutische Interventionstechniken lassen sich systematisch variieren und randomisiert Patienten zuweisen. Andere Variablen, die nicht experimentell manipuliert werden können, sind von diesem Paradigma ausgeschlossen (Beutler, 2009). Die Methodik engt hier den Blick auf Therapie insgesamt ein: Aus RCT-Perspektive wird Psychotherapie als Intervention verstanden, die von einem Therapeuten an den Patienten verabreicht wird. Variablen des Therapeuten als Person, der Klienten, der Beziehung zwischen Therapeut und Klient und der Prozessgestalt bleiben außen vor (Beutler, 2009).

---

<sup>2</sup>zurückgehend auf Lewis Carrolls Alice im Wunderland, wo ein Dodo eben jenes Urteil über die Gewinner eines Rennens spricht

### 2.6.1.2. Prozessforschung: Verschiedene Designs

Diese Variablen und Prozesse können nun mit ganz unterschiedlichen Methoden untersucht werden. Elliott (2010) hat vorhandene Prozessstudien gesichtet und folgende Kategorien identifizieren können: Quantitatives Prozess-Ergebnis-Design, qualitatives Hilfreiche-Faktoren-Design, mikroanalytisches Sequenzielle-Prozesse-Design und Bedeutsame-Momente-Design. Diese Kategorisierung nach Elliott soll nun kurz vorgestellt werden.

**Quantitatives Prozess-Ergebnis-Design** Eine nahe liegende Form, Prozesse zu untersuchen, ist, diese Prozesse als Variablen während der Therapiesitzungen oder direkt danach zu messen und dann mit dem Ergebnis am Therapieende korrelativ in Beziehung zu setzen. Diese Form der Forschung wird gleich im Anschluss ab S. 109 unter der Überschrift „Allgemeine Wirkfaktoren“ etwas ausführlicher behandelt, da die vorliegende Arbeit die Verbindung von Prozess-Messung und Outcome-Messung von diesem Forschungsansatz übernimmt.

**Qualitatives Hilfreiche-Faktoren-Design** Eine zweiter, nahe liegender Untersuchungsansatz ist es, die Klienten selbst zu befragen, was aus ihrer Sicht in ihrer Therapie hilfreich oder nicht hilfreich war. Das Resultat sind meist qualitative Interview-Daten, die typischerweise mit inhaltsanalytischen Methoden wie der grounded theory (Strauss & Corbin, 1996) o.ä. ausgewertet werden. Einerseits ist der Klient natürlich der Experte für seinen eigenen Veränderungsprozess, andererseits wäre es aber natürlich naiv, sich nur auf retrospektive Selbstberichtsdaten zu verlassen, wenn es um die kausale Feinmechanik des menschlichen Denkens und Erlebens geht, das bekanntlich anfällig für Verzerrungen, Erinnerungsfehler und blinde Flecken ist. Die Konsequenz ist, dass dieser Forschungsansatz von anderen Designs flankiert werden muss.

**Mikroanalytisches Sequenzielle-Prozesse-Design** Dieses Design richtet sich ganz auf das Geschehen zwischen Therapeut und Klient innerhalb der Sitzung: Bestimmte Typen von Handlungen der einen Partei werden mit bestimmten Kategorien von Handlungen der anderen Partei in Beziehung gesetzt. So kann z.B. der direkte und sofortige Effekt einer bestimmten therapeutischen Intervention auf die Reaktion des Klienten untersucht werden. Mit dieser Art von Forschung können Aussagen geprüft werden, wie sie Therapietheorien tätigen, die die für Therapeuten wichtige Information bereitstellen, welche Arten von Fragen oder Interventionen in welcher Situation welchen Effekt beim Klienten haben (sollen). Der Nachteil solcher Art von Forschung ist, dass der Erklärungsabstand zwischen Mikroprozessen innerhalb einzelner Interaktionssequenzen in den Therapiesitzungen und einer Veränderung in einer Ergebnisvariablen am Ende der

Therapie recht groß ist, so dass hier über eine kausale Rolle der untersuchten Prozesse nur spekuliert werden kann.

**Bedeutsame-Momente-Design** Eine vierte Möglichkeit, sich Veränderungsprozessen zu nähern, ist der Zugang über bedeutsame Momente. Bekannte Vertreter dieser Gattung sind die Comprehensive-Process-Analysis (Elliott, 1989) oder die Task-Analyse (Pascual-Leone, Greenberg & Pascual-Leone, 2009). Dazu müssen zuerst ein oder mehrere Momente als bedeutsam für den Therapieprozess identifiziert werden, z.B. durch den Selbstbericht der Klienten (siehe Hilfreiche-Faktoren-Design) oder durch theoretische Argumente. Als zweiter Schritt wird dann versucht, eine qualitative, sequentielle Beschreibung anzufertigen, wie sich dieser Moment über verschiedene Aspekte des Prozesses von Klienten und Therapeuten hinweg Schritt für Schritt angebahnt und welche Wirkung er entfaltet hat – innerhalb einer Sitzung oder auch über Sitzungen hinweg. Mit einer solchen Forschungstechnik können verschiedene Arten von Daten und Variablen einbezogen werden und die Beziehung von Prozess und Outcome wird durch den Fokus auf Momente, die per definitionem hilfreich für die Outcome-Veränderung waren (oder sein sollten), hergestellt. Darin ruht allerdings bereits auch ein Nachteil: Die Definition eines Momentes als bedeutsam durch Klient oder Theorie stellt nicht notwendigerweise sicher, dass dieser Moment auch kausal für das Ergebnis verantwortlich ist. Die Stärke liegt hier eher in der Exploration von Veränderungsprozessen als in einem zweifelsfreien Kausalnachweise.

Aus dieser Kategorisierung leitet Elliott einen Vorschlag ab, wie ein Forschungsprogramm aussehen könnte, um einen Veränderungsprozess (im Beispiel „Tiefe der Beziehung“) als kausal verantwortlich für Veränderungen im Ergebnis belegen zu können:

... researchers might want to start with helpful factors studies in order to document the existence and general nature of moments of relational depth (e.g., Knox, 2008). Next, significant events studies using comprehensive process analysis or task analysis could be used to develop and refine models of how client and therapist behaviors and experiences unfold and interact during episodes of relational depth. These models could be further tested at a microprocess level using the sequential analysis approach. Finally, quantitative measures (e.g., Wiggins, 2009) could be developed and used in process–outcome studies to predict therapy outcome.

### 2.6.1.3. Allgemeine Wirkfaktoren

Wie angekündigt, soll auf eines dieser Designs noch genauer eingegangen werden: Das Prozess-Ergebnis-Design. Denn von dieser Art des Designs inspiriert stützt sich die

vorliegende Arbeit ebenfalls auf die Herangehensweise, sowohl Prozess- als auch Outcome-Variablen quantitativ zu erfassen und (auch) statistisch miteinander in Beziehung zu setzen. Dieses Design ist das mit Abstand am häufigsten benutzte Paradigma zur Untersuchung von Psychotherapie-Prozessen. Das liegt unter anderem daran, dass es sich oft ohne großen Zusatzaufwand in das RCT-Design integrieren lässt und so dabei hilft, die oben angesprochene Lücke, die das RCT-Design lässt, zu schließen: Durch die Einbeziehung oben genannter Variablen wie Persönlichkeit von Klient und Therapeut, Beziehung und Prozesscharakteristika, die nicht oder nur schwer experimentell untersucht werden können, kann ein Zusammenhang dieser Variablen mit dem Ergebnis der Psychotherapie hergestellt werden. Dazu werden sie zu Beginn und/oder im Verlauf der Therapie erfasst und dann mit der within-subject-Veränderung von Ergebnisvariablen regressionsanalytisch in Beziehung gesetzt. Das heißt, Unterschiede zwischen Versuchspersonen in ihrer jeweiligen Veränderung im Ergebnis (z.B. Symptomschwere) können statistisch auf Unterschiede in Therapeuten-, Klienten- oder Beziehungsvariablen (z.B. therapeutische Allianz) zurückgeführt werden. Eine gute Arbeitsbeziehung geht demnach z.B. mit höherer Prä-Post-Veränderung im Ergebnis einher (Wampold, 2001). Dieses Design wird auch als Common-Factors-Design bezeichnet, da es den Fokus von den therapeutischen Techniken weg und hin zu Einflussfaktoren, die leicht(er) therapieschulenübergreifend wirksam sein dürften, lenkte. Diese Fokusverschiebung ist gleichzeitig auch ein wichtiger Verdienst dieser Forschungsrichtung.

Allerdings sind solche Korrelation bekanntlich nicht automatisch kausal interpretierbar. Variablen wie die Allianz sind zudem natürlich keine eigenständigen „Zutaten“ einer Therapie: Sie könnten nicht losgelöst von einer Technik oder der Person des Therapeuten „verabreicht“ werden (Kriz, 2014). Entsprechend sei es auch sinnlos, solchen Faktoren kausale Wirkung zuschreiben zu wollen. „Im Besitze“ einer vertrauensvollen Beziehung zu sein allein, verbessere nicht eine depressive Symptomatik. Die Therapie müsse unter diesen Voraussetzungen immer noch geschehen, um ihre Wirkung entfalten zu können. Simpler formuliert: Therapeuten müssen, um z.B. eine tragfähige Arbeitsbeziehung aufzubauen, mit den Klienten sprechen und greifen dabei auf Techniken oder übergreifende therapeutische Prinzipien zurück, die sich aus Therapietheorien ableiten. Umgekehrt kann natürlich auch keine Technik angewendet werden, ohne dass eine Beziehung zwischen Therapeut und Klient besteht. Im therapeutischen Geschehen sind alle identifizierbaren Einflussfaktoren miteinander verwoben. Daher muss das Geschehen als Prozess verstanden werden, wenn man Therapie genauer verstehen will und Stellschrauben identifizieren will, wo von Seiten der Therapeuten besonders günstig kausal eingewirkt werden kann.

#### 2.6.1.4. Untersuchung von Wirkmechanismen

Die zuvor beschriebenen, allgemeinen Wirkfaktoren werden u.a. von Kazdin (2007) als Mediatoren verstanden. Ein Mediator ist ein Konstrukt, das kausal zwischen einer unabhängigen Variable, hier dem Therapieverfahren, und der abhängigen Variable bzw.

dem Ergebnis, hier z.B. der Symptombelastung, vermittelt. Um das Beispiel von oben aufzugreifen: Psychotherapie bewirkt durch die therapeutische Beziehung eine Linderung der Symptombelastung. Kazdins Anliegen ist allerdings, die im Sinne oben beschriebener, gängiger Wirkfaktoren-Designs als Mediatoren identifizierten Konstrukte nicht automatisch als kausal für das Ergebnis verantwortlich zu begreifen – anders als die Formulierung „... bewirkt durch ...“ es nahe legt. Die statistische Mediationsanalyse basiert auf Korrelationen und kann qua Statistik keine Kausalität belegen. Um zu zeigen, dass ein (statistischer) Mediator auch kausal für das Ergebnis verantwortlich ist, müssen weitere Indizien zusammen getragen werden. Kazdin hat folgende Arten von Indizien aufgelistet, die idealerweise alle vorliegen, um die Vermutung erhärten zu können, dass der Mediator kausal auf das Ergebnis einwirkt:

*Korrelation:* Ohne einen jeweils starken bivariaten Zusammenhang von UV, Mediator und AV ist eine Mediation unwahrscheinlich.

*Spezifität:* Idealerweise besteht diese Verknüpfung nur mit diesem einen Mediator und nicht weiteren, ebenfalls plausiblen Konstrukten.

*Konsistenz:* Ideal wäre außerdem, wenn sich dieser Mediator über verschiedene Untersuchungen, Samples und Interventionen hinweg immer wieder finden würde.

*Manipulation:* Ein starker Kausalnachweis wäre natürlich, wenn es gelänge, den Mediator direkt experimentell zu manipulieren. Direkt hieße hier, dass nicht wie üblich die therapeutische Intervention manipuliert wird, die mutmaßlich einen bestimmten Veränderungsprozess anstößt (wie in RCTs), sondern dass der Prozess auf Klientenseite selbst manipuliert wird (z.B. durch bestimmte Substanzen, die bestimmte Gehirnfunktionen blockieren o.ä.; Kazdin (2007)).

*Zeitliche Reihenfolge:* Wenn gezeigt werden kann, dass sich zuerst der Mediator und erst dann das Ergebnis verändert – dann kann ebenfalls leichter von kausaler Verursachung des Ergebnisses durch den Mediator gesprochen werden, als wenn sich umgekehrt zuerst das Ergebnis und dann der Mediator verändert, was die Kausalität in der angenommenen Richtung unplausibel macht.

*Dosis-Reaktions-Zusammenhang:* Wenn eine stärkere „Dosis“ bzw. eine graduell stärkere Aktivierung des Mediators eine stärkere Veränderung im Ergebnis bewirkt als ein schwächere Aktivierung, dann ist auch das ein Indiz für einen kausalen Zusammenhang (Linearität vorausgesetzt).

*Plausibilität und Kohärenz:* Wenn ein Mechanismus formuliert werden kann, wie dieser Mediator konkret und im Detail das Ergebnis bewirken soll, der im Lichte bisheriger Befunde plausibel und kohärent zu diesen Befunden ist, dann ist das ebenfalls ein Indiz für einen kausal relevanten Mediator.

In dieser Aufzählung ist die Unterscheidung von Mediator und Mechanismus bereits angelegt: Ein Mediator ist ein Konstrukt, eine Variable, die gemessen wird, häufig per Fragebogen. Solche Konstrukte beziehen sich meistens auf eine Momentaufnahme, einen aktuellen Zustand von etwas, z.B. der Gefühls- oder Gedankenwelt des Patienten, bestimmter Symptome, seiner Wahrnehmung der therapeutischen Beziehung zur Therapeutin oder den aktuellen Stand bestimmter, z.B. interpersoneller Fähigkeiten. Ein Zustand ist aber noch keine Prozessbeschreibung. Methodisch ausgedrückt: Eine Variable ordnet einem Merkmal eine Merkmalsausprägung zu. Ein einzelner, konkreter Zahlenwert bildet aber keinen Prozess ab, sondern ist nur eine Aktualisierung eines Merkmals aus einer Auswahl von Möglichkeiten. Zum Beispiel schätzt der Patient Hans die Beziehung zu seiner Therapeutin als „sehr gut“ ein, was mit dem Zahlenwert „5“ kodiert werden könnte. Das sagt aber nichts darüber aus, wie genau diese gute Beziehung dazu beiträgt, dass Hans' psychische Belastung im Laufe der Therapie nachlässt. Dieser Mangel an Erklärung bleibt auch bestehen, selbst wenn sich starke Belege im Sinne oben genannter Kriterien finden lassen, dass dieser Mediator kausal für das Ergebnis verantwortlich ist.

Stattdessen verbirgt sich *hinter* diesem Konstrukt ein Prozess, eine konkrete Abfolge von Schritten, auf welchem Wege die Psychotherapie die Veränderung beim Klienten bewirkt: „For example, cognitions may be shown to mediate change in therapy, an important lead perhaps. However, this does not explain specifically how the change came about, i.e., what are the intervening steps between cognitive change and reduced stress or anxiety (Kazdin, 2007).“ Aus dieser Unterscheidung von statistischer Mediation, belegter Kausalität dieser Mediation und Veränderungsmechanismus ergibt sich auch der Ablauf einer Forschungsstrategie: Zuerst muss eine statistische Mediation festgestellt werden, dann deren kausale Relevanz für Veränderungen in den Ergebnisvariablen belegt werden, um schlussendlich dann den genauen Mechanismus zu explorieren.

Vier Zugänge, wie man besonders gut an Mediatoren und Mechanismen heran kommt, werden von Kazdin (2007) identifiziert: Moderatoren, direkte Manipulation, konvergierende Forschungslinien (über enge Fachgrenzen hinaus) und akribische Beschreibung. Moderatoren geben interessante Hinweise darauf, wie eine gegebene Intervention wirkt. Wenn man z.B. feststellt, dass ein gegebenes Behandlungsverfahren bei einer bestimmten Patientengruppe wirkt, bei einer anderen aber nicht, dann stellt sich unmittelbar die Frage, worin sich die beiden Populationen unterscheiden. Von diesem Unterschied kann dann auf den Prozess geschlossen werden, der für die Veränderung in einer der Gruppen verantwortlich ist. Gelingt es, einen möglichen Mediator direkt zu manipulieren, hat man sofort starke Hinweise auf dessen kausale Rolle von Therapieerfolg. Wenn in verschiedenen Forschungslinien, z.B. Grundlagen- und Anwendungsfächern, ähnliche Phänomene diskutiert werden und Befunde ganz unterschiedlicher Paradigmen vorliegen, aus denen man eine Erklärung zusammen setzen kann, wie eine bestimmte Therapie wirkt, dann ist das ebenfalls ein vielversprechender Zugang zur Erforschung der Mechanismen in der Therapie. Die vorliegende Arbeit nutzt diese Form des Zugangs durch eine ausführliche Elaboration von passenden motivationspsychologischen Grundlagen zur Ab-



leitung eines therapeutischen Mechanismus: Differenzierung des Selbst als mutmaßlicher Mediator wird in grundlagenpsychologische Konzepte von Autonomie, Verbundenheit, Intimität, Moral und Dissonanz eingebettet, um daraus dann einen konkreten Mechanismus (Identitätsprozess) ableiten zu können, der beschreibt, wie genau der Prozess der Differenzierung von statten geht (einer Erläuterung dieser Konzepte folgt ab dem nächsten Kapitel).

Auf der empirischen Ebene baut diese Arbeit aber vor allem auf den vierten Zugang akribischer Beschreibung. Darunter versteht Kazdin folgendes: Beschreibung und Erklärung eines Phänomens scheinen zwei grundsätzlich unterschiedliche Konzepte zu sein. In der Praxis ist es allerdings eher so, dass eine Beschreibung, wenn sie nur detailliert genug ausgeführt wird, die Tendenz hat, zu einer Erklärung zu werden. Ab einem gewissen Detailgrad der Schilderung des Prozesses (also des Mechanismus, nicht der Mediatorvariable) akzeptieren wir diese Prozessbeschreibung als Erklärung. Dazu ein Beispiel: Wenn ich als Elternteil sage, dass die menschliche Atmung nötig sei, weil der Körper Sauerstoff zu seiner Funktion benötige, dann ist das für ein kleines Kind womöglich eine ausreichende Erklärung – für einen Erwachsenen mit naturwissenschaftlichem Interesse hingegen reicht diese Erklärung nicht mehr aus. Wenn man diesem nun aber beschreibt, wie der Sauerstoff in den Lungenbläschen durch die Zellmembran von den roten Blutkörperchen aufgenommen wird, über die Blutbahnen zu jeder einzelnen Körperzelle hin transportiert wird, um dort dann die in durch die Nahrung aufgenommenen Kohlenhydraten oder Fettsäuren gebundene Energie freizusetzen, so dass dem Molekül Adenosindiphosphat ein Phosphat-Molekül hinzugefügt werden kann, so dass Adenosintriphosphat entsteht, was als universeller Energielieferant z.B. in Muskelzellen zur Generierung mechanischer Bewegung eingesetzt werden kann, so mag diese Beschreibung für den Otto-Normal-Bürger bereits als ausreichende Erklärung des Phänomens „Atmung“ dienen (vgl. z.B. Berg, Tymoczko & Stryer, 2007). Diese Form „dichter Beschreibung“ (Geertz, 1991) lässt sich in der Psychotherapieforschung besonders gut im Einzelfall realisieren, denn hier können sehr viele Details, die die Idiosynkrasie jedes einzelnen Falles ausmachen, mit in die Beschreibung einbezogen werden, die bei einer nomothetischen Herangehensweise notwendigerweise unter den Tisch fallen würden. Insbesondere qualitative Befunde und Aussagen können hier leichter integriert werden. Damit haben wir bereits einen ersten Hinweis, wann Einzelfallforschung besonders gut zur Erforschung von Psychotherapie geeignet sein könnte: Immer dann, wenn eine dichte Beschreibung not tut, da noch wenig über den genauen Veränderungsmechanismus bekannt ist. Wie noch zu zeigen sein wird, ist dies beim vorliegenden Gegenstand „Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus in der Paartherapie“ der Fall. Die Untersuchung am Einzelfall verspricht darum auch hier, ein geeignetes Forschungsmittel zu sein.

### 2.6.1.5. Die zeitliche Dimension von Veränderung

Ein wichtiger Faktor bei der Erforschung von Veränderungsprozessen ist die Reihenfolge von angeblicher Ursache und angeblicher Wirkung: Tritt das, was als Mediator gedacht ist, nicht vor der Veränderung im Ergebnis auf, so kann schwer von einer Verursachung der Mediatorvariable gesprochen werden. Diese Logik ist einleuchtend, aber unpräzise: Genau genommen findet Kausalität nicht zwischen etwas statt, das vorher und hinterher geschieht, sondern Ursache und Wirkung müssen genau gleichzeitig auftreten, so dass der kausale Einfluss der Ursache auf die Wirkung übergehen kann (Bischof, 1998). Zwei Ereignisse, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten stattfinden, können nicht direkt kausal aufeinander einwirken. Trivialbeispiel: Wenn mir gestern ein Stein herunter gefallen ist und heute der Fuß weh tut, dann ist der Schmerz in meinem Fuß nur dann die Wirkung, wenn der Stein meinen Fuß bereits gestern getroffen hat. Wäre mein Fuß gestern nicht genau zu der Zeit an genau an diesem Platz gewesen, zu der und an dem der Stein herunter gefallen ist, wäre klar, dass der Schmerz in meinem Fuß eine andere Ursache haben muss. Genauso verhält es sich mit dem Vorher von Mediator und dem Nachher von Ergebnis in der Psychotherapie: Wenn Veränderungen im Denken (cognitive change) der Reduktion von depressiven Symptomen zeitlich voraus gehen, dann ist eben nicht eindeutig klar, dass die kognitive Veränderung überhaupt kausal für die Symptomreduktion verantwortlich ist. Im Gegenteil: Man müsste begründen, was in der Zeit dazwischen genau geschehen ist bzw. warum es offensichtlich nötig war, dass noch Zeit verstreicht, bis die Symptomreduktion eingetreten ist. Die kognitive Veränderung könnte zwar weiterhin die mittelbare Ursache der Symptomreduktion gewesen sein – möglicherweise aber eben nicht die direkte. Im Grunde repliziert sich hier die Unterscheidung zwischen Mediator und Mechanismus: Ein Mediator als Konstrukt impliziert noch keine genauen Schritte, mittels welchen Prozesses dieses Konstrukt auf das Ergebnis wirkt. Auch ein konkreterer Mechanismus, der allerdings vor der Veränderung im Ergebnis abläuft, braucht noch weitere Explikation, wie die zeitliche Lücke zwischen Mechanismus und Ergebnis zu erklären ist. Trotzdem ist Kazdins' Forderung nach einer bestimmten Reihenfolge von Mediator und Ergebnis natürlich sinnvoll: Wenn die Veränderung im Ergebnis eindeutig vor der Veränderung der Mediatorvariable auftritt, dann ist schon sehr fraglich, wie der Mediator noch an der Veränderung des Ergebnis kausal beteiligt sein soll. Das bedeutet zusammengefasst: Der statistische Mediator sollte idealerweise zeitlich vor dem Ergebnis eine Veränderung aufweisen – aber der Mechanismus hinter diesem Mediator sollte Schritt für Schritt so hypothetisiert werden, dass der letzte Schritt genau zeitgleich mit der ersten Veränderung im Ergebnis auftritt.

Die genaue Bedeutung der zeitlichen Reihenfolge für den Kausalnachweis wird noch deutlicher, wenn man sich die zeitliche Dimension von Veränderungsprozessen generell vor Augen führt. Als erste Groborientierung dient hier das Modell von Doss (2004): Er unterscheidet zwischen Veränderungs*mechanismen*, das sind mittelbare Veränderungen innerhalb des Klienten im Verlauf der gesamten Therapie, und Veränderungs*prozessen*, was den aktiven Bestandteilen des therapeutischen Handelns entspricht (siehe Abbil-

dung 2.4 auf S. 115). Im Detail: Veränderungsmechanismen sind Veränderungen in den Eigenschaften oder Fertigkeiten eines Klienten, die nicht unter direkter Kontrolle des Therapeuten stehen und von denen angenommen wird, dass sie zur Veränderung des Outcomes führen. Veränderungsmechanismen sind in das alltägliche Leben der Klienten außerhalb des psychotherapeutischen Rahmens integrierte Veränderungen, keine direkten Reaktionen auf das Geschehen innerhalb der Therapiesitzungen. Als solche sind sie relativ stabil, d.h. ihre Veränderung tritt vielleicht von Tag zu Tag oder Woche zu Woche auf statt von Moment zu Moment. Im Gegensatz dazu beschreiben Veränderungsprozesse genau die Aspekte der Therapiesitzungen (oder konkreter therapeutischer Hausaufgaben), von denen man annimmt, dass sie einen Veränderungsmechanismus anstoßen, der dann seinerseits schlussendlich zur Veränderung im Outcome führt. Veränderungsprozesse werden noch weiter unterteilt in Therapeutenprozesse und Klientenprozesse: Erstere meinen die konkreten therapeutischen Handlungen (oder Hausaufgaben), letztere das, was die Klienten dann als Reaktion auf die therapeutischen Handlungen innerhalb der Sitzung (oder bei der Bearbeitung der Hausaufgabe) tun oder erleben.

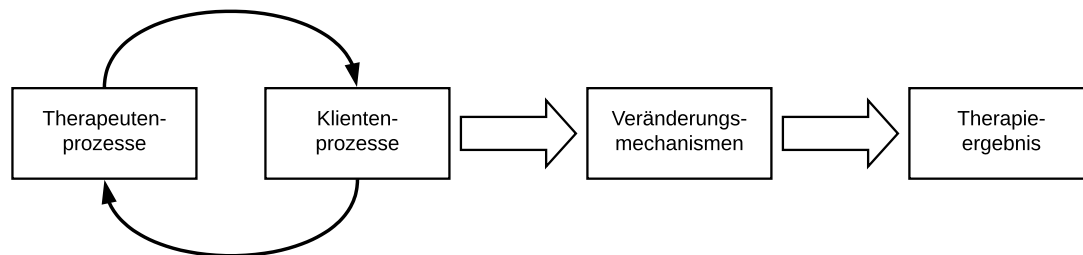


Abbildung 2.4.: Die Unterscheidung von Veränderungsprozessen und Veränderungsmechanismus nach Doss (aus Doss, 2004)

Aus diesen Unterscheidungen leitet auch Doss ein mehrphasiges Forschungsprogramm ab: In Phase 1 soll belegt werden, dass die Therapie wirksam ist, d.h. eine Veränderung im Outcome bewirkt. Außerdem ist es notwendig, die Natur dieser Veränderung aufzudecken: Wann genau im Therapieverlauf kommt es zur Veränderung, ist die Veränderung dann graduell oder vollzieht sie sich in einem oder mehreren Sprüngen und hängt das Ausmaß an Veränderung vom Abstand zur jeweils letzten Therapiesitzung ab. All diese Charakteristika sind notwendig zu kennen, um eine effektive Planung der Untersuchung potentieller Veränderungsmechanismen zu ermöglichen. In Phase 2 wird nun überprüft, ob der mutmaßliche Veränderungsmechanismus mit dem Outcome zusammen hängt. Der dazu erste wichtige Schritt ist die Entwicklung von Messinstrumenten, die insbesondere Veränderungen reliabel und trotzdem sensibel messen können und dazu eine möglichst große Konstruktvalidität aufweisen sollen. Erst wenn dann ein Veränderungsmechanismus getestet werden konnte, empfiehlt Doss den Übergang zur Untersuchung von Veränderungsprozessen. Der Vorteil dieser Reihenfolge ist, dass solange man sich nur auf die Veränderung im Klienten konzentriert, man noch nicht nachweisen muss, welche genaueren therapeutischen Bestandteile diese Veränderung auch bewirken.

Gelingt es außerdem nicht, einen Mechanismus als outcome-relevant zu belegen (siehe Kriterien nach Kazdin, 2007, oben), dann müssen andere Mechanismen in Betracht gezogen und operationalisiert werden – eine Untersuchung der Veränderungsprozesse, die genau diesen vermeintlichen Mechanismus anstoßen können, wäre dann vergebene Liebesmüh.

Allerdings bleibt zu beachten: Nicht nur das Outcome, sondern auch Veränderungsmechanismen können ganz unterschiedliche zeitliche Dimensionen haben: Es kann sich um einen plötzlichen Sprung (Tang, DeRubeis, Beberman & Pham, 2005) handeln: Das Klientenverhalten ändert sich von einem zum anderen Messzeitpunkt, ohne erkennbaren Übergang (zumindest beim üblichen Auflösungsgrad unserer Messverfahren). Es kann sich aber auch um einen ganz langsam vollziehenden Prozess handeln, wenn Klienten über Wochen und Monate sukzessive neue Verhaltensweisen aufbauen. Es kann sich aber auch um einen sich ebenso lange hinziehenden Prozess handeln, der aber keine lineare Steigerung darstellt. Möglicherweise gerät ein System in kritische Fluktuation (Haken & Schiepek, 2006), in dem mal alte und mal neue Verhaltensweisen ausprobiert werden, die über einen gewissen Zeitraum anhalten. Erst nach längerem Chaos stellt sich dann unvermittelt eine neue Ordnung ein, eine Phase von Stabilität, in der z.B. die Symptome deutlich geringer sind als zuvor. Warum ist das hier wichtig? Weil die Annahmen darüber, wie genau sich der Veränderungsmechanismus vollzieht, über die Wahl des Untersuchungsdesigns entscheiden (Ulrich, 2012). Denn um diese unterschiedlichen Varianten von Veränderungsprozessen sichtbar zu machen, braucht es ein Untersuchungsdesign mit vielen Messzeitpunkten. Das ist ein weiterer Grund, neben der Notwendigkeit einer „dichten Beschreibung“ (s.o.), warum Einzelfallforschung hier angezeigt sein könnte: Wenn ich viele Messzeitpunkte betrachten möchte, ohne deren Informationsgehalt wieder durch die Näherung eines linearen Zusammenhangs oder ähnlichem zu nivellieren, so dass alle Arten von Prozessgestalten entdeckt werden können, dann muss ich jeden Fall einzeln betrachten. Wie auch hier noch zu zeigen sein wird, ist das für den vorliegenden Gegenstand wichtig, da hier die genaue Prozessgestalt noch nicht bekannt ist und darum ein Verfahren notwendig ist, das in der Lage ist, jede potenziell vorhandene Prozessgestalt zu entdecken.

**Fazit der Methodenübersicht.** Im vorangegangenen Abschnitt wurden verschiedene Ansätze zur Erforschung von Psychotherapie dargestellt. Diese bemühen sich, spezifische Herausforderungen von Psychotherapieforschung zu bewältigen. Zum einen wurde die Frage erörtert, wie man überhaupt eine kausale Verbindung zwischen einem Prozess, der mutmaßlich zum positiven Ergebnis einer Therapie führt, und eben diesem Therapieergebnis herstellen kann. Alle hier genannten Autoren sind sich einig, dass die eine perfekte Methode, um einen Veränderungsmechanismus als kausal für die Veränderung im Ergebnis verantwortlich belegen zu können, nicht existiert. Stattdessen wird die Lösung in der Kombination von möglichst unterschiedlichen Designs und Methoden gesucht, um die jeweiligen Nachteile zu kompensieren und die jeweiligen Vorteile zu nutzen. Kazdin

(2007) z.B. geht bei dieser Empfehlung auch über die Psychotherapieforschung im engeren Sinne hinaus und will auch Studien einbezogen wissen, die natürliche Experimente oder Tierversuche untersuchen. In der Art, wie sich die verschiedenen Autoren ein solches Forschungsprogramm vorstellen, unterscheiden sie sich allerdings: Kazdin kommt von der quantitativ ausgerichteten Forschungstradition und fokussiert auf die Verbesserung der Prozess-Outcome-Designs. Sein Startpunkt ist daher die Identifikation statistischer Mediatoren. Elliott hat dagegen selbst einige qualitative Verfahren (Elliott, 1989, 2002; Elliott & Shapiro, 1988) entwickelt und betont daher die Rolle qualitativer Verfahren, besonders bei der Exploration und präzisen Beschreibung von Veränderungsprozessen und -mechanismen mehr. Zum anderen wurde die Frage aufgeworfen, welche Verlaufsgestalt Veränderungen in der Psychotherapie haben. Ob es sich um eine kurzfristige, momenthafte Veränderung in einer Therapiesitzung (Klientenprozess) oder eine sich über einen längeren Zeitraum entfaltenden Veränderung im Leben der Klienten (Veränderungsmechanismus) handelt, und ob diese Veränderung sprunghaft, fluktuierend oder graduell geschieht, entscheidet darüber, welches Untersuchungsdesign dem Gegenstand angemessen ist. Die Frage ist also nicht, welche Methode die Beste ist, sondern welche Methode am besten zu einem bestimmten Forschungsziel unter Berücksichtigung des vorliegenden Forschungsgegenstandes *zum aktuellen Zeitpunkt seiner Erforschung* passt. Daher muss der Blick nun auf den Forschungsstand zum Konstrukt Differenzierung des Selbst gerichtet werden.

### **2.6.2. Methode zur Erforschung von Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus**

#### **2.6.2.1. Konsequenzen des Erkenntnisstands zu Differenzierung des Selbst für bestehende Untersuchungsmethoden**

Die zu Beginn dieser Arbeit dargestellte Literaturübersicht in Abschnitt 2.1.2 ab S. 13 zeigt, dass die Erforschung von Differenzierung des Selbst (Bowen, 1978) als möglicher Veränderungsmechanismus in systemischer Paartherapie (und evtl. auch anderen Therapieverfahren) aus der Perspektive des Modells von Doss (2004) noch ziemlich am Anfang steht, genauer gesagt in Phase 1: Die Effektivität von Paartherapie ist gut belegt (Shadish & Baldwin, 2003; Snyder et al., 2006), aber die Natur der Veränderung ist noch unbekannt, d.h. die Prozessgestalt, wie genau die Veränderung des Outcomes abläuft, liegt noch größtenteils im Dunkeln. Ulrich findet verschiedene Formen von Prozessgestalten bei der gleichen Art von systemischer Paartherapie, die auch in der vorliegenden Arbeit untersucht wird:

- Paare, die sich während des gesamten Therapieprozesses innerhalb eines Attraktors<sup>3</sup> bewegen, der zwar von Instabilitäten durchbrochen wird, aber nicht verlassen wird
- Paare, die mindestens zwei oder mehr klar voneinander abgrenzbare Attraktoren durchlaufen, deren Beginn und Ende eindeutig identifiziert werden kann, so dass es sich dabei um „abrupte“ Sprünge handelt
- Paare, die sich eher kontinuierlich verändern, so dass die Übergänge von einem in einen anderen Attraktor fließend sind und keine „Wendepunkte“ benannt werden können (Ulrich, 2012, S. 125)

Damit ist a priori unklar, welche Prozessgestalten bei neu untersuchten Paaren zu finden sein werden. Eine weitere Exploration der Prozessgestalt der Outcome-Veränderung wäre also im Sinne Doss' ein wichtiger Schritt, der nicht übersprungen werden kann.

Aus der Perspektive von Elliott (2010) wäre stattdessen ein stärker qualitativ orientiertes Vorgehen anzuraten, das sich zuerst darauf konzentriert, einen Veränderungsprozess (oder -mechanismus) als aus Klientensicht relevant für das Outcome zu identifizieren. Wie schon Elliott angeführt hat (s.o.), ist das Problem des Hilfreiche-Faktoren-Ansatzes, dass den Selbstberichtsangaben nicht naiv vertraut werden kann, was die Beschreibung von Veränderungsprozessen und -mechanismen angeht. Das trifft im Kontext der Untersuchung von Differenzierung des Selbst in besonderem Maße zu, da Differenzierung unter anderem die Fähigkeit beschreibt, zwischen Denken und Fühlen unterscheiden zu können (siehe Abschnitt 2.1.1 ab S. 11 für eine ausführliche Konstruktdefinition). Ein möglichst objektiver Bericht über die eigenen inneren Prozesse ist demnach nur von sehr differenzierten Personen zu erwarten. Daher ist weiter zu erwarten, dass der Differenzierungsprozess selbst (d.h. der Weg von einem niedrigen Grad von Differenzierung zu einem höheren) von den Klienten introspektiv nur begrenzt erfasst werden kann und entsprechend nicht vollumfänglich berichtet werden kann (eine ausführlichere Diskussion dieser Problematik findet sich in Abschnitt 2.1.6 ab S. 39). Trotzdem kann die Erfassung der Klientenperspektive auf ihren Veränderungsprozess ein ergänzender erster Schritt sein.

---

<sup>3</sup>Die Begriffe Attraktor und Instabilität stammen aus der Theorie dynamischer Systeme bzw. Synergetik (Haken & Schiepek, 2006). Ein Attraktor ist die Bahn, auf der sich ein System bewegt, wenn es sich in einem stabilen und geordneten Zustand befindet. Es kehrt dann immer wieder an denselben oder ähnliche Punkte zurück. Ein System ist dagegen instabil, wenn es genau diese eingetretenen Pfade verlässt und bisher nicht dagewesene Verhaltensmöglichkeiten erkundet. Das bezeichnet man dann als Fluktuation. Wenn ein System einen relativ stabilen Zustand der Ordnung verlässt und eine neue, anders geartete Ordnung ausbildet, spricht man von einem Ordnungs-Ordnungs-Übergang. Solche Übergänge sind häufig von kritischen Fluktuationen begleitet. Kritisch, weil intensiv genug, um die bisherige Ordnung soweit zu destabilisieren, dass das „eingegrabene Flussbett“ verlassen werden und sich eine neue, andere Ordnung bilden kann.

Läge bereits ein Messinstrument vor, um Differenzierung des Selbst als Mediator von Veränderung in der Paartherapie etablieren zu können, so wäre trotzdem der kausale Mechanismus dahinter im Sinne Kazdins (2007) noch unbekannt (zur bisherigen Theoriebildung hierzu siehe insbesondere den Abschnitt 2.1.4.3 ab S. 31). Das aber wäre ein wichtiger Faktor, um den Mediator als kausal verantwortlich für das Ergebnis auffassen zu können. Der Veränderungsmechanismus hinter dem Mediator Differenzierung des Selbst muss also theoretisch noch ausgearbeitet werden, was insbesondere in Abschnitt 2.4.14 ab S. 96 erfolgen wird.

Dieser Aspekt ist auch für die Entwicklung eines Messinstrumentes selbst relevant: Bisherige Messinstrumente begreifen Differenzierung des Selbst als trait (Anderson & Sabatelli, 1990; Schnarch & Regas, 2012) und auch die ursprüngliche Konzeptualisierung Bowens ist ein Konzept einer relativ statischen Fähigkeit (Bowen, 1978; vgl. dazu ausführlich Abschnitt 2.1.3.4 auf S. 21). Daher sind die bisher existierenden Fragebögen aufgrund mangelnder Veränderungssensibilität auch nicht als Operationalisierung als Mediator oder für eine Verlaufsmessung geeignet. Es ist also nicht nur erforderlich, ein empirisches Messinstrument für einen Veränderungsmechanismus zu entwickeln, sondern der Veränderungsmechanismus muss davor erst noch auf theoretischer und explorativ auf empirischer Ebene so elaboriert werden, so dass dann ein standardisiertes Instrument entwickelt werden kann, das Prozessforschung mit nomothetischen Mitteln möglich macht.

Dazu kommt noch ein weiterer Punkt: Der Veränderungsmechanismus „Differenzierung“ ist zumindest wahrscheinlich nichtlinear. Schnarch (2006) spricht hier von einer Feuerprobe, die die Klienten durchlaufen: Die Klienten gehen mit sich selbst hart ins Gericht, was vorübergehend zu negativem Affekt führen kann, und wechseln dann ihren Funktionsmodus, was in einer Phase von Stabilität auf einem höheren Niveau von Intimität endet (siehe Abschnitt 2.4.14). Hier ist die synergetische Vorstellung eines Ordnungs-Ordnungs-Übergangs, dem eine Phase kritischer Fluktuation voraus geht (Haken & Schiepek, 2006), die passendere Beschreibung als ein linearer Anstieg der Häufigkeit eines angestrebten Verhaltens. Das macht aber den Versuch einer Prüfung mittels linearer Regression einer Outcome-Veränderung auf den Mediator zumindest fragwürdig. Die von Kazdin (2007) vorgeschlagene Reihenfolge im Forschungsprogramm, zuerst einen Mediator als korrelativ mit dem Outcome verknüpft zu identifizieren, bevor man weitere Schritte zur Exploration der kausalen Relation und des Mechanismus im Detail unternimmt, ist aus den genannten Gründen (unbekannte Prozessgestalt von Outcome und Differenzierung des Selbst, genauer Veränderungsmechanismus theoretisch noch unklar, kein geeignetes Messinstrument) für Differenzierung des Selbst zum aktuellem Erkenntnisstand nicht ideal. Die Idee aber, die Wirkrichtung zwischen mutmaßlichem Veränderungsmechanismus und Outcome dadurch zu bestimmen, indem beides möglichst fein aufgelöst, d.h. mit einer hohen Anzahl an Messzeitpunkten, gemessen wird, ist trotzdem auch für die vorliegende Arbeit relevant. So kann ausgeschlossen werden, dass das Outcome sich schon vor dem mutmaßlichen Veränderungsmechanismus ändert und dieser somit als Ursache ausscheidet (s.o., Kazdin,

2007). Sonst wäre es theoretisch immerhin denkbar, dass z.B. zuerst die Paarzufriedenheit ansteigt und erst in der Folge dieses Anstiegs eine andere Emotionsregulation, die man mit einer Zunahme an Differenzierung des Selbst beschreiben würde, messbar wird. Bei einer solchen Befundlage könnte schwerlich argumentiert werden, dass die Partner zufriedener sind, *weil* sie besser mit ihren eigenen Emotionen umgehen können. Stattdessen müsste man das Gegenteil annehmen: Sie können besser mit ihren Emotionen umgehen, weil sie in ihrer Paarbeziehung zufriedener sind (dahinter könnte z.B. der Mechanismus stecken, dass die höhere Zufriedenheit dafür sorgt, dass die Angst, den Partner zu verlieren, sinkt, was das durchschnittliche Anspannungsniveau in der Beziehung senkt, was wiederum erleichtert, die eigenen Emotionen selbst zu regulieren statt sie dem Partner aufzubürden).

**Fazit zu Methoden zur Untersuchung von Differenzierung.** Folgendes Vorgehen scheint also in Anbetracht der bisherigen Erkenntnislage optimal: Zuerst sollte das Konstrukt Differenzierung des Selbst theoretisch so ausgebaut werden, dass es als Veränderungsmechanismus verstanden werden kann (Kazdin, 2007). Der Schwerpunkt der empirischen Untersuchung sollte dann auf Exploration (Elliott, 2010) mittels einer akribischen Beschreibung (Kazdin, 2007) liegen. Die Klientenperspektive zum Veränderungsprozess sollte dabei Berücksichtigung finden (Elliott, 2010). Gleichzeitig ist eine Dokumentation der Prozessgestalt des Outcomes notwendig (Doss, 2004). Aufgrund der beschriebenen potenziellen Unzuverlässigkeit des retrospektiven Selbstberichts gerade bei diesem Konstrukt wäre es ratsam, den Veränderungsprozess und -mechanismus zusätzlich zur Klientensicht auch prozessbegleitend quantitativ zu erfassen (Elliott, 2010). Um außerdem die Reihenfolge der Veränderung von Mechanismus und Outcome klären zu können und gleichzeitig die Prozessgestalten beider Variablen sichtbar zu machen, sind möglichst viele Messzeitpunkte notwendig (Doss, 2004; Kazdin, 2007). Um diese verschiedenen Arten von Daten, insbesondere die qualitativen mit den quantitativen Daten, zur Analyse miteinander in Beziehung setzen zu können, ist ein qualitatives Verfahren in der Tradition des Bedeutsame-Momente-Ansatzes notwendig (Elliott, 2010). Da aber die Theorie schon entwickelt wird, bevor empirische Daten erhoben werden, eignen sich die bestehenden qualitativen Verfahren schlecht, um diese Theorie zu untersuchen. Daher muss ein Verfahren entwickelt werden, mit dessen Hilfe man den Gegenstand mittels einer vorhandenen Theorie untersuchen kann, das aber trotzdem dem explorativen Charakter der Untersuchung gerecht wird.

Liegt diese Kombination von Bedingungen bzw. Anforderungen vor (explorative Zielsetzung, akribische Beschreibung, Erfassung der Klientenperspektive wie im Hilfreiche-Faktoren-Design, möglichst viele Messzeitpunkte zur Exploration der Prozessgestalten, qualitatives Verfahren zur Analyse), dann lässt sich Differenzierung des Selbst am besten im Einzelfall untersuchen. Wegen Ihrer Möglichkeiten, den Veränderungsprozessen innerhalb von Psychotherapie gerecht werden zu können, gewinnt die Forschung am Einzelfall insgesamt wieder an Ansehen, wo sie viele Jahre lang ein Nischendasein fristen musste.



Beispielhaft ist hier die Gründung des Journals *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy* (Fishman, 2005). Das ist vermutlich eine Folge der spezifischen Charakteristika des Gegenstandes Psychotherapie (auch über die Erforschung von Differenzierung des Selbst hinaus): Ein Therapieprozess ist ein äußerst komplexes Geschehen. Möchte man die Ganzheit dieses Prozesses wenigstens näherungsweise erhalten, so muss man sehr viel verschiedenartige Information pro Fall berücksichtigen und in die Analyse einfließen lassen. Diese Komplexität ist schon aus praktischen Gründen oft nur zu bewältigen, wenn man sich bei der Fallzahl drastisch beschränkt. Es sei aber auch gesagt: Vielen Mixed-Methods-Ansätzen in der Psychotherapieprozessforschung fehlt allerdings ein konsistenter methodologischer Überbau, obwohl bereits entsprechende Ansätze existieren.

Zum Nachweis von therapeutischer Wirksamkeit am Einzelfall hat z.B. Kiene (2001; Kiene, Hamre und Kienle, 2004) die gestaltpsychologische Forschung zur Wahrnehmung von Kausalität reaktiviert und für die Therapieforschung als „cognition-based medicine“ nutzbar gemacht. Durch das Erkennen von Kausalgestalten<sup>4</sup> könne ein überzeugende Verbindung von therapeutischer Ursache und Wirkung sichtbar gemacht werden. Gerade wenn das Erkennen einer solchen Kausalgestalt aber schwer fällt, weil der zu prüfende Veränderungsprozess z.B. nicht von einer einzelnen, klar isolierbaren therapeutischen Intervention angestoßen wird, wie es z.B. für ein systemisches Verständnis von Therapie als Anregung kennzeichnend ist, ist eine weitere Elaboration der Methode des Erkennens eines kausalen Zusammenhangs zwischen therapeutischer Intervention, hypothetischem Veränderungsprozess auf Klientenseite und Therapieergebnis nötig. Die vorliegende Arbeit möchte hierfür einen Beitrag leisten. Die empirische Methode soll jetzt vorgestellt werden. Danach folgt dann eine methodologische Begründung des Vorgehens.

### 2.6.2.2. Hermeneutische Prozessprüfung

Die Methode der hermeneutischen Prozessprüfung lässt sich in zwei verschiedene Aspekte teilen: Das Messdesign entscheidet darüber, welche Arten von Daten nach Durchführung der Therapie vorliegen, wohingegen die Auswertungsstrategie darüber entscheidet, wie mit diesen Daten anschließend verfahren wird. Diese beiden Aspekte der Methode sollen nun nacheinander dargestellt werden. Eine Übersicht über die Methode im Stile einer Schritt-für-Schritt-Anweisung bietet Tabelle 2.1 auf S. 122.

---

<sup>4</sup>Eine Gestalt ist etwas, das die wahrnehmende Person intuitiv als eine Ganzheit erfasst, ohne dass das zwangsläufig von den physikalischen Gegebenheiten so vorgeben wäre. Ein klassisches Beispiel ist z.B. das Erkennen eines Quadrates, obwohl physikalisch nur vier kleine Kreise mit je einer, zur Mitte gerichteten Aussparung von einem Viertel-Kreissegment aufgezeichnet sind. Genauso werden Abfolgen von Bewegungen unter bestimmten Bedingungen so wahrgenommen, als hätte die eine Bewegung die andere *verursacht*.

Tabelle 2.1.: Übersicht über die Methode „Hermeneutische Prozessprüfung“

Ausgangsbedingung:	Die Methode ist sinnvoll, wenn folgende Fragen mit „Ja“ beantwortet werden:
A	Liegt a priori eine Theorie vor, mittels welchen Prozesses sich der/die Klient/en in einer Psychotherapie verändern?
B	Ist diese Theorie noch nicht ausführlich empirisch untersucht, so dass eine explorative Zielsetzung der Untersuchung gerechtfertigt ist?
C	Liegen Messinstrumente für verschiedene Zeitebenen (täglich, wöchentlich, Prä-Post-Therapie) vor, die potenziell relevante Teile des Konstrukts (Veränderungsprozesse) und dessen Effekte (Outcome) erfassen können?
D	Ist die empirische Prozessgestalt des Veränderungsprozesses noch unbekannt?
Vorbereitung:	
	1. Messinstrumente für alle vier Zeitebenen zusammenstellen (ggf. neu entwickeln)
Messung:	
	2. Therapie durchführen und dabei Messungen und Interviews durchführen
Aufbereitung:	
3a.	Qualitative Daten aufbereiten, d.h. evtl. Videoaufzeichnungen der Therapiesitzungen transkribieren und kodieren, falls mit einem Kodiersystem gearbeitet wird.
3b.	Quantitative Daten aufbereiten (z.B. Skalenwerte berechnen).
4a.	Daten auf Ebene jedes einzelnen Messinstrumentes auswerten: Deskriptiv (z. B. Tabellen mit Normwerten oder grafische Darstellung von Prozessgestalten)
4b.	und inferenzstatistisch (z.B. Berechnung von Reliable Change Indizes)
Analyse:	
5.	Hermeneutic Single Case Efficacy Design (Elliott, 2002): Beantwortung der Frage: Ist die Therapie im vorliegenden Einzelfall für den Therapieerfolg verantwortlich?
5a.	Direkte Evidenz: Quantitative und qualitative Belege dafür, dass die Therapie wirksam war und den Therapieerfolg herbeigeführt hat.
5b.	Indirekte Evidenz: Überprüfung von acht verschiedenen Arten von Alternativerklärungen (Therapie nicht wirksam)
6.	Hermeneutische Prozessprüfung: Beantwortung der Fragen: Liegt erstens der hypothetisch angenommene Veränderungsprozess tatsächlich vor und ist dieser zweitens für den Therapieerfolg verantwortlich?
6a.	Direkte Evidenz: Überprüfung von neun verschiedenen Arten von quantitativen und qualitativen Belegen auf Evidenz für eine Bejahung der Fragen
6b.	Danach Kontrolle des Datenmaterials auf Indizien, die dafür sprechen könnten, dass andere als die angenommene Erklärung für das Therapieergebnis zutreffen könnte
6c.	Für jede potenzielle Alternativerklärung, für die in Schritt 6b Hinweise gefunden wurden, wird der Schritt 6a wiederholt: Alle neun Evidenzquellen werden erneut, aber im Hinblick auf diese Alternativerklärung, ausgewertet.
6d.	Abwägen der verschiedenen Belege für die verschiedenen Erklärungen und treffen einer Entscheidung, ob der angenommene Veränderungsprozess vorliegt und für das Therapieergebnis verantwortlich ist.
Erkenntnisgewinn:	Falls angenommener Veränderungsprozess vorliegt: Alle Argumentationen, mit deren Hilfe aus einzelnen Belegen die Gesamtaussage, dass der Veränderungsprozess vorliegt, geformt wurde, werden jetzt reformuliert als Hypothesen, die die bisherige Theorie erweitern.  Falls angenommener Veränderungsprozess <i>nicht</i> vorliegt: Überprüfung an weiteren Einzelfällen – falls auch dann keine Belege zum Vorliegen des angenommenen Veränderungsprozesses generiert werden können, wird die Theorie verworfen.

**Messdesign zur Bereitstellung einer breiten Datenbasis.** Um einen Einzelfall von Psychotherapie möglichst umfassend zu beschreiben, ist es sinnvoll, wenn wir uns nicht nur das Geschehen innerhalb der Therapiesitzungen ansehen, sondern auch die subjektive Sicht der Klienten einholen. Ulrich (2012) hat ein Design entwickelt, das eine Systematisierung dieser umfassenden quantitativen Datenerfassung rund um einen Einzelfall darstellt (siehe Abbildung 2.5 auf S. 124). Auf vier verschiedenen zeitlichen Ebenen werden Messungen vorgenommen: Vor und nach der Therapie, vor und nach jeder Sitzung, am Abend jedes Tages auch zwischen den Sitzungen. Außerdem werden die Sitzungen selbst auf Video aufgezeichnet und anschließend transkribiert. Diese Form der Datenerhebung dient u.a. dem Zweck, der Forderung von Doss (2004) nachzukommen, Veränderungsprozesse innerhalb der Sitzungen getrennt von Veränderungsmechanismen jenseits des unmittelbaren Therapiekontextes im Zeitraum zwischen den Sitzungen zu erfassen. Damit kann z.T. einem Common-Method-Bias entgegen gewirkt werden, so dass wahrscheinlicher wird, dass es sich bei der Messung von Veränderungsprozess und -mechanismus um distinkte Konstrukte handelt. Würde man sich stattdessen bei der Abschätzung von Entwicklungen im Zeitraum zwischen den Sitzungen nur auf Fragebogeneinschätzungen verlassen, die vor den einzelnen Therapiesitzungen abgegeben werden, so wären diese Einschätzungen des Inter-Sitzungs-Zeitraums mit den Prozessen, die in der Sitzung beobachtet und danach gemessen werden, stärker konfundiert, als wenn die Erhebung zu getrennten Zeitpunkten stattfindet. Außerdem wird durch die tägliche Messung vermieden, dass der Inter-Sitzungs-Zeitraum immer nur retrospektiv beurteilt wird, was die Entdeckung von Prozessen und Entwicklungen, denen sich die Untersuchungsteilnehmer selbst nur wenig bewusst sind, wahrscheinlicher macht. Im vorliegenden Theoriekontext wird innerhalb der Sitzungen ein Klientenprozess mit der Bezeichnung „Identitätsprozess“ gemessen, der in Abschnitt 2.4.13 ab S. 94 theoretisch entwickelt wird, wohingegen außerhalb der Sitzungen Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus per täglichem Fragebogen erfasst wird.

Um den subjektiven Veränderungsprozess zu erfragen, kommt ein Bilanzinterview im Stile des Hilfreiche-Faktoren-Designs (siehe oben, Elliott, 2010) am Ende der Therapie zum Einsatz. Hier wird unter anderem die subjektive Prozessbeschreibung der Klienten als Retrospektive eingeholt. Man könnte sich zusätzlich oder stattdessen von den Klienten auch bedeutsame Momente oder ähnliches nach jeder einzelnen Sitzung schildern lassen (Elliott & Shapiro, 1988). In der vorliegenden Arbeit wird dies nicht gewählt, da hier die Reaktivität sehr hoch ist, d.h. die ursprüngliche Therapieform durch die Forschung so stark verändert wird, dass sie eine ganz neue Art der Therapie geworden ist. Auch alle anderen, hier zum Einsatz kommenden Verfahren sind reaktiv, aber vermutlich etwas weniger einflussstark. Wird über eine vielleicht halbjährige Therapie hinweg immer wieder die subjektive Sicht eingeholt, hat eine Standardisierung zwei Vorteile: Erstens können große Datenmengen praktisch leichter bewältigt werden. Zweitens bieten die quantitativen Methoden hier einen interessanten Einblick, den ein klassisches Freitext-Tagebuch nicht bietet: Mit ihrer Hilfe lassen sich nichtlineare Muster in der Zeit identifizieren, die auch den Klienten selbst möglicherweise nicht bewusst sind. Darum beantworten die Klienten

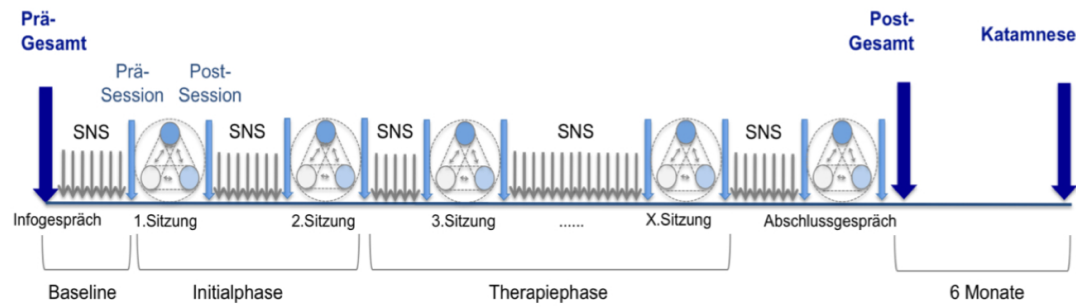


Abbildung 2.5.: Messdesign zur Einzelfallanalyse nach Ulrich (2012): Auf vier verschiedenen zeitlichen Ebenen werden Daten erhoben. Vor und nach der gesamten Therapie, vor und nach jeder Sitzung (Session), Videoaufnahmen von den Sitzungen selbst und täglich jeden Abend während der gesamten Therapie. Letzteres wird technisch als Onlinefragebogen durch das Synergetic Navigation System (SNS, Schiepek & Eckert, o.D.) realisiert. Initialphase und Therapiephase unterscheiden sich nur therapeutisch (siehe Stichprobenbeschreibung auf S. 147).

als tägliche Messung einen Fragebogen. Man hätte das Tagebuch auch zusätzlich führen lassen können, was für die Klienten aber mehr Aufwand bedeutet und deswegen leicht Compliance-Probleme erzeugt und dazu den Auswertungsaufwand enorm vergrößert hätte. Die quantitativen Verlaufsgestalten selbst wurden dann wiederum den Klienten nach Therapieende im Rahmen des Bilanzinterviews zur Deutung vorgelegt. Damit wird das Bilanzinterview aus dem Hilfreiche-Faktoren-Ansatz noch um eine neue Komponente angereichert, die eine kommunikative Validierung (Groeben & Scheele, 2010) eines Teils der quantitativen Befunde möglich macht. Die Selbstbeurteilung der Klienten wird außerdem mit weiteren Fragebögen vor jeder Sitzung und vor und nach der ganzen Therapie ergänzt, in denen die Klienten Ihr Erleben und Verhalten für einen jeweils größeren Zeitraum beurteilen, ihr Erleben quasi selbst aggregieren. Um auch eine Bewertung der Sitzungsinhalte durch die Klienten vornehmen zu lassen, wird auch direkt nach der Sitzung die Sitzung selbst beurteilt. Es könnte sein, dass der Veränderungsprozess und/oder -mechanismus den Klienten nicht hinreichend bewusst wird, so dass darüber keine explizite Auskunft während der Therapie oder im Interview gegeben wird. Das hängt natürlich von der zu prüfenden Theorie ab, gilt aber vermutlich für viele Veränderungstheorien der Psychotherapientheorie, für die vorliegende Theorie zur Differenzierung des Selbst in jedem Fall (s.o.). Die standardisierte Datenerhebung stellt gerade in diesen Fällen sicher, dass hinterher für die Überprüfung der Prozesstheorie geeignetes Datenmaterial zur Verfügung steht.

**Auswertungsstrategie.** Die Fragebogendaten der täglichen Messung eignen sich gut dazu, um mit zeitreihenanalytischen Verfahren den Veränderungsprozess abstrahieren zu

können. Recurrence Plots (Marwan, Romano, Thile & Kurths, 2007) oder Komplexitäts-Resonanz-Diagramme (Schiepek, 2009) als Methoden der nichtlinearen Zeitreihenanalyse sind hier besonders hervorzuheben (Recurrence Plots kommen auch in der vorliegenden Arbeit zum Einsatz und werden darum im Abschnitt 3.4 ab S. 163 erklärt). Die Fragebogendaten, die vor oder nach der Sitzung erhoben werden, sind aufgrund der meist geringen Anzahl an Messzeitpunkten (typischerweise geringe Anzahl von Therapiesitzungen, zumindest bei systemischer Paartherapie) und fehlender Äquidistanz (unterschiedliche zeitliche Abstände zwischen den Sitzungen) derselben nicht für solche Verfahren geeignet. Hier bleibt im Einzelfall nur die deskriptive, grafische Beschreibung. Gleiches gilt für Ergebnisse von Kodierverfahren, mit denen die Sitzungsinhalte analysiert werden können. Deren Variablen können dann auf Sitzungsebene aggregiert werden und wie Fragebogendaten (grafisch) deskriptiv dargestellt werden. Nun ist der Punkt gekommen, an dem qualitative Verfahren innerhalb eines deduktiven Settings ihre Stärke ausspielen können: Nur mit Hilfe einer nachvollziehbaren Interpretationsstrategie können die einzelnen Befunde auf unterschiedlichen Zeitebenen und unterschiedlichen Variablen zu einer Gesamtaussage zusammengeführt werden. Im Kern ist dies ein hermeneutisches Verfahren. Auch wenn Paartherapie insgesamt als wirksam gilt (s.o.), muss zuerst belegt werden, dass die Therapie und nicht irgendwelche Prozesse, die damit unverknüpft sind, eine Reduktion der individuellen Symptome und eine Steigerung der Paarzufriedenheit *im vorliegenden Einzelfall* bewirkt hat. Elliott (2002) hat mit seinem Hermeneutic Single Case Efficacy Design (HSCED) die Grundlage dafür geschaffen. Mit diesem Verfahren kann man feststellen, ob eine Therapie in einem Einzelfall gewirkt hat. Dazu wird verschiedene quantitative und qualitative Evidenz für die Wirksamkeitsthese gesammelt, um diese dann mit acht verschiedenen Arten von Quellen für Alternativerklärungen zu vergleichen. Am Ende hat man ein gut abgesichertes Urteil, ob eine Therapie wirksam war. Das muss aber nicht bedeuten, dass die Therapie auf eine vorher definierte Weise gewirkt hat. Und darum wird in einem zweiten Schritt nachgewiesen, dass der empirische Veränderungsprozess dem theoretisch postulierten entspricht. Das ist dann die hermeneutische Prozessprüfung im engeren Sinne. Durch die Kombination dieser Schritte wird belegt, dass die Therapie über einen idealtypischen Prozess Veränderung im Outcome bewirkt. Auch für diesen zweiten Schritt der Prozessprüfung ist die Logik des HSCED attraktiv: Erst sammelt man direkte Evidenz, dass der empirische dem hypothetischen Prozess entspricht, und dann nimmt man die Gegenperspektive ein und sammelt alle Indizien dafür, dass es sich in Wahrheit um einen anderen als den hypothetischen Prozess handelt. Fehlen solche Indizien für einen anderen Veränderungsprozess, so ist dieser Mangel indirekte Evidenz dafür, dass der hypothetische Prozess der Grund für die Wirksamkeit der Therapie war. Abschließend werden die verschiedenen Evidenzen gegeneinander abgewogen, um zu einem Urteil zu kommen, ob und inwiefern die Theorie zutrifft. Dieses Vorgehen hat einige Parallelen zu anderen Forschungskonzeptionen, besonders zur objektiven Hermeneutik (Oevermann, 2002), zum Forschungsprogramm subjektive Theorien (Groeben & Scheele, 2010) und zur qualitativen Heuristik (Kleining, 1995).

Die Idee des Sinn-Verstehens wird ähnlich wie in der objektiven Hermeneutik verwendet: Es wird nicht versucht, den subjektiven Sinn der Forschungsobjekte, also deren Bewusstseinsinhalt, zu rekonstruieren. Stattdessen wird versucht, anhand der objektiv vorhandenen Daten, d.h. der Niederschlag der therapeutischen Interaktion als Video und Transkript und zusätzlicher standardisierter Selbstberichte, den in diesen Daten liegenden Sinn zu verstehen (Oevermann, 2002). Es werden zu diesem Zweck verschiedene Lesarten der Daten für und wider des theoretisch angenommenen Prozesses entwickelt, die dann miteinander verglichen werden. Allerdings, und das ist wiederum eine Abweichung zur objektiven Hermeneutik, werden diese Lesarten nicht durch die Deuter auf Basis intuitiven Regelwissens extensiv in verschiedene Richtungen weisend generiert, sondern wird zumindest eine Lesart (Theorie trifft zu) aus einer bestimmten Theorie abgeleitet. Die Entwicklung alternativer Lesarten der therapeutischen Veränderung wird hier ebenfalls anhand einer (systemtheoretischen) Denkschablone durchgeführt. Hier wäre aber auch eine, an die objektive Hermeneutik angelehnte, freie und extensive Entwicklung unterschiedlichster Wirktheorien denkbar. Das methodische Vorgehen ähnelt dabei dem Forschungsprogramm subjektive Theorien (FST, Groeben und Scheele, 2010) auf einer abstrakten Ebene, verwendet quantitative und qualitative Methoden aber auf einer konkreteren Ebene genau andersherum: Sowohl im FST als auch im hier vorgeschlagenen Ansatz wird eine induktive Forschungsphase einer deduktiven vorgeschaltet. Im FST wird zuerst eine hermeneutische Forschungsphase durchgeführt, in der die subjektive Perspektive des Forschungsobjektes im Sinne einer subjektiven Theorie verstehend erschlossen wird. Das Verständnis der Forscher in der subjektiven Theorie des Forschungsobjektes wird kommunikativ, d.h. im Dialog mit dem Forschungsobjekt, validiert. Diese subjektive Theorie wird dann in einer zweiten, explanativen Forschungsphase mit v.a. quantitativen Methoden auf intersubjektive Geltung geprüft. Im hier vorgeschlagenen Ansatz der hermeneutischen Prozessprüfung werden als induktive Datenbasis zwar auch Selbstberichte eingeholt. Dabei wird aber nicht versucht die subjektive Theorie des Forschungsobjektes zu erschließen, sondern es wird lediglich ein standardisierter Selbstbericht eingeholt. Eine kommunikative Validierung der beobachtbaren Veränderungen in diesem Selbstbericht findet nur in geringerer Form im Bilanzinterview statt. Die zweite, explanative Forschungsphase ist dann weniger durch quantitative Methoden bestimmt, sondern wird durch ein qualitatives Verfahren bewerkstelligt, das dem der objektiven Hermeneutik (s.o.) ähnelt. Das konkrete Vorgehen, wie bestimmte Lesarten entwickelt werden, ist aber nicht wie in der objektiven Hermeneutik der Kunstfertigkeit der Deutenden bzw. deren Vorwissen zum Gegenstand überlassen, sondern folgt einem festgelegten Prinzip, was das vorliegende Verfahren mit der Vorstellung Kleinings einer qualitativen Heuristik teilt. Das Suchen und Finden soll dort mittels expliziter Regeln erfolgen. Er fordert „Offenheit der Forschungsperson“ (1), „Offenheit des Gegenstandes“ (2), „maximale strukturelle Variation der Perspektiven“ (3) und „Analyse der Gemeinsamkeiten“ (4) (Kleining, 1995, S. 228). Allerdings ist Kleinings Methode natürlich entdeckend ausgerichtet, und nicht prüfend. Darum findet Regel 1 hier nur begrenzt Anwendung, Regel 2 gar nicht: Das Vorverständnis der Forscher in ist hier ja dezidiert in Form einer zu prüfenden Theorie formuliert. Diese sollte nicht während des Prüfungsprozesses geändert werden, um eine

Prüfung überhaupt möglich zu machen. Darum scheidet Regel 2 hier aus. Damit ist aber auch das übergreifende Dialogprinzip in weiten Teilen verletzt. Eine Anpassung der Theorie steht erst ganz am Ende des Forschungsprozesses zur Debatte und ist nicht Erkenntnisinstrument im laufenden Auswertungsprozess. Trotzdem muss die Forscher\_in in der Lage sein, auch die Gegenperspektive zu dieser Theorie einzunehmen, so dass hier ein gewisser Grad an Offenheit gefordert werden muss. Die Regel 3, Variation der Perspektiven, wird im vorliegenden Ansatz in doppelter Hinsicht umgesetzt: Der Prozess wird mit verschiedenen Messmethoden (Selbstberichte unterschiedlicher Zeitperspektive, Beobachtung der therapeutischen Interaktion, Interview) erfasst und die entstandenen Daten werden dann aus zwei verschiedenen Perspektiven (Theorie trifft zu, Theorie trifft nicht zu) betrachtet. Diese beiden Perspektiven werden nun genauer vorgestellt.

***Direkte Evidenz, dass der empirische dem hypothetischen Prozess entspricht.***

Welche Arten von quantitativen und qualitativen Aussagen dazu geeignet sind, eine Prozesstheorie zu stützen, hängt stark von der Prozesstheorie selbst ab. Wenn eine Theorie beispielsweise keine Aussagen über Therapeuten- oder Klientenprozesse zulässt, sondern nur über Veränderungsmechanismen (Doss, 2004), dann wäre die Information aus den Sitzungstranskripten möglicherweise irrelevant und die aufwändige Aufzeichnung und Transkription der Sitzungen könnte weggelassen werden. Die meisten Psychotherapie-theorien allerdings verknüpfen Sitzungsgeschehen und Veränderungsmechanismen über die Therapie hinweg kausal. Darum wird hier von dem Fall ausgegangen, dass alle vier Zeitebenen des Messdesigns in die Analyse einbezogen werden.

Jede der vier Zeitebenen kann grundsätzlich durch Wahl der passenden Messinstrumente den theoretischen Prozess nachzeichnen: Prä-Post-Therapie-Unterschiede, der Verlauf der Prä- oder Post-Sitzungs-Daten, der Verlauf der täglichen Messung, der Verlauf von in den Sitzungen kodierten Variablen – alle können prinzipiell Daten liefern, die das Vorhandensein des Prozesses belegen können. Diese rein quantitativen Ausgangsdaten zum theoretischen Prozess gewinnen aber deutlich an Überzeugungskraft, wenn sie mit Outcome-Daten in Beziehung gesetzt werden. Eine weitere Strategie zur Verbesserung der Beweiskraft ist die Kombination mit qualitativen Aussagen und Befunden. Unter Anwendung des vorher skizzierten Messdesigns sind grundsätzlich folgende Arten von direkter Evidenz denkbar, die oft quantitative und qualitative Beurteilung verbinden:

- A. Tägliche Messung: Kreuzkorrelationen von Variablen der täglichen Messung, die zum einen den theoretischen Prozess und zum anderen das Therapieoutcome repräsentieren. Der qualitative Vergleich der jeweiligen Verlaufsgestalten ist hier unbedingt zu berücksichtigen und oftmals aufschlussreicher als der Korrelationskoeffizient.
- B. Kodierung und tägliche Messung: Veränderungen der im Transkript kodierten Variablen ziehen dazu inhaltlich passende Veränderungen in den folgenden Tagen

- nach sich (dies wäre, genügend hohe Anzahl von Sitzungen vorausgesetzt, auch quantitativ umsetzbar).
- C. Qualitative Sitzungsinhalte und tägliche Messung: In der Sitzung zu beobachtende Prozesse oder Inhalte ziehen dazu inhaltlich passende Veränderungen in den folgenden Tagen nach sich.
  - D. Kodierung und Post-Sitzungs-Einschätzung: Im Transkript kodierte Variablen korrelieren mit subjektiv eingeschätztem therapeutischem Fortschritt nach der Sitzung.
  - E. Qualitative Sitzungsinhalte und Post-Sitzungs-Einschätzung: In der Sitzung zu beobachtende Prozesse oder Inhalte ziehen dazu inhaltlich passende Veränderungen in den Post-Sitzungsdaten nach sich. Hier macht es möglicherweise auch Sinn, die Prä-Sitzungs-Einschätzung miteinzubeziehen, um den Effekt der Sitzung selbst aus dem Vergleich des Zustands vor der Sitzung mit dem Zustand nach der Sitzung abschätzen zu können (z.B. um eine Stimmungsveränderung auf bestimmte Gesprächsthemen in der Sitzung zurückzuführen).
  - F. Therapeutenprozesse: (Große) Veränderungen im Outcome folgen auf bestimmte therapeutische Interventionen, die sich theoretisch aus dem postulierten Prozess ableiten.
  - G. Klientenretrospektive: Der in einer Bilanzsitzung von den Klienten beschriebene Veränderungsprozess lässt sich im Sinne des hypothetischen Prozesses paraphrasieren (hier könnte man auch im Sinne des FST von einer kommunikativen Validierung sprechen, da hier die Kliententheorie direkt mit der Forscher\_in in Kontakt kommt).
  - H. Veränderungsnarration: Eine genaue Dokumentation der sich während der Therapie entfaltenden Veränderungsnarration, z.B. via Kodierung innovativer Momente (Gonçalves et al., 2011), lässt sich im Sinne des hypothetischen Prozesses paraphrasieren.
  - I. Qualitative Prozessanalyse auf Transkriptebene: Der Veränderungsprozess könnte durch ein stärker induktiv arbeitendes qualitatives Verfahren ohne vorgefertigte Kategorien anhand der Sitzungsinhalte herausgearbeitet werden (was allerdings vom Aufwand her eher eine eigene Forschungsarbeit darstellen würde).

Abschließend werden die verschiedenen Befunde direkter Evidenz zu einem Gesamturteil zusammengeführt: Besteht genug Evidenz für die Hypothese, dass der Therapieerfolg durch den angenommenen Veränderungsprozess herbeigeführt worden sein könnte? Andernfalls kann die Analyse hier abgebrochen werden und die Hypothese wird verworfen. Im positiven Fall folgt dann der angekündigte Wechsel der Perspektive: Was spricht dafür,



dass etwas anderes als der angenommene Prozess für den Therapieerfolg verantwortlich war? Wie diese Analyse umgesetzt wird, wird nun beschrieben.

**Indirekte Evidenz – Ausschluss anderer Prozesse.** Um sicherzustellen, dass der hypothetische Prozess für die therapieinduzierte Veränderung im Ergebnis maßgeblich ist, müssen Alternativerklärungen ausgeschlossen werden. Damit die Suche nach Alternativerklärungen möglichst offen bleibt für widersprechende Erkenntnisse, müssen wir unserer Tendenz, erwartungsbestätigende Informationen zu bevorzugen, entgegen arbeiten. Darum ist es sinnvoll, eine explizite Heuristik zu verwenden, die die Suche nach theoriwidrigender Evidenz leitet. Die Synergetik bzw. Theorie dynamischer Systeme (Haken & Schiepek, 2006) bietet hier eine für Therapieprozesse passende Schablone an: Ein System wird in drei Ebenen differenziert: die Ebene der Elemente, die Ebene des Ordnungsparameters und die Ebene der Kontrollparameter. Was sich hinter den jeweiligen systemtheoretischen Begriffen verbirgt, hängt von der Art des betrachteten Systems ab. Bei Wasser, das in einem Topf zum Kochen gebracht wird, ist der Kontrollparameter die Hitze der Herdplatte, die Elemente sind die Wassermoleküle und der Ordnungsparameter ist das makroskopische Bewegungsmuster (z.B. ruhiger Zustand; kleine Luftblasen von unten aufsteigend; sprudeln). Auf jeder dieser drei Ebenen können Alternativerklärungen gebildet werden, zu denen in einem zweiten Schritt Evidenz gesucht wird. Das soll in diesem Abschnitt nun an einem paartherapeutischen Beispiel demonstriert werden.

Ein\_e Wissenschaftler\_in nimmt an, dass paartherapeutischer Erfolg auf einen individuellen Entwicklungsprozess zurückgeht, durch den die einzelnen Partner in die Lage versetzt werden, ihre Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit auf eine befriedigendere Art als zuvor organisieren zu können (ein solcher Entwicklungsprozess könnte z.B. die Differenzierung des Selbst nach Bowen, 1978, sein). Im vorliegenden Fall sei ein destruktives, aber stabiles Streitmuster der Grund, weswegen das Paar Therapie in Anspruch genommen habe. Das Muster habe sich im Laufe der Therapie auch tatsächlich so verändert, dass die Therapie als Erfolg gewertet wurde. Die Überprüfung direkter Evidenzquellen zur Prüfung des Prozesses habe bereits starke Belege für die Gültigkeit der zuvor genannten Hypothese ergeben. Nun nimmt der\_die Wissenschaftler\_in die umgekehrte Perspektive ein und sucht nach widersprechender Evidenz. Zuerst werden die drei Systemebenen zugeordnet: Die Partner werden als Elemente, deren gemeinsam erzeugte Interaktionsmuster (z.B. auch das Streitmuster) als Ordnungsparameter, und die Umweltbedingungen, denen das Paarsystem ausgesetzt ist, als Kontrollparameter definiert. Auf jeder dieser Ebenen werden nun Alternativerklärungen zu obiger individueller Entwicklung generiert, die ebenfalls die Auflösung des bisherigen Streitmusters erklären könnten.

**Keine relevante Änderung der Kontrollparameter.** Eine Veränderung der Kontrollparameter des Systems Paar kann einen Wandel des Ordnungsparameters herbeigeführt haben, der dann ein anderes Verhalten erzwingt. Das könnte bedeuten, dass sich die Partner zwar anders als zuvor verhalten und gemeinsam ein stabiles Interaktionsmuster erzeugen, mit

dem sie zufriedener als zuvor sind. Aber sie haben nicht das Gefühl, für das veränderte Verhalten verantwortlich zu sein, da es eine notwendige Reaktion auf die geänderten Umstände darstellt. Die Wahrscheinlichkeit ist deswegen groß, dass die Klienten Verhaltensänderungen, die auf Kontrollparameteränderungen zurückgehen, so darstellen, als hätten sie selbst nichts geändert. Typische Änderungen im Kontrollparameter eines Paarsystems, auf die ein\_e Therapeut\_in hinwirken könnte, wären zum Beispiel:

- Mehr Zeit für Partnerschaft durch berufliche Veränderung oder Kinderbetreuung oder gemeinsame Aktivitäten ohne Kinder außer Haus.
- Veränderung der Machtbalance durch Grundbucheintrag eines Partners/Adoption/Anerkennung der Vaterschaft/Aufnahme einer Beschäftigung des bisher zuhause bleibenden Partners usw.

Zu beiden Alternativerklärungen sucht der/die Forscher\_in nun nach Hinweisen in den Therapietranskripten und Kommentaren der täglichen Messung. Findet er/sie keine Änderungen der Rahmenbedingungen des Paarlebens, so wäre das eine erste indirekte Evidenz für die Gültigkeit der Hypothese von der Entwicklung der individuellen Emotionsregulationsfähigkeit. Wird hingegen ein Hinweis auf eine solche Änderung gefunden, stehen grundsätzlich die gleichen neun Evidenzquellen zur Prüfung des Zusammenhangs dieser Änderung mit dem Outcome zur Verfügung, die zuvor bei der Sammlung direkter Evidenz zum Einsatz kamen. Zum Beispiel könnte in einer Sitzung von einem Jobwechsel die Rede sein, dessen Auswirkungen sich in qualitativen und quantitativen Daten auf allen Messebenen nachvollziehen lässt. Danach folgt die Betrachtung der nächsten Systemebene:

*Keine Ordnungsparameteränderung, die nicht mit strukturellen Änderung der Individuen assoziiert ist.* Es könnte sich auch das Interaktionsmuster ändern, ohne dass eine Änderung der äußeren Umstände oder der Individuen selbst beobachtet werden kann. Im synergetischen Modell ist eine Veränderung des Ordnungsparameters *ohne* Veränderung der Elemente oder der Kontrollparameter zwar nicht möglich. Trotzdem kann ein therapeutischer Effekt allerdings so *aussehen, als ob* es so wäre. Das liegt dann daran, dass das Messmodell eben nicht in der Lage war, die subtilen Veränderungen im Kontrollparameter oder den Elementen zu erfassen. Die Suche nach einem solchen Effekt ist hier also nur heuristisch zu verstehen, um Musterveränderungen nicht zu übersehen, für die keine Ursache in den Elementen oder dem Kontrollparameter ausgemacht werden kann. Das könnte geschehen, wenn der/die Therapeut\_in zum Beispiel auf folgende Dinge hinarbeitet:

- Mehr gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Passung der gemeinsamen Aktivitäten zu beiderseitigen Interessen, so dass sie als befriedigender erlebt werden können

- Auflösung von Kommunikationshindernissen, wie z.B. das Offenbaren von gegenseitigen Verletzungen
- Auflösung von Konflikttherden durch die Vereinbarung klarer Regeln im Alltag, z.B. wer ist wofür zuständig.
- Klärung von gegenseitigen, unausgesprochenen Erwartungen

Auch zu diesen Alternativerklärungen müssen nun Hinweise, vor allem in den Transkripten, gesucht werden. Und auch hier gilt: Werden Hinweise zu einer dieser Theorien gefunden, können wieder alle Datenebenen genutzt werden, um systematisch nach Belegen für einen Zusammenhang mit dem Outcome zu suchen.

*Strukturelle Änderung der Individuen.* Die Individuen, also die Systemelemente, könnten sich strukturell geändert haben und so ein neues, mehr Zufriedenheit stiftendes Interaktionsmuster erzeugen – aber anders, als zuvor angenommen. Ob Evidenz für den hypothetischen Veränderungsprozess vorliegt, wurde bereits zuvor überprüft. Darum ist hier die Frage zu beantworten: Welche Änderungen der Individuen haben stattgefunden, die aber nicht von der Theorie abgebildet werden? Die hier zu betrachtenden Variablen sind von den Details der zu prüfenden Theorie abhängig, weswegen hier keine Beispiele angegeben werden können, ohne beides ausführlich darstellen zu müssen. Der Ablauf ist aber auch hier wieder identisch: Alternative Erklärungen generieren, passende Hinweise suchen und im Falle von gefundenen Hinweisen alle Quellen direkter Evidenz zur Rate ziehen, um den Zusammenhang der Alternativerklärung mit den Outcome-Maßen abzuschätzen.

Abschließend wird die gesamte direkte Evidenz für das Vorliegen des hypothetischen Prozesses mit der Evidenz für alternative Erklärungsmodelle verglichen. Liegt klare direkte Evidenz vor und nur wenig überzeugende Evidenz für Alternativerklärungen, so wird die Hypothese angenommen.

### 2.6.3. Methodologie

#### 2.6.3.1. Ziel der vorgeschlagenen Methodologie

Die oben vorgestellte Methode verknüpft qualitative und quantitative Methoden mit dem Ziel von Exploration und Theorieprüfung auf eine Art, die zumindest untypisch für die empirische Psychologie ist. Darum ist es notwendig, darüber nachzudenken, wie man ein solches Vorgehen methodologisch begründen kann. Der zweite Teil dieses Kapitels beschäftigt sich folglich genau damit: Eine Methodologie wird vorgeschlagen, die der qualitativen Methode eine unverzichtbare Rolle im Erkenntnisprozess zuweist, der von

sinnvoll integrierten quantitativen Methoden unterstützt wird. In der methodologischen Tradition werden qualitative Methoden einem Entdeckungszusammenhang zugeordnet, wohingegen quantitative Methoden in einem Prüfungszusammenhang stehen sollen. Es wird jeweils eine Trias propagiert: Induktives, idiosynkratisches, qualitatives Vorgehen wird einem Deduktiv-nomologischen, nomothetischen und quantitativen Vorgehen gegenüber gestellt. Gegen diese Einordnung ist – zurecht – Protest geäußert worden. Przyborski und Wohlrab-Sahr (2014, S. 32) sehen eine „Gemeinsamkeit von quantitativer und qualitativer Methodologie“ im „systematischen Vergleich“, der der „Möglichkeit des theoretischen Schließens“ zugrunde liegt. Der Unterschied liegt dann nur noch in der Methode: Die Inferenzstatistik arbeite mit Durchschnittstypen, qualitative Methodik mit Idealtypen. Trotzdem hat sich die Verknüpfung von induktivem Forschungsziel und qualitativer Methode und deduktivem Vorgehen und quantitativer Methode in den jeweiligen Fachkulturen festgesetzt. Sie ist zu einer Norm geworden. Diese häufige Kombination ist aber nicht zwangsläufig. Im Gegenteil, wenn diese Zuordnung verabsolutiert wird, wird manche Erkenntnis verhindert. Darum soll nun gezeigt werden, warum es für die Psychotherapieforschung dringend erforderlich ist, diese Zuordnung aufzubrechen. Dazu wird zuerst geschildert, welche Auswirkungen die genannte Norm hat, um dann zu argumentieren, warum es notwendig ist, Theorien, die Aussagen darüber treffen, wie Psychotherapie wirkt, prüfen zu können. Dieser Forschungsgegenstand macht aber eine Methodologie erforderlich, die den dazu passenden Rahmen liefert. Die zentrale Idee dieser Methodologie ist, dass eine Theorieprüfung am Einzelfall durch hypothetisches Schlussfolgern innerhalb einer deduktiven Zielsetzung erfolgen kann, dieses aber durch einen systematischen Interpretationsprozess abgesichert werden muss. Diese Kombination von deduktivem Ziel, qualitativer Methode und Einzelfall macht es notwendig, über Möglichkeiten der Generalisierung nachzudenken. Der Strukturbegriff ermöglicht hier – zumindest theoretisch – unter bestimmten Bedingungen eine Form von Generalisierung.

### 2.6.3.2. Bisherige, problematische Praxis der psychologischen Forschung

Um der methodologischen Norm gerecht zu werden, ignorieren beide Forschungsstraditionen ihre jeweils blinden Flecken. Quantitative Forschung muss sehr wohl induktiv vorgehen, wenn sie z.B. umfangreiche Korrelationstabellen interpretiert. Um solcher Art entstandene Ergebnisse veröffentlichen zu können, müssen diese allerdings so dargestellt werden, als wären sie deduktiv entstanden. Es wird eine Theorie gesucht oder konstruiert, die diese Befunde erklärt. Ein induktiv entstandener Befund wird interpretiert und deduktiv inszeniert. Auch in qualitativen Arbeiten wird nicht immer erläutert, welche gegenstandsbezogenen, vorab existierenden Kategorien oder andere Bausteine, die einer Beobachtung Sinn zuweisen können, dem Interpretationsprozess zugrunde liegen. Dafür wird die Metatheorie, vor deren Hintergrund man die Methoden auswählt und interpretiert, meist klarer expliziert als in quantitativer Forschung (zur Unterscheidung von gegenstandsbezogenen Theorien und Metatheorien siehe Przyborski und Wohlrab-Sahr, 2014). Man verfolgt auf Ebene des Gegenstandes also ein induktives Vorgehen, manch-

mal ohne dessen deduktive Seite ausreichend zu beleuchten. Beiderlei Vorgehen wird natürlich – zu Recht – von der jeweiligen Tradition als unwissenschaftlich gebrandmarkt und deswegen verschleiert. Bei genauer Betrachtung ist Forschung notwendig immer sowohl induktiv als auch deduktiv. Schon der hermeneutische Zirkel bzw. Spirale als Klassiker der qualitativen Methodologie (Mayring, 1996) beinhaltet diesen Gedanken bereits. Der Gegenstand der Psychotherapieforschung macht eine explizite Kombination beider Perspektiven besonders notwendig, wie gleich gezeigt wird. Der hier vorgeschlagene Ansatz ist sicher nicht der erste Versuch von Psychotherapieforschung, bei dem qualitative und quantitative, induktive und deduktive Verfahren miteinander kombiniert werden. Eine der ersten großen Forschungsprojekte zu Psychotherapie (Rogers & Dymond, 1969) hat dies bereits Anfang der 1950er Jahre vorgeführt. Darum sei hier nochmals deutlich gemacht: Der neuartige Aspekt der vorliegenden Methode und Methodologie ist nicht die Kombination von induktiven und deduktiven, qualitativen und quantitativen Elementen an sich, sondern die Umkehrung dieser Zuordnung, wie sie im fünften Abschnitt beschrieben wird, zum Zwecke der Wirkprozessforschung.

### **2.6.3.3. Notwendigkeit von Theorieprüfung in der Psychotherapieforschung**

In der Psychotherapie existieren eine Vielzahl von zum Teil sehr detailreichen Theorien darüber, wie sich Klienten in der Therapie verändern. Auf Basis dieser Theorien werden Interventionen geplant und umgesetzt. Die Intervention der massierten Exposition in der Verhaltenstherapie basiert z.B. auf der Annahme, dass eine Habituation an den angstausslösenden Reiz ein entscheidender Mechanismus ist, der zu „Besserung“ der Angstsymptomatik führt. Psychotherapieforschung, die Relevanz für die therapeutische Praxis haben will, muss auch genau diese Veränderungstheorien untersuchen können, da diese alle therapeutischen Interventionen begründen. Ein\_e Verhaltenstherapeut\_in führt die Exposition durch, weil man eine Habituation und darauf folgende Symptomreduktion erwartet. Wie schon gezeigt wurde, ist Einzelfallforschung unter Bedingungen, wie sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt für das Konstrukt der Differenzierung des Selbst vorliegen (s.o.), für die Psychotherapie-Prozessforschung das Mittel der Wahl. Mit der Untersuchung von Einzelfällen müssen also Veränderungstheorien geprüft werden. Das bedeutet aber, dass die Methodologie nun vor der Herausforderung steht, das vom Gegenstand geforderte Vorgehen auch begründen zu können.

### **2.6.3.4. Abduktion innerhalb der Deduktion macht qualitatives Vorgehen notwendig**

Bisherige Prozessforschung, besonders wenn sie qualitativ umgesetzt wird, hat oft eher explorativen Charakter. Wenn wir aber über Prüfung schon vorhandener Wirkprozess-Theorien sprechen, handelt es sich um ein deduktives Forschungsziel. Im herkömmlichen

Experiment, in der Psychotherapieforschung als randomized controlled trial (RCT) bezeichnet, ist das deduktiv-nomologische Modell noch relativ einfach umsetzbar: Eine allgemeine Aussage ermöglicht unter konkreten Antezedensbedingungen eine Prognose. Die allgemeine Aussage ist im Falle eines RCT z.B. „Verhaltenstherapie ist bei Patienten mit Angststörung wirksam“. Diese wird dann im Rahmen eines Experimentes, bei dem die konkreten Bedingungen kontrolliert werden (nur monomorbide Patienten, randomisierte Zuteilung zu Behandlungs- oder Kontrollgruppe, Kontrolle der manualgetreuen Durchführung der Therapie, usw.), getestet. Wenn die Prognose „Therapiegruppe hat weniger Angst als Kontrollgruppe“ mit der Empirie übereinstimmt, dann gilt die allgemeine Aussage als bestätigt. Aber wo es im Wirksamkeitsexperiment noch einfach ist, Prognose mit Empirie zu vergleichen, so ist dies bei Prozessstheorien ungleich schwieriger. Das gilt zumindest immer dann, wenn nicht allein der Unterschied am Ende entscheidend ist (wie es durchaus bei vielen Prozess-Outcome-Designs der Fall ist), sondern die gesamte Prozessgestalt von Interesse ist. Prozesshaft betrachtet nimmt eine Variable, z.B. das Ausmaß an Angst, das ein Klient während des Tages empfindet, nicht nur einen Wert an, sondern einen Wert pro Zeiteinheit. Das Ergebnis ist also eine Trajektorie über z.B. 250 Tage hinweg. Darüber hinaus lässt sich ein Veränderungsmechanismus möglicherweise nicht auf das quantitative Ausmaß einer einzigen Variable reduzieren, sondern besteht aus verschiedenen, aufeinander aufbauenden Schritten und damit aus verschiedenen Variablen. Deswegen ist hier der Vergleich von Prognose und Empirie analog zur Komplexität des Prozesses auch komplexer und damit schwieriger. Im Rahmen dieses Vergleiches müssen viele verschiedene Informationen berücksichtigt und bewertet werden. Dieser Vorgang ist Interpretation. Diese verleiht den Befunden erst Sinn. Und deswegen ist es so wichtig, die Bedeutungsgebung an dieser Stelle zu systematisieren. Bedeutungsgebung zu kontrollieren und transparent zu machen, das ist typische Aufgabe der qualitativen Methode (Mayring, 1996). In üblichen quantitativ ausgerichteten Untersuchungen läuft das hingegen meist so ab: Am Ende einer quantitativen Untersuchung steht das empirische Ergebnis, z.B. ein Gruppenunterschied. Inferenzstatistik soll nun darüber entscheiden, ob dieser Unterschied groß genug ist, um sagen zu können, die Empirie stimme mit der Prognose überein. Ist der Effekt angesichts der Stichprobengröße groß genug, dann wird auf die jeweilige Population generalisiert und die allgemeine Aussage als zutreffend angesehen. Und genau dieser Rückschluss ist ein Akt der Interpretation. Den Student:innen wird noch beigebracht, im Diskussionsteil einer quantitativ-empirischen Arbeit verschiedene, aufgrund des Untersuchungsdesigns mögliche Alternativerklärungen des Ergebnisses (hier z.B. der Gruppenunterschied) gegeneinander abzuwägen. Das erfolgt dann in der späteren wissenschaftlichen Praxis meist nicht mehr in dieser Ausführlichkeit (z.B. wegen Umfangsbeschränkungen von Zeitschriftenartikeln), sondern die Signifikanz des Ergebnisses reicht als Begründung aus. Und selbst wenn eine genauere Betrachtung des Designs stattfindet: Eine systematische Methode, wie dies zu erfolgen hat, gibt es hier nicht. Wenn nur ein einziger Befund, z.B. ein Mittelwertunterschied, zu interpretieren ist, mag das vielleicht ganz gut funktionieren. Wenn aber mehrere, nicht kohärente Ergebnisse zu interpretieren sind, dann wird es kompliziert und lässt sich meist nicht mehr leicht auf „Theorie trifft zu“ und „Theorie trifft nicht zu“ herunterbrechen.

Und genau dies ist in der Prozessforschung der Regelfall. Die Theorie dynamischer Systeme hat sehr klar herausgearbeitet, dass ein System, bei dem drei oder mehr Variablen miteinander interagieren, nichtlineares Verhalten erzeugt (vgl. z.B. Briggs und Peat, 2006). Solche Systeme befinden sich oft in stabilen Zuständen, zu denen sie auch nach Irritationen von außen immer wieder zurückkehren (sog. Attraktoren). Andererseits kann möglicherweise schon ein kleiner Einfluss, der berühmte Schlag eines Schmetterlingsflügels, chaotisches Verhalten auslösen. Und mit genau solchen Systemen haben wir es in der Psychotherapie zu tun. Beispielsweise kann eine bestimmte Art sich selbst, die Welt und die Zukunft negativ zu bewerten (Kognitive Triade der Depression nach Beck, 1967) als überstabiler Attraktor verstanden werden, der auch bei zwischenzeitlicher Symptomfreiheit als (Rückfall-)Potenzial vorhanden bleiben kann (Dozois et al., 2009). Ein derart komplexer Prozess lässt sich für den Einzelfall nicht exakt vorhersagen. Das bedeutet aber nun methodologisch, dass wir aus der Theorie heraus ganz prinzipiell keine Prognose werden ableiten können, die den gleichen Detaillierungsgrad wie unser empirischer Befund aufweist. Damit wird das oben schon genannte Problem, dass der Interpretationsprozess des empirischen Befundes komplex ist, auf eine grundsätzliche Ebene gehoben: Wir können einen Prozess nur auf relativ abstraktem Niveau vorhersagen und beobachten dagegen einen empirischen Prozess mit sehr viel mehr enthaltener Information. In diesem Moment verlassen wir das deduktiv-nomologische Schema nach Hempel und Oppenheim (1948): Wir beobachten zuerst den empirischen Prozess im Detail und versuchen dann ex post zu prüfen, ob Antezedensbedingungen vorlagen, die nötig wären, damit unsere Theorie diesen empirischen Prozess abzubilden in der Lage ist. Wir starten dann nicht mehr bei der Theorie und definieren die Antezedensbedingungen, um dann erst das Phänomen zu beobachten, sondern starten beim Phänomen und suchen dann nach Antezedensbedingungen, die die Geltung unserer Theorie hier ermöglichen würden. Dieses Vorgehen hat Peirce (1976) erstmals ausgearbeitet und nennt man hypothetisches Schlussfolgern oder Abduktion. Nach Peirce (1976, S. 232) setzt sich eine Deduktion folgendermaßen zusammen: Eine allgemeine Regel wie „Alle Bohnen aus diesem Sack sind weiß“ findet in einem vorliegenden Fall Anwendung mit der Zusatzinformation „Diese Bohnen sind aus diesem Sack.“ Daraus lässt sich dann, ohne die Farbe selbst zu beobachten, das Resultat ableiten: „Diese Bohnen sind weiß.“ Im Gegensatz dazu die Abduktion: Sie startet ebenfalls mit einer allgemeinen Regel wie „Alle Bohnen aus diesem Sack sind weiß“ während gleichzeitig das Resultat „Diese Bohnen sind weiß“ bereits bekannt ist. Daraus wird nun geschlossen, dass es sich beim Resultat um einen Anwendungsfall der allgemeinen Regel handelt, indem erklärt wird „Diese Bohnen sind aus diesem Sack.“ Auf die Psychotherapie-Prozessforschung übertragen bedeutet dies: Eine allgemeine Theorie, wie sich die Veränderung in der Psychotherapie vollzieht, wird a priori formuliert. Dann wird der Veränderungsprozess während der Therapie beobachtet. Nun ist die entscheidende, abduktive Forschungsfrage, ob es sich bei diesem empirischen Prozess um einen Anwendungsfall des theoretischen Prozesses handelt. Bei ganz genauer Betrachtung liegt auch bei klassisch deduktiver Vorgehensweise, z.B. im quantitativen Experiment, eine Abduktion vor: Hier ist nur der Erklärungsabstand zwischen Prognose und Empirie so gering, dass nicht mehr auffällt, dass auch hier von der vorliegenden

Empirie abduktiv geschlossen werden muss. Das rückt allerdings dann ins Bewusstsein, wenn nicht die vorhergesagten Resultate erzielt wurden. Dann wird im Diskussionsteil dieser Studien meist ausführlicher darüber reflektiert, ob und inwiefern die Bedingungen des Experiments so gestaltet wurden, so dass die Resultate als (keine) Anwendungsfälle der allgemeinen Regel gelten können. Im Gegensatz zu echter Deduktion ist Abduktion aber deutlich irrtumsanfälliger: Der Schluss auf die Theorie ist riskant, da leicht möglich auch zu einer anderen Theorie passende Antezedensbedingungen gefunden werden könnten. Wie wir in den vorangegangenen Abschnitten sehen konnten, setzt die hier vorgestellte Methode genau an diesem Problem an. Eine qualitative Methode soll die systematische Durchführung dieser Abduktion sicherstellen. Den quantitativen Methoden, mit denen das Resultat erst erfasst wird, kommt dabei eher eine vorgelagerte induktive Rolle zu. Zur Unterscheidung von Induktion und Abduktion Peirce (1976, S. 240):

Durch Induktion schließen wir, daß Fakten, die beobachteten Fakten ähnlich sind, in nicht überprüften Fällen wahr sind. Durch Hypothese [Abduktion] schließen wir auf die Existenz eines Faktums, das ganz verschieden von etwas Beobachtetem ist, aus dem sich jedoch nach bekannten Gesetzen etwas Beobachtetes notwendig ergeben würde. Erstere ist das Schlussfolgern vom Partikulären auf das allgemeine Gesetz, letztere von der Wirkung auf die Ursache. Erstere klassifiziert, letztere erklärt.

Die im vorliegenden Modell vor allem quantitative Datenbasis bietet viele partikuläre Beobachtungen, von denen aus auf eine allgemeine Regel, die diese zu einer Kategorie zusammenfasst, geschlossen werden könnte. Aber der Schluss geht hier über die Art, von der die Daten sind, hinaus, versucht also nicht nur zu kategorisieren, sondern nimmt die Ursache hinter diesen Daten ins Visier. Es wird keine Prozesstheorie aus den Daten induktiv hergeleitet, sondern entschieden, ob die Daten einen Anwendungsfall des theoretischen Prozesses darstellen. Darum ist dieser Schluss abduktiv. Basiert dieser Schluss auf vielen verschiedenen einzelnen Beobachtungen, dann wird er glaubwürdiger. Die Steigerung der Glaubwürdigkeit ist der induktiven Kraft der Datenbasis durch die Vielzahl an Beobachtungen zuzuschreiben, nicht der Abduktion selbst. Insofern kommt der Datenbasis hier induktive Funktion zu, aber nicht weil der Prozess selbst induktiv hergeleitet würde.

### 2.6.3.5. Struktur statt Gesetz ermöglicht bedeutsame Prognosen

Ein weiteres Problem eines deduktiven Forschungsansatzes in der Psychotherapieforschung ist die Frage, als wie allgemeingültig die zu prüfende allgemeine Aussage angesehen werden kann. Kelle (2008) argumentiert, dass es die Sozialwissenschaften für gewöhnlich nicht mit allgemein formulierbaren Gesetzen, sondern Strukturen begrenzter Reichweite zu tun haben. Möchte man eine Gesetzesaussage im Sinne einer simplen Wenn-Dann-Formulierung treffen, so müsse man zwangsläufig soweit abstrahieren, dass kein empirischer Gehalt



mehr übrig bleibt. Um solche Aussagen dann überhaupt einer empirischen Prüfung zugänglich zu machen, müssen sie wieder „Fleisch ansetzen“, d.h. mit Brückenhypothesen angereichert werden, die sich aber eben nicht aus der allgemeinen Aussage selbst ableiten lassen. Er plädiert darum dafür, Aussagen über Strukturen zu treffen, deren Reichweite definiert und begrenzt ist. Wie steht es damit in der Psychotherapieforschung? Praktiker monieren schon lange, dass die RCT-Forschung für sie keine geeigneten Erkenntnisse erzeugt, da sie es meist nicht mit der Art von Patient zu tun haben, die unter die strengen Einschlusskriterien solcher kontrollierter Studien fallen. Als Einschlusskriterium fungiert meist die Zuordenbarkeit des individuellen Symptommusters zu einer einzigen Diagnosekategorie. Wirksamkeitsaussagen können dann nur auf genau jene Patientenpopulation generalisiert werden, die auch untersucht wurde. Der Sinngehalt dieser Wirksamkeitsaussage hängt damit davon ab, wie sinnvoll die entsprechende Kategorie in der Praxis anwendbar ist. Und das ist regelmäßig nicht möglich, da die Symptome einer Person oftmals nur in mehreren Kategorien erfasst werden können und auch weitere Bedingungen der Sinnübertragung nicht gewährleistet sind (Kriz, 2014).

Ist das zwangsläufig nun auch bei der Prozessforschung so? Das kommt darauf an. Wenn sich die Prozesse aus Strukturen ableiten, für die Allgemeingültigkeit angenommen werden kann, weil sie alle Menschen gleichermaßen teilen, dann sollten diese Prozesse auch überall beobachtbar sein. Man könnte z.B. argumentieren, dass alle Menschen über ein Motivationssystem verfügen, das dem ultimativen Zweck dient, sie vor Gefahren zu bewahren („Furcht“). Dieses System muss außerdem lernfähig sein. Daraus könnte ich folgern, dass jeder Mensch Furcht als Reaktion auf einen Reiz entwickelt, nachdem er einmal den Reiz mit der Bewertung „Gefahr“ gekoppelt hat. Das heißt genauer: Die bereits vorhandene Deutungsstruktur zur Gefahrenbewertung wird so ergänzt, dass diese Struktur nun auch auf diesen neuen Reiz hin das Signal „Furcht“ sendet. Die Zusammenarbeit beider Mechanismen, der Bewertung bestimmter Reize als Gefahr und der Möglichkeit klassischer Konditionierung zur Veränderung dieser Bewertungsstruktur, erzeugt eine Dynamik, also ein sich in der Zeit vollziehenden Prozess. Bestätigt sich diese Mini-Prozess-Theorie für einen Menschen, kann ich ableiten, dass der Prozess für alle Menschen gilt, wenn meine Aussagen zur grundsätzlichen menschlichen Struktur (hier: lernfähiges Furchtsystem) zutreffend sind. Wenn sich die Prozesse aus einer speziellen Struktur, die nur eine bestimmte Population teilt, herleiten, dann gelten Prüfungen entsprechend nur für diese Population. Ich behaupte, dass gerade die Psychologie meist Strukturen von durchaus allgemeiner Bedeutung erforschen möchte. Die Reichweite ist hier gegenüber typisch soziologischen Ansätzen erhöht und bezieht sich oft auf alle Menschen (allgemeine Psychologie) oder alle Menschen mit definierten Abweichungen von einer irgendwie gearteten Norm (klinische Psychologie), die sich aber wiederum als Reaktion einer allgemeinen Struktur auf bestimmte Umstände erklären lassen müssen. Schließlich entwickeln sich psychische Symptome nicht ohne Grund, quasi aus der Luft heraus, sondern haben Ursachen. Solche Strukturen sind allerdings etwas grundsätzlich anderes als simple Gesetzaussagen: Sie reduzieren die Komplexität der Ursache-Wirkungsbeziehungen nicht auf den Zusammenhang zweier Variablen, weswegen statt Wenn-Dann-Sätzen

komplexe Schaltbilder oder ähnliches zur schematischen Beschreibung notwendig wären (vgl. z.B. Bischof, 1998).

In der Einzelfall-Psychotherapie-Prozessforschung treffe ich zuallererst nur eine Aussage über diesen einen Fall. Ob ein bestimmter Prozess wie theoretisch vorhergesagt abgelaufen ist, kann man untersuchen. Wenn man den Prozess allerdings hier nicht finden sollte, dann hieße das nicht zwangsläufig, dass es ihn nicht gäbe. Grundsätzlich könnte der Prozess in einer anderen Therapie ja wie vorhergesagt auftreten. Um Existenzhypothesen dieser Art zu verifizieren, müsste man bekanntermaßen alle Schwäne dieser Welt untersuchen, um sicher zu gehen, dass nicht ein einziger schwarzer Schwan darunter ist. Das ändert sich aber, sobald man die Zusatzannahme trifft, dass alle Menschen einer bestimmten Population eine bestimmte psychische Struktur teilen. Mit dieser Zusatzannahme kann man auch argumentieren, dass sich dieser Prozess auch in anderen Therapieverläufen wieder finden müsste. Das gilt aber nur, sofern man zusätzlich argumentieren konnte, dass der Prozess auf die Struktur der Klienten zurückgeht und nicht auf Therapeutenprozesse, die sich je nach Therapiemodell und Person unterscheiden werden. Das stellt auch Anforderungen an die Theorie: Annahmen über einen Prozess, den ein System durchläuft, müssen mit Annahmen über die Struktur der Elemente eines Systems verknüpft werden: Der Prozess muss sich logisch ohne weitere Zusatzannahmen aus diesen Strukturen ableiten lassen, um automatisch den Grad an Bestätigung beanspruchen zu können, den die als allgemeingültig angenommenen Strukturen aufweisen.

Die bisherige Argumentation soll hier nochmals zusammengefasst werden: Wir brauchen Prozessforschung. Einzelfallforschung bietet hier besondere Vorzüge. Diese muss aber Theorieprüfung ermöglichen. Damit das geht, muss die häufige Koppelung von qualitativen Verfahren für induktives Vorgehen und quantitativen Verfahren für deduktives Vorgehen aufgebrochen werden. Das liegt daran, dass eine einzelfallbasierte Prüfung im Detail abduktiv vorgeht, wobei die quantitativen Verfahren eine eher induktive Rolle einnehmen, wie in der Vorstellung der konkreten Methode sichtbar wurde. Eine solche Prüfung am Einzelfall ermöglicht Generalisierung auf andere Fälle innerhalb der deduktiven Logik nur dann, wenn die postulierten Prozesse aus generalisierbaren Strukturen statt Gesetzen abgeleitet werden.

#### 2.6.4. Bewertung der Methode

Ziel dieser Überlegungen zur Methodologie war es, ein Vorgehen methodologisch zu begründen, mit dem die Prüfung einer Theorie im Einzelfall möglich wird, die einen bestimmten Wirkmechanismus einer Psychotherapie postuliert. Ein deduktiv-nomologisches Forschungsziel muss im Einzelfall mit abduktiven Interpretationsschritten umgesetzt werden. Um diese Abduktion zu kontrollieren, wurde ein Verfahren entwickelt, das ein systematisches Abwägen des Für und Wider der möglichen Interpretationen ermöglicht. Dieses Abwägen ist ein hermeneutisches Verfahren, das auf ein kontrolliertes Interpre-

tieren einer komplexen Datenlage aus quantitativen und qualitativen Befunden abzielt. Elliott, Fischer und Rennie (1999) haben sieben Gütekriterien entwickelt, die speziell für die Publikation qualitativer Forschung gelten sollen. Das hier vorgestellte Verfahren unterstützt den/die Forscher\_in darin, einige dieser Gütekriterien in besonderem Maße zu erfüllen:

1. Als deduktiver Ansatz ist die *Explikation der theoretischen Annahmen* der Forscher Programm und erfolgt entsprechend prominent. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass Annahmen beteiligter Personen, die nicht Teil der zu prüfenden Theorie sind, ebenfalls berücksichtigt werden. Hier besteht eine gewisse Gefahr, dass Zusatzannahmen unreflektiert in die Analyse einfließen.
2. Die Qualität der *Einbettung des Falles* in seinen Kontext wird durch die Methode nicht eingeschränkt oder befördert.
3. Die Begründung der Interpretationen an *konkreten* quantitativen Daten oder qualitativen Aussagen ist ebenfalls wesentlicher Bestandteil der Methode und kann kaum vernachlässigt werden.
4. Die *Glaubwürdigkeit* der Gesamtaussage sicherzustellen ist eigentliches Anliegen dieser Form der Analyse und wird, bei ausführlicher Umsetzung, durch die Argumentationssystematik gestützt. Sie ist aber auch davon abhängig, wie gut es gelingt, die unten diskutierten Probleme der Tautologie von Messung und Interpretation, der Subjektivität der Gewichtung und der Qualität der Alternativerklärungen zu lösen.
5. Die *Kohärenz* der Darstellung wird hier eher über Strukturiertheit als über ein Narrativ gewährleistet. Die Zusammenführung aller einzelnen Befunde zu einer abwägenden Gesamtaussage ist hingegen zentraler, notwendiger Bestandteil der Methode.
6. *Generalisierbarkeit* wird von der Methode nicht sicher gestellt. Die Befunde gelten erst einmal nur für den untersuchten Einzelfall. Darüber hinaus ist eine Generalisierung nur argumentativ möglich, die sich auf Plausibilitätserwägungen stützt. Wie plausibel es ist, den hypothetisierten Veränderungsprozess auf andere Fälle der gleichen Therapie, auf andere Therapieformen und evtl. auch auf Entwicklung jenseits von Psychotherapie zu übertragen, hängt, wie zuvor begründet, von der Art der Theorie ab. Je allgemeingültiger die Struktur, aus der der Prozess abgeleitet wird, und je besser empirisch belegt diese Struktur ist, desto plausibler ist es anzunehmen, dass der Veränderungsprozess auch in anderen Fällen und Kontexten gültig ist. Die Betonung liegt aber auf „plausibel anzunehmen“ – diese Annahme wird nicht empirisch gestützt, sondern logisch. Auf empirischem Wege kann die Generalisierung gestützt werden, indem man z.B. mehrerer Einzelfälle untersucht

(theoretisches Sampling). Wie aber schon zuvor im Methodenüberblick geschrieben wurde, gibt es nicht die eine Untersuchungsmethode, mit deren Hilfe hinreichend allgemeingültige Aussagen über Veränderungsmechanismen getätigt werden können, stattdessen müssen immer verschiedene Methoden und Perspektiven gemeinsam zusammenwirken, um einen Veränderungsmechanismus hinreichend umfassend zu untersuchen. Daher kann auch die hier vorgestellte Methode nur ein Mosaikstein des Gesamtbildes übernehmen. Da sie eher eine Pionierrolle in der Exploration einnimmt, ist ihr Hauptanwendungszweck aber auch gar nicht, Generalisierbarkeit zu gewährleisten. (Mayring, 1996, S. 12).“

7. *Anklang bei Leser\_innen* zu finden, kann die Methode an sich nicht bewerkstelligen. Als deduktiver Ansatz besteht die Gefahr, dass sich die Analyse recht „trocken“ und „abarbeitend“ liest. Es hängt vermutlich zudem stark von der Attraktivität und Nützlichkeit der zu prüfenden Theorie für den/die Leser\_in ab. Leser\_innen, die sich mit der Theorie identifizieren, werden es hier leichter haben, emotional an den Befunden teilzuhaben, als Leser\_innen, für die die geprüfte Theorie keine persönliche Relevanz besitzt.

Obwohl sich die hier vorgestellte Methode „Hermeneutische Prozessprüfung“ nennt und im Kern eine Theorieprüfung enthält, so muss die Methode als ganze trotzdem einem explorativen Forschungszweck zugeordnet werden. Sie ist eine Art Pionierverfahren, das in der speziellen Situation zum Einsatz kommt, dass einerseits bereits theoretisch elaborierte Ideen dazu vorliegen, wie sich ein Veränderungsprozess vollzieht, und andererseits die Bedingungen für eine standardisierte Erfassung mit nomothetischen Methoden noch nicht erfüllt sind. Bisher vorhandene qualitative Analyseverfahren, die ebenfalls explorativ ausgerichtet sind (z.B. Task-Analyse oder Comprehensive Process Analysis; siehe dazu ausführlicher im Abschnitt 2.6.1), sind aber nicht in der Lage, eine bestimmte Theorie im Detail zu untersuchen, sondern sind hinsichtlich ihres theoretischen Fokus offen, weswegen die Entwicklung der vorliegenden Methode notwendig war. Innerhalb der explorativen Rahmenfragestellung „Wie sieht der Veränderungsprozess genau aus?“ wird also am Einzelfall geprüft, ob ein bestimmter, infrage kommender Prozess vorliegt. Dadurch ist der Erkenntnisgewinn dieser Methode gegenüber den thematisch offeneren Verfahren geringer, falls der hypothetische Prozess nicht für das Outcome verantwortlich gemacht werden kann. Andererseits liefert diese Untersuchungsmethode im positiven Falle explorative Erkenntnisse, die eine spätere Untersuchung genau dieses Veränderungsprozesses mit nomothetischen Mitteln erleichtern. Dagegen können die anderen, stärker induktiv arbeitenden qualitativen Verfahren nicht gewährleisten, dass der nur empirisch-induktiv gefundene Veränderungsprozess mit der Theorie in Einklang steht. Das unterstützt aber z.B. die Entwicklung eines zur Theorie passenden Messinstrumentes nicht und birgt möglicherweise für die therapeutischen Interventionen, die sich ebenfalls aus der Theorie ableiten, keine direkten Implikationen.

Wenn die Möglichkeiten der Generalisierbarkeit aufgrund der Einzelfallmethodik, wie oben beschrieben, auch begrenzt sein mögen, so muss das nicht für die Möglichkeiten des Nachweises einer kausalen Verursachung des Therapieerfolges durch den hypothetischen Veränderungsmechanismus, hier Differenzierung des Selbst, gelten. Zur Diskussion des Kausalnachweises seien die bereits vorgestellten Kriterien, die Kazdin (2007) zusammengestellt hat, als Richtlinie herangezogen:

**Korrelation.** Im Einzelfall kann man natürlich nicht, wie im Prozess-Outcome-Design üblich, die Ausprägung auf der Mediatorvariable (ein Wert) mit der Ausprägung auf der Ergebnisvariable (ein Wert) *über verschiedene Versuchspersonen hinweg* korrelieren. Stattdessen besteht hier die Möglichkeit, den Zusammenhang von Mediator und Outcome innerhalb einer Versuchsperson als Kreuzkorrelation beider Zeitreihen zu berechnen. So erhält man auch im Einzelfall eine quantitative Aussage, wie sehr beide Variablen miteinander kovariieren.

**Spezifität.** Ein grundsätzliches Problem der vorgeschlagenen Methode ist ein gewisses Ausmaß an inhärenter Tautologie: Möchte ich eine bestimmte Theorie prüfen, wähle ich zu dieser Theorie passende Variablen zur Messung aus. Damit reduziere ich die Wahrscheinlichkeit, dass ich überhaupt Daten zur Verfügung habe, die eine alternative Sicht als die postulierte auf den Prozess ermöglichen würden. Dieser Aspekt entspricht in der Liste von Kazdin (2007) der Spezifität (s.o.): Einen Mediator kann leichter als kausal verantwortlich bezeichnet werden, wenn eine Korrelation mit dem Outcome nur für diesen, nicht aber andere, ebenfalls plausible Konstrukte festgestellt werden kann. Der kritische Rationalismus im Sinne Karl Poppers würde andernfalls hier fehlende Falsifizierbarkeit bemängeln. Je breiter der empirische Blick hier ist, desto weniger stark wirkt sich diese Tautologie aus, desto mehr induktiv beobachtetes Material kann in die Abduktion einfließen. Vermutlich muss hier je nach zu prüfender Theorie eine Abwägung aus praktischer Durchführbarkeit und Falsifizierbarkeit gefunden werden. Im Dienste der Glaubwürdigkeit ist dringend anzuraten, entsprechend freie Äußerungen der Klienten einzuholen (Tagebuch, Bilanzinterview), die nicht durch standardisierte, aus der zu prüfenden Theorie abgeleitete Fragen gelenkt werden, und diese im Gesamturteil entsprechend zu gewichten.

**Konsistenz.** Die Kategorie der Konsistenz einer Mediation ist bei Kazdin als Homogenität der Befunde über verschiedene Populationen, Studien, Therapierichtungen etc. hinweg gemeint. Bei einer einzelnen Studie an einem einzelnen Fall kann die Konsistenz daher nicht in diesem Sinne beurteilt werden. In leichter Abwandlung könnte man diese Kategorie aber mit der Frage identifizieren, inwiefern anderer Forscher\_innen bei der gleichen Untersuchung zu den gleichen oder anderen Schlüssen gelangen würden. Denn ein weiteres grundsätzliches Problem liegt in der Subjektivität der Gewichtung der einzelnen

Belege. Der/die durchführende Wissenschaftler\_in hat vermutlich ein Interesse daran, die eigene Theorie bestätigt zu sehen. Um selbstwertdienlichen und anderen Verzerrungen vorzubeugen, ist anzuraten, die direkte und indirekte Evidenz Wissenschaftler\_innen anderer theoretischer oder therapeutischer Orientierung vorzulegen, und deren Gewichtung in das endgültige Urteil zu integrieren. Auch um zur eigenen Theorie möglichst konkurrenzfähige Alternativerklärungen zu generieren, wäre die Zusammenarbeit mit Kolleg\_innen anderer Orientierungen sinnvoll.

**Manipulation.** Eine direkte, experimentelle Manipulation des mutmaßlichen Veränderungsmechanismus wird hier nicht vorgenommen. Im Einzelfall wäre das zwar grundsätzlich als within-subject-Design, auch A-B-Testung genannt, denkbar. Der hier zu untersuchende Differenzierungsmechanismus hingegen lässt sich zum gegenwärtigen Stand der Forschung, nicht direkt manipulieren, weswegen diese Möglichkeit eines starken Beleges eines Kausalnachweises hier aus inhaltlichen Gründen ausscheidet. Wäre es technisch möglich, die individuelle Entwicklung einer Person zu unterbinden, so hätte man hier auch ein klares ethisches Hindernis.

**Zeitliche Reihenfolge.** Die zeitliche Reihenfolge der Veränderung von Mediator und Outcome kann im Einzelfall sehr präzise untersucht werden: Als erstes Indiz kann bei der Kreuzkorrelation von Mediator und Outcome untersucht werden, bei welcher Verschiebung der Zeitreihen gegeneinander („lag“ genannt) die Korrelation am höchsten ist. Noch hilfreicher ist aber die visuelle, qualitative Inspektion der Verlaufsgestalten, da hier die Kovarianz gerade bei bedeutsamen Sprüngen untersucht werden kann. Dazu können bei der qualitativen Inspektion der Reihenfolge der Veränderungen von Mediator und Outcome auch qualitative Informationen aus den Sitzungen oder dem Bilanzinterview integriert werden. Wenn die Klienten z.B. eine Outcome-Veränderung zu einem bestimmten Moment in der Therapie auf ein extra-therapeutisches Ereignis wie z.B. einen schönen Urlaub mit viel freier Zeit im Kontrast zum eng getakteten Alltag zurückführen, dann ist der Mangel an Veränderung im Mediator hier eher kein Argument gegen die Wirkmechanismusthese. Durch eine Kombination aus quantitativen Zusammenhangsmaßen und qualitativer Interpretation der Verlaufsgestalten kann für den Einzelfall gut dokumentiert werden, ob die Veränderung des Mediators vor, gleichzeitig oder nach der Veränderung des Outcomes erfolgt.

**Dosis-Reaktions-Zusammenhang.** Ob eine intensivere Differenzierung des Selbst auch ein stärker verbessertes Outcome erzeugt, ist theoretisch fragwürdig: Der Zusammenhang ist, wie schon beschrieben wurde, eher als nichtlinear anzunehmen, weswegen nicht davon auszugehen ist, dass bei jedem Paar die gleiche Menge an Veränderung ihrer Differenzierungsfähigkeit zur gleichen Menge an Verbesserung in der Paarzufriedenheit führt. Das liegt auch daran, dass ein Differenzierungsprozess eher als qualitative Veränderung

der innerpsychischen Funktionsweise anzusehen ist denn als gradueller Übergang (siehe Abschnitt 2.6.2.1 auf S. 119). Auch wenn das im vorliegenden Fall aus theoretischen Gründen eher weniger sinnvoll ist, kann das in der Untersuchung anderer Wirkmechanismen durchaus interessant sein. Technisch fällt die Untersuchung im Einzelfall mit dem ersten Aspekt dieser Liste, der Höhe der Kreuzkorrelation, zusammen.

**Plausibilität und Kohärenz.** Dieser Aspekt wird von der hier vorgestellten Methode nicht nur berücksichtigt, sondern ist inhärenter Teil derselben: Wenn der Mechanismus, der hinter dem Mediator als Konstrukt steht und beschreibt, wie genau der Mediator die Veränderung im Outcome bewirkt, nicht elaboriert wäre, dann wäre die hermeneutische Prozessprüfung gar nicht möglich. Nur wenn diese Schritte bekannt sind, kann das quantitative und qualitative Datenmaterial dahingehend untersucht werden, ob diese Schritte vorliegen und ob sie mit dem Outcome in Verbindung stehen. Das drückt sich auch in der hermeneutischen Logik dieser qualitativen Analyse aus: Der explizite Vergleich von direkter und indirekter Evidenz, also dem Abwägen der Befunde für und wider die Theorie und für Alternativerklärungen, stellt eine Systematisierung der von Kazdin geforderten Prüfung auf Plausibilität und Kohärenz dar.

**Fazit Kausalitätsnachweis.** Einige der von Kazdin zusammengestellten Kriterien werden von der vorgestellten Methode in besonderem Maße erfüllt (Plausibilität/Kohärenz, Zeitliche Reihenfolge), andere erhalten im Einzelfall eine andere Bedeutung (Korrelation, Dosis-Reaktions-Zusammenhang, Konsistenz) oder treffen nicht zu, wenn man nur eine einzelne Studie betrachtet (Konsistenz). Direkte Manipulation scheidet (zumindest bei der vorliegenden Theorie) aus und bei der Spezifität hat das Vorgehen gewisse Schwächen. Damit schöpft das Verfahren nicht alle Möglichkeiten des Kausalnachweises aus und sollte unbedingt durch andere Studien mit anderen Methoden ergänzt werden. Nichtsdestotrotz können prinzipiell starke Hinweise auf eine kausale Verursachung der Outcomeveränderung durch einen bestimmten Veränderungsmechanismus identifiziert werden.

Abschließend muss noch klar herausgestellt werden, dass die hier vorgeschlagene Methode an einer systemischen Paartherapie entwickelt wurde und daher möglicherweise nur eingeschränkt für die Untersuchung anderer Arten der Psychotherapie geeignet ist. Insbesondere die Gliederung der verschiedenen Aspekte von indirekter Evidenz für einen bestimmten Prozess folgt hier systemtheoretischen Überlegungen. Möglicherweise ist ein anderer Theorierahmen hier ebenfalls oder besser geeignet, weil er die Suche nach Alternativerklärungen noch differenzierter oder umfassender lenkt.

## 2.7. Heuristische Hypothesen

Im vorangegangenen Theorieteil wurde ein weiterer Bogen gespannt: Ausgangspunkt (siehe Einleitung) war die Frage, wie man Psychotherapie, in diesem Fall Paartherapie, verbessern kann. Bei genauerer Betrachtung stellte sich dann die Frage, wie man Therapie so untersuchen kann, damit erstere Frage beantwortet werden kann. Die Forschung stimmt hier überein, dass zu diesem Zweck Prozessforschung nötig ist, also eine Art von Untersuchung, die über die Feststellung eines bedeutsamen Unterschieds zwischen, vor und nach der Therapie in der Symptombelastung oder der Paarzufriedenheit als Ergebnisvariablen hinausgeht. Es gibt aber eine ganze Reihe unterschiedlicher Methoden und Designs, wie diese Prozessforschung umgesetzt werden kann. Darum wurde versucht, die Beschaffenheit des Gegenstandes der Differenzierung des Selbst als zu untersuchender Mediator zwischen Therapie und Ergebnis, den Erkenntnisstand hierzu mit den bisher vorgeschlagenen Methoden und ihren Vor- und Nachteilen zu vergleichen. Als Fazit hat sich herauskristallisiert, dass für die Analyse von Prozessgestalten unbekannter Art und dem gleichzeitigen Erfordernis eines Nachweises der Beziehung von Prozess und Outcome die Einzelfallanalyse mit vielen Messzeitpunkten, gerade auch wegen ihrer Möglichkeiten qualitative Daten integrieren zu können, günstig ist (siehe Abschnitt 2.6.2.1). Ein wichtiges Kriterium zur Kausalitätsanalyse eines Mediators in der Therapie, das noch vor der empirischen Untersuchung erfüllt werden musste, ist die Existenz eines theoretisch plausiblen Veränderungsmechanismus, der erklärt, über welche Schritte, d.h. mit welchem Prozess, dieses Konstrukt, hier Differenzierung des Selbst, den Therapieerfolg herbeiführen soll. Zu diesem Zweck wurde darum die inhaltliche Theorie der Differenzierung des Selbst (ab Abschnitt 2.1.1) elaboriert, so dass sie genauer als zuvor den Prozess beschreibt, der sich mutmaßlich im Laufe der Therapie entfaltet (siehe ausführlicher Abschnitt 2.4.14). Damit sind nun alle Vorarbeiten getätigt, um zur empirischen Untersuchung von Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus in der systemischen Paartherapie überzugehen.

Der empirische Teil verfolgt Fragestellungen auf zwei verschiedenen Ebenen. Erläuternd seien hier nochmals kurz wesentliche Charakteristika dieser Ebenen aus dem Abschnitt 2.6.4 (genauer ab S. 140) wiederholt: Auf einer *übergeordneten Ebene* prüft die vorliegende Arbeit, ob bei einem Einzelfall einer systemischen Paartherapie ein Differenzierungsprozess für den paartherapeutischen Erfolg verantwortlich ist. Da dieser Kausalitätsnachweis zum gegenwärtigen Zeitpunkt der Erkenntnislage nur ungünstig mit nomothetischen Mitteln geführt werden kann, ist ein anderes Vorgehen besser geeignet (siehe Abschnitt 2.6.2.1), das „hermeneutische Prozessprüfung“ getauft wurde. An dieser Stelle kommt die zweite Ebene der Untersuchung ins Spiel. Auf dieser *untergeordneten Ebene* werden Hypothesen gebildet, die in erster Linie die heuristische Funktion haben, die empirische Suche nach Evidenz für die übergeordnete Hypothese zu lenken und zu systematisieren. Sie werden nicht aus der Theorie, sondern vom Messdesign abgeleitet. Daher ist die Untersuchung dieser untergeordneten Hypothesen nicht deduktiv, sondern induktiv zu verstehen. Das



bedeutet im Klartext: Nicht die Theorie über Differenzierung des Selbst und ihre oben beschriebene Elaboration und Erweiterung behauptet, dass die Zusammenhänge auf Ebene der Operationalisierung genau wie folgt und nicht anders sein müssten, wenn die Theorie zuträfe. Sondern vom verwendeten Messdesign lassen sich unabhängig von der jeweiligen inhaltlichen Theorie generische Hypothesen darüber ableiten, an welchen Stellen in den vielfältigen Arten von Daten sich ein potentieller Veränderungsmechanismus zeigen *könnte*. Dadurch erklärt sich auch, warum die Untersuchung auf Ebene der konkreten Operationalisierung nur explorativ genannt werden kann: Das heißt auch, dass die Untersuchung der untergeordneten Hypothesen keinen Kausalitätsnachweis führen soll, sondern dem explorativen Zweck dient, Befunde zu generieren, die dann qualitativ-hermeneutisch interpretiert werden können. Denn diese induktiv generierte Befundbasis wird im Anschluss hermeneutisch zu einer Gesamtaussage auf übergeordneter Ebene zusammengeführt, die darüber entscheidet, ob die übergeordnete Hypothese zutrifft oder nicht. So schließt sich der Kreis wieder: Zuerst wird eine Hypothese aus der inhaltlichen Theorie abgeleitet, die empirisch geprüft werden soll. Um diese Prüfung vornehmen zu können, werden für die vom Messdesign vorgegebenen möglichen Evidenzquellen explorative Hypothesen auf Ebene der konkreten Operationalisierung aufgestellt. Die Befunde zu diesen einzelnen Hypothesen werden dann hermeneutisch wieder zu einem Gesamtbild zusammen gesetzt, das darüber Auskunft gibt, ob die Theorie (in diesem Einzelfall) zutrifft oder nicht. Die Hypothese auf übergeordneter Ebene wurde bereits im Abschnitt 2.5 erläutert und soll hier nur wiederholt werden:

**Zentrale, zu prüfende Hypothese:** *Differenzierung des Selbst mindestens eines Partners und kein anderer Veränderungsmechanismus bewirkt bei dem vorliegenden Einzelfall einer systemischen Paartherapie nach dem Münchner Modell Therapieerfolg.*

**Explorative Forschungsfrage:** *Wie genau läuft dieser Differenzierungsprozess ab?*

**Explorativ genutzte, heuristische Hypothesen zur Generierung direkter Evidenz für die zu prüfende Hypothese:**

- A. Tägliche Messung – Beziehung von Prozess und Outcome: Die Prozessgestalten von Ich-Position und Therapiefortschritt korrelieren quantitativ miteinander und zeigen qualitativ korrespondierende Muster.
- B. Kodierung und tägliche Messung: Der Anteil von Identitätsprozessen in einer Sitzung korrespondiert mit dem Ausmaß an Ich-Position am Abend nach der jeweiligen Sitzung.

- C. Kodierung und Prä-Post-Sitzungs-Einschätzung: Der Anteil von Identitätsprozessen pro Sitzung korrespondiert mit Veränderungen der Stimmung, der Therapiefortschrittsbewertung, der Problemaktualisierung und der Bewältigungs- und Klärungserfahrung vor und nach der Sitzung.
- D. Sitzungsinhalte und Post-Sitzungs-Einschätzung: Diese Evidenzquelle wird hier aus methodischen und ökonomischen Gründen nicht genutzt und nur der Vollständigkeit halber aufgeführt. Genau Begründung siehe Abschnitt 4.4.1.4 im Ergebnisteil.
- E. Sitzungsinhalte und tägliche Messung: Es besteht eine qualitative Korrespondenz von in der Sitzung besprochenen Themen und der Prozessgestalt der Ich-Position.
- F. Therapeutenprozesse: Auf die Videokonfrontation mit eigenem Verhalten folgt ein Anstieg der Einschätzung des therapeutischen Fortschritts.
- G. Klientenretrospektive: Die Klienten attribuieren im Bilanzinterview ihre Veränderung auf einen Prozess, der als Differenzierung des Selbst paraphrasiert werden kann.
- H. Veränderungsnarration in den Sitzungen: Die Veränderung der Selbsterzählung korrespondiert inhaltlich mit der Theorie der Differenzierung des Selbst.
- I. Qualitative Prozessanalyse auf Transkriptebene: Diese Evidenzquelle wird hier aus ökonomischen Gründen nicht genutzt und nur der Vollständigkeit halber aufgeführt.

In der hermeneutischen Prüflöge, die in Abschnitt 2.6.2.2 ab S. 124 vorgestellt wurde, wird diese direkte Evidenz mit der vorhandenen indirekten Evidenz verglichen. Als indirekte Evidenz für die zu prüfende Hypothese gilt, wenn keine Alternativerklärungen gegeben und belegt werden können. Die explorativen Hypothesen zur Generierung von direkter Evidenz *für Alternativerklärungen* für den Therapieerfolg, also Hypothesen über andere Veränderungsmechanismen als Differenzierung des Selbst, können nach dem gleichen Schema erstellt werden, das bei der eben genannten direkten Evidenz für Differenzierung des Selbst als Veränderungsmechanismus zum Einsatz kam. Um diese generischen Hypothesen aus Abschnitt 2.6.2.2 aber genauso inhaltlich spezifizieren zu können, das heißt mit konkreten Variablen „aufzufüllen“, wie das hier für Differenzierung des Selbst erfolgt ist, müssten mögliche Alternativerklärungen bereits a priori bekannt sein. In der vorliegenden Arbeit wird hingegen ein anderer, explorativerer Ansatz gewählt: Es werden zuerst mittels einer systemtheoretischen Heuristik (siehe Abschnitt 2.6.2.2) Indizien gesucht, die auf eine oder verschiedene mögliche Alternativerklärung hindeuten, und erst dann werden passend zu diesen induktiv generierten Alternativerklärungen die oben genannten Hypothesen zu den verschiedenen, vom Messdesign bereitgestellten Quellen direkter Evidenz untersucht.

## **3. Methode**

### **3.1. Stichprobe**

#### **3.1.1. Das Therapiemodell: Münchner Modell der systemischen Paartherapie**

In der vorliegenden Arbeit wird eine systemische Paartherapie nach dem Münchner Modell (Schmidt & Ulrich, 2009) analysiert, die aus 17 Sitzungen und einer Bilanzsitzung besteht, die sich über ca. 250 Tage erstrecken. Im Vergleich zum Regelfall des Münchner Modells der systemischen Paartherapie von 10 Sitzungen sind die 17 Sitzungen eine relativ lange Therapiedauer, was auf eine gewisse Hartnäckigkeit der Paarprobleme hindeutet. Die ersten beiden Sitzungen zu je 1,5h werden durch den Therapeuten stark strukturiert (die sogenannte Initialphase, bestehend aus Vorstellung der Klient\_innen, Problem-/Auftragsklärung, Ressourcen, Mehrgenerationaler Hintergrund, Zukunftsvorstellungen). Das Thema aller folgenden Sitzungen zu je 1h wird jeweils von den Klienten vorgegeben (sogenannte Therapiephase). Zu Beginn jeder Sitzung werden während der Therapiephase kurz Veränderungen, die seit der jeweils letzten Sitzung aufgetreten sind, reflektiert. Bei dieser Reflexion wird oftmals der persönliche Beitrag, den eine Person zu einer von ihr berichteten Veränderung (auch des Partners) geleistet hat, thematisiert. Als leitendes therapeutisches Prinzip während der Therapiephase fungiert die Anregung durch die Einführung von Unterschieden. Systemische Fragen und Kommentare erzeugen Unterschiede und damit neue Information (vgl. auch Schlippe & Schweitzer, 2007).

#### **3.1.2. Der untersuchte Paartherapie-Fall**

Als Anreiz für die Teilnahme an der vorliegenden Studie, die für die Klienten die Beantwortung umfangreicher Fragebögen und die Aufnahme der Sitzungen auf Video bedeutet, wurden die sonst üblichen Beratungskosten von 100 Euro pro Sitzung erlassen. Die Therapie wurde von dem sehr erfahrenen Therapeuten und Begründer des Münchner Modells der systemischen Paartherapie, Martin Schmidt, an der Ludwig-Maximilians-Universität München durchgeführt.

Die Partnerin, 42, ist studierte Musikerin, der Partner, 36, ist ebenfalls Musiker, hat aber etwas anderes studiert<sup>1</sup>. Zusammen haben sie ein dreijähriges Kind. Sie sind seit fünf Jahren ein unverheiratetes Paar und leben in einer Wohnung zusammen. Sie bestreitet ihren Lebensunterhalt zum Zeitpunkt des Therapiebeginns durch ihre früheren finanziellen Erfolge und eine Erbschaft, er gibt an vier Tagen in der Woche Musikunterricht und bezieht dadurch ein regelmäßiges Einkommen. Während einer postnatalen Depression der Frau hat das Paar den bisher einzigen Paartherapieversuch mit zwei Sitzungen bei einer anderen Einrichtung unternommen und erfolglos abgebrochen. Die Partnerin hat mehrere eigene Psychotherapien unterschiedlicher Ausrichtung und einen dreimonatigen stationären, psychiatrischen Aufenthalt hinter sich, der Partner hat keine eigene Therapieerfahrung. Ihre mehrjährige tiefenpsychologische Einzeltherapie klingt während der Paartherapie aus (nur noch ca. eine Sitzung pro Monat). Die Partnerin sei in instabilen Beziehungsverhältnissen (Mutter drogenabhängig vom dritten bis zum zehnten Lebensjahr der Tochter, dann Tod, Vater Alkoholiker, Großmutter als ersatzweise Bezugsperson) aufgewachsen und zwischen den verschiedenen Betreuungspersonen hin- und hergeschoben worden. Der Vater ist ebenfalls Profimusiker. Der Partner sei bei beiden Eltern aufgewachsen, die Mutter hätte allerdings häufige Affären gehabt, in die sie den Sohn verwickelt habe. Diese wäre während seiner Pubertät insgesamt drei Jahre stationär wegen Depressionen behandelt worden.

Zusätzlich zu diesen lebensgeschichtlichen Informationen können die Fragebogendaten der Prä-Therapie-Messung (siehe Abschnitt 4.1.1 auf S. 166) das Bild der Klienten hier noch um die Selbstbeschreibung der Persönlichkeit der Klienten ergänzen: Der Mann beschreibt sich als emotional stabil, extravertiert, offen für neue Erfahrungen, eher weniger verträglich und wenig gewissenhaft. Die Frau hingegen beschreibt sich als emotional sehr instabil, introvertiert, sehr offen für neue Erfahrungen, wenig verträglich und eher gewissenhaft.

### 3.1.2.1. Ausgangssituation am Beginn der Therapie

Als Ausgangsproblem nennen beide Partner Ihr Streitmuster: Streitgespräche zwischen ihnen führen in eine negative Spirale aus gegenseitigen Angriffen, die sich über Tage hinziehen können und zu keiner dauerhaften Konfliktbeilegung führen. Auf einer Skala von null bis zehn beschreibt sie ihre Zufriedenheit mit der Beziehung mit vier, er mit fünf. Sie denkt darüber nach, sich zu trennen; er hält an der Beziehung fest. Die Fragebogendaten der Prä-Therapie-Messung komplementieren das Bild der Problemsituation (siehe Abschnitt 4.1.1 auf S. 166): Beide Klienten sind auf der Ebene der individuellen Symptome belastet: Ihn belastet besonders Unsicherheit im Sozialkontakt und etwas auch Aggressivität, sie wird durch Ängstlichkeit und phobische Angst, paranoides Denken,

---

<sup>1</sup>Genauere Angaben werden in diesem Absatz nach Möglichkeit vermieden, um die Anonymität der Klienten nicht zu gefährden.

Depressivität und wie bei ihm Aggressivität beeinträchtigt. Auf der Paarebene sind beide Partner vor allem mit der emotionalen Intimität, dem Verlauf von Konflikten, gemeinsamer Freizeitgestaltung und dem Sexualleben unzufrieden. Die Problematisierung der Streitmuster durch die Klienten schlägt sich auch in deren Selbstbeschreibung der partnerschaftlichen Kommunikationsmuster nieder: Er beschreibt die gegenseitige Kommunikation als wenig konstruktiv und durch hohe gegenseitige Forderungen und jeweiligen Rückzug gekennzeichnet. Sie schätzt die Kommunikation insgesamt etwas konstruktiver ein, betont hingegen das Muster „Der Mann fordert, die Frau zieht sich zurück“.

## 3.2. Untersuchungsdesign

Das Untersuchungsdesign wurde bereits im Abschnitt 2.6.2.2 auf S. 121 vorgestellt und begründet. Darum sei hier nur knapp wiederholt: Der Therapieprozess wird auf vier verschiedenen Zeitebenen nach dem Modell von Ulrich (2012) gemessen. Vor, direkt nach und sechs Monate nach der Therapie haben beide Partner getrennt voneinander jeweils eine Fragebogenbatterie mit etwa einer Stunde Zeitbedarf beantwortet. Vor und nach jeder Sitzung haben die Klienten außerdem kleinere Fragebogenpakete beantwortet. Die Sitzungen selbst wurden auf Video aufgezeichnet. Ab dem Informationsgespräch, bei dem die Partner ihre Einverständnis zur Teilnahme am Forschungsprojekt gegeben haben, bis zum Vorabend des Bilanzinterviews haben die Klienten zudem abends vor dem Zu-Bett-Gehen via Internet den täglichen Fragebogen beantwortet.

## 3.3. Instrumente

### 3.3.1. Zeitebene Prä-Post-Therapie

Was in einer Paartherapie als Erfolg gilt, ist eine nicht triviale Frage, da für manche Paare eine Trennung durchaus ein gutes Resultat einer Therapie darstellen kann. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, werden hier nicht nur Ergebnisdaten der Paarebene, sondern auch die individuelle Symptombelastung berichtet. Außerdem werden Variablen rund um die Differenzierung des Selbst erfasst. Zuletzt werden ergänzend Beschreibungen zur Persönlichkeit der Klienten erfasst, um die Fallbeschreibung komplementieren zu können (siehe oben).

### 3.3.1.1. Outcome: Paarebene

**Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF).** Der Fragebogen zur „Einschätzung von Partnerschaft und Familie“ (EPF; Klann, Hahlweg, Limbird & Snyder, 2006), der deutschen Version des Martial Satisfaction Inventory – Revised (MSI-R; Snyder, 1997), besteht aus 150 Items, die dichotom mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“ beantwortet werden. Inhaltlich wird eine große Bandbreite von partnerschaftlichem Verhalten abgefragt. Die enthaltenen Skalen sind: Konventionen (Tendenz zur sozialen Erwünschtheit), Globale Unzufriedenheit, Affektive Kommunikation (emotionale Intimität), Problemlösen (Effektivität der Lösung von Konflikten), Aggression, Gemeinsame Freizeitgestaltung, Konflikte um Finanzen, Sexuelle Unzufriedenheit, Rollenorientierung, Konflikte in der Ursprungsfamilie, Unzufriedenheit mit den Kindern, Konflikte bei der Kindererziehung. Stellvertretend sei hier nur ein Beispielitem der Skala Globale Unzufriedenheit genannt: „Es gibt in meiner Beziehung vieles, was mir gefällt“ (umgekehrt gepolt). Die Skalen setzen sich jeweils zur Hälfte aus positiv und negativ formulierten Items zusammen. Alle Faktoren sind hinterher so skaliert worden, dass höhere Werte größere Belastung oder Unzufriedenheit mit einem Bereich bedeuten. Ausnahmen: Hohe Werte bei der Rollenorientierung deuten auf ein egalitäres Rollenbild von Mann und Frau hin, niedrige Werte auf ein traditionelles Rollenverständnis. Hohe Werte der Konventionen-Skala deuten auf eine ausgeprägte Tendenz hin, die eigene Beziehung sozial erwünscht darzustellen.

Die interne Konsistenz der einzelnen Skalen ist als befriedigend (Unzufriedenheit mit den Kindern:  $\alpha = .74$ ) bis sehr gut einzuschätzen (Globale Unzufriedenheit:  $\alpha = .94$ ). Die durchschnittliche interne Konsistenz beträgt  $\alpha = .85$ . Auch die Re-Test-Reliabilität (der amerikanischen Version) nach 6 Wochen liegt zwischen  $r = .74$  (Globale Unzufriedenheit, Konflikte um Finanzen, Konflikte bei der Kindererziehung) und  $r = .88$  (Rollenorientierung) mit durchschnittlich  $r = .79$ , was auf eine beträchtliche Stabilität partnerschaftlichen Verhaltens hindeutet (alles aus Klann et al., 2006).

Die Skalen der EPF korrelieren deutlich und in erwartungsgemäßer Weise mit einem anderen Verfahren der Partnerschaftsdiagnostik, dem Partnerschaftsfragebogen (PFB; Hahlweg, 1996). Auch der Vergleich mit der amerikanischen Version MSI-R fällt positiv aus, die kreuzkulturelle Validität ist sehr hoch. Demographische Variablen korrelieren nur wenig und erwartungsgemäß mit den Skalen des EPF (alles aus Klann et al., 2006). Insgesamt ist damit von einer sehr guten Validität der EPF auszugehen.

**Problemliste (PL).** Die Problemliste (Hahlweg, 1996) ist ein kurzer Fragebogen, in dem 23 Bereiche des Zusammenlebens wie Zuwendung des Partners, Haushaltsführung oder außereheliche Beziehungen auf ihre Konflikthaftigkeit hin eingeschätzt werden. Die Antwortskala ist nominalskaliert mit folgenden vier Stufen: Keine Konflikte; Konflikte, erfolgreiche Lösungen; Konflikte, keine Lösungen, oft Streit; Konflikte, aber wir sprechen kaum darüber. Die interne Konsistenz (Cronbach's Alpha) von  $\alpha = 0.83$  (Hahlweg,

1996) ist gut. Die Re-Test-Reliabilität nach 6 Monaten mit einer Teilstichprobe von 120 Personen von  $r = 0.55$  zeigt an, dass Konflikte im Zusammenleben von Paaren eine eher hohe Beständigkeit haben. Zur Abschätzung der Validität der Problemliste berichten Hahlweg (1996) einige Korrelationen. Die Problemliste weist mittlere bis hohe Korrelationen mit dem Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF, siehe oben) auf. Besonders die Skalen Globale Unzufriedenheit, Affektive Kommunikation, Problemlösen und Gemeinsame Freizeitgestaltung korrelieren hoch. Mittlere Korrelationen finden sich auch mit einem anderen Verfahren zur Messung der Partnerschaftsqualität, dem Partnerschaftsfragebogen (PFB). Mittlere Korrelationen wurden außerdem mit Fragebögen zu Depression und körperlichen Beschwerden gemessen. Darüber hinaus konnte auch eine signifikante Reduktion der mittleren Anzahl an Problembereichen nach Eheberatung (6 Monate später) von 7,6 ( $SD = 4,6$ ) auf 4,9 ( $SD = 4,9$ ) festgestellt werden (alles aus Hahlweg, 1996). Die Problemliste ist damit ein reliables und valides Instrument zur Messung von Veränderung durch Paartherapie.

### **Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster (FPK)**

Der Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster (FPK) ist die von Kröger et al. (2000) übersetzte, deutsche Version des Communication Patterns Questionnaire (CPQ) von (Christensen, 1987, 1988). Die Testbeschreibung lautet folgendermaßen:

Der FPK ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das dyadische Kommunikationsmuster während der Diskussion von Konflikten erfassen soll (siehe Anhang). Beide Partner beantworten unabhängig voneinander 25 Items, die drei verschiedenen Phasen eines Konfliktgesprächs zugeordnet sind: (a) "Wenn ein Problem in der Partnerschaft auftaucht,..." (vier Items zur Konfliktvermeidung bzw. zum offenen Ansprechen des Problems), (b) "Während der Diskussion über ein Partnerschaftsproblem..." (14 Items zu Verhaltensweisen wie z.B. Kompromißbereitschaft, Kritik, Forderungen und Rückzug), (c) "Nach der Diskussion eines Partnerschaftsproblems..." (sieben Items zu Verhaltensweisen wie z.B. Rückzug, Versöhnung und Schuldgefühle). Für jedes Item wird auf einer neunstufigen Skala eingeschätzt, mit welcher Wahrscheinlichkeit das beschriebene Kommunikationsmuster auftritt (Kröger et al., 2000).

Insgesamt werden fünf Skalenwerte berechnet: Gegenseitige konstruktive Kommunikation bedeutet, dass Paare in der Lage sind, einen Konflikt in gleichberechtigter Diskussion und mit gegenseitigem Aufeinander-Zugehen beizulegen. Außerdem werden zwei destruktive Kommunikationsmuster identifiziert: Zum einen Forderung vs. Rückzug, zum anderen Vermeidung bzw. Starrheit. Ersteres wird nach beiden Partnern getrennt erfasst: Mann fordert, Frau zieht sich zurück und umgekehrt Frau fordert, Mann zieht sich zurück. Außerdem wird noch die Summe aus beiden Werten betrachtet. Letzteres, d.h. Vermei-

dung/Starrheit, bezieht sich auf den beiderseitigen Mangel an Bereitschaft, sich mit konfliktbehafteten Themen auseinanderzusetzen.

Die interne Konsistenz der Skalen reicht von  $\alpha = .73$  bis  $\alpha = .80$ . Die Re-Test-Reliabilität nach 4 Monaten bei einer Gruppe ohne Behandlung deutet mit  $r = .67$  bis  $r = .82$  auf eine deutliche Stabilität der partnerschaftlichen Kommunikationsmuster hin (Kröger et al., 2000). Diskriminative und konvergente Validität liegen, genauso wie Hinweise auf die zur Therapieevaluation nötige Änderungssensitivität, ebenfalls vor (Kröger et al., 2000).

### 3.3.1.2. Outcome: Individualebene

**Brief Symptom Inventory (BSI).** Zur Abschätzung der individuellen Symptombelastung wurde die deutsche Version des Brief Symptom Inventory (BSI; Franke, 2000) eingesetzt. Dabei werden 53 Symptome daraufhin eingeschätzt, wie sehr darunter in den letzten 7 Tagen vor Beantwortung des Fragebogens gelitten wurde. Die fünfstufige Antwortskala geht von 0 = „überhaupt nicht“ bis 4 = „sehr stark“. Die Items decken eine große Bandbreite ab. Es werden körperliche Symptome wie Herz- oder Brustschmerzen oder schlechter Appetit, emotionale Symptome wie Furchtsamkeit oder Schermut, Gedanken wie „der Idee, dass irgendjemand Macht über Ihre Gedanken hat“ und kognitive Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten abgefragt. Neben den Skalen Ängstlichkeit, Somatisierung, Psychotizismus, Paranoides Denken, Zwanghaftigkeit, Aggressivität/Feindseligkeit, Phobische Angst, Depressivität, Unsicherheit im Sozialkontakt können auch drei globale Kennwerte berechnet werden, darunter der Mittelwert „Global Severity Index“.

Die interne Konsistenz der Gesamtskala (GSI) ist sehr gut ( $\alpha = .92$  bei einer deutschen Stichprobe gesunder Erwachsener). Die Konsistenz der einzelnen Subskalen reicht bei amerikanischen Beratungsklienten (der aufgrund des ambulanten Beratungskontextes am besten mit dem vorliegenden Fall vergleichbaren Stichprobe) von  $\alpha = .70$  bis  $\alpha = .88$ . Die Re-Test-Reliabilität nach einer Woche liegt für die deutsche Stichprobe gesunder Erwachsener zwischen  $.73$  und  $.93$  und weist damit eine deutliche Stabilität der Symptombelastung (ohne Behandlung) aus (alles aus Franke, 2000).

Zur Validität des BSI wird folgendes berichtet (Franke, 2000): Die Skalen korrelieren nicht oder niedrig mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI-R; Fahrenberg, Hampel & Selg, 1994), einem Verfahren zur Einschätzung der Persönlichkeit. Einzige Ausnahme ist die Skala Emotionalität, die dem Neurotizismus aus dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit ähnelt. Damit sind die Korrelationen mit der symptomatischen Belastung erwartungsgemäß. Außerdem korrelieren die BSI-Skalen mit den Skalen der „Münchener Lebensqualitäts Dimensionen Liste“ (MLDL; Heinisch, Ludwig & Bullinger, 1991; Ludwig, 1991) und den Skalen des „Essener Fragebogen zur Krankheitsverarbeitung“ (EFK; Franke, Mähner, Reimer, Spangemacher & Esser, 2000), die den Umgang (Coping)



mit Belastung statt der Belastung selbst abdeckt. Auch hier fallen die Korrelationen erwartungsgemäß aus. Diskriminative und konvergente Validität des BSI kann damit als gegeben betrachtet werden. Nur die faktorielle Validität der Skalen ist eher mäßig: Von den 9 Skalen konnten in der deutschen Normstichprobe 600 Erwachsener nur 5 (besonders Somatisierung, Zwanghaftigkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt, Ängstlichkeit) faktoranalytisch reproduziert werden (Franke, 1997). Damit besteht einiger Zweifel an der Differenzierung der Symptombelastung durch die Subskalen, nicht aber an der Aussage der globalen Belastung.

### 3.3.1.3. Persönlichkeit

**NEO-Fünf Faktoren Inventar – 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30).** Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit erfasst fünf basale Verhaltenstendenzen (McCrae et al., 2000), die im Sinne von McAdams und Pals (2006) Level 2 der Persönlichkeit beschreiben: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Zur Messung dieser Beschreibungsebene ist das NEO-Fünf-Faktoren-Inventar, in der deutschen Version von Borkenau und Ostendorf (1993), ein weit verbreitetes Instrument. Aufgrund des geringeren Zeitaufwandes der Bearbeitung und verbesserter faktorieller Validität kommt hier die 30-Item-Kurzversion von Körner et al. (2008) zum Einsatz. Die Items werden auf einer fünfstufigen Likert-Skala von „starke Ablehnung“ bis „starke Zustimmung“ beantwortet. Die interne Konsistenz der Skalen mit je 6 Items liegt zwischen  $\alpha = .67$  und  $\alpha = .81$ . Die faktorielle Validität konnte gegenüber der Langversion mit 60 Items gesteigert werden und kann jetzt als sehr gut bewertet werden (Körner et al., 2008).

### 3.3.1.4. Differenzierung

**Differentiation of Self-Inventory – Revised (DSI-R).** Es gibt im englischsprachigen Raum einige Skalen zur Erfassung von unterschiedlichen Aspekten von Differenzierung (vgl. Anderson & Sabatelli, 1990). Mit dem DSI wurde von Skowron und Friedlander (1998) ein Verfahren vorgelegt, das Bowens Theorie (Bowen, 1978) möglichst gut abdecken sollte. Es ist im Sinne der Unterscheidung von Individuation auf individueller Ebene und Differenzierung auf Systemebene nach Anderson und Sabatelli (1990) eher auf die individuelle Ebene ausgerichtet. Skowron und Schmitt (2003) haben eine revidierte Fassung des DSI vorlegt, da in der ursprünglichen Fassung die Qualität der Fusions-Skala unbefriedigend war. Deren deutsche Übersetzung und Normwerte wurden von PD Dr. Felix Schönbrodt (LMU München, persönliche Korrespondenz) zur Verfügung gestellt. 46 Items werden auf einer 6-stufigen Likert-Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 6 (trifft sehr zu) beantwortet. Die Items gruppieren sich zu den folgenden vier Skalen: Verschmelzung (Fusion), Emotionale Reaktivität, Emotionale Abtrennung (Cut-off) und

Ich-Position. Verschmelzung bedeutet, dass es der Person schwer fällt, im Umgang mit anderen Personen ein stabiles Gefühl für sich selbst zu bewahren. Beispielitem: „Wenn keine anderen da sind, um mir bei einer Entscheidung zu helfen, fühle ich mich oft unsicher.“ Emotionale Reaktivität ist eine mögliche Wirkung von Verschmelzung: Wenn es nicht gelingt, im Kontakt mit anderen ein stabiles Selbst zu wahren, dann wird man von Emotionen der anderen leicht angesteckt. Die im System vorhandenen Emotionen greifen auf das Selbst über und sind für das Individuum dort nur schwer in den Griff zu bekommen. Beispielitem: „Manchmal werde ich von meinen Gefühlen überwältigt und habe dann Probleme klar zu denken.“ Eine andere Strategie, die Probleme, die aus einem niedrigen Grad an Differenzierung des Selbst erwachsen, in den Griff bekommen zu wollen, ist die Reduktion des Kontaktes zu den nahestehenden Personen. Die Ausprägung dieser Strategie wird von der Dimension des emotional cut-off abgebildet. Beispielitem: „Ich fühle mich oft unwohl, wenn Menschen mir zu nahe kommen.“ Die Dimension Ich-Position beschreibt im Vergleich zu den anderen drei Dimensionen den Gegenpol. Hier wird erfasst, wie gut die Person sich in der Lage fühlt, angesichts des Kontaktes mit anderen Menschen eine eigenständige Position zu beziehen und ein stabiles Selbstgefühl zu wahren. Beispielitem: „Normalerweise ändere ich mein Verhalten nicht, nur um einer anderen Person zu gefallen.“

Informationen zu Reliabilität und Validität der deutschen Version liegen dem Autor der vorliegenden Arbeit nicht vor. Die amerikanische Version erzielte in einer aktuellen Studie interne Konsistenzen der einzelnen Skalen zwischen  $\alpha = .81$  und  $\alpha = .89$  (Drake, Murdock, Marszalek & Barber, 2015). Die Skalen des DSI korrelieren mit Paarzufriedenheit, niedrigerer chronischer Ängstlichkeit und allgemeiner psychischer Symptombelastung (Skowron & Friedlander, 1998). Auch die faktorielle und konvergente Validität ist bestätigt worden (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003).

**Personal Authority in the Family System Questionnaire (PAFS-Q).** Der Fragebogen zur Erfassung persönlicher Autorität im Familiensystem ist in der englischen Originalversion von Bray, Williamson und Malone (1984) veröffentlicht worden. Persönliche Autorität ist als Konstrukt ähnlich der Differenzierung des Selbst, betont aber die Fähigkeit stärker, eine intime und erfüllende Beziehung aufbauen und erhalten zu können, als dies Bowen (1978) getan hat. Der Fragebogen wird in seiner deutschen Version verwendet, entnommen aus Vierzigmann (1993). Allerdings kommen nur die Skalen zum Einsatz, die die Differenzierung gegenüber den Eltern der eigenen Herkunftsfamilie betreffen. Auf diese Weise fungiert der PAFS-Q in der vorliegenden Untersuchung als Ergänzung zum DSI-R, indem hiermit die Beziehung zu den Eltern abgebildet wird, wohingegen der DSI-R eher die allgemeine Differenzierung des Selbst als Individuum beschreibt.

Die verwendeten Skalen sind Intergenerationale Fusion, Intergenerationale Intimität, Intergenerationale Triangulierung, Intergenerationale Beeinflussung und Persönliche Autorität. Die Skala zur persönlichen Autorität besteht aus Items zur Einstellungs- und

Handlungsebene. Letztere wurden hier aber weggelassen, da sie bei Vierzigmann (1993) zu geringe Reliabilitätswerte erzielt hat. Intergenerationale Fusion misst das Ausmaß an Verschmelzung mit Mutter und Vater. Beispielitem: „Ich mache mir Sorgen, dass meine Eltern nicht allein zurechtkommen, wenn ich nicht da bin.“ Intergenerationale Intimität bezeichnet dagegen die Fähigkeit, eine intime und befriedigende Beziehung zu Mutter und Vater aufzubauen. Beispielitem: „Ich teile meine Gefühle über wichtige Ereignisse in meinem Leben mit meiner Mutter.“ Intergenerationale Triangulation beschreibt, wie sehr die Person in die Beziehung der Eltern eingebunden ist. Beispielitem: „Wie oft sehen Sie sich gezwungen, Partei zu ergreifen, wenn Ihre Eltern unterschiedlicher Meinung sind?“ Intergenerationale Beeinflussung misst, wie sehr sich eine Person durch die Erwartungen der Eltern beeinflusst fühlt. Beispielitem: „Um die Erwartungen meines Vaters hinsichtlich meiner Arbeit zu erfüllen, müsste ich mein Verhalten ändern.“ Die Skala Persönliche Autorität beschreibt Einschätzungen von Verhaltensweisen, die dem der Ich-Position aus dem DSI-R ähneln. Es wird gefragt, wie angenehm bestimmtes Verhalten gegenüber den Eltern wäre, bei dem es auf das Beziehen einer Ich-Position ankommt. Beispielitem: „Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrer Mutter (für Männer: mit Ihrem Vater) offen über ihre (seine) unterschiedlichen Anschauungen, Werthaltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen zu sprechen?“

Die insgesamt 56 Items werden auf einer 5-stufigen Likert-Skala beantwortet, deren Pole je nach Skala oder Frage unterschiedlich bezeichnet werden: sehr gut/sehr schlecht, sehr zufrieden/sehr unzufrieden (beides Intimität), immer/nie (Beeinflussung), stimmt vollkommen/stimmt überhaupt nicht (Fusion und Intimität), sehr oft/nie (Triangulation), sehr angenehm/sehr unangenehm (Persönliche Autorität).

Interne Konsistenzen liegen zwischen  $\alpha = .74$  und  $\alpha = .92$  (Vierzigmann, 1993). Re-Test-Reliabilitäten und Informationen zur Validität werden von Bray et al. (1984) berichtet und als befriedigend eingestuft.

**Motivprofil nach dem Zürcher Modell (MPZM).** Der Fragebogen „Motivprofil nach dem Zürcher Modell“ von Schönbrodt et al. (2009) zielt darauf ab, die einzelnen Subsysteme des Zürcher Modells der sozialen Motivation (siehe Abschnitt 2.3 ab S. 64) – Abhängigkeit, Unternehmungslust, Macht-, Geltungs- und Leistungsanspruch – als situationsübergreifende traits zu erfassen. Ein Zuwachs an Differenzierung könnte sich durch eine Reduktion des Macht- und Geltungsanspruchs und einer Steigerung des Leistungsanspruchs genauso wie einer Reduktion der Abhängigkeit bemerkbar machen. Große Effekte sind hier allerdings nicht zu erwarten, da der Fragebogen sehr grundlegende Verhaltensweisen und Einstellungen gegenüber dem sozialen Leben abfragt (siehe Beispielitems unten), die sich innerhalb eines Zeitraums einer Therapie eher nicht radikal ändern werden.

Die fünf Dimensionen werden mit 30 Items auf einer 6-stufigen Likert-Skala von 1 (sehr untypisch für mich) bis 6 (sehr typisch für mich) beantwortet. Beispielitem für Abhängigkeit: „Ich brauche vertraute Menschen um mich herum.“ Beispielitem für Unternehmungslust: „Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Erfahrungen.“ Beispielitem für Machtanspruch: „In einem Arbeitsteam übernehme ich gerne die Führung.“ Für Geltung: „Ich will, dass mein Partner/ meine Partnerin mich gegenüber anderen in einem sehr guten Licht darstellt.“ Und für Leistung: „Es macht mir Spaß, an Problemen zu arbeiten, die ein bisschen schwierig für mich sind.“

Die interne Konsistenz der 6 Items umfassenden Skalen liegt zwischen  $\alpha = .73$  und  $\alpha = .80$ . Die faktorielle Struktur ist sehr gut, diskriminante und konvergente Validität und auch Kriteriumsvalidität sind gegeben (Schönbrodt et al., 2009).

### 3.3.2. Zeitebene Prä-Post-Sitzung

Vor der Sitzung wurden Daten mit verschiedenen zeitlichen Horizonten erfasst: Mit Blick auf die letzte Woche, mit Blick auf den Zeitraum seit der letzten Therapiesitzung, mit Blick auf den gesamten Zeitraum seit Therapiebeginn und mit Blick auf den Zustand im aktuellen Moment. Zur Einschätzung des Zeitraums der letzten 7 Tage vor der Therapiesitzung diente die Outcome Rating Scale. Die Skala Konstruktive Kommunikation des FPK wurde auf den Zeitraum seit der letzten Therapiesitzung bezogen. Zur Einschätzung der Veränderung seit Therapiebeginn kam ein neu entwickelter Fragebogen zum Einsatz. Abgeschlossen wurde das Fragebogenpaket vor der Sitzung mit den Befindlichkeitsskalen zur Einschätzung der momentanen Stimmungslage. Die Befindlichkeit wurden auch direkt nach der Sitzung nochmals eingeschätzt. Danach folgte außerdem der Berner Patientenstundenbogen zur Bewertung des Sitzungsgeschehens.

#### 3.3.2.1. Prä-Sitzung

**Outcome Rating Scale (ORS).** Vor der Sitzung wurde mithilfe der Outcome Rating Scale (ORS; S. D. Miller, Duncan, Brown & Sparks, 2003) die Qualität des persönlichen Erlebens, des Erlebens in Familie/nahen Beziehungen, in Arbeit/Schule/Freundschaften und insgesamt innerhalb der letzten Woche auf einer 10 cm langen, visuellen Analogskala von schlecht bis gut erfasst. Trotz der lediglich vier Items weist die Skala eine hohe interne Konsistenz von  $\alpha = .93$  auf. Die Re-Test-Reliabilität nach einigen Wochen (schwankende Angaben, siehe S. D. Miller et al., 2003) bei einer nichtklinischen Stichprobe liegt mit  $r = .49$  eher niedrig, was auf eine ausreichende Sensitivität der Skala für Veränderungen der Qualität des Erlebens hindeutet. Diese Sensitivität konnte auch durch einen Vergleich der Veränderung einer nichtklinischen mit einer klinischen Stichprobe, die zehn Therapiesitzungen absolviert hat, belegt werden. Die Skala korreliert außerdem mittelstark mit

einem anderen, umfangreicheren Verfahren zur Outcome-Messung in der Psychotherapie, dem Outcome Questionnaire 45.2 (OQ-45.2), einem 45 Items umfassenden Fragebogen zur therapiebegleitenden Messung der allgemeinen Belastung (Boswell, White, Sims, Harrist & Romans, 2013). Die ORS kann zudem zwischen klinischen und nichtklinischen Stichproben unterscheiden (alles aus S. D. Miller et al., 2003).

**Veränderung seit Therapiebeginn (VSTB).** Mithilfe einer selbst entwickelten Skala wurde die subjektive, nicht näher definierte „Veränderung seit Therapiebeginn“ (VSTB) auf einer 10 cm langen, visuellen Analogskala von Verschlechterung bis Verbesserung erfasst. 3 Items beschreiben die Veränderung von sich selbst, dem Partner und der Paarbeziehung. Sie lauten: „Ich finde, dass ich mich seit Therapiebeginn verändert habe“, „Ich finde, dass sich mein Partner seit Therapiebeginn verändert hat“ und „Ich finde, dass sich unsere Paarbeziehung seit Therapiebeginn verändert hat.“ Mit diesem Instrument kann auf eine ökonomische Art und Weise erfasst werden, wie die Situation der Klienten im Vergleich zur Ausgangssituation vor der Therapie eingeschätzt wird. Das Instrument ergänzt die Outcome-Messung durch die ORS, denn beide Instrumente messen nicht notwendigerweise das gleiche. Es ist zum Beispiel vorstellbar, dass die Klienten zwar eine emotional harte Woche hinter sich haben und entsprechend ihr Wohlbefinden gering war, was zu niedrigen Werten auf der ORS führt. Trotzdem schätzen sie die durchgemachten Schwierigkeiten als Fortschritt ein, weil es sich dabei um eine unangenehme, aber nötige Selbstkonfrontation gehandelt haben könnte, von der die Klienten glauben, dass sie die Paarbeziehung verbessert hat. Der Fragebogen zu Veränderungen seit Therapiebeginn würde diese Einschätzung abbilden, die ORS (noch) nicht. Dieser Fragebogen wurde bei diesem Paartherapiefall zum ersten Mal erprobt, Werte zu Reliabilität oder Validität liegen daher noch nicht vor.

**Konstruktive Kommunikation (FPK-KK).** Die Skala „Konstruktive Kommunikation“ ist dem Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster (FPK) entnommen, der zuvor schon beschrieben wurde (siehe Abschnitt 3.3.1.1). Diese Skala korreliert hoch mit der Paarzufriedenheit (Heavey, Larson, Zumtobel & Christensen, 1996) und ist aufgrund der enthaltenen Items, die positives Streitverhalten benennen, etwas geeigneter für eine Verlaufsmessung als die anderen Skalen. Denn es lässt sich folgendes vermuten: Wenn während der Therapie vermehrt positive Interaktionserfahrungen gemacht werden, muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass die Intensität und/oder Häufigkeit negativer Interaktionsmuster sofort proportional zurück geht. Es ist möglich, dass beide Interaktionsformen eine gewisse Zeit lang nebeneinander existieren, bevor sich ein stabiles positives Muster durchsetzt (Haken & Schiepek, 2006). Aus diesem Grund könnte die Messung der konstruktiven Kommunikation etwas sensitiver auf Veränderungen während der Therapie als die Messung der negativen Interaktionsmuster reagieren. Auch Kröger et al. (2000) berichten die größte Veränderung von vor einer Beratung zu nach einer

Beratung für die Skala Konstruktive Kommunikation. Aufgrund dieser und ökonomischer Überlegungen wurde nur die Subskala KK in die Verlaufsmessung aufgenommen.

### 3.3.2.2. Prä- und Post-Sitzung

**Befindlichkeitsskalen (BFS).** Die Befindlichkeitsskalen (Abele-Brehm & Brehm, 1986) kamen einmal als letzter Fragebogen direkt vor der Sitzung und einmal als erster Fragebogen direkt nach der Sitzung zum Einsatz. Sie wurden auf Basis der theoretischen Annahme konstruiert, dass sich Stimmung in die beiden Grunddimensionen Bewertung und Spannung einordnen lässt, was zu einem Kreismodell mit 8 verschiedenen Dimensionen führt. Insgesamt 40 Adjektive werden auf die Frage hin, ob es auf die aktuelle Stimmung zutrefte, mit ja oder nein beantwortet. Die Dimensionen des Fragebogens sind (Beispielitems in Klammern): Aktiviertheit (tatkräftig), Gehobene Stimmung (gut gelaunt), Besinnlichkeit (nachdenklich), Ruhe (entspannt), Energielosigkeit (lasch), Deprimiertheit (betrübt), Ärger (sauer) und Erregtheit (nervös). Empirisch ist die Skala zweidimensional mit einem Faktor, der als „positive Spannung vs. negative Lösung“ beschrieben werden könnte, und einem Faktor, der das Pendant „negative Spannung vs. positive Lösung“ abbildet.

Die interne Konsistenz der Skalen liegt zwischen  $\alpha = .70$  bis  $\alpha = .88$ . Die Re-Test-Reliabilitäten liegen im mittleren Bereich. Je nach untersuchtem Kontext (vor und nach Seminar, Konditionstraining oder Gymnastikkurs) sind die Differenzwerte unterschiedlich und belegen damit die Änderungssensitivität der Skalen. Konvergente und diskriminante Validität wird ebenfalls demonstriert (alles aus Abele-Brehm & Brehm, 1986).

### 3.3.2.3. Post-Sitzung

**Berner Patientenstundenbogen (PASTB).** Der Berner Patientenstundenbogen nach Flückiger, Regli, Zwahlen, Hostettler und Caspar (2010) wurde auf Basis der psychologischen Psychotherapie nach Grawe (vgl. z.B. Gassmann & Grawe, 2006) entwickelt. Diese postuliert vier allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie: Problembewältigung, motivationale Klärung, Ressourcenaktivierung und Problemaktualisierung. Darauf aufbauend wurde der Patientenstundenbogen mit dem Ziel entwickelt, ein möglichst zeitökonomisches Verfahren zur Erfassung der für den psychotherapeutischen Prozess wesentlichen Aspekte bereitzustellen. In der vorliegenden Arbeit wurde der ganze Fragebogen zur Beantwortung ausgegeben, aber nur die folgenden Skalen werden hier ausgewertet: Bewältigungserfahrungen, Klärungserfahrungen, Therapiefortschritte und Problemaktualisierung. Diese Skalen sind für die Prüfung der vorliegenden Theorie besonders relevant, wohingegen sich die nicht berücksichtigten Skalen (Therapiebeziehung, Selbstwernerfahrungen, Aufgehobensein und Kontrollerfahrungen/Direktivität) in erster Linie auf die

Wahrnehmung des Therapeuten und dessen Handlungen beziehen und daher für die vorliegende Fragestellung weniger interessant sind.

Inklusive der nicht berücksichtigten Skalen wurden 22 Items auf einer 7-stufigen Antwortskala von -3 (überhaupt nicht) bis +3 (ja, ganz genau) beantwortet. Die interne Konsistenz der berücksichtigten Skalen liegt in der Einzeltherapie zwischen  $\alpha = .73$  und  $\alpha = .85$ . Bei einer Subgruppe der Patienten wurden zusätzlich Paarsitzungen durchgeführt. Für diese Sitzungen liegen die internen Konsistenzen zwischen  $\alpha = .70$  und  $\alpha = .84$ . Die Skala Therapiefortschritte besteht nur aus einem Item, darum liegt hier keine Angabe zur internen Konsistenz vor.

Alle vier Skalen zeigen bei der Berner Stichprobe im Mittel eine deutliche Steigerung während der Therapie. Am stärksten steigt die Bewältigungserfahrung an, am wenigsten die Problemaktualisierung. Das ist ein deutlicher Beleg für die Veränderungssensitivität der Skalen und weist den Patientenstundenbogen als valides Instrument aus, um den Effekt von Therapiesitzungen begleitend zu evaluieren. Konvergente Validität wird durch unterschiedlich große, erwartungskonforme Korrelationen der Skalen innerhalb des Fragebogens und der Therapeutenperspektive belegt. Die faktorielle Validität ist gut. Die Autoren führen außerdem eine ganze Reihe von weiteren Publikationen an, in denen der Patientenstundenbogen bereits erfolgreich zur Therapieforschung eingesetzt wurde, um die Konstruktvalidität weiter zu untermauern (alles aus Flückiger et al., 2010).

### 3.3.3. Zeitebene tägliche Messung

Die tägliche Messung wurde internetbasiert über das Synergetic Navigation System (SNS, Schiepek & Eckert, o.D.) realisiert. Der hier zum Einsatz kommende Fragebogen besteht aus 42 selbst entwickelten Items zu verschiedenen Dimensionen, wovon zwei hier von Bedeutung sind: Therapeutischer Fortschritt (angelehnt an den Therapieprozessbogen von Haken und Schiepek, 2006) und Ich-Position (angelehnt an Items aus dem Differentiation of Self-Inventory, DSI, Skowron und Schmitt, 2003). Beispielitem aus der Skala therapeutischer Fortschritt: „Ich glaube, dass ich mich in meiner Partnerschaft jetzt besser als vor der Therapie so verhalten kann, wie ich es gerne möchte“. Ich-Position ist theoretisch als Resultat des Differenzierungsprozess des Selbst zu verstehen: Wenn ich einen Differenzierungsprozess durchlaufen habe, dann besitze ich hinterher einen höheren Grad an Differenzierung des Selbst. Das drückt sich in einer stabileren Ich-Position aus. Das bedeutet, dass ich nun besser in der Lage bin, mich in emotional intensive Beziehungen zu begeben, ohne dabei das Empfinden für meine Identität zu verlieren. Die Items lauten hier: „Heute war ich mir immer sicher, wer ich bin“ und „Heute konnte ich mich gut selbst annehmen“. Alle SNS-Items werden mit einem Schieberegler auf einer visuellen Analogskala von „trifft überhaupt nicht zu“ bis „trifft vollkommen zu“ beantwortet. Der Schieberegler löst intern, d.h. für die Klienten nicht sichtbar, auf einer Skala von 0 (trifft überhaupt nicht zu) bis 100 (trifft vollkommen zu) auf.

Die vier Items der Skala „Therapeutischer Fortschritt“ sind dem Therapieprozessbogen entnommen, wurden aber auf den Kontext der Paarbeziehung angepasst. Für die allgemeine Fassung mit 5 Items liegen Erkenntnisse zur Reliabilität und Validität vor (Schiepek, Aichhorn & Strunk, 2012): Die interne Konsistenz beträgt demnach  $\alpha = .93$ . Die faktorielle Validität ist ebenfalls belegt.

Die Skala Ich-Position kam bei diesem Fall zum ersten Mal zum Einsatz, darum liegen hier keine Informationen zu Reliabilität und Validität vor. Von inhaltlicher Validität kann ausgegangen werden, da es sich um zwei Items aus der gleichnamigen Skala des DSI handelt, die lediglich so umformuliert wurden, dass sie sich zur täglichen Messung eignen.

### 3.3.4. Zeitebene Sitzungsinhalt – Kodiersystem

Um auch das Geschehen innerhalb der Therapiesitzungen zur Theorieprüfung heranziehen zu können, musste ein Kodiersystem entwickelt werden, mit dessen Hilfe die für Differenzierung des Selbst mutmaßlich relevanten, spezifisch menschlichen Variablen Syntax, Sekundärzeit, Theory of Mind, Identität und Identitätsprozess auch am gesprochenen Wort gemessen werden können. Als Vorbereitung der Kodierung wurden zuerst alle Sitzungen auf Video aufgezeichnet und anschließend nach einem System transkribiert, das Elemente von Minimaltranskript und Basistranskript nach dem „Gesprächsanalytischen Transkriptionssystem 2“ (GAT 2, Selting et al., 2009) verbindet. Diese Transkripte wurden dann nach dem „Manual zur Kodierung von Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten“ (Greisel, Fajman, Thum, Schmidtke & Grubelnig, 2014) kodiert. Das Manual findet sich im Anhang und enthält auch eine knappe Erläuterung des in der vorliegenden Arbeit ausführlich dargelegten theoretischen Hintergrunds. Die Manualfassung der Theorie ist in manchen Details nicht ganz auf dem Stand der vorliegenden Arbeit, wird aber trotzdem im Originalzustand angehängt, da die Kodierung auf Basis des dort dokumentierten Theorieverständnisses erfolgte.

Jede Aussage der Klienten in den Therapietranskripten wurde einzeln kodiert. Mehrfachkodierung einer Aussage ist zulässig, denn die Kategorien schließen sich nicht gegenseitig aus. Es werden fünf verschiedene Kategorien/Variablen kodiert: Syntax, Sekundärzeit, Theory of Mind, Identität und Identitätsprozess.

Syntax wird hier deutlich enger verstanden, als eine klassisch linguistische Perspektive das tun würde. Unter Syntax fallen hier nur alle Arten von Zusammenhängen zwischen mindestens zwei Ereignissen, Tatsachen oder Umständen. Die einfachste Form eines Zusammenhangs ist eine Korrespondenz: Zwei Ereignisse treten gemeinsam auf. Beispiel: „also des war eigentlich interessanterweise so dass jedes mal wenn wir etwas zusamm gemacht haben ist etwas sehr! gutes, dabei rausgekomm.“ Die nächste Stufe ist die Kovarianz: Zwei Ereignisse treten regelmäßig gemeinsam auf und verschwinden gemeinsam



wieder. Da die Kategorie Kovarianz in dem Datenmaterial während der Entwicklung des Manuals sehr selten aufgetreten ist, wird sie mit der Kategorie Korrespondenz zusammen gelegt. Die höchste Stufe von Syntax ist eine Kausalkonstruktion: Ein Ereignis ist die Ursache des Eintretens eines anderen Ereignisses. Beispiel: „und ich weiß auch ungefähr wo es herkommt.“

Auch Sekundärzeit wird enger kodiert, als der Begriff prinzipiell definiert ist. Es wird nur das Gefühl von Zeitlichkeit kodiert, nicht jeder Beleg dafür, dass die Fähigkeit bei einer Person grundsätzlich vorhanden ist. Das heißt, nur wenn eine Aussage nahelegt, dass die Person in diesem Moment auch ein Bewusstsein für Zeitlichkeit hatte, wird diese Aussage als Sekundärzeit kategorisiert. Eine Aussage wie „Gestern hatten wir Streit“ beinhaltet dieses Bewusstsein noch nicht. Würde die Person allerdings z.B. auf einen Zeitraum (also mindestens zwei Zeitpunkte) abheben wie bei „Seit unserem Streit gestern ist die Stimmung bis heute Nachmittag sehr gedrückt gewesen“, so würde diese Aussage mit Sekundärzeit kodiert.

Theory of Mind wird kodiert, wenn eine Aussage Inhalte enthält, die die Fähigkeit zur Perspektivübernahme erkennen lässt. Das ist z.B. der Fall bei „Meine Partnerin denkt, dass ich ...“. Nicht kodiert werden Aussagen, die Empathie, aber keine Perspektivübernahme erkennen lassen, oder welche, die sich nur auf Verhaltensweisen beziehen wie „meine Partnerin hat mir gestern gesagt, dass ich ...“.

Identität wird kodiert, wenn, wie bei Sekundärzeit, das Bewusstsein für die eigene Identität zum Ausdruck kommt, wie bei „Da bin ich wirklich ich selbst.“ Im Unterschied zu Sekundärzeit wird hier allerdings auch kodiert, wenn eine einfache Beschreibung abgegeben wird, die dem Selbst zugeordnet wird. Beispiel: „Ich streite ungern.“

Mit Identitätsprozess werden Aussagen kodiert, in denen zwei verschiedene Varianten vorkommen können: Entweder die Person vergleicht in einer Aussage zwei verschiedene Identitätsbeschreibungen wie bei „Sie ist so, ich bin aber so“. Oder die Person nimmt in einer Aussage einen Abgleich von einer Situationsbeschreibung mit einer Beschreibung ihrer Identität vor. Beispiel: „mei ich hab, also ich hab, bin technisch so, anti dass ich überhaupt kein bock hätte mir dieses gerät dann, womit wir aufnehmen dann, die gebrauchsanweisung durchzulesen.“ Diese Aussage würde mit Identitätsprozess kodiert werden, weil die Identität der Person („ich anti Technik“) auf eine konkrete Situation („Umgang mit Gerät“) bezogen wird (und zusätzlich mit ihrem Antriebssystem in Kontakt gebracht („kein bock“) wird). (Diese Aussage erhält zusätzlich auch eine Kodierung als Identität, siehe oben.)

Der Entwicklungsprozess des Kodiersystems ist an das Vorgehen in der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (1996) angelehnt: Zuerst wurden theoriegeleitet diejenigen Konstrukte ausgewählt, die als Kategorien im Datenmaterial gefunden werden sollen. Mithilfe einer ersten Konstruktdefinition wurden erste Kodierregeln aufgestellt, mit denen

dann ein Teil des Datenmaterials von mehreren Personen kodiert wurde. Die Kodierung wurde dann verglichen und Nichtübereinstimmungen diskutiert. Diese Diskussion führte dann zur Anpassung des Sets an Kodierregeln und/oder einer Anpassung der Konstruktdefinition. Sukzessive ist so ein komplexes Regelwerk entstanden, mit dessen Hilfe dann eine erste Prüfung der Beobachterübereinstimmung vorgenommen werden konnte. Anschließend wurden die Kodierregeln und z.T. auch noch die Definitionen der Kategorien so lange verfeinert, bis eine ausreichende Beobachterübereinstimmung gegeben war. Dann wurden alle Sitzungen des in der vorliegenden Arbeit untersuchten Paartherapiefalls von je zwei Kodiererinnen parallel kodiert. Das bedeutet, dass 100% des Materials doppelt kodiert wurden. Auf diese Weise konnte die Beobachterübereinstimmung über alle Sitzungen hinweg berechnet werden. Alle Aussagen, bei denen über die Kodierung Uneinigkeit bestand, wurden in einem zweistufigen Prozess nochmals diskutiert: Zuerst besprachen sich beide Kodiererinnen wegen der betreffenden Stelle. Meistens konnte leicht Einigkeit hergestellt werden, da der häufigste Grund für einen Unterschied in der Kodierung darin bestand, dass eine der Kodiererinnen einen kodierrelevanten Aspekt in der betreffenden Aussage übersehen hatte. Alle Fälle, in denen der Dissens nicht aufgelöst werden konnte, wurden dann nochmals in der gesamten Projektgruppe unter Leitung des Autors dieser Arbeit besprochen. Hier wurde dann eine Entscheidung gefällt. Der Analyse in der vorliegenden Arbeit liegt die Konsenslösung zugrunde. Die wahre Reliabilität müsste daher deutlich über der nun berichteten Beobachterübereinstimmung liegen. Cohen's Kappa für die gesamte Therapie ( $n = 21201$  Aussagen) beträgt für Syntax  $r = .33$  (gewichtet, da 3-stufig und rangskaliert), Sekundärzeit  $r = .76$ , Theory of Mind  $r = .43$ , Identität  $r = .41$  und Identitätsprozess  $r = .47$ .

Die Interraterreliabilität ist nach den Beurteilungsregeln von Landis und Koch (1977) bei Syntax ausreichend, Theory of Mind, Identität und Identitätsprozess mittelmäßig und Sekundärzeit gut. Nach den Beurteilungsregeln von Fleiss (1981) bzw. Cicchetti und Sparrow (1981) ist Syntax unbefriedigend, Theory of Mind, Identität und Identitätsprozess befriedigend und Sekundärzeit sehr gut übereinstimmend kodiert worden. Dass Syntax schlechter abschneidet, liegt zum einen an der höheren Fehleranfälligkeit der Kodierung, da diese dreistufig statt wie bei den anderen Kategorien zweistufig ist. Zum anderen hat sich die zuverlässige Unterscheidung von Korrespondenz und Kausalität als anspruchsvolles Unterfangen herausgestellt.

Quantitative Werte zur Bestimmung der Validität liegen naturgemäß noch nicht vor. Inhaltliche Validität darf aber unterstellt werden, da das Kodiersystem unter maßgeblicher Beteiligung vom Autor dieser Studie entwickelt wurde, und es außerdem auf Basis der hier vorgestellten Theorie (bzw. einer Vorläuferin davon) an Paartherapiesitzungen nach dem Münchner Modell entwickelt wurde.

Zur Auswertung wurde die Kategorisierung der einzelnen Aussagen quantifiziert. Dazu wurde für jede Sitzung einzeln die Zeichenzahl der jeweils in einer Kategorie kodierten Aussagen eines Sprechers in Relation zur Zeichenzahl aller Aussagen gesetzt, die ein

Sprecher während der Sitzung getätigt hat. Auf diese Weise drücken die im Ergebnisteil berichteten Zahlen aus, wie viel seiner/ihrer eigenen Sprechzeit der/die Klient\_in jeweils Korrespondenz- oder Kausalkonstruktionen genutzt hat, sich der Zeitlichkeit bewusst war, die Perspektive eines anderen eingenommen hat, die eigene Identität formuliert hat oder einen Vergleich von Identität und Situation vorgenommen hat.

### 3.4. Auswertungsstrategie

Im Ergebnisteil werden zuerst die Befunde der einzelnen Messinstrumente vorgestellt, so dass der/die Leser\_in sich selbst ein Bild machen kann. Im Anschluss wird dann die eigentliche Prozessanalyse umgesetzt, wie sie zu Beginn im Abschnitt 2.6 begründet und im Abschnitt 2.6.2.2 ausgeführt wurde. Dabei kommt unter anderem ein quantitatives Verfahren zum Einsatz, das einer kurzen Erklärung bedarf:

**Recurrence Plot.** Ein Recurrence Plot (recurrence = engl. für Wiederauftreten, Wiederholung, Rückkehr) ist eine grafische Veranschaulichung des Verhaltens eines nichtlinearen Systems (Marwan et al., 2007). Es dient der Identifikation von Ordnung und Fluktuation in dynamischen Systemen. In einer solchen Grafik wird der Zeitpunkt markiert, an dem sich das System in einem ähnlichen Zustand befindet, in dem es schon zuvor war. Technisch ausgedrückt: Eine Zeitreihe wird als Phasenraum interpretiert, in dem diese Zeitreihe eine Trajektorie hinterlässt. In einem zweiten Schritt wird dann entlang dieser Trajektorie Zeitpunkt für Zeitpunkt überprüft, welche anderen Punkte auf der Trajektorie in der Nähe des aktuellen Zeitpunktes liegen. Für die Zeitpunkte, an denen sich die Trajektorie nochmals in der Nähe befindet, wird ein schwarzer Punkt in das Diagramm eingetragen, die von zwei Zeitachsen aufgespannt wird. Am Ende entsteht so eine Grafik aus schwarzen Punkten und weiß gebliebenen Flächen. Wo sich viele schwarze Punkte sammeln, befindet sich das System in einem stabilen Zustand: Es bleibt in der Nähe bzw. kehrt immer wieder in den gleichen Bereich des Phasenraums zurück. Wo keine Punkte sind, verläuft die Trajektorie durch weiter entfernte Bereiche des Phasenraums, was auf eine Fluktuation des Systems hindeuten kann. Einsteigern sei eine sehr anschauliche Animation zur Erläuterung auf [http://www.recurrence-plot.tk/glance.php?show\\_intro=1](http://www.recurrence-plot.tk/glance.php?show_intro=1) (Marwan et al., 2007; „RECURRENCE PLOTS::Recurrence Plots At A Glance“, o.D.) empfohlen. Zur Berechnung eines Recurrence Plots muss die Anzahl der Einbettungsdimensionen  $m$  (wie viele Dimensionen soll der Phasenraum haben?), die Zeitverzögerung  $d$  und die Größe der Kugel, innerhalb deren Radius  $\epsilon$  (Epsilon) nach benachbarten Punkten gesucht wird, festgelegt werden. Ist z.B. der Radius, innerhalb dessen liegende Punkte noch als demselben Bereich zugehörig bewertet werden, zu groß gewählt, wird der ganze Recurrence Plot schwarz (nur Ordnung). Ist der Radius zu gering, bleibt alles weiß (nur Fluktuation). Die Werte wurden darum in der vorliegenden Arbeit solange variiert, bis ein ausgewogenes Verhältnis aus schwarzen und weißen Flächen gefunden wurde.



## 4. Ergebnisse

Das Ergebnis-Kapitel ist in zwei Blöcke gegliedert, die dem Analyseprozess folgen: Zuerst werden die Daten aus Fragebögen (Abschnitt 4.1) und Kodierung (Abschnitt 4.2) präsentiert. Dann wird auf dieser Datenbasis die qualitative Analyse ausgeführt. Auch die ist wiederum zweischrittig: Zuerst erfolgt der Nachweis der Wirksamkeit der Therapie im vorliegenden Fall (Abschnitt 4.3). Anschließend wird die Wirkung auf den hypothetisch angenommenen Differenzierungsprozess zurück geführt (Abschnitt 4.4).

Die Präsentation der Datenbasis im ersten Block erfolgt relativ umfassend, d.h. (fast) alle gemessenen Daten werden dargelegt. Aber nicht alle dieser Daten werden in der darauf folgenden Analyse auch zwangsläufig verwendet. Denn das ist Teil des Konzeptes: Die Idee ist, der qualitativen Analyse eine möglichst reichhaltige und umfassende quantitative Datenbasis zur Verfügung zu stellen. Welche Daten als Belege für oder gegen die Gültigkeit der angenommenen Prozesstheorie funktionieren, kann im Voraus aber schwer abgeschätzt werden. Denn manchen der Befunde kann erst im Lichte anderer Befunde ein Sinn zugewiesen werden. Ob sich aus einer solchen Kombination verschiedener Messinstrumente ein Indiz für oder gegen die Gültigkeit der Theorie ergibt, ist damit erst während der hermeneutischen Analyse wirklich sichtbar. Außerdem erfüllt die Datenbasis auch einen zweiten Zweck: Es sollen alle Daten vorgestellt werden, so dass der/die Leser\_in auch eigenständig über die Befundlage entscheiden und hinsichtlich der Gültigkeit der Theorie möglicherweise zu anderen Schlüssen als der Autor der vorliegenden Studie gelangen kann.

Dieses Gebot der Vollständigkeit des Datenberichts wurde aus einem pragmatischen Grund aber an zwei Stellen verletzt: Von den 42 Items der täglichen Messung werden nur die beiden im Methodenteil vorgestellten Skalen „Therapeutischer Fortschritt“ und „Ich-Position“ benutzt. Außerdem werden die Transkripte der Sitzungen nicht präsentiert. Beides würde, bei vollständiger Inklusion, die vorliegende Arbeit zwar mit einer extremen Menge weiterer Information anreichern und wäre darum aus methodologischer Sicht zu bevorzugen, es würde die Arbeit aber so unübersichtlich und umfangreich machen, dass davon abgesehen wurde.

Üblicherweise werden Ergebnisse in der quantitativen Literatur ohne Interpretation berichtet, und erst im Diskussionsteil gedeutet. Dieses Vorgehen erscheint für die vorliegende Arbeit, aufgrund der Vielzahl von einzeln zu interpretierenden Befunden, zum einen unübersichtlich. Zum anderen muss die Einordnung der einzelnen Befunde vor der

Zusammenführung in der qualitativen Analyse erfolgen. Die Trennung zwischen „purem“ Ergebnis und dessen Interpretation wird hier stattdessen zwischen lediglich berichtender Tabelle und zugehörigem, die Befunde einordnendem Text vollzogen.

Es folgen nun die Daten der unterschiedlichen Messinstrumente, sortiert nach den unterschiedlichen Ebenen des Messdesigns: Prä-Post-Therapie, Prä-Post-Sitzung, tägliche Messung, Sitzungsinhalte.

## 4.1. Fragebogendaten

### 4.1.1. Messung vor und nach der Therapie und Katamnese

#### 4.1.1.1. Outcome: Individualebene

**Brief Symptom Inventory (BSI).** Ein „klinischer Fall“ liegt vor, wenn  $T \geq 63$  (sowohl beim GSI als auch bei den untergeordneten Skalen). Eine kritische Differenz auf dem 5%-Niveau liegt ab einer T-Wert-Differenz von 7,33 vor (beide Werte sind der Normstichprobe Erwachsener aus Franke, 2000, entnommen). Das heißt für das vorliegende Klientenpaar (vergleiche Tabelle 4.1.1.1 auf S. 172):

Der Mann erlebt eine leichte Reduktion seiner individuellen Symptombelastung hin zum Therapieende, dann aber wieder eine Steigerung dieser Dimension zur Katamnese hin. Er war vor der Therapie insgesamt substantiell belastet und ist es auch zum Katamnese-Zeitpunkt wieder. Die Unsicherheit im Sozialkontakt ist bereits vor der Therapie klinisch bedeutsam erhöht und reduziert sich auch nicht. Hingegen steigern sich Ängstlichkeit, Somatisierung, paranoides Denken und Aggressivität zur Katamnese erstmals über den Schwellenwert eines klinischen „Falls“.

Die Frau beschreibt im Gegensatz dazu eine deutliche Reduktion ihrer individuellen Symptombelastung: Nahezu alle Werte fallen im Laufe der Therapie von klinischer Bedeutsamkeit auf ein nicht klinisches Niveau. Nur Depressivität und Unsicherheit im Sozialkontakt liegen erst zur Katamnese unter der durchschnittlichen Belastung in der Normalbevölkerung. Die Frau war demnach vor der Therapie deutlich belastet und ist es vor allem sechs Monate nach Therapieende nicht mehr.

#### 4.1.1.2. Outcome: Paarebene

**Einschätzungen von Partnerschaft und Familie (EPF).** Die inhaltliche Bedeutung der Werte (vgl. Tabelle 4.1.1.2 auf S. 173) variiert je nach betrachteter Skala. Darum werden die Skalenwerte und deren Veränderungen nun nacheinander interpretiert:

*Konvention:* Mittlere T-Werte sind für Paare, die eine Paartherapie in Anspruch nehmen, eher nicht zu erwarten (Klann et al., 2006). Der mittlere Wert des Mannes könnte daher auf eine leicht idealisierte Sicht seiner Beziehung zu Therapiebeginn hindeuten. Die mittleren Werte beider Partner nach Ende der Therapie liegen dagegen im Mittel zufriedener Paare.

*Globale Unzufriedenheit:* T-Werte  $> 60$  werden als klinisch bedeutsam eingestuft und deuten auf länger bestehende, mehrere Bereiche umfassende Unzufriedenheit mit der Partnerschaft hin. Ca. 40% der Teilnehmer in anderen Studien haben auch nach der Therapie noch erhöhte Werte. Fast alle Personen, die anhaltend hohe Werte auf dieser Skala erzielt haben, trennten sich innerhalb der nächsten Jahre (Klann et al., 2006). Das heißt, dass sowohl Mann als auch Frau eine deutliche Reduktion ihrer Unzufriedenheit erleben. Der Mann ist hinterher durchschnittlich zufrieden, die Frau hingegen ist noch immer unzufriedener als 84% der Vergleichsstichprobe (Prozentrang des Mittelwerts plus einer Standardabweichung).

*Affektive Kommunikation:* „Personen mit hohen Werten von  $T > 60$  beschreiben ihren Partner als emotional nicht erreichbar, nicht liebevoll und nicht unterstützend. Sie selbst fühlen sich nicht anerkannt und missverstanden (Klann et al., 2006, S. 15).“ Beide Partner sind mit der affektiven Kommunikation in ihrer Beziehung nach der Therapie (Frau) oder zum Zeitpunkt der Katamnese (Mann) durchschnittlich zufrieden.

*Problemlösen:* „Personen mit Werten größer  $T = 60$  leben in Partnerschaften, die von langanhaltenden, ungelösten Konflikten geprägt sind (Klann et al., 2006, S. 16).“ Die Fähigkeit, als Paar Konflikte zu lösen, ist zwar aus Sicht des Mannes deutlich besser geworden, wird aber von beiden Partnern weiterhin problematisch eingeschätzt.

*Aggression:* Bei der Interpretation der Skala Aggression ist zu beachten: „Die Skala ist als Screening-Instrument gedacht, deshalb wird auch danach gefragt, ob die Verhaltensweisen [Einschüchterung wie Schreien, Zerstören und Werfen von Gegenständen und körperliche Aggression wie Schubsen und körperlich verletzenden Handlungen] jemals aufgetreten sind und nicht nach der jetzigen Häufigkeit des Auftretens (Klann et al., 2006, S. 16).“ Das erklärt, warum sich die Werte durch die Therapie nicht bzw. wenig ändern, da diese Skala nicht sensitiv für Veränderungen ist. Die Post- und Katamnese-Werte müssen daher in der weiteren Analyse unberücksichtigt bleiben.

*Gemeinsame Freizeitgestaltung:* „Hohe Werte größer  $T = 60$  resultieren aus dem Fehlen gemeinsamer Interessen und der emotionalen Distanzierung vom Partner. Sie deuten auf eine generelle Störung der positiven Interaktionen mit dem Partner auch in anderen Bereichen der Beziehung hin (Klann et al., 2006, S. 17).“ Die Freizeitgestaltung wird von beiden Partnern vor der Therapie als problematisch, nach Ende der Therapie als durchschnittlich zufriedenstellend beschrieben. Der Unterschied zeigt eine klare Reduktion der Unzufriedenheit an.

*Konflikte um Finanzen:* Die Partner haben teils Werte im mittleren Bereich und sind vermutlich zeitweise zufrieden damit, wie sie ihre finanziellen Angelegenheiten in der Partnerschaft organisieren. Andererseits liegen auch leicht erhöhte Werte vor, die auf Konflikte und gegenseitige Zweifel an der Fairness im Umgang mit den finanziellen Ressourcen hindeuten. Die Therapie scheint hier keinen Einfluss ausgeübt zu haben.

*Sexuelle Unzufriedenheit:* Beide Partner erleben ihre Sexualität als unbefriedigend. Der Partner wird als nicht interessiert und zärtlich dargestellt. Auch hier scheint die Therapie keine Veränderung erreicht zu haben.

*Rollenorientierung:* Beide Partner weisen eine gleichbleibende, eher egalitäre Einstellung der Rollenverteilung in Haushalt und Familie auf.

*Konflikte in der Ursprungsfamilie:* Beide Partner berichten über Spannungen und Konflikte in ihrer Herkunftsfamilie. Beim Mann ist hier auch eine Abnahme der Konflikte in den durchschnittlichen Bereich zu verzeichnen. Zur Interpretation dieser Selbstbeschreibung der Frau sei daran erinnert, dass ihre Mutter bereits seit ihrer Kindheit tot ist.

*Unzufriedenheit mit den Kindern:* Beide Partner sind durchschnittlich zufrieden mit ihrer Beziehung zu ihrem Kind.

*Konflikte bei der Kindererziehung:* Beide Partner sind zufrieden, wie sie miteinander umgehen, wenn es um die Kindererziehung geht. Ein Ausreißer scheint hier der Wert zum Zeitpunkt des Therapieendes zu sein, der bei beiden Partnern erhöht ist. Möglicherweise geht dieser Wert auf einen kurz zurückliegende Auseinandersetzung zum Thema Kindererziehung zurück, könnte aber auch ein Therapieeffekt sein.

**Problemliste (PL).** In der Vergleichsstichprobe von 234 Paaren und 27 Einzelklienten aus der Eheberatungspraxis haben die Personen im Durchschnitt 7,8 ( $SD = 4,8$ ), die Frauen 8,6 ( $SD = 4,8$ ) und die Männer 7,0 ( $SD = 4,6$ ) Lebensbereiche als konfliktbehaftet angegeben. Die beiden Klienten liegen (vgl. Tabelle 4.1.1.2 auf S. 174) vor Beginn der Therapie deutlich über diesen Werten, womit nochmals unterstrichen wird, dass Konflikte grundsätzlich für das Paar ein zentraler Problembereich waren. Nach der Therapie ist



bei beiden eine deutliche Reduktion zu beobachten, die zumindest für die Frau zum Katamnese-Zeitpunkt im nichtklinischen Bereich liegt.

#### **Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster (FPK)**

Die Wahrnehmung des Kommunikationsmusters unterscheidet sich deutlich zwischen den Partnern. Die partnerschaftliche Kommunikation wird vom Mann vor der Therapie sehr negativ wahrgenommen: Wenig konstruktiv, beiderseitige Forderung und Rückzug. Diese Einschätzung ändert sich nach der Therapie deutlich, im Schnitt gibt er eine Verbesserung um eine Standardabweichung an. Trotzdem ist die Kommunikation noch nicht so gut wie bei der Vergleichsstichprobe. Als Vergleichsstichprobe dienen 143 Paare, die sich auf eine Zeitungsannonce hin zur Teilnahme an dem psychoedukativen Gruppenprogramm (Wochenendkurs) „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm für Paare mit längerer Beziehungsdauer (EPL-II)“, das „Übungen zur Verbesserung partnerschaftlicher Kommunikation und Konfliktbewältigung beinhaltet“ (Kröger et al., 2000), gemeldet haben. Es ist davon auszugehen, dass diese Paare möglicherweise einen gewissen Verbesserungsbedarf bei sich selbst wahrgenommen haben, aber nicht ganz so stark belastet sind wie durchschnittliche Paare in einer individuellen Paartherapie. Aus Sicht der Frau ist die partnerschaftliche Kommunikation vor der Therapie weniger negativ als beim Mann, aber immer noch z.T. schlechter als in der Vergleichsstichprobe (vor allem Forderung des Mannes). Nach der Therapie und zum Katamnese-Zeitpunkt scheint die Kommunikation aus ihrer Perspektive weiter verschlechtert zu sein oder sie ist sich der negativen Muster zumindest stärker bewusst als zuvor.

#### **4.1.1.3. Persönlichkeit**

**NEO-Fünf Faktoren Inventar – 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30).** Für den NEO-FFI-30 ist noch keine Normstichprobe veröffentlicht worden, weswegen hier nur z-Werte angegeben werden können (siehe Tabelle 4.1.1.3 auf S. 176). Eine Veränderung von als zeitlich überdauernd angesehen Persönlichkeitseigenschaften durch eine kurze Psychotherapie ist eher nicht zu erwarten. Nur auf der Dimension Neurotizismus wäre eine Veränderung durch Therapie zu erwarten. Der Mann beschreibt sich hier zu Beginn als emotional stabiler als die Vergleichsstichprobe (Körner et al., 2008), gibt zur Katamnese dann aber durchschnittliche Werte an. Die Frau beschreibt sich selbst als sehr emotional instabil, was sich aber durch die Therapie deutlich verbessert.

Der Vergleich von Selbst- und Fremdeinschätzung fördert einige auffällige Abweichung zutage: Der Wert für Neurotizismus der Frau wird vom Partner nach der Therapie höher angegeben als von der Frau selbst. Eine Angleichung des Urteils findet hingegen bei Extraversion und Verträglichkeit statt. Die Gewissenhaftigkeit der Frau wird von ihrem Partner niedriger eingeschätzt als von ihr selbst. Die Frau scheint hingegen Ihren Partner

seinem eigenen Urteil ähnlicher einzuschätzen, als er dies bei ihr tut. Hier sind keine größeren Unterschiede auffällig.

#### 4.1.1.4. Differenzierung

**Motivprofil nach dem Zürcher Modell (MPZM).** Bei der Betrachtung der Prozenträge der Werte im MPZM (siehe Tabelle 4.1.1.4 auf S. 177) fällt einige Bewegung zwischen den Messzeitpunkten auf: Die Abhängigkeit des Mannes nimmt deutlich zu, die der Frau deutlich ab. Seine Unternehmungslust bleibt gleich, ihre steigt an. Sowohl seine als auch ihre Machtmotivation steigt an. Seine und ihre Geltungsmotivation steigt ebenfalls an. Die Leistungsmotivation verläuft bei den Partnern entgegengesetzt parabelhaft: Seine Leistungsmotivation startet niedrig, steigt stark an und fällt dann wieder ab. Ihre Leistungsmotivation startet leicht erhöht, fällt dann stark und erreicht zur Katamnese wieder ein mittleres Niveau. Interpretiert man die gemessenen Konstrukte als Soll-Werte des Zürcher Modells, so entspräche ihre Reduktion der Abhängigkeit und Steigerung der Unternehmungslust der zuvor vorgestellten Entwicklungstheorie. Ihre Veränderung im Autonomie-Spektrum ist allerdings genau umgekehrt, als von der Theorie postuliert: Vor der Therapie scheint Leistungsstreben die größte Bedeutung für den Autonomieanspruch zu haben, nach der Therapie ist Macht- und Geltungsmotivation erhöht und nun (im Vergleich zur Normstichprobe) ähnlich wichtig wie Leistung. In Anbetracht des Wortlautes der Items der Dimension Macht kann eine Steigerung allerdings durchaus mit Differenzierung des Selbst erklärt werden: Sie nimmt sich selbst nun wichtiger und es gelingt ihr nun öfter, sich in sozialen Kontexten zu behaupten. Eine Steigerung der Ich-Position (siehe nächster Abschnitt) könnte für diesen Effekt verantwortlich sein (dazu mehr im Diskussionsteil). Ähnliches gilt auch für die Geltungsmotivation: Hier sind zwei Items enthalten, in denen es um Anerkennung durch den Partner geht. Bei beiden verzeichnet sie eine Steigerung. Dazu kommen Items, die für Berufsmusiker eine besondere Bedeutung annehmen könnten (eine berühmte Person sein wollen), da ihr Einkommen und andere, nicht geltungsrelevante Aspekte der Lebensführung zumindest indirekt vom Bekanntheitsgrad abhängen könnten. Eine solche Steigerung muss dann nicht unbedingt eine Steigerung der Geltungsmotivation bedeuten, sondern kann auch heißen, dass man seine Karriere nun ernsthafter verfolgt, nachdem das eigene Selbstbewusstsein gestärkt wurde.

**Differentiation of Self-Inventory – Revised (DSI-R).** Die Emotionale Reaktivität des Mannes steigt im Verlauf (siehe Tabelle 4.1.1.4 auf S. 178), die der Frau sinkt. Seine Ich-Position bleibt recht konstant, ihre steigt an. Emotional Cut-off bleibt bei beiden annähernd gleich. Verschmelzung steigt bei ihm etwas, bei ihr sinkt sie. Damit bleibt sein Grad an Differenzierung weitgehend gleich, nur seine emotionale Reaktivität schätzt er nach der Therapie höher ein. Das könnte auch ein Effekt der Therapie sein: Während der Therapie wurde ihm vielleicht bewusst, wie sehr seine Emotionen von denen

seiner Partnerin (und anderen Menschen) beeinflusst werden. Sie dagegen steigert ihren Differenzierungsgrad, nur Emotional Cut-off bleibt gleich. Das könnte bedeuten, dass sie sich als Person zwar insgesamt entwickelt hat, in der Paarbeziehung aber nach wie vor eine gewisse Distanz zwischen den Partnern besteht. Darauf deutet auch hin, dass ihre sexuelle Unzufriedenheit im Fragebogen EPF sich nicht verändert hat, genauso wie für sie nach wie vor eine leichte Unzufriedenheit mit der Freizeitgestaltung besteht.

**Personal Authority in the Family System Questionnaire (PAFS-Q).** Der Klient berichtet nach der Therapie eine Verringerung der Verschmelzung mit seinen Eltern (siehe Tabelle 4.1.1.4 auf S. 178), er ist weniger in deren Beziehung verstrickt und fühlt sich weniger beeinflusst – möglicherweise zum Preis einer verringerten Intimität mit ihnen. Diese Veränderungen verschwinden aber größtenteils wieder zur Katamnese. Seine Persönliche Autorität ist nach der Therapie ebenfalls etwas gesteigert, bleibt allerdings auf diesem Niveau. Die Klientin erlebt größere Veränderungen in der Beziehung zu ihren Eltern (bzw. ihrem Vater): Ihre Verschmelzung vergrößert sich zum Therapieende hin, verringert sich dann aber wieder zur Katamnese. Die Intimität steigt zur Katamnese. Verstrickung in das Leben ihres Vaters nimmt nach der Therapie massiv zu, auch die wahrgenommene Beeinflussung steigt an. Allerdings erlebt die Klientin auch eine starke Steigerung ihrer persönlichen Autorität zum Ende der Therapie, die auch zur Katamnese noch erhalten ist.

Tabelle 4.1.: Brief Symptom Inventory (BSI)

	<b>GSI</b>	Ang	Somat	Psy	Para	Zwa	Agg	Phob	Depr	Soz
Prä	<b>67</b>	54	50	43	58	56	61	45	51	68
Post	<b>58</b>	62	56	59	58	52	59	45	51	65
Katamnese	<b>65</b>	68	66	58	64	52	64	45	43	68
Prä	<b>65</b>	73	39	54	65	51	66	65	66	52
Post	<b>48</b>	37	39	43	58	35	37	44	63	65
Katamnese	<b>33</b>	37	48	43	40	42	37	44	40	38

*Anmerkungen.* Alle Werte sind T-Werte ( $M = 50, SD = 10$ ). Die geschlechtsspezifischen Werte sind dem Handbuch zum Fragebogen entnommen (Franke, 2000). Abkürzungen: GSI = Global Severity Index, Ang = Ängstlichkeit, Somat = Somatisierung, Psy = Psychotizismus, Para = Paranoies Denken, Zwa = Zwanghaftigkeit, Agg = Aggressivität/Feindseligkeit, Phob = Phobische Angst, Depr = Depressivität, Soz = Unsicherheit im Sozialkontakt.

Tabelle 4.2.: Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF; deutsche Version des Marital Satisfaction Inventory - Revised (MSI-R))

	KON	GUZ	AKO	PBL	AGG	GFG	KOF	SUZ	ROR	KUF	UZK	KKE
Prä	46	<b>79</b>	73	85	89	63	51	64	60	60	42	51
Post	46	<b>69</b>	66	85	89	41	51	59	56	56	48	57
Katamnese	49	<b>54</b>	59	64	89	41	59	60	60	48	42	51
Prä	35	<b>77</b>	66	69	87	74	55	71	59	58	43	41
Post	42	<b>69</b>	49	73	77	56	49	71	59	55	51	61
Katamnese	45	<b>60</b>	49	73	77	59	55	71	59	58	51	46

*Anmerkungen.* Alle Werte sind T-Werte ( $M = 50$ ,  $SD = 10$ ). Die geschlechtsspezifischen Werte sind dem Handbuch zum Fragebogen entnommen (Klann, Hahlweg, Limbird & Snyder, 2006). Abkürzungen: KON = Konventionen (Tendenz zur sozialen Erwünschtheit), GUZ = Globale Unzufriedenheit, AKO = Affektive Kommunikation (emotionale Intimität), PBL = Problemlösen (Effektivität der Lösung von Konflikten), AGG = Aggression, GFG = Gemeinsame Freizeitgestaltung, KOF = Konflikte um Finanzen, SUZ = Sexuelle Unzufriedenheit, ROR = Rollenorientierung, KUF = Konflikte in der Ursprungsfamilie, UZK = Unzufriedenheit mit den Kindern, KKE = Konflikte bei der Kindererziehung.

Tabelle 4.3.: Problemliste (PL). Anzahl an Lebensbereichen mit Konflikten ohne Lösung

	Mann		Frau	
	Summe	T-Wert	Summe	T-Wert
Prä	17	72	15	63
Post	13	63	10	53
Katamnese	8	52	3	38

*Anmerkungen.* Die geschlechtsspezifischen T-Werte ( $M = 50$ ,  $SD = 10$ ) sind dem Handbuch zum Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (Hahlweg, 1996) entnommen, dessen Teil die Problemliste ist. Die Normstichprobe ist „eine für die ‘Paarberatung’ typische Stichprobe (Hahlweg, 1996, S. 33).“

Tabelle 4.4.: Partnerschaftliche Kommunikationsmuster (FPK) – z-Werte

	Gegenseitige konstruktive Kommunikation	Gesamtwert Forderung Rückzug	Mann Forderung, Frau Rückzug	Frau Forderung, Mann Rückzug	Gegenseitige Vermeidung und Starrheit
Mann					
Prä	-1.85	1.79	2.59	2.20	0.65
Post	-0.77	0.67	1.23	1.14	0.39
Katamnese	-0.77	0.32	1.00	1.24	0.25
Frau					
Prä	-0.18	-0.80	1.23	-0.46	0.65
Post	-1.01	1.16	2.59	0.82	-0.28
Katamnese	-0.77	1.16	2.36	1.03	0.65

*Anmerkungen.* Alle Werte sind z-Werte ( $M = 0, SD = 1$ ). Für die Berechnung der z-Werte wurden die Stichprobenkennwerte aus Kröger et al. (2000) verwendet.

Tabelle 4.5.: NEO-FFI-30 – Selbst- und Fremdeinschätzung durch Partner

	Neurotizismus		Extraversion		Offenheit		Verträglichkeit		Gewissenhaftigkeit	
	selbst	fremd	selbst	fremd	selbst	fremd	selbst	fremd	selbst	fremd
Mann										
Prä	-1.11	-1.32	1.43	2.77	1.50	1.24	-0.96	0.07	-1.82	-1.28
Post	-0.24	0.84	0.89	1.16	1.50	1.50	-0.70	-0.70	-1.55	-1.55
Katamnese	-0.03	-0.24	1.43	1.16	1.24	1.50	-0.70	0.32	-1.01	-1.01
Frau										
Prä	3.00	3.22	-1.53	-2.33	2.28	2.02	-1.47	-1.98	0.87	-2.09
Post	1.27	2.14	-0.45	-0.72	2.28	1.76	-0.19	-1.73	-0.47	-1.01
Katamnese	1.27	2.79	-0.18	-0.45	1.50	1.50	-0.70	-1.22	0.06	-1.28

*Anmerkungen.* Alle Werte sind z-Werte ( $M = 0, SD = 1$ ). Für die Berechnung der z-Werte der Fremdeinschätzung standen nur die Mittelwerte und Standardabweichungen der Selbsteinschätzung (Körner et al., 2008) zur Verfügung, darum sind die z-Werte der Fremdeinschätzung nur vorsichtig interpretierbar.



Tabelle 4.6.: Motivprofil nach dem Zürcher Modell (MPZM) – Mittelwerte (in Klammern: Prozenträge)

	Abhängigkeit	Unternehmungslust	Macht	Geltung	Leistung	
Mann	Prä	3.67 (69-75)	3.50 (65-70)	2.67 (38-45)	3.17 (52-58)	2.60 (19-20)
	Post	3.83 (76-82)	3.67 (71-76)	2.83 (46-52)	3.80 (77-78)	4.17 (78-82)
	Katamnese	4.33 (93-95)	3.50 (65-70)	3.33 (67-71)	3.67 (72-76)	3.67 (58-64)
Frau	Prä	4.00 (69-75)	1.50 (7-8)	2.17 (24-30)	2.17 (14-17)	3.67 (57-63)
	Post	2.83 (18-21)	2.17 (20-24)	2.50 (38-43)	2.50 (23-27)	2.83 (23-27)
	Katamnese	3.33 (36-42)	2.33 (25-29)	2.83 (52-59)	3.00 (42-49)	3.50 (49-56)

*Anmerkungen.* Die geschlechtsspezifischen Normwerte (Prozenträge) wurden von Felix Schönbrodt, dem Autor des MPZM, zur Verfügung gestellt (persönliche Korrespondenz). Die Mittelwerte sind folgendermaßen skaliert: 1 = sehr untypisch für mich; 6 = sehr typisch für mich.

Tabelle 4.7.: Differentiation of Self-Inventory (DSI) – z-Werte

		Emotionale Reaktivität	Ich-Position	Emotional Cut-off	Verschmelzung
Mann	Prä	0.63	-0.30	-0.37	-0.18
	Post	-0.40	-0.19	-0.72	-0.52
	Katamnese	-0.74	-0.40	-0.72	-0.52
Frau	Prä	-1.94	-1.47	-1.53	-1.62
	Post	-0.66	-0.72	-1.89	-0.77
	Katamnese	-0.14	-0.52	-1.44	-0.86

*Anmerkungen.* Alle Werte sind z-Werte ( $M = 0$ ,  $SD = 1$ ). Für die Berechnung der z-Werte wurden die Stichprobenkennwerte aus Skowron und Schmitt (2003) verwendet. Deren Teilnehmer wurden via Internet in News Groups angeworben, die Familien- und Erziehungsfragen, Beziehungen und Familiengeschichte zum Thema haben. Daher ist von einer im Durchschnitt geringeren Belastung der dortigen Teilnehmer auszugehen. Da die Theorie der Differenzierung des Selbst außerdem einen Zusammenhang zwischen Symptombelastung und Differenzierungsgrad herstellt, ist nachvollziehbar, dass die z-Werte des vorliegenden Falles deutlich unter denen der Literatur-Stichprobe liegen. Höhere Werte bedeuten bessere Differenzierung des Selbst.

Tabelle 4.8.: Persönliche Autorität im Familiensystem (PAFS-Q) – z-Werte

		Fusion	Intimität	Tri- angulierung	Beein- flussung	Persönliche Autorität
Mann	Prä	0.14	-0.23	-1.25	-0.92	-0.68
	Post	1.23	-1.04	0.96	0.24	0.20
	Katamnese	0.14	0.09	-0.33	-0.09	0.20
Frau	Prä	1.78	-0.60	2.43	0.57	-2.24
	Post	0.51	-0.49	-1.99	-1.09	0.87
	Katamnese	1.23	0.05	-1.80	-1.09	-0.02

*Anmerkungen.* Alle Werte sind z-Werte ( $M = 0$ ,  $SD = 1$ ). Höhere Werte bedeuten eine größere Ausprägung der jeweiligen Dimension. Hohe Persönliche Autorität und Intimität deuten auf hohe Differenzierung des Selbst gegenüber den Eltern hin, hohe Fusion, Triangulierung und Beeinflussung hingegen auf einen niedrigen Differenzierungsgrad. Die Mutter der Frau ist bereits lange verstorben, weswegen die Frau über Schwierigkeiten bei der Beantwortung der elternbezogenen Fragen berichtet hatte. Daher wurden bei den Skalen der Frau, bei denen eine getrennte Erhebung für Mutter und Vater erfolgte (Intimität, Beeinflussung), nur die vaterbezogenen Items in die Berechnung einbezogen. Für die Berechnung der z-Werte wurden die Stichprobenkennwerte aus Vierzigmann (1993) verwendet. Die dortige Stichprobe ist im Durchschnitt jünger, die Paare sind verheiratet, aber (noch) kinderlos. Die Stichprobe ist außerdem ohne Beziehung zu Beratungsbedarf oder klinischer Auffälligkeit.

### 4.1.2. Messung vor und nach jeder Sitzung

Nachfolgend werden die Fragebogen-Daten der Instrumente, die vor und nach jeder Sitzung dargeboten wurden, präsentiert (siehe Abbildungen von S. 180 bis 187). Da der grafische Verlauf der Datenwerte für den Rezipienten deutlich leichter und schneller erfassbar ist als eine sprachliche Beschreibung desselben, und auch keine Einordnung gegenüber Vergleichsstichproben erfolgt, da der intrapersonale Vergleich bzw. die Verlaufsgestalt im Vordergrund steht, wird hier auf eine textliche Umschreibung der Grafiken verzichtet.

Allerdings sind noch folgende Hinweise zur Interpretation der Verläufe notwendig: Sitzung 9 wurde als Einzelsitzung realisiert, d.h. jeder Klient hatte eine individuelle Therapiesitzung ohne den Partner. Die Sitzungsbewertung bezieht sich daher an dieser Stelle auf unterschiedliche Sitzungen. In den Grafiken fehlen außerdem die Werte für Sitzung 14 und 15, da hier die Fragebogenerhebung vor und nach der Therapiesitzung aus organisatorischen Gründen leider nicht stattfinden konnte. Bei Sitzung 18 handelt es sich um das Bilanzinterview, mit dem die Therapie abgeschlossen wurde. Hier fand keine Datenerhebung nach der Sitzung mehr statt.

Zur Skalierung sei noch ergänzt: Die ORS und der Fragebogen zu VSTB wurden auf einer 10cm langen, visuellen Analogskala beantwortet, die millimetergenau abgelesen wurde, daher die Skalierung von 0 bis 100. Die Werte der Skala Konstruktive Kommunikation des FPK wurde anhand der Stichprobenwerte standardisiert, die auch für die Prä-Post-Therapie-Messung zum Einsatz kamen (siehe dort). Jede der Befindlichkeitsskalen besteht aus fünf Items, die mit 0 (nein) oder 1 (ja) beantwortet wurden. Dadurch entspricht der Summenwert auch der Anzahl der Items einer Skala, die jeweils mit „ja“ angekreuzt wurden. Der Übersichtlichkeit halber werden hier positive und negative Befindlichkeit getrennt präsentiert.

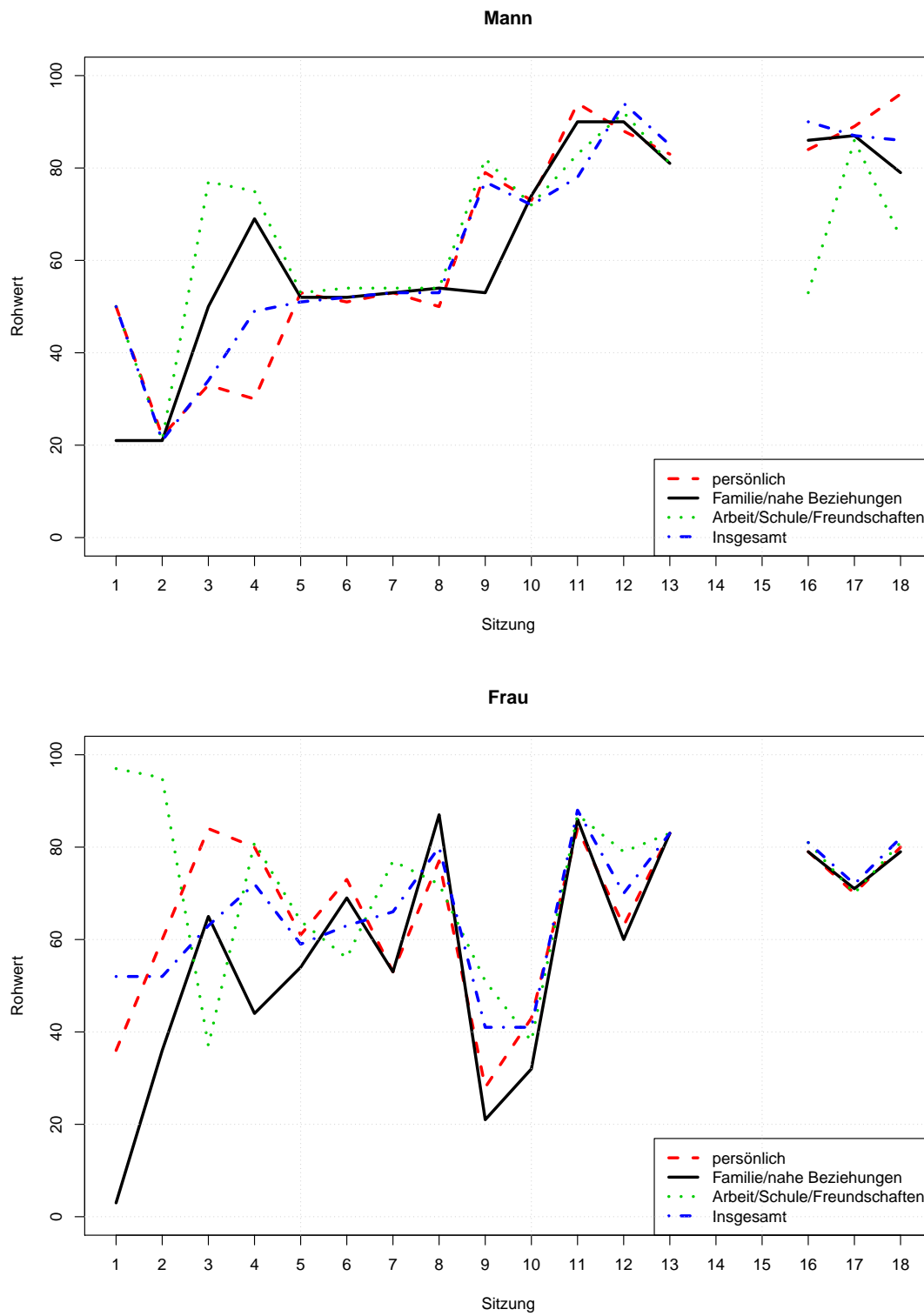


Abbildung 4.1.: Outcome Rating Scale

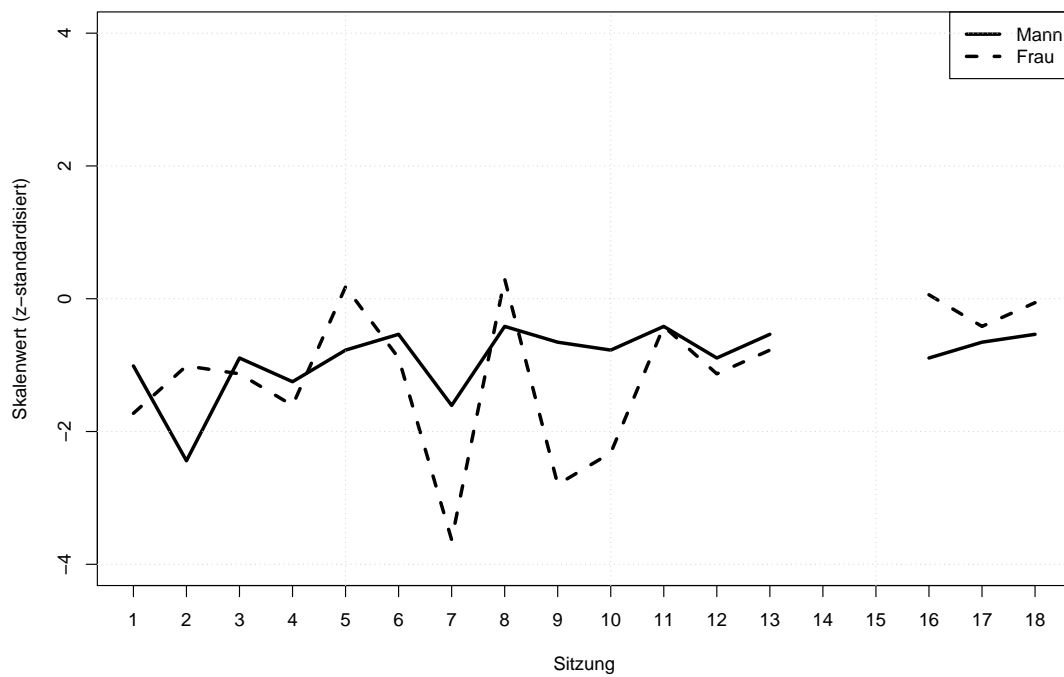


Abbildung 4.2.: Skala „Konstruktive Kommunikation“ aus dem „Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster“

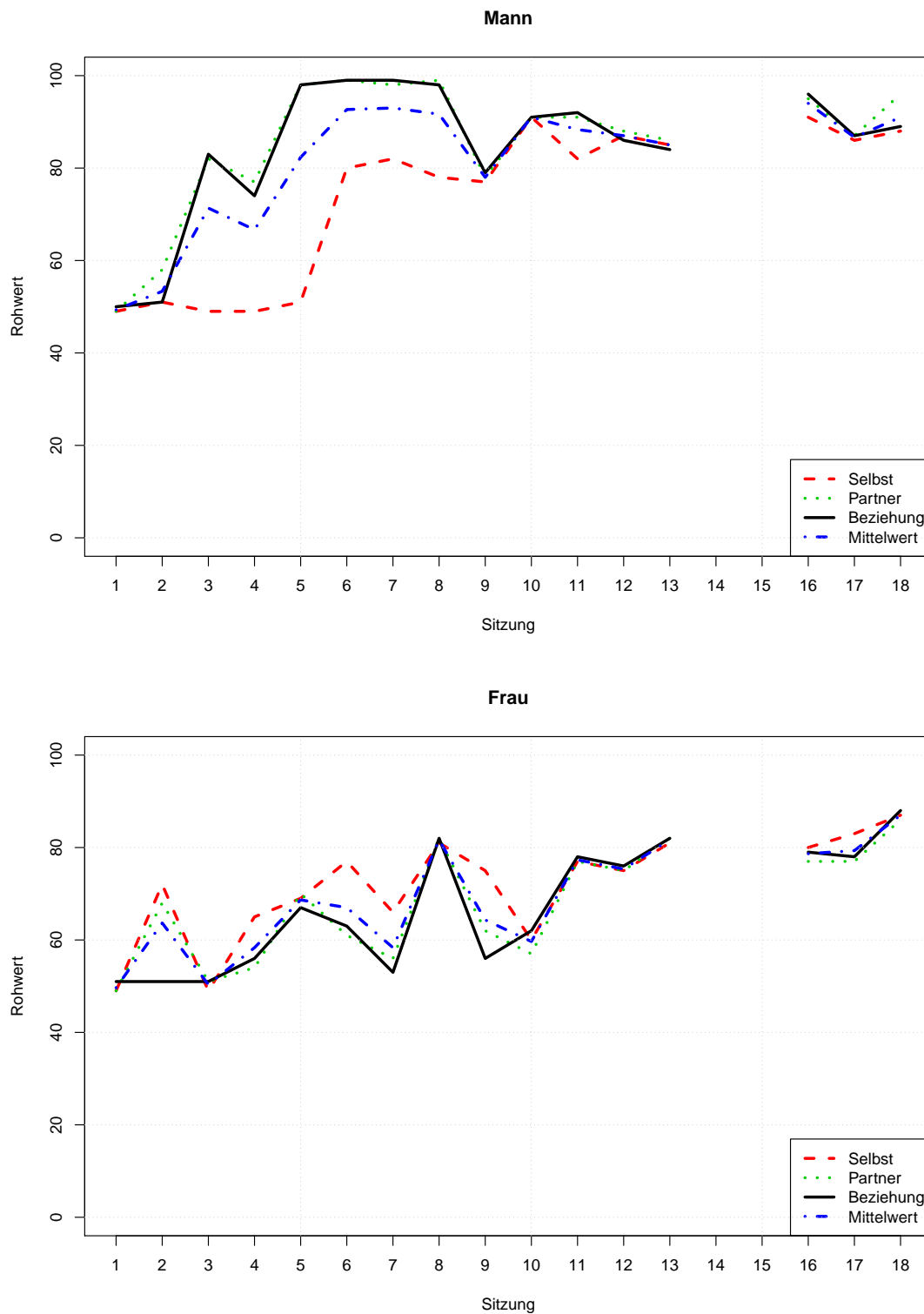


Abbildung 4.3.: Veränderungen seit Therapiebeginn

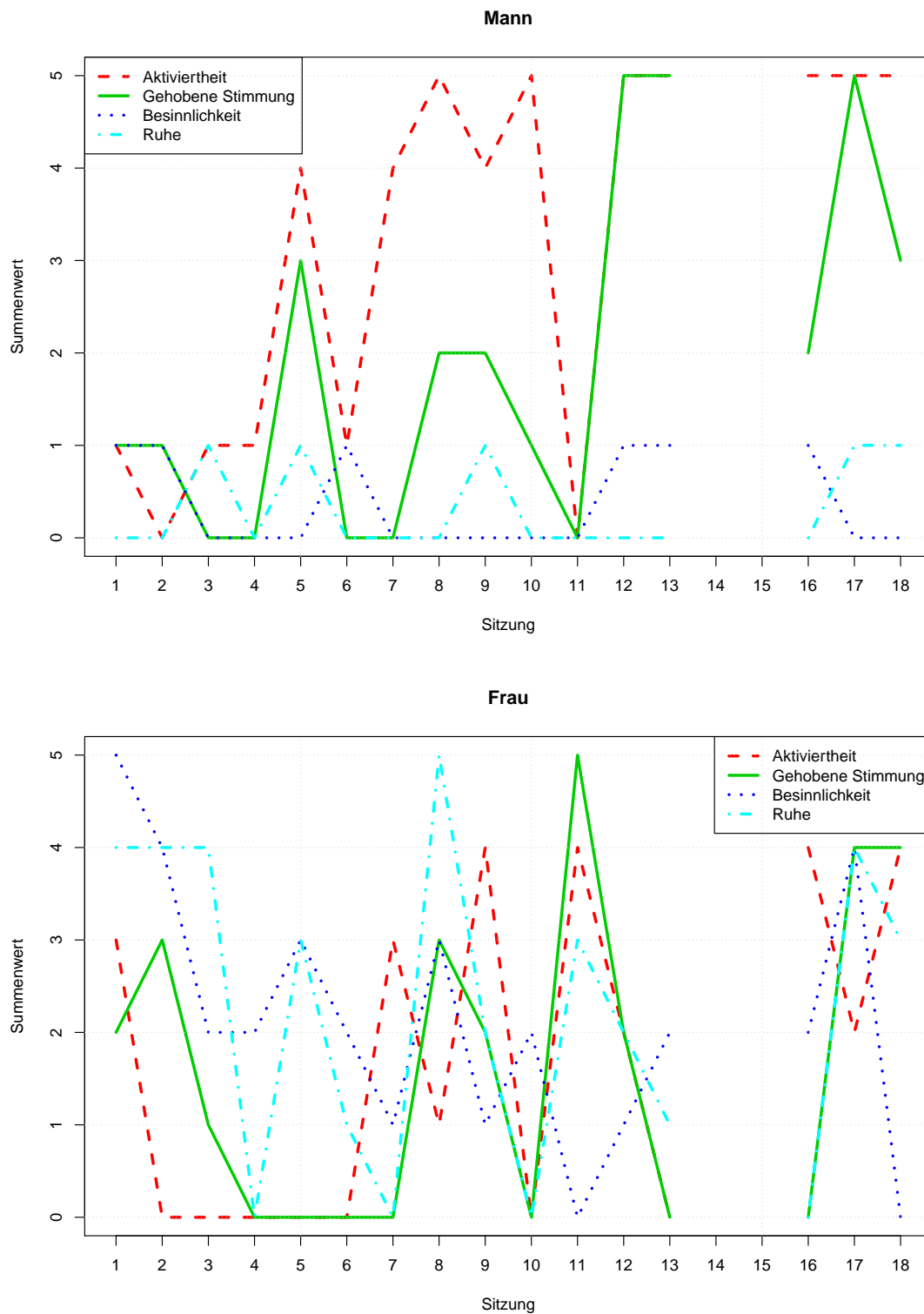


Abbildung 4.4.: Positive Befindlichkeit vor der Sitzung

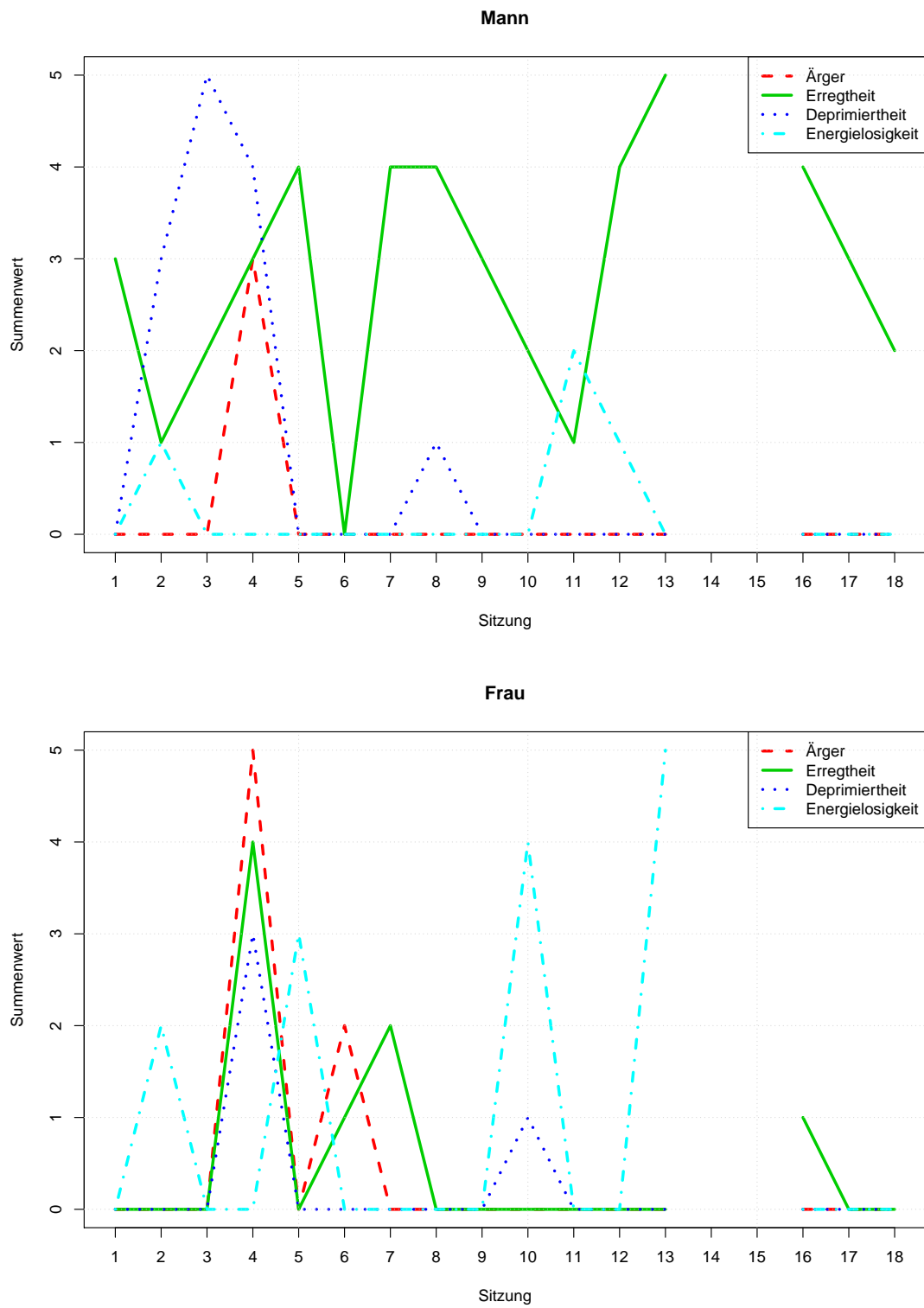


Abbildung 4.5.: Negative Befindlichkeit vor der Sitzung



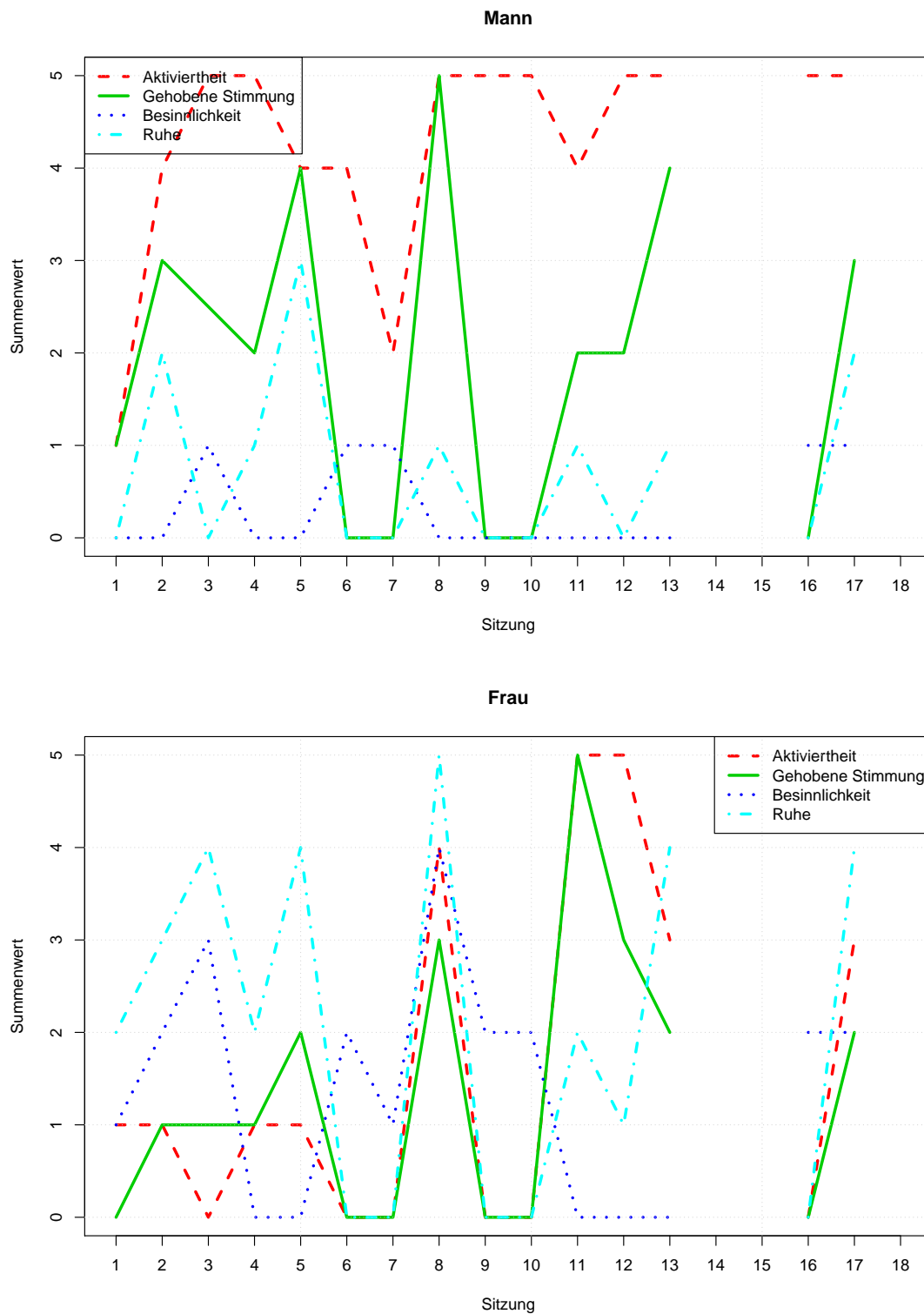


Abbildung 4.6.: Positive Befindlichkeit nach der Sitzung

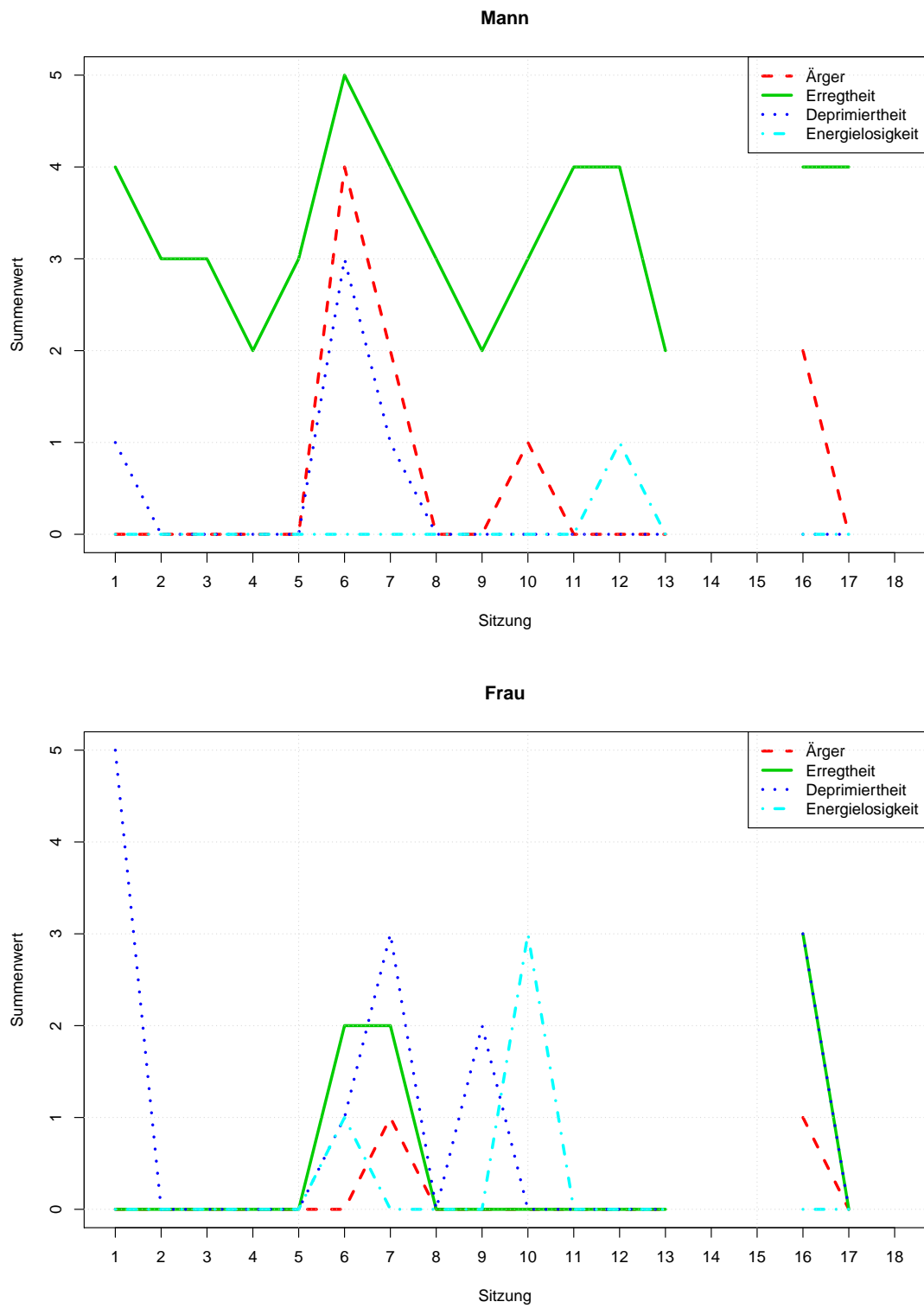


Abbildung 4.7.: Negative Befindlichkeit nach der Sitzung

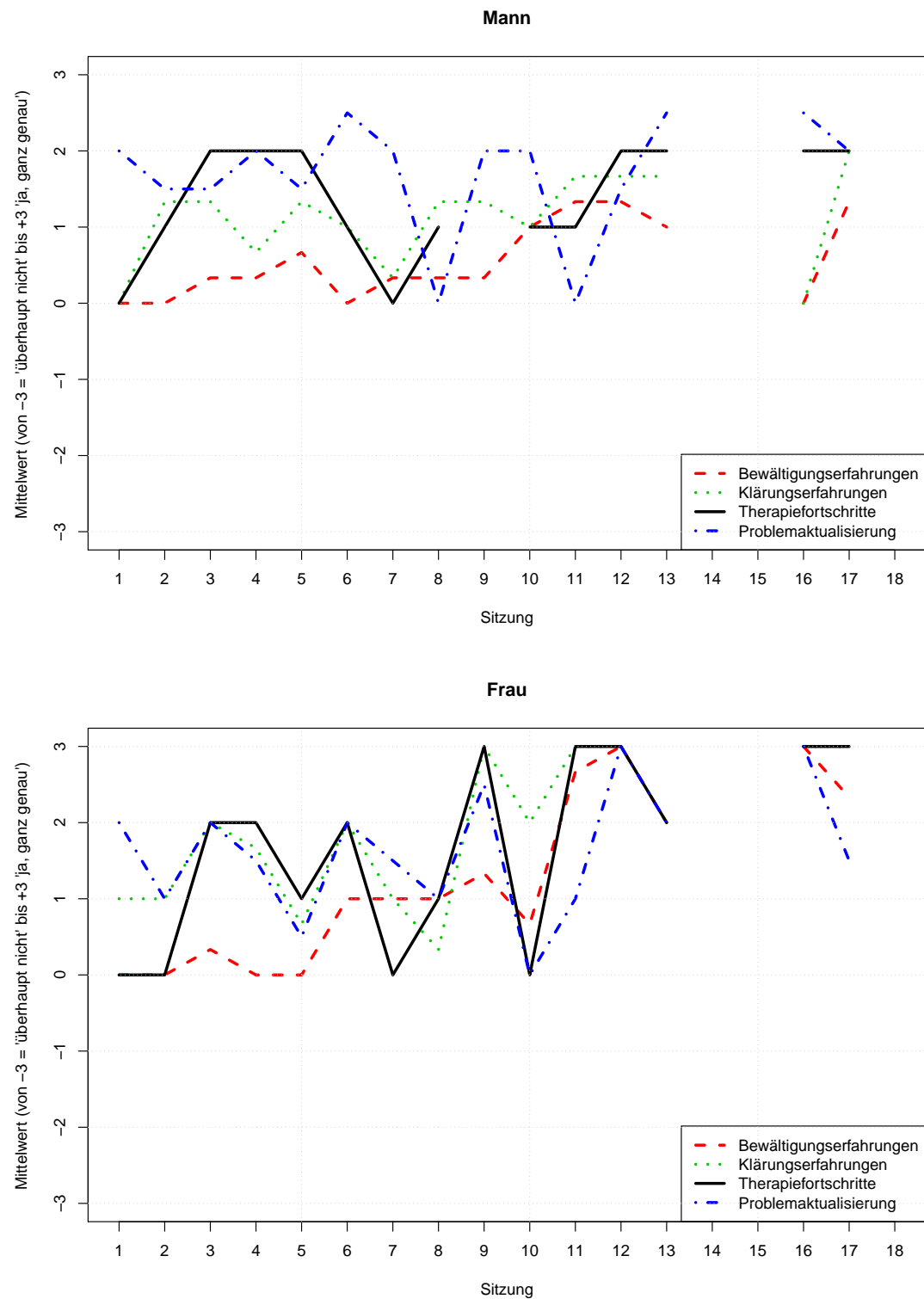


Abbildung 4.8.: Ausgewählte Skalen des Patientenstundenbogens



### 4.1.3. Tägliche Messung

#### 4.1.3.1. Zeitreihen der Rohwerte

Wie bereits beschrieben, werden hier aus Gründen der Ökonomie, Übersichtlichkeit und Handhabbarkeit nur ausgewählte Items bzw. Faktoren der täglichen Messung präsentiert. Das Item zum Therapiefortschritt „Ich glaube, dass ich mich in meiner Partnerschaft jetzt besser als vor der Therapie so verhalten kann, wie ich es gerne möchte.“ zeigt deutlich, dass aus Sicht des Mannes sein eigener Fortschritt grob in zwei Stufen erfolgt (siehe Abbildung auf S. 190): Die ersten zwei Sitzungen zeigen noch keine Veränderung. Ab der dritten Sitzung schwankt seine Einschätzung relativ regelmäßig zwischen keiner und halber Zustimmung zur Vorstellung, sich jetzt besser verhalten zu können. Ab der siebten Sitzung bzw. einige Tage zuvor wird dann die dritte Phase eingeleitet. Hier entsteht zuerst ein neues, mittleres Niveau der Veränderungseinschätzung, das eine Art Übergang zu einem noch höheren Niveau darstellt, denn ab der achten Sitzung wird immer öfter maximale Zustimmung gegeben. Nach der 12. Sitzung bleiben die Schwankungen fast ganz aus, das Niveau voller Zustimmung wird nur noch für einige Tage nach der 14. Sitzung und wenige einzelne weitere Tage unterbrochen. Fazit: Der Mann macht einen Veränderungssprung ab der dritten Sitzung und dann nochmals vor der 7. Sitzung. Das neue Niveau stabilisiert sich von der 7. bis zur 12. Sitzung zunehmend und ist danach relativ konstant mit nur noch wenigen Unterbrechungen.

Völlig anders der Verlauf der Ich-Position des Mannes. Deren Kurve schwankt von Anfang bis Ende um den mittleren Wert, mit kurzen Phasen höherer Schwankung zwischen der 9. und 11. Sitzung und höherem Niveau zwischen der 13. und 14. und der 15. und 16. Sitzung.

Die Frau beschreibt ihren Veränderungsprozess etwas anders als der Mann (siehe Abbildung auf S. 191). Auch bei ihr lassen sich drei Phasen unterscheiden: Zuerst scheint sich bis zur 7. Sitzung so gut wie nichts zu verändern, erst danach beginnt ihre Veränderungseinschätzung zu schwanken. Das hält an bis zur 12. Sitzung, nach der sich ein wesentlich höheres Niveau etabliert. Dieses sackt nach der 14. Sitzung nochmals kurz ab, kehrt aber wieder zu dem neuen Niveau zurück. Die Einschätzung ihrer Ich-Position schwankt zu Beginn, stabilisiert sich dann aber auf niedrigstem Niveau. Kurz vor der 4. Sitzung beginnt eine Schwankung, die nach der 9. Sitzung bis zur 12. Sitzung hin langsam im Niveau ansteigt. Nach der 12. Sitzung etabliert sich nach einem kurzen Hoch zwischen 12. und 14. Sitzung ein dauerhaftes, höheres Niveau etwas über mittlerer Zustimmung, das nur noch ein einziges Mal kurz vor Therapieende auf den Nullwert zurückfällt.

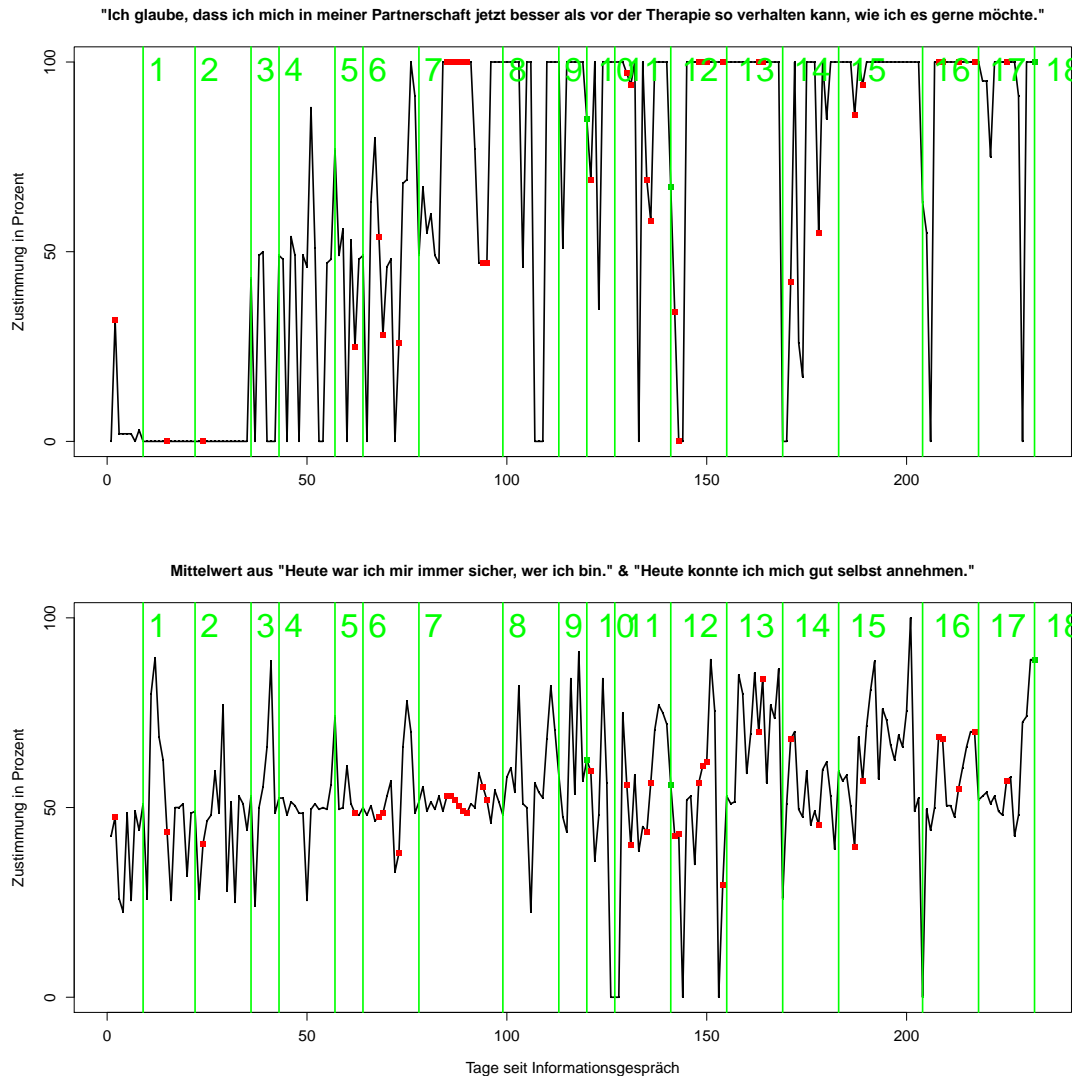


Abbildung 4.9.: Verschiedene Items der täglichen Messung des **Mannes** (SNS). Das obere Item ist der Skala „Therapeutische Fortschritte“ entnommen, die untere Linie bildet die Skala „Ich-Position“. Rote Punkte markieren fehlende Werte, die durch einen Algorithmus geschätzt werden (z.B. Weihnachtsferien zwischen 7. und 8. Sitzung). Grüne Linien markieren die Therapiesitzungen.

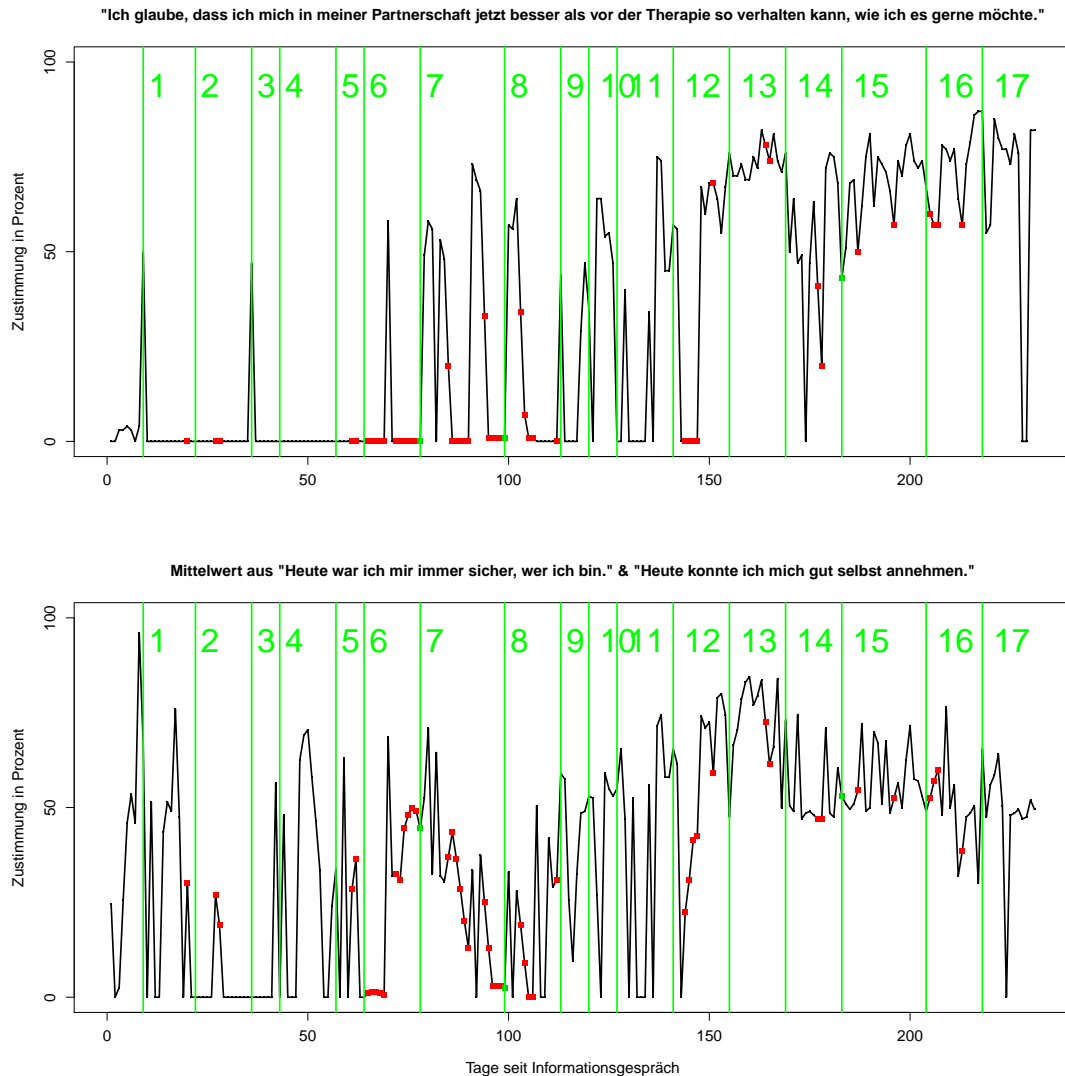


Abbildung 4.10.: Verschiedene Items der täglichen Messung der **Frau** (SNS). Das obere Item ist der Skala „Therapeutische Fortschritte“ entnommen, die untere Linie bildet die Skala „Ich-Position“. Rote Punkte markieren fehlende Werte, die durch einen Algorithmus geschätzt werden (z.B. Weihnachtsferien zwischen 7. und 8. Sitzung). Grüne Linien markieren die Therapiesitzungen.

#### 4.1.3.2. Ordnung und Fluktuation

Die bereits in der Verlaufsgestalt der Roh-Werte angedeuteten Muster zeigen sich auch in den beiden Recurrence Plots zur Ich-Position (siehe Abbildungen auf S. 193 und 194). Der Plot des Mannes zeigt zu Beginn ein relatives stabiles Ordnungsmuster, das nur nach der 1., 3. und vor der 6. Sitzung kurz unterbrochen wird. Nach der 8. Sitzung steigt die Fluktuation. Das alte Ordnungsmuster stabilisiert sich aber immer wieder, zuerst kurz zwischen der 11. und 12. Sitzung, dann länger zwischen 14. und einige Tage nach der 15. Sitzung, um am Ende dann wieder sehr stabil ab der 16. Sitzung wiederzukehren.

Der Plot der Frau sieht anders aus: Zuerst lassen sich Muster erkennen, die auf einen periodischen Prozess hindeuten (von der 1. bis zur 4. Sitzung, dann etwas kürzer von vor der 5. bis nach der 6. Sitzung, dann wieder länger nach der 7. Sitzung bis zur 9. Sitzung). Ab der 9. Sitzung verliert sich die Ordnung weitestgehend zugunsten von Fluktuation, um dann nach der 12. Sitzung einen neuen, sehr stabilen Attraktor auszubilden, der sich vom ersten periodischen Attraktor durch weniger Schwankung und ein neues Niveau unterscheidet, und auch nur noch ein einziges Mal kurz vor Therapieende unterbrochen wird.



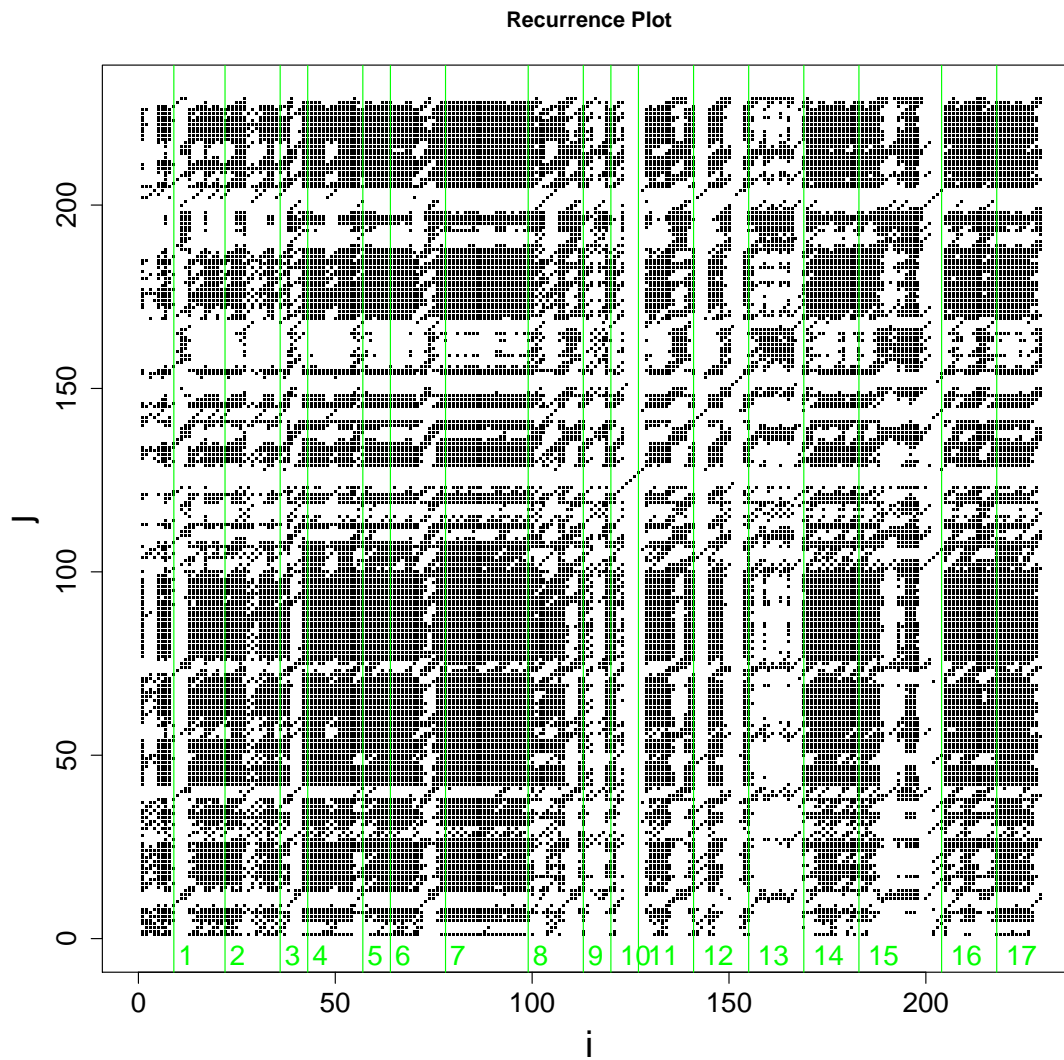


Abbildung 4.11.: Recurrence Plot des Faktors Ich-Position – **Mann** ( $m=3$ ,  $d=1$ ,  $\text{eps}=35$ ). Die Achsen entsprechen den Tagen seit Therapiebeginn. Grüne Linien markieren die Tage, an denen eine Therapiesitzung stattgefunden hat.

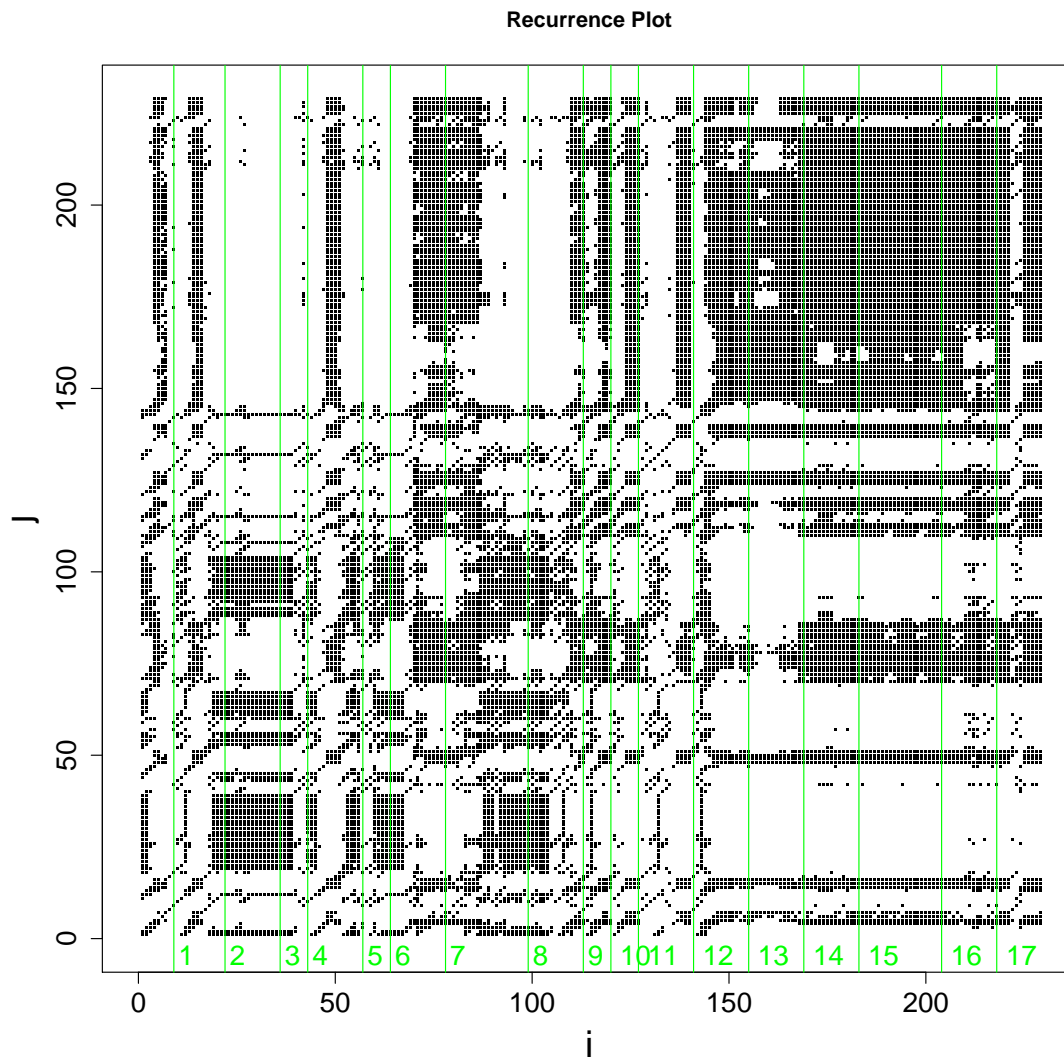


Abbildung 4.12.: Recurrence Plot des Faktors Ich-Position – **Frau** ( $m=3$ ,  $d=1$ ,  $\text{eps}=50$ ). Die Achsen entsprechen den Tagen seit Therapiebeginn. Grüne Linien markieren die Tage, an denen eine Therapiesitzung stattgefunden hat.

## 4.2. Kodierung

Wenn das Geschehen innerhalb der Therapiesitzungen zur Theorieprüfung herangezogen wird, muss die Therapiestruktur dabei berücksichtigt werden. Das Kodiersystem, das hier zum Einsatz kam (siehe Abschnitt 3.3.4), kategorisiert nur Klientenprozesse. Diese hängen aber davon ab, wie der Therapeut die einzelnen Sitzungen gestaltet. Im vorliegenden Fall müssen hier folgende Besonderheiten bei der Interpretation einbezogen werden:

- Die Initialphase (Sitzung 1 und 2) ist im Gegensatz zu den anderen Sitzungen stark vom Therapeuten strukturiert.
- Die Sitzung 9 wurde als Einzelsitzung gestaltet, d.h. jeder Partner sprach separat mit dem Therapeuten. Entsprechend der therapeutischen Leitidee des Fokus auf die eigene Gestaltungsmacht des jeweils sprechenden Klienten (siehe Abschnitt 3.1.1) lenkt der Therapeut im Einzelgespräch das Gespräch noch mehr auf die Person selbst als in den Paarsitzungen, in denen auch die Interaktionsdynamik Gegenstand ist.
- Sitzung 14 konnte aus technischen Gründen nur zu einem kleinen Teil (ca. 15 Min) auf Video aufgezeichnet und anschließend transkribiert werden.
- In Sitzung 16 wurden die Klienten mit einem Video-Ausschnitt aus der vergangenen Sitzung konfrontiert, in dem beide miteinander streiten. Allerdings lag der Schwerpunkt des Ausschnitts deutlich auf der Rolle des Mannes, weswegen hier differentielle Effekte auf das Sitzungsgeschehen zu erwarten sind.
- Sitzung 18/19 stellen das Bilanzinterview dar. Auch hier ist, genau wie zu Beginn, die Struktur durch bestimmte Fragen des Therapeuten vorgegeben.

Aufgrund der strukturellen Besonderheiten und der daraus resultierenden mangelnden Vergleichbarkeit mit den restlichen Sitzungen werden die Kodierungsdaten der Sitzungen 1, 2, 14 und 18/19 in der vorliegenden Analyse nicht berücksichtigt. Sitzung 9 wird einbezogen, da der Therapeut diese Sitzung nicht grundsätzlich anders als die übrigen Therapiesitzungen gestaltet und die Kodiererergebnisse darum im Vergleich noch interpretierbar sind – allerdings eben unter Beachtung des besonderen Charakters dieser Sitzung. Sitzung 16 wird wie eine normale Sitzung betrachtet, allerdings werden hier Mann und Frau nicht direkt miteinander verglichen.

Vor diesem Hintergrund werden nun die Verlaufsgestalten der auf Sitzungsebene aggregierten Kodierung aus Abbildung 4.13 auf S. 197 beschrieben.

**Syntax 1** Einfache Korrespondenz-Aussagen scheinen beide Klienten über die Therapie hinweg relativ gleichmäßig schwankend zu nutzen. Beim Mann ist allenfalls der minimale Gipfel zu Sitzung 16 auffällig. Bei der Frau fällt nur der Abfall der Kurve zu Sitzung 8 auf.

**Syntax 2** Kausale Verknüpfungen sind insgesamt deutlich häufiger anzutreffen und weisen auch mehr Schwankung auf. Beim Mann läuft Syntax 2 am Anfang parallel zum Identitätsprozess, löst sich dann aber von dessen Kurve. Bei der Frau ist keine Ähnlichkeit zu einer anderen Kategorie zu erkennen.

**Sekundärzeit** Der Ausdruck eines Bewusstseins von Zeitlichkeit ist bei beiden Partnern relativ gleichmäßig, allenfalls ein reduzierter Wert in Sitzung 8 beim Mann liegt etwas außerhalb der Reihe.

**Theory of Mind** Die Kategorie Theory of Mind scheint bei der Frau eher am Anfang auf hohem Niveau zu beginnen, dann abzufallen, am Ende nochmals anzusteigen. Während des Plateaus in der Mitte der Therapie werden beide Peaks im Identitätsprozess mit kleinen Peaks in Theory of Mind gespiegelt. Beim Mann hingegen ist nur der kleine Gipfel zu Sitzung 8 auffällig.

**Identität** Identitätsaussagen verteilen sich etwas fluktuierend über die Sitzungen – bei der Frau mehr, beim Mann weniger, hier ziemlich gleichmäßig. Ein Muster oder besondere Sitzungen sind hier nicht zu erkennen. Im Gegensatz zu den zuvor besprochenen Kategorien ist hier das mittlere Niveau bei der Frau höher als beim Mann.

**Identitätsprozess** Identitätsprozess ist diejenige Kategorie, die sowohl beim Mann als auch bei der Frau das auffälligste Muster zeigt. Beide Verlaufsgestalten sind der Form nach ähnlich. Zur Veranschaulichung wird hier als Metapher eine Gebirgslandschaft genutzt: Ein kleiner Vorgipfel von der 3. bis zur 5. Sitzung, ein Tal bei der 6. Sitzung, die Haupt-Erhebung um die 8. Sitzung, ein Hochtal von der 10. bis 12. (Mann) bzw. 11. bis 12. (Frau) und ein weiterer Gipfel zur 13. Sitzung. Die Sitzung 16, in der vor allem der Mann mit seinem Streitverhalten konfrontiert wurde, hatte einen differentiellen Effekt auf die Kodierung: Hier hat er seinen höchsten Gipfel, wohingegen die Sitzung bei ihr unauffällig bleibt. Es gibt außerdem einen deutlichen Unterschied im durchschnittlichen Niveau: Während die Frau bis zu 60% ihrer Sprechzeit mit Aussagen der Kodierung Identitätsprozess nutzt, erreicht der Mann nur knapp über 40% in Sitzung 16.

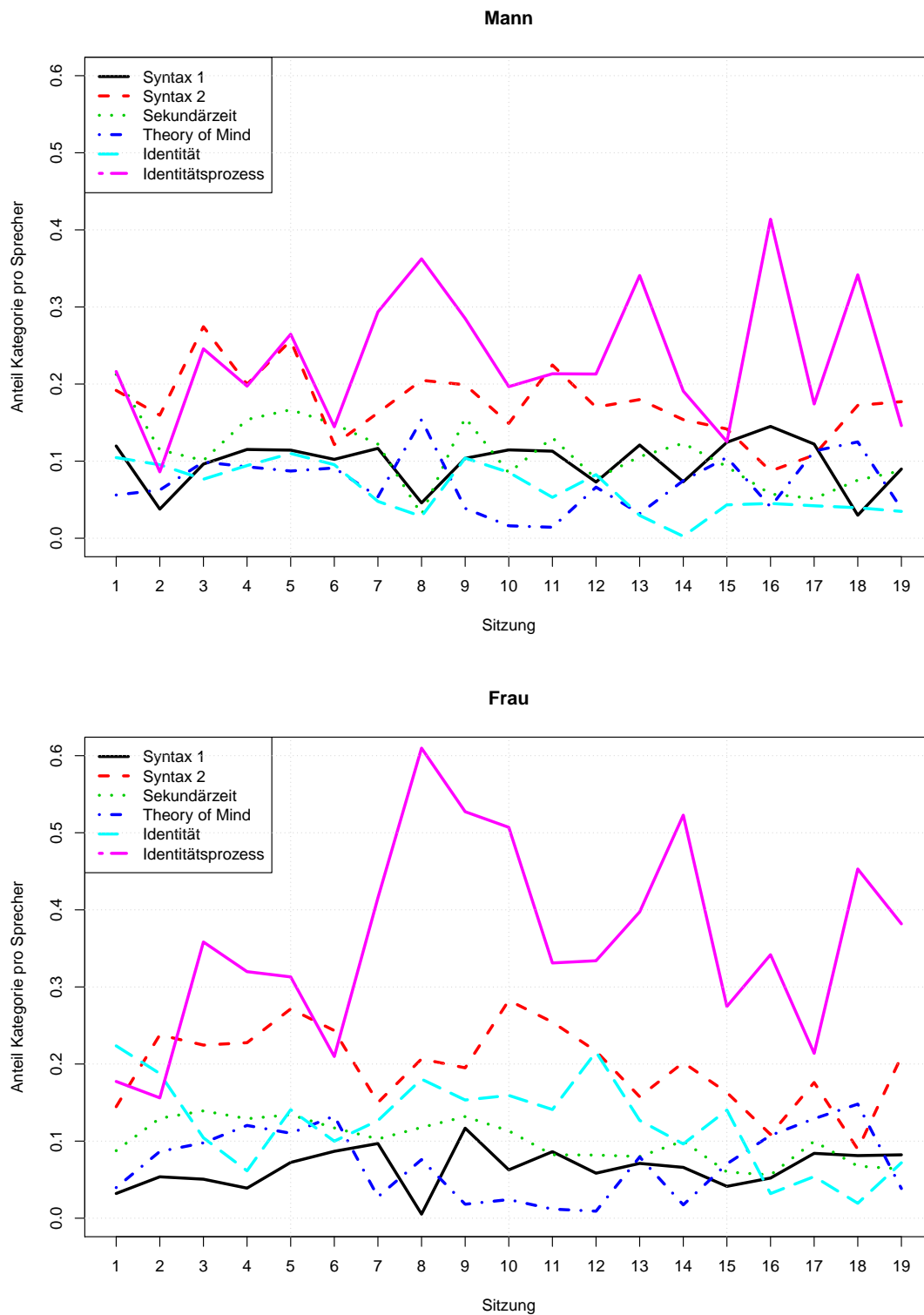


Abbildung 4.13.: Anteile an kodierten Aussagen an allen Aussagen einer Person pro Sitzung. Sitzung „18“ ist das Bilanzinterview zur Klientensicht auf den Veränderungsprozess, Sitzung „19“ (direkt im Anschluss) ist das Interview zu Aspekten der Begleitforschung

Der durchschnittliche Anteil einer Kategorie an der Sprechzeit einer Person hängt mit deren Interpretierbarkeit zusammen: Die Bedeutung von Schwankungen, die im Bereich von 0% bis 10% der Sprechzeit liegen, wie z.B. Identität beim Mann, lässt sich weniger gut bestimmen als Unterschiede, die einen deutlich substantielleren Anteil an der Sprechzeit beinhalten, wie beim Identitätsprozess der Frau. In letzterem Fall lässt sich ein Unterschied, der bis zu 40% beträgt – z.B. im Vergleich der 6. zur 8. Sitzung bei der Frau –, auf den Charakter der Sitzung zurückführen: Wenn ein solch großer Anteil der Sitzungen unterschiedlich kodiert wird, werden sich die Sitzungen sehr wahrscheinlich tatsächlich inhaltlich bedeutsam unterscheiden. Schwankung um 5% hingegen können auch Fluktuationen auf Grund einer einzelnen, für den Therapieprozess eher bedeutungslosen Aussage widerspiegeln. Aus diesem Grund, der zuvor beschriebenen Unauffälligkeit der Muster und der für die Bearbeitung der Hypothese nachrangigen Bedeutung, werden die ersten fünf Kodierkategorien in der folgenden Analyse nicht weiter betrachtet, wohingegen die für die Theorieprüfung zentrale Kategorie Identitätsprozess eingeschlossen wird.

### 4.3. Hermeneutische Einzelfallwirksamkeitsanalyse: Wirksamkeit der Therapie

Zuerst wird die Frage beantwortet, ob die Therapie im vorliegenden Fall wirksam war. Dazu wird im Sinne des Hermeneutic Single Case Efficacy Designs (Elliott, 2002) zuerst direkte Evidenz für diese These gesammelt und dann mit möglichen alternativen Sichtweisen verglichen.

#### 4.3.1. Direkte Evidenz für die Wirksamkeit der Therapie

Nach Elliott (2002) liegt direkte Evidenz für die Wirksamkeit der Therapie vor, wenn wenigstens zwei der folgenden fünf Arten von direkter Evidenz eine Wirksamkeit anzeigen.

##### 4.3.1.1. Retrospektive Attribution

Beide Klienten sehen eine Veränderung und beide halten die Paartherapie für ursächlich für ihre Veränderung. Das ist in diesem Fall durch Aussagen im Bilanzinterview deutlich belegbar. Die Klientin stellt ihre Veränderung z.B. folgendermaßen dar:

also wenn ich mir n bild vorstell dann stell ich mir am anfang der therapie so n, äh ganz ähm:, äh wütend schäumiges meer vor. [...] und jetzt würd ich sagen, also im verlauf hat sich des beruhigt des meer und, jetzt ham wir so n, st- relativ stilles wasser, aber unten im meer würd ich sagen da, is noch was.

[...]

also, ja ich hab halt von mir auch dieses bild dass ich äh sehr am anfang sehr aufgewühlt war und sehr auch immer sehr schnell auf die palme gegangen bin. sehr schnell durchgedreht schwarz gesehn ausgeflippt. (°h)<sup>1</sup> und jetzt, hab ich natürlich immer noch so diese tendenzen aber ich merk einfach so dass ich erstmal ruhig durchatmen kann dass ich zum beispiel, früher wars immer so wenn wir ne spannung hatten, dass ich danach die nacht wach gelegen bin. und nicht schlafen konnte. und jetzt is es so, selbst wenn wir irgendwie n auseinandersetzung ham oder, n streit kann ich mich hinlegen kann schlafen. und des is was für mich sehr erstaunliches. also ich hab zum beispiel auch so seit, sich er vier fünf wochen überhaupt nichts mehr genommen. also und, und

---

<sup>1</sup>Dieses Zeichen bedeutet „hörbares Einatmen, die Anzahl der „h“-s gibt die Dauer wieder

ich hatte eigentlich +<sup>2</sup> immer so (Therapeut: keine + medikamente mehr.)  
ja. ich hatte immer so phasen dass ich so alle zwei wochen eine nacht hatte  
wo ich gemerkt hab öh heut;”(Therapeut: mhm.) ratterts im karton und jetzt  
muss ich brauch ich was. (°h) und jetzt is es überhaupt nich mehr. (Therapeut:  
schl- schlaftabletten oder, + antidepressiva?) ja ich hab, + genau. ich hab  
halt (Therapeut: mhm) ein was, so niedrig dosiert is (Therapeut: mhm) dass  
es bei mir so n einschlafeffekt hat.

Mit einer weiteren Aussage stellt sie auch eine direkte Verbindung zwischen Therapieprozessen und ihrer Veränderung her: „Sie [der Therapeut] haben in der Therapie immer stark auf die positiven Dinge hingewiesen. Das hat bei mir so eine Gelassenheit ausgelöst, so einen Optimismus.“

So schätzt sie den Therapieprozess ihres Partners ein:

und, dass er einfach mal so von nem, von nem therapeuten so n, so n spiegel  
gesehn hat und auch gesehn hat dass, (°hhh) ja dass er halt einfach v- doch  
v-, verletzlicher, is als er immer, sich oder denkt!<sup>3</sup> dass er is.  
also dass er eigentlich sensibler is als er eigentlich von sich selber denkt.  
er denkt ja, also er hat find ich am anfang so n bisschen gedacht er is so hier  
der, der coole typ der irgendwie alles im griff hat und nich so verletzlich is  
und, alles eher klar läuft und und, (°h) ich glaub, für warn wars halt total  
wichtig dass er mal gesehn hat ”mensch ich bin eigentlich auch, auf meine art  
verletzt worden und hab da durch meine, meine themen und meine;  
aus der (Therapeut: mhm) vergangenheit die mich so handeln lassen wie ich  
jetz handele.  
ich glaub des war, für ihn total wichtig.

Auch der Klient führt den Erfolg auf die Therapie zurück: „Ich war auch noch nie in Paartherapie, aber wenn ich mir jetzt uns beide anschau, scheint es sehr gut funktioniert zu haben.“ In Bezug auf das Veränderungsbild seiner Partnerin sagt er folgendes:

also es (Therapeut: mhm) war schon erst, hm, äh: wie bei ”nebel des grau-  
ens” düsteres, meer.  
und, ich, also ich ich seh des nich so dass da, also ich denk jetzt auch dass es  
jetz, tag es is schönerer.  
(°hh) schö- schöneres gewässer.  
ich kann auch sagen so n gebirgssee wie die \*kathrin meint äh is es nich aber  
ich glaub so nen gebirgssee gibt! es gar nich außer in irgendwelchen filmen.  
ähm, ich würd jetz aber gar nich sagen dass da am m- meeresgrund oder am

<sup>2</sup>Mit „+“-Zeichen werden Phasen gleichzeitigen Sprechens zweier Sprecher markiert

<sup>3</sup>Das Ausrufezeichen fungiert hier nicht als Satzzeichen zur Markierung einer Pause wie Punkt, Strich, Komma oder Fragezeichen, sondern bedeutet, dass dieses Wort betont ausgesprochen wurde.



grund unten noch irgendwas sch- grummelt was noch ausbrechen kann.  
 ich würd eher sagen da is einfach was unbekanntes.  
 von dem ich jetz nich weiß ob es positiv oder negativ is.

Im Bild eines Musikstückes beschreibt er die Veränderung so:

da würd ich sagen wir sind wie von ner ordentlichen, norwegischen death metal kapelle.  
 [...] des was die armen menschen in abu ghraib immer hörn mussten.  
 [...] in höllnlautstärke.  
 des war foltermethode von den amis.  
 [...] äh:, ja von so ner death metal band würd ich eher sagen, also bei halligallischlager sind wir nich angelangt.  
 [...] ich würd sagen wir sind bei nem, ich würd sagen wir sind bei einem, streitlustigen melancholisch doch nach versöhnung hinstrebenden bob dylan gelandet.  
 also es is schon, also nich friede-freude-eierkuchen aber ich ich ich hab so s gefühl wir sind grad ich sag mal so öh, so im normalen leben gelandet mit allen facetten.

Seinen Veränderungsprozess beschreibt er so: „Während der Therapiezeit 24h am Nachdenken. Wie verhält sie sich, wie ich mich, wie war diese Situation, wie ist das mit meinen Eltern, wie mit ihren Eltern.“ Und dazu: „Beide versuchen jetzt ruhiger zu sein in sämtlichen Situationen. Wenn mich jetzt etwas im Alltag nervt an ihr, denke ich ‘Scheiß drauf’ und sage es nicht.“

Auf die Frage des Therapeuten, was seine Partnerin aus seiner Sicht geändert habe, und wie er ihren Prozess wahrgenommen hätte, antwortet der Klient mit einer Beschreibung, die sowohl ihre also auch seine Veränderungen also auch deren therapeutische Ursachen enthält:

also ich denk vor allm dass sie viel viel viel ruhiger geworden is. und dass sie; ich hab so n bisschen so des gefühl äh, was jetz die \*kathrin persönlich anbelangt hat ihr die paartherapie, viel! mehr geholfen als sa- seit ich sie kenn, die jahrelange einzeltherapie mit ihrer, (°hhh) psychotherapeutin. ich hab s gefühl die \*kathrin is viel lockerer mit mit sich viel mehr im reinen oder wie die \*kathrin immer, sagen würde ich finde sie is, viel mittiger. also ich finde, was:: ich weiß gar nich ob die \*kathrin selber bewusst was geändert hat oder ob in ihr eine veränderung, kam weil, wie sie auch gesagt hat was, diese die der ansatz von der therapie den sie haben; sie ham ja im endeffekt über niemanden! von uns beiden, jemals, irgendetwas negatives gesagt. also sie ham ja niemals die negativen seiten mal rausgenomm und gesagt „so,

sie verhalten sich in der beziehung so und so.“ warum machen sie das? des ham sie ja nie getan. sie ham ja immer, ja, alles andre gemacht. und wie sie sagt eigentlich mehr die die positiven seiten bestärkt. und ich hatte so s gefühl über diesen prozess hinweg konnt ich so n bisschen so beobachten, (°h) wie \*kathrins selbstbewusstsein immer mehr gewachsen is, und sie sich dachte ja okay äh, wie sie selber sagt „ich bin, ich bin ja jemand.“ bin ja wa- wa-; (°h) ich hab immer schon gesagt; also wir hatten am anfang wo die, psychotherapien von der \*kathrin angefangen hat, viel drüber geredet und irgendwann hat sie mir auch nichts mehr erzählt weil ich fast immer gesagt hab „ich hab so s gefühl die sind die letzten pfeifen“. wo du hingehst. (°h) und ich hatte so s gefühl dass diese paartherapie, ja, nich nur der, unsrer beziehung gut getan hat sondern, halt auch, uns beiden so man es sich ja auch über sich selber, will, lernt man ja auch was. also, des denk ich war mal so des wichtigste. dass einfach mal so n bisschen so ne, gelassenheit reinkommt.

#### 4.3.1.2. Inhaltliche Korrespondenz von Prozess und Outcome

Hier wird im Rahmen des HSCED normalerweise die inhaltliche Passung von bestimmten Therapieprozessen zu Veränderungen im Outcome überprüft. Die schon erwähnte Konfrontation mit dem angstausslösenden Reiz soll z.B. eine Habituation herbeiführen, so dass der gleiche Reiz später weniger Angst induziert. Korrespondieren Veränderungen im Ergebnis, im Beispiel eine Reduktion der Angst in dieser Situation, mit der Tatsache, dass eine entsprechende Konfrontation durchgeführt wurde, dann ist dies ein Indiz dafür, dass die Therapie die Änderung im Outcome herbeigeführt hat. Da das Therapiemodell, welches im vorliegenden Fall zum Einsatz kam, jedoch die Förderung von Autonomie und Differenzierung des Selbst beinhaltet, fällt dieser Punkt mit dem später folgenden Vergleich von hypothetischem und empirischem Prozess zusammen und wird darum unten gesammelt behandelt. Abgesehen davon ist dieser Punkt im vorliegenden Fall weniger gut zu beurteilen, da das Münchner Modell keine Sitzungsinhalte festlegt und seine Interventionen nicht direkt an Outcome-Variablen ansetzen. Es gab also keine speziellen Sitzungen zu einem speziellen Thema, dessen Outcome-Veränderung damit dann korrespondieren könnte.

#### 4.3.1.3. Quantitative Korrelation von Prozess und Outcome

Wie bei der inhaltlichen Passung ist auch der quantitative Vergleich von Prozess und Outcome Teil der später folgenden Analyse und wird darum dort behandelt.

#### 4.3.1.4. Frühe Veränderung stabiler Probleme

Das Problem, das den Anlass zur Therapie bildet, kann als stabil angesehen werden, da das Paar sich bereits ein Jahr vor Therapiebeginn angemeldet hatte, und das Problem dann immer noch Bestand hatte. Die Klienten geben auch an, dass das kritische Muster bereits seit Beginn der Beziehung besteht. Ab der dritten Sitzung gibt der Mann an (VSTB, siehe Abbildung 4.3 auf S. 182), dass sich seine Partnerin und die Beziehung seit Beginn der Therapie deutlich zum Besseren verändert haben. In der letzten Woche vor der 3. Sitzung verbessert sich das Erleben der Beziehung auch erstmals und verschlechtert sich innerhalb des Messzeitraums nie wieder unter dieses Niveau (ORS, siehe Abbildung 4.1 auf S. 180).

Die Frau beschreibt weniger deutliche Veränderungen. Zuerst ändere sie sich selbst, dann ihr Partner und die Beziehung (ab 5. Sitzung) (VSTB). Im Vergleich zur Stabilität des Problems ist das immer noch eine zeitlich relativ schnelle Veränderung. Außerdem verbessert sich ihr Erleben der Beziehung ab der zweiten Sitzung und ist in der Woche vor der dritten Sitzung bereits auf einem deutlich höheren Niveau (ORS).

In den täglichen Daten (SNS, siehe Abbildung 4.9 auf S. 190) ist bei ihm eine ganz deutliche Veränderung ab der dritten Sitzung zu beobachten. Er könne sich seitdem besser als vor der Therapie verhalten. Sie berichtet eine ähnliche Veränderung etwas später (siehe Abbildung 4.10 auf S. 191): Ab der 7. Sitzung könne sie sich an den vielen Tagen besser als vor der Therapie verhalten.

Fazit: Ein stabiles Problem verändert sich ab Therapiebeginn in relativ kurzer Zeit.

#### 4.3.1.5. Große Veränderungen folgen auf (Therapie-)Ereignisse

Der Mann berichtet (VSTB, siehe Abbildung 4.3 auf S. 182) eine starke Veränderung von sich selbst vor der 6. Sitzung, d.h. nach der 5. Sitzung, im Vergleich zum Therapiebeginn. Das ist die entscheidende Veränderung für ihn von „neutral“ auf „deutliche Verbesserung“, deren Niveau bis zum Ende der Therapie dann mehr oder weniger konstant bleibt. In der 5. Sitzung wurde viel über ihn selbst als Person und Musiker, weniger über die Paarbeziehung gesprochen. Diese Auseinandersetzung mit seiner Identität zeigt sich auch darin, dass er am Abend dieses Tages den höchsten Wert für Ich-Position angibt, den er während der gesamten Therapie erreicht, wenn man immer nur die Tage, an denen eine Sitzung stattgefunden hatte, einbezieht (SNS, siehe Abbildung 4.9 auf S. 190). In der sechsten Sitzung werden dann, entsprechend der Veränderung in den VSTB-Werten, einige Änderungen benannt: Sie sagt, ein vorausgegangener Streit wäre ungewöhnlich wenig eskaliert. Sie sei ruhiger. Er bemühe sich auch. Er betont den glimpflichen Ablauf des Streits noch mehr und führt das darauf zurück, dass sie ihr Anliegen so angesprochen

hätte, dass er es besser hätte verkraften können. In dieser Sitzung spricht er auch für seine Verhältnisse ziemlich offen über seine eigene Gefühlswelt: Dass er sich gefangen fühle zwischen Arbeit und Familie, weil er ohne sein Musikinstrument (Probleme mit dem Daumen) spielen zu können, nichts eigenes mehr habe.

Aber das alles führt nicht zu einem „mir ist es besser ergangen“ in der ORS (siehe Abbildung 4.1 auf S. 180), deren Werte bis zur 8. bzw. 9. Sitzung konstant bleiben. Fazit: Diese Änderung kann darauf hindeuten, dass der Klient sich nun anders fühlt – den Inhalt der Änderung können wir aber nicht recht nachvollziehen. Evtl. hat das Besprechen seiner Identität und seines Problems in der vorangehenden Sitzung 5 zusammen mit der Erfahrung, einen Streit auch weniger beleidigend bewältigen zu können, den Sprung bewirkt. Eine überzeugende Verknüpfung von Veränderung und Therapiegeschehen lässt sich hier nicht konstatieren, sie ist eher als schwaches Indiz zu werten.

### 4.3.2. Indirekte Evidenz für die Wirksamkeit der Therapie – Ausschluss von Alternativerklärungen

#### 4.3.2.1. Keine Veränderung

**Ist die Veränderung trivial?** Sowohl Mann als auch Frau verbessern ihre Paarzufriedenheit signifikant schon zum Ende der Therapie hin (siehe Tabelle 4.9). Bei beiden steigt die Zufriedenheit danach noch weiter. Bei der individuellen Symptombelastung sieht das Bild etwas anders aus: Bei ihr fällt die Belastung signifikant zum Ende der Therapie und danach noch weiter. Bei ihm ist die Belastung am Ende der Therapie ebenfalls signifikant gesunken, steigt danach aber wieder, so dass nach 6 Monaten kein Unterschied mehr zum Beginn der Therapie besteht. Seine Belastung 6 Monaten später gilt knapp als klinisch bedeutsam. Fazit: Die Veränderungen sind statistisch und klinisch bedeutsam.

**Ist die Veränderung negativ?** Die Veränderung könnte theoretisch auch negativ sein. Eine Veränderung hin zum Negativen ist in diesem Fall aber nicht sichtbar.

#### 4.3.2.2. Statistische Artefakte

**Geht die Veränderung nur auf Messfehler zurück?** Die Berechnung des Reliable Change Index berücksichtigt dies: Auch unter Berücksichtigung der Genauigkeit der Messinstrumente sind die Veränderungen bedeutsam (s.o.).

Tabelle 4.9.: Outcome-Veränderung der individuellen Symptombelastung, der partnerschaftlichen Zufriedenheit und der Anzahl an Konfliktbereichen direkt nach der Therapie und 6 Monate danach.

Klient_in	Instrument	Beginn	Ende	Katamnese
Mann	Globale Symptombelastung (BSI)	67	58 (-9*)	65 (-2)
	Globale Unzufriedenheit (EPF)	79	69 (-10*)	54 (-25*)
	Konfliktbereiche (PL)	72	63 (-9)	52 (-20*)
Frau	Globale Symptombelastung (BSI)	65	48 (-17*)	33 (-32*)
	Globale Unzufriedenheit (EPF)	77	69 (-8*)	60 (-17*)
	Konfliktbereiche (PL)	63	53 (-10*)	38 (-25*)

*Anmerkungen.* \* entspricht einer signifikanten Verringerung im Vergleich zum Therapiebeginn mit  $p < .05$  (Reliable Change Index). Alle Werte sind T-Werte ( $M = 50$ ,  $SD = 10$ ). Globale Symptombelastung entspricht dem GSI (global severity index) des Brief Symptom Inventory, Globale Unzufriedenheit ist eine Skala des Fragebogens zur „Einschätzung von Partnerschaft und Familie“ (Klann, Hahlweg, Limbird und Snyder, 2006; deutsche Version des Marital Satisfaction Inventory, revised von Snyder, 1997) und Anzahl der Konfliktbereiche ist der Summenwert der Problemliste (Hahlweg, 1996). Die Reduktion an Konfliktbereichen des Mannes von Prä- zu Post-Messzeitpunkt von -9 liegt genau an der Grenze zur Signifikanz: Laut Handbuch liegt die einseitige, kritische Differenz für den Rohwert bei 4, was hier erfüllt wäre, für die T-Wert-Differenz hingegen bei 10, was nicht erfüllt ist.

#### Geht die Veränderung auf Ausreißerwerte oder Regression zur Mitte zurück?

Das Ausgangsproblem ist laut Klientenaussage über fünf Jahre hinweg stabil gewesen. Die Veränderung ist auch sechs Monate später noch vorhanden. Ausreißerwerte oder Regression zur Mitte scheiden daher als Erklärungen für die Veränderung aus.

**Geht die Veränderung auf alpha-Fehler-Inflation zurück?** Die Veränderung zeigt sich auf einer Vielzahl von Instrumenten, ein simpler alpha-Fehler ist daher extrem unwahrscheinlich. Bei der deutlichen Veränderung des Mannes auf der VSTB könnte ein solcher Fehler vorliegen, da sich die Veränderung nicht in der ORS widerspiegelt. In der täglichen Messung bildet sie sich dagegen durchaus ab. Und die Veränderung bleibt über Monate und viele Sitzungen hindurch konstant, was ein versehentliches Ankreuzen extrem unwahrscheinlich macht, da es sich nicht um einen Ausreißerwert handelt. Fazit: Auch alpha-Fehler-Inflation scheidet als Erklärung aus.

#### 4.3.2.3. Soziale Erwünschtheit

Jede Menge idiosynkratische Details der Beschreibung der Veränderungen (Beispiel s.o.) in der Abschlusssitzung zeugen von eigener Meinung. Auch die Tatsache, dass das Paar in dieser Sitzung sehr direkte Kritik am Therapeuten übt, zeugt davon, dass sie kein

Blatt vor den Mund nehmen. Das entspricht auch dem Eindruck, den die Sprache der Klienten über die Sitzungen hinweg vermittelt. Beide Klienten beschreiben sich und den Partner auch als eher unverträglich (siehe Tabelle 4.1.1.3 auf S. 176), was ebenfalls dafür spricht, dass die Klienten keine Tendenz zu deutlicher sozialer Erwünschtheit zeigen.

#### 4.3.2.4. Placebo-Effekt

Es könnte sein, dass allein die Erwartung der Klienten, auf welche Weise die Therapie hilfreich sein wird, die Veränderung erzeugt hat, nicht die Handlungen des Therapeuten. Dagegen sprechen Veränderungen, die für die Klienten unerwartet sind: Hier werden von beiden Klienten der Selbstbewusstseinszuwachs der Klientin angeführt. Auch eine Art therapeutische Technik, welche die Klienten als „Betonung der positiven Fähigkeiten und Eigenschaften der Paarbeziehung und Individuen“ beschrieben haben, die ihrer Meinung nach eine positive Wirkung nach sich zog (siehe Zitat oben), hatten die beiden ebenfalls nicht erwartet. Der Placebo-Effekt kann daher nicht allein verantwortlich gemacht werden.

#### 4.3.2.5. Eigenständige Veränderungen

Dauerhaftigkeit des Problems zeugt davon, dass es sich ohne Therapie nicht verändert hätte. Auch frühere Einzeltherapie hat das Problem nicht beseitigt.

#### 4.3.2.6. Andere Lebensereignisse

In die tägliche Messung war eine Kommentarfunktion integriert, über die die Klienten angehalten waren, besondere Ereignisse zu berichten. Hier und auch in den Sitzungen wurden keine außergewöhnlichen Ereignisse berichtet. Außerdem sind auch keine drastischen Musteränderungen in den täglichen Daten zu beobachten, die auf äußere Ereignisse zurückzuführen wären. Im Bilanzinterview wurde zusätzlich direkt nach Veränderungen der Umstände gefragt, wo ebenfalls keine Veränderungen berichtet wurden.

#### 4.3.2.7. Psychobiologische Faktoren

Die Klientin hat ein halbes Jahr vor der Therapie ein leichtes Antidepressivum abgesetzt. Während der Therapie nutzte sie diese aber noch sporadisch zum Einschlafen. Das entspricht nicht der üblichen Medikationsstrategie. Um einen Effekt auf die Stimmung zu erzielen, müssen Antidepressiva meist über längere Zeit regelmäßig genommen

werden. Veränderungen gehen daher eher nicht auf Medikamente zurück. Im Gegenteil, die Klientin hat während der Therapie zunehmend ganz auf Medikation verzichtet. Die Stimmung des Klienten hingegen hängt von seiner körperlichen Verfassung, genauer der Verkrampfung seines Daumens, ab, da er als Musiker auf dessen Funktion angewiesen ist. Gerade die Klientin stellt aber einen klaren Bezug der Probleme mit seinem Daumen und seiner psychischen Konstitution her: Bei zunehmendem wahrgenommenen Leistungsdruck verkrampfte er und sei nicht mehr in der Lage, sein Instrument zu spielen. Das körperliche Symptom wird damit in einen funktionalen Zusammenhang des Therapiegeschehens gestellt. Aus Beobachtersicht ist dies sehr plausibel. Fazit: Psychobiologische Veränderungen sind eher Wirkung des Therapiegeschehens als Ursachen. Sie stehen in jedem Fall in einem Zusammenhang.

#### 4.3.2.8. Reaktive Effekte der Forschung

Die Klienten wurden zu den Effekten der die Therapie begleitenden Forschung genau befragt: Die Videoaufnahme in der Sitzung wirkte hemmend. Die tägliche Messung hatte einen konfrontativen Effekt und die Stimmung darum am Anfang verschlechtert. Andere Klienten im Paartherapieprojekt haben früher davon berichtet, dass das tägliche Beantworten der Fragebögen zwar eine Last sei, aber auch ein Motor der Problembearbeitung. Eine vergleichbare Aussage haben die Klienten dieser Untersuchung nicht getroffen. Sie hätten mit vielen Fragen der täglichen Erhebung nicht so viel anfangen können und wären auch sehr erleichtert gewesen, als die Verpflichtung zur täglichen Beantwortung endete. Fazit: Die Forschung hatte einen Einfluss auf die Therapie, allerdings einen eher abträglichen. Man könnte hier aber spekulieren, dass gerade die Konfrontation mit dem status quo die Problembearbeitung intensiviert und damit therapeutische Fortschritte befördert hat. Zu dieser These liegen aber gegensätzliche Daten vor: Die Intensität der Problembearbeitung wurde gemessen und war gerade am Anfang der Therapie niedrig, wo der stimmungsverschlechternde Effekt der Befragung am größten gewesen sei. Die Problembearbeitung intensiviert sich erst zur Mitte der Therapie hin. Damit ist unwahrscheinlich, dass die Forschung selbst den Therapieerfolg bewirkt hat.

#### 4.3.3. Fazit Wirksamkeit der Therapie

Auch ohne „inhaltliche Korrespondenz von Prozess und Outcome“ und „quantitative Korrelation von Prozess und Outcome“ zu diesem Zeitpunkt der Analyse schon zu berücksichtigen, lassen sich zwei klare Belege (Retrospektive Attribution; Frühe Veränderung stabiler Probleme) und ein eher schwacher Hinweis (Große Veränderungen folgen auf (Therapie-)Ereignisse) für die Wirksamkeit der Therapie finden. Auch die Berücksichtigung aller acht Quellen von möglichen Alternativen zur Erklärung des Therapieeffektes bietet keine Anhaltspunkte für eine Alternativerklärung. Nach dieser

Abwägung von direkter und indirekter Evidenz ist in dem vorliegenden Fall von einer deutlichen Wirkung der Therapie auszugehen. Einzelne andere Faktoren (Erwartungen, reaktive Effekte der Forschung, psychobiologische Faktoren) könnten den Prozess natürlich begünstigt haben, hätten aber angesichts der Stabilität der Probleme alleine nicht zu einer dauerhaften Veränderung geführt.

#### 4.4. Hermeneutischer Vergleich von hypothetischem und empirischem Veränderungsprozess

Nun ist sicher gestellt, dass die Therapie im vorliegenden Fall maßgeblich die Ursache für die Veränderung des Paares war. Nur dann macht eine Analyse eines Prozesses überhaupt Sinn, von dem behauptet wird, dass er zum Therapieerfolg führt. Auch diese Prozessanalyse teilt sich auf in die beiden Schritte: Sammeln von Evidenz, die für das Vorhandensein des postulierten Prozesses spricht, und Einnehmen der Gegenposition, aus der heraus nach Indizien gesucht wird, die eine alternative Erklärung für den Therapieerfolg bieten könnten. Zuerst werden die bei diesem Messdesign grundsätzlich vorhandenen neun Quellen von direkter Evidenz (siehe Abschnitt 2.6.2.2) bearbeitet. In einem zweiten Schritt werden die Quellen indirekter Evidenz (siehe 2.6.2.2) untersucht.

##### 4.4.1. Direkte Evidenz, dass die Prozesse einander entsprechen.

###### 4.4.1.1. A. Tägliche Messung – Beziehung von Prozess und Outcome: Die Prozessgestalten von Ich-Position und Therapiefortschritt korrelieren miteinander und zeigen korrespondierende Muster

Die Kreuzkorrelation des theoretisch postulierten Prozesses (Steigerung der Ich-Position) mit einem Item „besser verhalten“, das ein Teil der Outcome-Messung repräsentiert, (siehe Abbildung 4.10) ist für die Frau eher hoch ( $r = .59, p < .001$ ). Wird statt des Items die gesamte Skala zu therapeutischen Fortschritten verwendet, gilt das gleiche ( $r = .60, p < .001$ ). Beim Mann sieht dies anders aus (siehe Abbildung 4.9): Hier sind die Werte eher niedrig (Item „besser verhalten“  $r = .31, p < .001$ , Skala Fortschritte  $r = .26, p < .001$ ). Noch aufschlussreicher ist hier aber der visuelle Vergleich der Verlaufsgestalten: Die unterschiedlichen Muster fallen sofort ins Auge. Bei der Frau verlaufen Verhaltensänderung und Ich-Position relativ synchron, beim Mann dagegen überhaupt nicht. Denn bei ihm sind deutliche Verhaltensänderungen ab der 3. Sitzung und dann nochmals nach der 7. oder 8. Sitzung zu beobachten, wohingegen seine Ich-Position im durchschnittlichen Niveau relativ gleich bleibt. Lediglich nach der 13. und 15. Sitzungen sind leichte, aber nicht dauerhafte Niveau-Verschiebungen auszumachen.



Diese kleinen, nicht dauerhaften Niveau-Verschiebungen schlagen sich als Fluktuationen im Recurrence Plot nieder (4.11 auf S. 193), nach denen sich das alte Muster aber wieder stabilisiert. Bei der Frau hingegen ist im Recurrence Plot der Ich-Position (4.12 auf S. 194) nach der 9. Sitzung eine längere Phase der Fluktuation, bis sich nach der 12. Sitzung ein neues Ordnungsmuster etabliert. Bei ihrem Partner steigert sich die Ich-Position erst ganz kurz vor Ende der Therapie. Deren weitere Entwicklung ist aber aufgrund des Erhebungsendes nicht abschätzbar, möglicherweise ist das nur eine vorübergehende Schwankung. Alle Daten zusammen legen den Schluss nahe, dass die Verhaltensänderung von ihr deutlich mit der postulierten Veränderung der Ich-Position zusammen hängt, bei ihm jedoch nicht.

#### **4.4.1.2. B. Kodierung und tägliche Messung: Der Anteil von Identitätsprozessen in einer Sitzung korrespondiert mit dem Ausmaß an Ich-Position am Abend nach der jeweiligen Sitzung**

Während der Sitzung 16 erlebt der Mann eine harte Konfrontation mit seinem eigenen Verhalten in Streitsituationen mit seiner Partnerin. Beiden Partnern wird hier ein etwa 7-minütiger Ausschnitt aus der vorangegangenen Therapiesitzung vorgespielt, in dem sie miteinander streiten. In dieser Sitzung erreicht sein Wert für Identitätsprozess das absolute Maximum seines Therapieprozesses. Und die beiden Items der täglichen Messung „Ich kann mich gut selbst annehmen.“ und „Ich weiß, wer ich bin“, die zusammen den Faktor Ich-Position bilden, am selben Abend ein Minimum. Das zeigt zweierlei: Die Kodierung „Identitätsprozess“ hängt wirklich mit Selbstkonfrontation zusammen und diese Selbstkonfrontation ist ein schwieriger Prozess, der möglicherweise mit Scham einhergeht, und die Selbstakzeptanz erstmal herausfordert.

Er gibt außerdem am Abend der 5. Sitzung, die für ihn eine der positivsten Sitzungen gewesen zu sein scheint (siehe unten) und ein lokales Maximum an Identitätsprozess aufweist, den höchsten Wert für Ich-Position an, den er während der ganzen Therapie direkt nach einer Sitzung beschreibt. Hier scheint die Sitzung eher zu hoher Selbstakzeptanz geführt zu haben – die aber weder anhält noch die Kurve der Ich-Position zur Fluktuation anregt.

Um die Beziehung von Sitzungsgeschehen und täglicher Messung zu betrachten, ist es auch bei der Frau aufschlussreich, in der Zeitreihe der täglichen Messung auf genau jene Messzeitpunkte zu fokussieren, die den Abend der jeweiligen Sitzung markieren. Die Ich-Position ist am Abend der ersten Therapiesitzung hoch, an den Abenden der Sitzungen 2,3,4 und 6 auf Null-Niveau. Nur die 5. Einheit bildet eine Ausnahme mit etwas erhöhtem Wert. Zur 7. und 8. Therapiestunde fehlen leider die Werte. Ab Sitzung 9 etabliert sich dann dauerhaft ein erhöhtes Niveau am Abend der jeweiligen Sitzung. Zwischen den Sitzungen stabilisiert sich dieses Niveau dann ab der 12. Sitzung. Am Abend der 14. Therapiesitzung wird dann der höchste Wert verzeichnet, den die Frau am

Abend einer Sitzung je angegeben hat. Der Vergleich mit den Identitätsprozess-Werten in der Sitzung ist in dieser Serie sehr aufschlussreich: Ab der 7. Therapiestunde steigt der Anteil an Identitätsprozess-Aussagen in der Sitzung an, erreicht in der 8. Einheit den absoluten Höhepunkt, und auch die Sitzungen 9 und 10 stellen den zweit und dritthöchsten Wert innerhalb aller Sitzungen dar (zur Erinnerung: Sitzung 14 und 18 müssen hier ausgeklammert werden. Die Kodierung der Sitzung 14 beschränkt sich wegen eines technischen Defektes bei der Videoaufnahme auf die ersten 15 Minuten, und die Sitzung 18/19 ist als Bilanzinterview nicht mit den regulären Therapiesitzungen vergleichbar, da sie eine andere Fragenstruktur aufweist). Sitzung 13 markiert dann den vierthöchsten Wert für Identitätsprozess. Das legt, zusammen mit dem schon beschriebenen Muster der Recurrence Plot-Analyse der Ich-Position der Frau, folgenden Schluss nahe: Ein starker Identitätsprozess in den Sitzungen 8, 9 und 10 führt zu einer Fluktuation im bisherigen Muster der Ich-Position. Die Fluktuation endet mit der 13. Therapiesitzung, in der der Wert für Identitätsprozess nach einem vorübergehenden leichten Abfall nochmals auf den ab dann höchsten Wert geklettert ist. Der erste Anstieg des Identitätsprozesses sorgt somit für ein Aufbrechen des bisherigen Musters, der zweite Anstieg für eine Stabilisierung eines neuen Musters (was auch mit ruhiger Befindlichkeit einhergeht, siehe unten).

#### **4.4.1.3. C. Kodierung und Prä-Post-Sitzungs-Einschätzung: Der Anteil von Identitätsprozessen pro Sitzung korrespondiert mit Veränderungen der Stimmung, der Therapiefortschrittsbewertung, der Problemaktualisierung und der Bewältigungs- und Klärungserfahrung vor und nach der Sitzung**

Um den zuletzt beschriebenen Zusammenhang zwischen Ich-Position und Identitätsprozess der Frau weiter mit Details anzureichern und die Bedeutung der einzelnen Sitzungen noch besser zu verstehen, werden nun zur obigen Einschätzung die Prä- und Post-Fragebogendaten mit einbezogen.

Bereits vor der 8. Sitzung ist der ORS-Wert für die Beziehung aus Sicht der Frau sprunghaft angestiegen. Auch die Einschätzung der Konstruktivität der Kommunikation erreicht hier den höchsten Wert überhaupt. Die Stimmung ist ebenfalls bereits schon vor der 8. Sitzung gut und vor allem besonders ruhig. Beides zusammen bildet den ersten höheren Ausschlag positiver Befindlichkeit. Und dann in der 8. Sitzung wird der große Identitätsprozess-Anteil gemessen. Nach der Sitzung ist die Stimmung wie zuvor, nur die Aktiviertheit steigt noch an. Was die Befindlichkeit und Prä-Sitzungs-Daten schon andeuten, zeigt sich auch in der Einschätzung der therapeutischen Prozesse nach der Sitzung: Die 8. Sitzung wird auch im PASTB von ihr als nicht besonders hilfreich eingestuft (von ihm auch nicht). In den 3 Tagen nach dieser 8. Sitzung wird ein gefühlter Therapiefortschritt berichtet, welcher aber nicht stabil bleibt und in dieser Art schon nach der 7. Sitzung berichtet wurde und daher auch mit den Weihnachtsferien in Verbindung gebracht werden kann. Die Ich-Position hingegen verändert sich nach der 8. Sitzung aber

eben nicht besonders. (Leider ist direkt nach der 8. Sitzung bei Ich-Position der Wert fehlend.)

Diese Zusammenstellung der Befunde ermöglicht eine weitergehende Interpretation der Bedeutung der 8. Sitzung: Diese Sitzung allein hat die Frau noch nicht aus dem bisherigen Verhaltens- und Erlebensmuster herausgebracht. Es handelte sich eher um eine Art „Feel-Good“-Sitzung, da es dem Paar über die Weihnachtsferien erstmals deutlich besser ging, was sich auch in der täglichen Messung des Items „Besser verhalten als vor der Therapie“ zeigt. Die endgültige Destabilisierung des Ich-Positions-Muster im Recurrence Plot der Frau erfolgt erst nach der 11. Sitzung, auch wenn rückblickend schon nach der 9. Sitzung in der Zeitreihe ein Trend nach oben einsetzt und die Stabilität im Recurrence-Plot hier schon geringer ist. Für sich genommen sind diese Ausschläge aber noch nach dem alten Muster erklärbar, was sich auch in der Gestalt von Recurrence-Mustern zeigt, die auf einen periodischen Prozess hindeuten, der bereits seit Therapiebeginn aktiv ist.

Auch die Funktion anderer Sitzungen kann durch das Zusammenspiel verschiedener Datenquellen gedeutet werden: Die zweite Spitze guter Stimmung *nach* einer Sitzung kommt dann nach der 11. Sitzung: Diesmal ist die Befindlichkeit allerdings zusätzlich vor allem aktiviert, die Ruhe ist im Vergleich zum letzten Ausschlag positiver Stimmung nach der 8. Sitzung viel geringer. Die Ruhe nach den Sitzungen steigt dann aber an, bis sie nach der 13. Sitzung sogar Aktivierung und gehobene Stimmung übersteigt. Und just in dieser Sitzung ist die zweite Spitze an Identitätsprozessen aufgetreten und das neue Muster der Ich-Position im Recurrence-Plot stabilisiert sich.

Zu diesen Befunden kommt nun noch die Bewertung des Therapieprozesses durch die Frau hinzu: Die Bewältigungserfahrung steigt erst langsam ein bisschen und springt dann nach der 11. Sitzung auf ein höheres Niveau, welches auch stabil bleibt. Therapeutischer Fortschritt und Klärungserfahrung verlaufen annähernd parallel. Hier erfolgt ein Sprung schon in der 9. (Einzel-)Sitzung, in der 10. fällt beides wieder stark ab. Interessant ist zudem, dass die 8. Sitzung, die im Identitätsprozess auffällig ist, keine direkte Steigerung in der Therapiefortschrittsbewertung bringt (siehe oben). Erst nach der 9. Sitzung, bei der dann auch die Ich-Position zu fluktuieren beginnt, wird ein deutlicher Fortschritt beschrieben. Diese Sitzung ist auch durch einen starken *Abfall* der Stimmung und Aktiviertheit, aber einen Anstieg der Deprimiertheit gekennzeichnet. Die Klärungserfahrung ist zudem in Sitzung 8 minimal, obwohl da der maximale Identitätsprozess gemessen wird. In Sitzung 9 dann ist der Identitätsprozess immer noch stark ausgeprägt, geht aber mit hoher Klärungserfahrung einher, außerdem hohem Therapiefortschritt und leichtem Anstieg der Bewältigungserfahrung.

Zusammengenommen lässt sich folgern: Hoher Identitätsprozess mit großer Ruhe und gehobener Stimmung darüber, eine relativ angenehme Zeit als Paar in der letzten Woche verlebt zu haben, erzeugt bei der Frau noch keinen Therapiefortschritt. Erst wenn der Identitätsprozess mit Klärungserfahrung einher geht, was die Stimmung eher

verschlechtert und Deprimiertheit erzeugt, wird das alte Muster anhaltend destabilisiert, was dann als Therapiefortschritt empfunden wird.

Beim Mann ist die gehobene Stimmung nach der 5., 8. und 13. Sitzung am stärksten ausgeprägt. In der 8. Sitzung ist das gleichzeitig auch die höchste Differenz an gehobenen Stimmung zwischen vorher und nachher. Der Wert für Ruhe ist nach der 5. Sitzung am höchsten. Die Sitzungen 5, 8 und 13 sind auch die Spitzen seine Identitätsprozess-Messung, das korrespondiert also mit der gehobenen Stimmung danach – nur Sitzung 16 hat einen noch höheren Identitätsprozess-Wert, aber danach ist die Stimmung schlecht (zur 16. Sitzung siehe Absatz B. oben). Die 6. Sitzung hat die absolut betrachtet größte Verschlechterung der Stimmung bewirkt und auch einen der niedrigsten Identitätsprozess-Werte. Das bedeutet zusammengenommen, dass der Identitätsprozess-Wert, wenn man die besonderen Spitzen fokussiert, mit gehobener Stimmung nach der Sitzung einhergeht.

Nun wird auch für den Mann die Bewertung des Therapieprozesses miteinbezogen: Er beschreibt ein lokales Maximum der Bewältigungserfahrung für Sitzung 5; ab 10. Sitzung steigt diese dann noch weiter an. Passend dazu sind die Therapiefortschritte für die Sitzungen 3 bis 5, 12 bis 13 und 16 bis 17 maximal.

Zusammenfassend lässt sich über den Mann sagen: In der ersten Hälfte der Therapie scheint Identitätsprozess eher mit einem Wohlgefühl nach der Sitzung, nicht aber Therapiefortschritt einherzugehen. Dieses Muster ändert sich aber zur 13. Sitzung: Hier kommen erstmals hohe Problemaktualisierung, Bewältigungserfahrung und Fortschrittsbewertung zusammen, während es gleichzeitig eine seiner Sitzungen mit der höchsten Menge an Identitätsprozessen ist. Außerdem ist die Stimmung nach dieser Sitzung weniger ruhig als nach der fünften Sitzung, in der auch therapeutisch etwas vorangegangen zu sein scheint. Und genau in den Tagen nach dieser 13. Sitzung, in der Bewältigungserfahrung und Problemaktualisierung hoch waren, entsprechend des Modells psychologischer Psychotherapie (Gassmann & Grawe, 2006) auch hoher Fortschritt erlebt wird, und die Identitätsprozesse nicht zu Ruhe geführt zu haben scheinen, zeigt der Mann seine größte Fluktuation der Ich-Position im Recurrence-Plot, was auch in der Zeitreihe als erhöhtes Niveau sichtbar ist. Es bleibt aber zu bedenken, dass das absolute Niveau des Anteils an Identitätsprozessen an seinem ganzen Sprecheranteil im Vergleich zur Frau selbst an Spitzentagen wie der 13. Sitzung um ca. 20% niedriger liegt und nur in der 16. Sitzung überhaupt über 40% Anteil hinaus kommt.

Damit beschreiben sowohl Mann als auch Frau ein Muster, das womöglich generalisierbar ist: Wenn eine hohe Menge an Identitätsprozessen in der Sitzung dazu führt, dass die Sitzung in Ruhe beendet wird, und die Problemaktualisierung in dieser Sitzung gering ist, dann wird noch kein Differenzierungsschritt vollzogen. Erst in der Kombination mit Problemaktualisierung destabilisiert sich bisherige Ordnung. Befindet sich das System allerdings schon in Fluktuation, kann eine erneute Sitzung mit erhöhtem Identitätsprozess,

die in Ruhe beendet wird, eine Stabilisierung der Ich-Position auf anderem Niveau bedeuten. Hier könnte ein Differenzierungsschritt vollzogen worden sein.

#### 4.4.1.4. D. Sitzungsinhalte und Post-Sitzungs-Einschätzung

Da die Therapietranskripte aus zuvor benannten Gründen nicht in umfangreicherem Maße Teil der vorliegenden Analyse sind, wird konsequenterweise auch diese Analysemöglichkeit aus ökonomischen Gründen ausgelassen. Diese Entscheidung für die Untersuchung der anderen Quellen direkter Evidenz und gegen die umfassende Analyse sämtlicher Sitzungsinhalte hat aber auch methodische Gründe: Der Logik von Doss (2004) folgend macht es Sinn, zuerst die Verbindung von Outcome und Veränderungsmechanismus herzustellen, bevor man sich an die genaue Analyse des Zusammenhangs von Klientenprozessen mit dem Veränderungsmechanismus macht. Andernfalls läuft man Gefahr, in die Analyse von Klientenprozessen zu investieren, die nicht, auch nicht mittelbar, kausal mit dem Outcome verknüpft sind. Diese Argumentation unterstreicht auch, warum die Ergebnisse der Kodierung der Sitzungsinhalte in der vorliegenden Arbeit nur als auf Sitzungsebene aggregierte Werte zum Einsatz kommen: Durch die Aggregation rückt auch die Untersuchung der Identitätsprozesse in der Sitzung – eigentlich ein typischer Klientenprozess – methodisch in die Nähe der Untersuchung des Veränderungsmechanismus der Differenzierung des Selbst. Genaue Aussagen über das Wechselspiel zwischen Therapeuten- und Klientenprozessen lassen sich so zwar nicht treffen, aber immerhin kann so die Untersuchung des Veränderungsmechanismus gestützt werden, indem die anderen Messmethoden zusätzliche Validität bzw. Aussagekraft erhalten, sofern ein Zusammenhang zwischen den Kodierungsergebnissen und diesen anderen Verfahren hergestellt werden kann (siehe Evidenzquellen B und C).

#### 4.4.1.5. E. Sitzungsinhalte und tägliche Messung: Es besteht eine qualitative Korrespondenz von in der Sitzung besprochenen Themen und der Prozessgestalt der Ich-Position

Die tägliche Messung der Ich-Position kann auch gut mit dem Geschehen innerhalb der Therapiesitzungen in Beziehung gesetzt werden. Der Abbildung 4.10 ist zu entnehmen, dass die Ich-Position der Frau ab der 12. Sitzung eine Steigerung erfährt, um sich dann auf wesentlich höherem Niveau zu stabilisieren. Wenn nun gezeigt werden könnte, dass die Inhalte dieser 12. Sitzung mit dieser anschließenden Steigerung in Zusammenhang gebracht werden können, wäre dies zusammen mit der Korrelation von Ich-Position und Outcome (s.o.) ein starker Beleg für die These, dass die Therapie über eine Steigerung der Ich-Position wirkt.

Und genau dies ist hier der Fall: Nahezu die ganze 12. Sitzung wird mit hoher emotionaler Intensität über die wechselseitige Anerkennung gestritten. Beide Partner werfen sich gegenseitig vor, jeweils nicht genug Anerkennung vom anderen für den jeweiligen Beitrag zur Beziehung zu bekommen. Er entlaste sie, indem er ohne zu klagen Rücksicht auf ihre Schlafstörung und Ängste nehme, wohingegen sie sich mindestens drei Tage in der Woche um das Kind kümmere und ihm so ermögliche, seiner Beschäftigung als Musiklehrer nachzugehen. Die Klientin zieht in dieser Sitzung eine Verbindung von ihrer auf ihrer Kindheit beruhenden Tendenz, sensibel für einen Mangel an Anerkennung zu sein, zu ihrem Streitverhalten mit ihrem Partner. Sie erkennt ihre Vorgeschichte an, aber ohne deswegen ihren Anspruch auf respektvolle Behandlung fallen zu lassen. Das kann man als Ausdruck von Ich-Position deuten: Sie verlässt hier die Rolle der „Kranken mit der schlechten Kindheit“, indem sie diese als Fakt akzeptiert, der ihre Reaktionsweisen durchaus beeinflusst, aber trotzdem ihr Recht betont, als Person respektiert zu werden. Sie weist damit die Narration zurück, nach der sie als die „Kranke“ selbst daran schuld sei, dass es ihr an Anerkennung mangle. Außerdem betont der Klient im Laufe der Sitzung ihre Fähigkeiten als Musikerin. Der Therapeut regt zudem noch die Unterscheidung an, dass Musikkenner eine hohe Meinung von ihren Fähigkeiten zu haben scheinen und nur unmusikalisches Menschen ihr diese Anerkennung vorenthalten würden. Zusammengenommen ist sehr plausibel, dass das Geschehen in dieser Sitzung den anschließenden Niveausprung in der Ich-Position angestoßen haben könnte. Obwohl das Bedürfnis des Mannes nach Anerkennung dem seiner Partnerin sehr ähnelt, erfolgt eine vergleichbare Verbindung von Kindheit und aktuellem Streitmuster bei ihm nicht. Er wird auch nicht in seiner Identität als Person und Musiker gestärkt. Entsprechend erlebt er keine vergleichbare Veränderung seiner Ich-Position.

#### **4.4.1.6. F. Therapeutenprozesse: Auf die Videokonfrontation mit eigenem Verhalten folgt ein Anstieg der Einschätzung des therapeutischen Fortschritts**

In der vorliegenden Therapie gibt es nur eine klar abgrenzbare therapeutische Intervention, der eine aus theoretischer Sicht a priori klar definierbare Wirkung im Rahmen der Differenzierung des Selbst zugesprochen werden kann: Wenn eine Person mittels einer Videoaufnahme mit ihrem eigenen Verhalten konfrontiert wird, dann erzwingt diese Intervention eine Lenkung der Aufmerksamkeit hin auf das eigene Verhalten, das dann unwillkürlich mit eigenen Standards in Beziehung gesetzt werden müsste. Wenn dieser Vergleich ergibt, dass das Verhalten nicht den eigenen Standards entspricht, dann müsste Dissonanz bzw. Scham entstehen – der aber aufgrund der Video-Situation nicht durch Leugnung oder Aufmerksamkeitsverschiebung entgangen werden kann. Der Betrachter wäre stattdessen gezwungen, das eigene Verhalten in sein Selbstbild zu integrieren oder über Möglichkeiten nachzudenken, es zu ändern, um die Dissonanz / Scham zu lindern und Selbstakzeptanz wieder herstellen zu können. Soweit die Theorie. Wenn nun der Klient direkt nach einer Videokonfrontation mit dem eigenen Verhalten tatsächlich einen

therapeutischen Fortschritt berichten würde, dann könnte man folgern, dass es zumindest sehr plausibel ist, dass der theoretisch angenommene und gerade zuvor elaborierte Mechanismus für diesen therapeutischen Fortschritt kausal verantwortlich ist. Folgendes geschieht im vorliegenden Fall: Die Stimmung des Klienten ist nach der Videokonfrontation in der 16. Sitzung sehr deutlich verschlechtert, die Selbstakzeptanz gemessen über die Ich-Position am Abend ebenfalls. Klärungs- und Bewältigungserfahrung fallen auf 0 zurück – nicht aber der Therapiefortschritt. Die Problemaktualisierung des Klienten ist hier auch mit am höchsten. Diese Variablen bedeuten inhaltlich: Er versteht sich jetzt nicht besser (keine Klärungserfahrung), hat auch nicht das Gefühl, besser gewappnet zu sein (keine Bewältigungserfahrung), aber die intensive Problemaktualisierung und Selbstkonfrontation haben das Gefühl erzeugt, voran gekommen zu sein. Da eine starke Problemaktualisierung allein ohne Bewältigungserfahrung logischerweise im Normalfall eher Hoffnungslosigkeit statt das Gefühl von Therapiefortschritt erzeugt, kann der trotzdem zu beobachtende, wahrgenommene Therapiefortschritt hier auf den Differenzierungseffekt durch die induzierte Selbstkonfrontation attribuiert werden. Zu dieser Interpretation kohärent ist der Befund (Kohärenz als Plausibilitätskriterium beim Kausalitätsnachweis nach Kazdin, 2007, vgl. Abschnitt 2.6.1.4), dass in dieser Sitzung das Maximum des Klienten an Identitätsprozessen kodiert wird (siehe Abschnitt zur Evidenzquelle B).

#### **4.4.1.7. G. Klientenretrospektive: Die Klienten attribuieren im Bilanzinterview ihre Veränderung auf einen Prozess, der als Differenzierung des Selbst paraphrasiert werden kann**

Im Bilanzinterview erläutert die Klientin, wie sich ihre Selbstakzeptanz im Laufe der Therapie entwickelt hat, folgendermaßen:

(°hh) und ähm, dadurch war für mich glaub ich diese therapie jetzt auch so gut weil ich weil ich halt zum ersten mal gemerkt hab ‚hey, es liegt nich nur alles nur an mir‘ (Therapeut: mhm) ich bin nich hier die böse und er der gute sondern er hat des geschafft halt fünf jahre lang, mit den za- mit dem finger auf mich zu zeigen. und dadurch (Therapeut: mhm) is glaub ich jetzt auch so mein mein mein selbstbewusstsein wieder wieder gestärkt worden weil ich gemerkt hab ‚hey, des bin nich nur ich‘. ich bin hier (Therapeut: das) nich die kranke und er is der gesunde. der is mindestens! so krank wie ich. Therapeut: also in dem moment wo sie des gefühl hatten ‚ich bin nich mehr die schuldige‘, ähm, is es dann sozusagen nach oben gegang (Frau: ja) mit dem, selbst- äh + -akzeptanz.

Ihre Aussage bestätigt die Interpretation der Geschehnisse innerhalb der 12. Sitzung (s.o.).

Sie macht außerdem direkt am Anfang der Bilanzsitzung auf die Frage nach ihren Veränderungen eine Aussage (diese wurde oben auch schon in anderem Kontext verwendet), die beinahe ein Paradebeispiel des Zusammenspiels von Verschmelzung und emotionaler Reaktivität darstellt, deren Muster nun verschwunden zu sein scheint:

also, ja ich hab halt von mir auch dieses bild dass ich äh sehr am anfang sehr aufgewühlt war und sehr auch immer sehr schnell auf die palme gegangen bin. sehr schnell durchgedreht schwarz gesehn ausgeflippt. (°h) und jetzt, hab ich natürlich immer noch so diese tendenzen aber ich merk einfach so dass ich erstmal ruhig durchatmen kann dass ich zum beispiel, früher wars immer so wenn wir ne spannung hatten, dass ich danach die nacht wach gelegen bin. und nicht schlafen konnte. und jetzt is es so, selbst wenn wir irgendwie n auseinandersetzung ham oder, n streit kann ich mich hinlegen kann schlafen. und des is was für mich sehr erstaunliches. also ich hab zum beispiel auch so seit, sich er vier fünf wochen überhaupt nichts mehr genommen. also und, und ich hatte eigentlich + immer so (Therapeut: keine + medikamente mehr.) ja. ich hatte immer so phasen dass ich so alle zwei wochen eine nacht hatte wo ich gemerkt hab öh heut;” (Therapeut: mhm.) ratterts im karton und jetzt muss ich brauch ich was. (°h) und jetzt is es überhaupt nich mehr. (Therapeut: schl- schlaftabletten oder, + antidepressiva?) ja ich hab, + genau. ich hab halt (Therapeut: mhm) ein was, so niedrig dosiert is (Therapeut: mhm) dass es bei mir so n einschlafeffekt hat.

Im Gegensatz dazu (wieder ein schon weiter oben verwendetes Zitat) beschreibt sie den Prozess ihres Partners eher als Zunahme von Bewusstheit seiner eigenen emotionalen Reaktivität, nicht als Entwicklungsprozess im engeren Sinne. Das passt sehr gut zur im DSI-R beobachteten Steigerung seiner Werte für emotionale Reaktivität und Verschmelzung nach der Therapie:

und, dass er einfach mal so von nem, von nem therapeuten so n, so n spiegel gesehn hat und auch gesehn hat dass, (°hhh) ja dass er halt einfach v- doch v-, verletzlicher, is als er immer, sich oder denkt!<sup>4</sup> dass er is.  
also dass er eigentlich sensibler is als er eigentlich von sich selber denkt.  
er denkt ja, also er hat find ich am anfang so n bisschen gedacht er is so hier der, der coole typ der irgendwie alles im griff hat und nich so verletzlich is und, alles eher klar läuft und und, (°h) ich glaub, für warn wars halt total wichtig dass er mal gesehn hat ”mensch ich bin eigentlich auch, auf meine art verletzt worden und hab da durch meine, meine themen und meine;  
aus der (Therapeut: mhm) vergangenheit die mich so handeln lassen wie ich jetzt handele.  
ich glaub des war, für ihn total wichtig.

<sup>4</sup>Das Ausrufezeichen fungiert hier nicht als Satzzeichen zur Markierung einer Pause wie Punkt, Strich, Komma oder Fragezeichen, sondern bedeutet, dass dieses Wort betont ausgesprochen wurde.



Auf die Frage hin, wie sich die Beziehung verändert hat, antwortet die Frau folgendermaßen:

Frau: also es is einfach, (-)<sup>5</sup> generell, wir flippen beide zwar immer noch aus, aber nich mehr so stark und, ham ham s; es is wie wenn wir so, bei so nem gaul, äh: der eim durchgeht sag mal so dass ma, dass ma jetzt mehr kontrolle über die zügel hat. also, der geht zwar immer noch n bissl (Therapeut: mhm) durch, aber man kann irgendwie so irgendwann kriegt ma den so in, unter kontrolle. und vo- früher wars halt so oder vor nem halben jahr jahr, wenn einmal der damm gebrochen war dann is der gaul auch echt, abgehaun so ungefähr.

Therapeut: und äh, worauf fürn sie des nun zurück dass sie die veränderung so auch, bewirkt haben? was ham sie denn anders gemacht oder was ham sie geändert?

Frau: also des muss ich sagen des sind sachen die kann ich nich so in worte fassen. des is ehe unterbewusst glaub ich passiert.

Auch diese Aussage passt zur Differenzierungstheorie: Eine Stabilisierung des Selbst verringert die emotionale Reaktivität und gibt Selbstkontrolle zurück, so dass rationale Kontrolle der eigenen automatischen Reaktionsmuster möglich wird. Diesen Effekt nur schwer in Worte fassen zu können, ist erwartungsgemäß.

Auf die Frage nach bedeutsamen Momenten antwortet die Frau einer Beschreibung, die eine Interpretation aus Differenzierungssicht zulässt:

naja was ich halt, was ich! halt für mich, eigentlich vorher schon wusste aber was mir halt noch klarer geworden is, ähm:, (-) is einfach dieses, äh: dieses eltern-kind-ding dass man einfach so!;, wahnsinnig dadurch geprägt is, was man in, in seiner kindheit äh: erlebt hat oder, ob inwiefern da enttäuschungen warn. und des eigentlich s wie ein fetter rucksack auf dem rücken sitzt und man kriegt diesen, kriegt ihn einfach diesen beutel nich los. und des is mir eigentlich so; (°h) ich mein des is mir natürlich in ma-, in ner eigen in ner normalen psychotherapie is des schon klar geworden auch aber, (°h) ich find in so ner paartherapie kommt des noch viel krasser raus. ehrlich gsagt.

[...]

dass, + dass die eltern einfach so! wahnsinnig, da, prägend (Therapeut: mhm) sind.

<sup>5</sup>Das Zeichen (-) steht für eine Sprechpause.

Hier zeigt sich ein gesteigertes Bewusstsein für das eigene Verhalten und den eigenen Anteil an den problematischen Interaktionsmustern auf abstrahiertem Niveau, so dass es, zumindest laut Theorie, wahrscheinlicher als bei dem Fokus auf konkrete Verhaltensweisen ist, dass eine emotionale wirksame Dissonanz entsteht und diese zugunsten einer Verhaltensänderung statt einer Einstellungsänderung reduziert wird.

Die Sicht des Mannes auf seinen eigenen Veränderungsprozess sieht folgendermaßen aus:

jetzt muss ich auch sagen des kann ich jetzt schwer sagen nachdem s auch solange, her is. ich war hab nur gemerkt dass ich, während dieser ganzen, therpaiezeit die wir hatten vierundzwanzig stunden am tag am nachdenken war. (Therapeut: mhm.) dadurch hat sich ja mit sicherheit irgendwas verändert also; ich hab mir auch zwischendurch irgendwann gedacht ‘mein gott nochmal wann is n des vorbei?’ ich ich ich äh, meine gedanken kreisen sich nur um die beziehung um, (°hh) wie verhält sie sich: wie verhalt ich mich wie war jetzt, diese situation wie is das mit meinen eltern wie is es mit ihren eltern wer; des ging die ganze zeit so darum, (°h) ähm, sie sagt ich öffne mich nich, ich denk mir sie öffnet sich nich. dann: äh;; es es ging, jetzt diese sechs sieben monate hab ich vierundzwanzig stunden am tag im endeffekt wirklich, die gedanken gehabt.

[...]

Therapeut: und was was denken sie ham sie geändert? also über des viele nachdenken so, soz-;

Mann: also was sie gesagt hat was äh was die \*kathrin<sup>6</sup> auch gesagt hat was ich denk was am augenscheinlichsten is is dass, im endeffekt, beide jetzt versuchen ruhiger zu sein in sämtlichen situationen. also auch ähm, wenn mich jetzt irgendwas, an ihr nervt zum beispiel; ich denk mal man muss nich alles sagen. äh es gibt halt einfach auch so viele normale, alltagssituationen wo man nich jedes! mal irgendwas sagen muss sondern sich einfach denkt ‘ph’. ums mit den worten von bud spencer zu sagen ‘scheiß drauf’. (Therapeut: mhm.) scheißegal.

Er berichtet damit eine erhöhte Auseinandersetzung mit dem Streitverhalten beider Partner, aber als Veränderung des eigenen Verhaltens nennt er nur eine stärkere Großzügigkeit. Großzügigkeit hat Schnarch (siehe Theorieteil) als Begleiterscheinung eines Differenzierungsschrittes genannt. Welcher Art der Differenzierungsschritt dann wäre, wird allerdings nicht sichtbar.

<sup>6</sup>Namen, Ortsangaben u.ä. wurde anonymisiert

Dagegen sieht er ihren Prozess und den der Beziehung sehr viel deutlicher:

also ich denk vor allm dass sie viel viel viel ruhiger geworden is. und dass sie; ich hab so n bisschen so des gefühl äh, was jetzt die \*kathrin persönlich anbelangt hat ihr die paartherapie, viel! mehr geholfen als sa- seit ich sie kenn, die jahrelange einzeltherapie mit ihrer, (°hhh) psychotherapeutin. ich hab s gefühl die \*kathrin is viel lockerer mit mit sich viel mehr im reinen oder wie die \*kathrin immer, sagen würde ich finde sie is, viel mittiger. also ich finde, was;; ich weiß gar nich ob die \*kathrin selber bewusst was geändert hat oder ob in ihr eine veränderung, kam weil, wie sie auch gesagt hat was, diese die der ansatz von der therapie den sie haben; sie ham ja im endeffekt über niemanden! von uns beiden, jemals, irgendetwas negatives gesagt. also sie ham ja niemals die negativen seiten mal rausgenomm und gesagt 'so, sie verhalten sich in der beziehung so und so.' warum machen sie das? des ham sie ja nie getan. sie ham ja immer, ja, alles andre gemacht. und wie sie sagt eigentlich mehr die die positiven seiten bestärkt. und ich hatte so s gefühl über diesen prozess hinweg konnt ich so n bisschen so beobachten, (°h) wie \*kathrins selbstbewusstsein immer mehr gewachsen is, und sie sich dachte ja okay äh, wie sie selber sagt 'ich bin, ich bin ja jemand.' bin ja wa- wa-; (°h) ich hab immer schon gesagt; also wir hatten am anfang wo die, psychotherapien von der \*kathrin angefangen hat, viel drüber geredet und irgendwann hat sie mir auch nichts mehr erzählt weil ich fast immer gesagt hab ich hab so s gefühl die sind die letzten pfeifen". wo du hingehst. (°h) und ich hatte so s gefühl dass diese paartherapie, ja, nich nur der, unsrer beziehung gut getan hat sondern, halt auch, uns beiden so man es sich ja auch über sich selber, (Therapeut: mhm.) will, lernt man ja auch was. also, des denk ich war mal so des wichtigste. dass einfach mal so n bisschen so ne, gelassenheit reinkommt.

Hier beschreibt er deutlich den Effekt eines Differenzierungsschrittes, das Gefühl von Stimmigkeit: Sie sei viel lockerer, „mittiger“, mehr mit sich im Reinen. Dazu sei ihr Selbstbewusstsein gewachsen.

Er berichtet hingegen keine Steigerung seines eigenen Selbstwertgefühls oder Veränderung anderer Selbstbewertungen: „also ich wüsste jetzt nicht, dass ich sag „hey, ich habe so viele tolle geile Seiten an mir, die möchte ich für den Rest meines Lebens haben.“

Im Gegenteil, er nennt sogar, dass er selbst in der Therapie nicht so zum Zuge gekommen ist, sich aber daran angepasst und der Autorität untergeordnet hat, was eher eine Strategie eines niedrigen Differenzierungsgrades ist, wenn die Fähigkeit, selbst einen Stillen Geist und ein ruhiges Herz zu bewahren, noch nicht so ausgeprägt ist (siehe Schnarchs vier Aspekte):

Therapeut: und diese, ham sie ne erklärung dafür für die veränderung?

[...]

Mann: eins gibt des andre wie jeder von uns wurde so gezwungen nachzudenken, andauernd, toujours, (°h) und ähm, also ich denke wie gsagt dadurch dass sie, die negativen dinge in der therapie ich sag jetzt mal wirklich vollkommen ausgeklammert haben, und sich nur auf die positiven seiten von jedem gestürzt haben, (-) äh, hat sich auch keiner im endeffekt persönlich angegriffen gefühlt. ich hab mal zu ihnen gsagt ich hab mich ab und zu, unverstanden gefühlt oder ich hatte es gefühl meine sachen wurden nicht, (Therapeut: mhm) bearbeitet oder ähm: das gefühl hab ich immer noch dass es ab und zu stattfand bin jetzt aber der meinung dass es vielleicht gar nicht wichtig! is weil, irgendwie ham sie ja auch wahrscheinlich n, fahrplan im kopf oder so oder wo des ganze hingehn soll und sich gedacht ähm, 'jetzt lass ich den mal redn des is jetzt nämlich grade vollkommen unwichtig das wird der schon merken dass es unwichtig is'.

Die Methoden des Therapeuten bezeichnet er als „nicht sein Weg“, die aber funktioniert hätten. Trotzdem wünschte er sich: „ich hab mir ab und zu öfter mal gewünscht dass ich mir dachte 'also der \*herr\_therapeut jetzt könnt er schon mal auf die kacke haun'.“ Auch diese Aussage könnte dahingehend interpretiert werden, dass die Selbstkonfrontation des Mannes zu kurz gekommen ist, so dass er keinen Entwicklungsschritt unternehmen kann.

Auch die Frage nach bedeutsamen Momenten regt keine Schilderung eines Prozesses ähnlich der Differenzierung an. Der Sitzungseffekt wird eher anhand der Befindlichkeit nach der Sitzung bewertet:

(°hhh) (hh°) (-) ja, kann ich jetzt aber nicht benennen. also ich weiß es gab scho so n paar stunden wo wir beide rausgegangen sind und beide n gutes gefühl hatten. wo beide gsagt ham 'oah, das war gut.' heut fühl ma uns gut. geh ma noch n kaffee trinken. (°hh) dann gabs stunden wo wir wie gsagt beide raus sind und, jeder von uns beiden hat sich wahrscheinlich gedacht, (-) eh hehe, 'oh gott oh gott oh gott'. (°hh) ähm "des führt ja zu gar nichts". was dann wahrscheinlich im nachhinein, die wichtigeren stunden warn. also, kann ich jetzt so nicht sagen. es gab definitiv so paar stunden, wo wir beide gsagt ham 'des war jetzt echt gut.' des war jetzt super.

Fazit Klienten-Retrospektive: Der Veränderungsprozess der Frau wird so beschrieben, dass er an mehreren Stellen sehr leicht mit der Theorie von der Differenzierung des Selbst identifiziert werden kann. Die Schilderung des Veränderungsprozesses des Klienten hingegen gibt so gut wie keinen Anlass, einen Differenzierungsprozess anzunehmen.

#### 4.4.1.8. H. Veränderungsnarration in den Sitzungen: Die Veränderung der Selbsterzählung korrespondiert inhaltlich mit der Theorie der Differenzierung des Selbst

Neben der Retrospektive der Klient\_innen kann man auch die Veränderungsnarration, die in die eigentlichen Therapiesitzungen eingeflochten ist, untersuchen. Das System zur Kodierung innovativer Momente nach Gonçalves et al. (2011) wäre dazu hervorragend geeignet. Mit dessen Hilfe werden alle Aussagen innerhalb von Therapietranskripten identifiziert und kategorisiert, die eine Abweichung von einer vorher zu definierenden Problemgeschichte einer Person darstellen. Dieser Ansatz soll hier nur beispielhaft ausgeführt werden. Zu Beginn der Therapie gibt sich die Klientin Mühe, ihren Partner zu entlasten, erwartet dann aber Dankbarkeit dafür, die sie aber nicht in für sie ausreichendem Maße bekommt. Gleiches gilt für den Partner. So ist eine gegenseitige Abhängigkeit entstanden, in der beide Partner sich zurücknehmen und im Gegenzug erwarten, dass sich der Partner um die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse kümmert. Das ist ein klassisches Beispiel für Verschmelzung (Schnarch, 2006; ähnliche/synonyme Begriffe: Fusion, Symbiose). Das folgende Zitat aus Sitzung 17 kann als Beleg dafür gesehen werden, dass die Klientin im Laufe der Therapie einen Differenzierungsprozess durchlaufen hat, weil sie sich jetzt um sich kümmert und dem Partner zumutet, sich selbst zu regulieren. Das Zitat bezieht sich auf die vorangegangene Sitzung, in der das Paar mittels Videofeedback mit der Aggressivität seines Konfliktverhaltens aus der Sitzung zuvor konfrontiert wird und er darüber sehr erschrickt. Der Schock darüber ist wie oben beschrieben auch deutlich zu sehen an der Verlaufsgestalt seiner Ich-Position (siehe Abbildung 4.9), die am Tag der 16. Sitzung einen der wenigen Tiefpunkte erreicht.

Frau: ja also dann war eigentlich, danach war eigentlich komischerweise dann irgendwie, war s okay. also,

Therapeut: mhm. denken sie er hat was geändert?

Frau: naja ich glaub er war auch n bisschen abgetörnt, von dem ganzen. und hat sich auch äh, im prin- im prinzip, hat er sich gewünscht dass ich ihn da jetzt auffang dass ich ihn quasi so; weil er für ihn war s ja auch schlimm des zu sehn. und, war dann, auf mich sauer und enttäuscht dass ich quasi, da jetzt ihn nich aufgefangen hab. aber ich hab mir dann auch gedacht ‚wie soll ich dich jetzt auffang; ich hab des ja auch gesehn ich find des ja auch schl-; also, mich fängt ja quasi auch niemand auf jetzt.

#### 4.4.1.9. Fazit direkte Evidenz der Prozessübereinstimmung

Die Evidenz dafür, dass die Klientin den postulierten Prozess der Differenzierung des Selbst während der Therapie durchlaufen hat und dass dieser Prozess für die Verbesserung im Outcome verantwortlich ist, ist als stark zu bewerten. Mehrere Quellen deuten daraufhin, dass nach der 9. Sitzung ihr bisheriges emotionales Reaktionsmuster destabilisiert wurde, ihre Ich-Position stärker fluktuiert und langsam ansteigt, bis sie durch die 12. Sitzung auf deutlich höherem Niveau stabilisiert wird.

Der Klient hingegen scheint nach Befundlage der untersuchten Evidenzquellen keinen Differenzierungsprozess durchlaufen zu haben. Nach der 13. Sitzung, in der eine große Menge an Identitätsprozessen mit Bewältigungserfahrung, Problemaktualisierung, Therapiefortschritt und einem Mangel an Ruhe einhergeht scheint etwas Bewegung in sein emotionales Reaktionsmuster gekommen zu sein. Allerdings restabilisiert sich der vorherige Attraktor nach der 14. Sitzung wieder. Er wird darum bei der folgenden Untersuchung der indirekten Evidenz nicht weiter berücksichtigt.

#### 4.4.2. Indirekte Evidenz – Ausschluss anderer Prozesse

##### 4.4.2.1. Kontrollparameteränderung

In diesem speziellen Fall wurde die Frage, ob therapieinduzierte Veränderungen der Umwelt vorlagen, die die Veränderung im Outcome herbeigeführt haben könnten, schon vorher beantwortet: In der Analyse zur grundsätzlichen Wirksamkeit der Therapie im vorliegenden Fall wurde unter „Andere Lebensereignisse“ festgestellt, dass nicht nur keine Veränderungen der Umwelt vorliegen, die die Veränderung erklären könnten, sondern überhaupt keine Umweltveränderungen genannt werden. Die Umwelt scheint weitgehend konstant geblieben zu sein. Da es also in diesem Bereich keine Hinweise auf Alternativerklärungen zu geben scheint, wird die nächste Systemebene bemüht.

##### 4.4.2.2. Nur Ordnungsparameteränderung

Das stabile Interaktionsmuster, der Ordnungsparameter, das von den Partnern als Problem beschrieben wurde, war die Streitdynamik (siehe Abschnitt 3.1.2.1). Dieses hat sich so verändert, dass das Paar jetzt deutlich zufriedener und weniger belastet ist (vgl. Prä-Post-Daten und Wirksamkeits-Analyse).

**Alternativerklärung: Änderung des Ich-Positionsmusters ist gar nicht stabil**

Dieses Muster könnte sich prinzipiell auch aufgelöst haben, ohne dass einer der Partner eine strukturelle Änderung seiner Person wie zum Beispiel eine Differenzierung des Selbst vollzogen haben muss. Ein Mangel an zeitlicher und situativer Stabilität der Änderung im Ordnungsparameter könnte hier anzeigen, dass die Paarbeziehung auf eine neue Art und Weise funktioniert, wobei der neue Funktionsmodus aber ohne eine deutliche strukturelle Änderung entstanden ist. Im vorliegenden Fall ist die Veränderung auf der Paarebene und der individuellen Ebene der Frau wenigstens sechs Monate nach der Therapie noch stabil. Auch während der Therapie scheint die Niveauveränderung im therapeutischen Fortschritt stabil: Bei ihr traten nach der letzten Niveauänderung nur noch zwei Tiefpunkte von einem und zwei Tagen Dauer auf, bei ihm ist die Niveauveränderung zeitlich früher, dafür treten noch sechs kurze Episoden auf, die als subjektiv empfundene Rückfälle betrachtet werden können (siehe Abbildungen 4.10 und 4.9). Die zeitliche Stabilität der Veränderung muss daher bei beiden Partnern als gegeben angenommen werden. Die situative Stabilität ist bei diesem Paar schwer zu beurteilen, da Interaktionsdynamiken außerhalb der Paarbeziehung (z.B. zum Kind, zu Kollegen, zu Fremden) kaum oder gar nicht thematisiert werden. Nur die angespannte Beziehung des Mannes zu seinen Eltern wird gelegentlich thematisiert. Hier scheint sich keine schwerwiegende Veränderung ergeben zu haben, was darauf hindeuten könnte, dass der Mann keine strukturelle Veränderung vollzogen hat, sondern sich nur die Paarbeziehung als solche verändert hat. Lediglich die Veränderungen im PAFS-Q, die aber nicht alle bis zur Katamnese stabil bleiben, könnten dafür sprechen, dass er etwas differenzierter gegenüber seinen Eltern ist, möglicherweise aber auch nur etwas distanzierter. Für ihn könnte die gewonnene Zufriedenheit vor allem auf die Entwicklung seiner Partnerin zurückgehen, was automatisch eine veränderte Interaktionsdynamik erzeugt, von der er dann profitiert. Die Frau hingegen nennt im Bilanzinterview bei der Reflexion ihrer Autonomie eine kurze Episode, in der sie aus ihrer Sicht maximale Autonomie verwirklichen konnte, die ein kleiner Hinweis darauf sein könnte, dass ihre persönliche Änderung auch außerhalb der Paarbeziehung greift: „da bin ich ausgeflippt im lidl. weil sich jemand vorgedrängt hat. [...] (°h) aber des pass- is mir in meim leben jetzt einmal passiert.“ Bisher war sie nach außen nämlich eher auf Höflichkeit und Anpassung hin orientiert. Dazu passt auch ihr gestiegener Machtanspruch im MPZM.

Die Verlaufsgestalt seiner Ich-Position deutet, wie schon besprochen, zusätzlich nicht auf eine dauerhafte Änderung seines Differenzierungsgrades hin. Außerdem benennt er im Bilanzinterview keine Veränderungen, die er selbst vorgenommen hat, sondern nur welche auf Beziehungsebene. Damit ist die Alternativerklärung plausibel, dass sein Erfolg auf das Konto einer Ordnungsparameteränderung geht, die ihre Ursache nicht in einer strukturellen Veränderung seiner Person hat. Neben der schon beschriebenen Erklärung, dass er von der Entwicklung seiner Partnerin profitiert, könnte grundsätzlich auch folgende These zutreffen:

**Alternativerklärung: Nur Änderung im Kommunikationsmuster** Beide Personen könnten durch die Therapie auch gelernt haben, ihre Konflikte auf eine andere Art zu lösen, so dass das Ausgangsproblem des stabilen, aber unbefriedigenden Interaktionsmusters bei dem Versuch, Konflikte zu lösen, verschwunden ist. Die im Bilanzinterview getätigten Aussagen zum Veränderungsprozess, dass sich alles stark beruhigt habe, könnte auf eine solche Ordnungsparameteränderung hindeuten, die in einer Verbesserung der Kommunikationmuster fußt. Damit sind ausreichende Indizien vorhanden, eine Prüfung dieser These anhand der Daten vorzunehmen.

Zum Umgang mit Konflikten können gleich mehrere Instrumente Information beisteuern. Der EPF enthält vor allem die Skala „Problemlösen“, die Problemliste und die FPK, deren Skala Konstruktive Kommunikation auch in der Verlaufsmessung zur Verfügung steht. Die Instrumente der Vorher-Nachher-Messung deuten auf eine deutliche Reduktion von sehr belastet auf weniger, aber in Relation zu den Vergleichsstichproben immer noch deutlich belastet hin. In der Verlaufsmessung ist aus Sicht des Klienten so gut wie keine Steigerung der konstruktiven Kommunikation auszumachen.

Zum Kommunikationsmuster eines Paares gehören natürlich beide Partner, darum ist hier auch die Einschätzung der Frau von Belang. Aus Ihrer Sicht ist die Fähigkeit zur Problemlösung durch die Therapie unverändert bis etwas verschlechtert, dafür hat sich die Anzahl an Lebensbereichen mit Konflikten ohne Lösungen zumindest zur Katamnese bis in den nicht-klinischen Bereich verbessert. Die partnerschaftlichen Kommunikationsmuster scheinen sich aus Sicht der Frau deutlich verschlechtert zu haben. Im Verlauf schwankt die Einschätzung der Konstruktiven Kommunikation stärker als beim Mann, scheint aber einen leichten Aufwärtstrend und eine Beruhigung gegen Therapieende zu verzeichnen.

Besonders Ereignisse vor der 7. Sitzung scheinen beide zu einer negativen Bewertung ihrer Konstruktiven Kommunikation angeregt zu haben. Die Befindlichkeit ist für beide vor dieser Sitzung erregt und es mangelt an gehobener Stimmung. Umgekehrt wird die Konstruktive Kommunikation von beiden Partnern nach den Weihnachtsferien vor der 8. Sitzung als besonders gut eingeschätzt. (Zur Erinnerung: Zur 8. Sitzung wurde oben unter direkte Evidenz, Punkt C. schon erläutert, inwiefern hier Stimmung und Geschehen vor der Sitzung zusammenspielen.) Diese Kovarianz könnte ein Hinweis darauf sein, dass Stimmung und Konstruktivität der Kommunikation für beide zusammen hängen.

Die weitere Stabilisierung des Veränderungsniveaus in den täglichen Messungen aus Sicht des Mannes nach der 12. Sitzung bildet sich auf der Skala zur konstruktiven Kommunikation nicht ab, hier ist im Grunde nach der 8. Sitzung keine Steigerung mehr zu beobachten. Bei der Frau ist ebenfalls kein Zusammenhang zwischen konstruktiver Kommunikation und Outcome in der täglichen Messung zu beobachten: Die beginnende Schwankung nach der 9. Sitzung und die endgültige Stabilisierung eines völlig neuen Niveaus nach der 12. Sitzung findet in der Skala Konstruktive Kommunikation keine Entsprechung. Im Gegenteil: Hier wird zur 9. Sitzung ein zweiter Tiefpunkt erreicht, der



auch vor der 10. Sitzung noch nicht überwunden ist. Erst zur 11. Sitzung ist ein Niveau ähnlich der Vergleichsstichprobe wieder hergestellt, zur 12. Sitzung erfolgt aber auch wieder ein kleiner Abfall, keine Steigerung, wie die tägliche Outcome-Messung erwarten lassen würde.

Fazit der Analyse der Evidenz zu der These, dass eine Verbesserung partnerschaftlicher Interaktionsmuster ohne strukturelle Veränderung der Individuen zum Therapieerfolg geführt hat: Es gibt zwar eine Verbesserung in der Kommunikation und Fähigkeit zur Konfliktlösung vor allem aus Sicht des Mannes, was von der Frau aber nicht so eingeschätzt wird. Die Prozessanalyse deutet hier nur im ersten Teil der Therapie einen Zusammenhang zwischen Kommunikationsmuster und Outcome an, der aber im weiteren Verlauf der Therapie nicht stabil bleibt. Die These muss für die Frau verworfen werden, für den Mann bleibt die Erkenntnis, dass er ungefähr im gleichen Maße eine Verbesserung der Kommunikation und Konfliktlösung wie der Paarzufriedenheit generell wahrnimmt, aber auch bei ihm wirft der prozesshafte Vergleich von Kommunikation und Outcome große Zweifel auf, ob ersteres ursächlich für letzteres sein könnte.

**Alternativerklärung: Gelassenheit durch Betonung des Positiven** Im Bilanzinterview trifft die Klientin eine Aussage, auf deren Basis sich eine weitere Alternativerklärung konstruieren ließe:

Frau: ja aber des, (- -) ich kann nur sagen, es is ne ge- art ne größere gelassenheit eingetreten. es is auch ne,

Therapeut: wie machen sie dieses? mit dieser größeren gelassenheit? oder wie machen sie dass sie gelassener sind dass + sie ruhiger sind?

Frau: naja vielleicht + auch dass i- ich glau- also ich finde sie ham in der therapie, äj: eigentlich stark immer auf die positiven dinge hingewiesen. (Therapeut: mhm.) und nich so jetzt diese beziehung quasi; ma kann die, ma die ja vollkomm, verschieden sehn. also, des merk ich ja an mir selber auch. wenn ich in ner schlechten stimmung bin dann seh ich s alles 'woah: oh gott oh gott'. und ich wenn ich in ner guten seh ich s, seh ich s positiv. (°h) und (Therapeut: mhm) sie sind eher jemand der s, der eigentlich die positiven aspekte, rausholn! will in der beziehung und ich glaube des hat bei mir vielleicht auch so ne, so ne gelassenheit irgendwie ausgelöst oder einfach so n optimismus oder ein-; ja einfach so n vertrauen 'hey so! schlecht is des doch alles nich was wir da, (Therapeut: mhm) haben'. ich kann s n-, ich kann s schwer in worte fassen wodurch (Therapeut: okay) des direkt;

Die Alternativerklärung wäre also: Die Beruhigung im Paarsystem ist dadurch eingetreten, dass die beiden Personen gelassener geworden sind, weil in der Therapie eine positive

Sicht der eigenen Beziehung etabliert wurde. Die Skala Konventionen (Tendenz, die eigene Beziehung in sozial erwünschter Weise übertrieben fehlerfrei dazuzustellen) der EPF könnte hier Auskunft geben: Hier zeigt sich tatsächlich, aber nur für die Frau, eine Verbesserung der Einschätzung der eigenen Partnerschaft im Vergleich zur Normstichprobe, die aber trotzdem noch unter dem Mittelwert bleibt. Die anderen verwendeten Instrumente lassen eine weitere Prüfung dieser These nicht zu. Denn, möchte man eine generelle Aufwertung der Partnerschaft in der Wahrnehmung als Wirkprozess installieren, so fällt dieser inhaltlich mit dem Outcome Paarzufriedenheit zusammen. Dann bleibt in der These nur noch der Therapeutenprozess übrig, der direkt zu einer Veränderung der Bewertung der eigenen Beziehung auf Klientenseite führt. Und diese Bewertungsveränderung habe dann die Gelassenheit und Kontrolle im Streitverhalten verursacht. Das würde bedeuten, dass sich zuerst die Zufriedenheit und dann die Kommunikationsmuster ändern müssten. Mit den vorhandenen Instrumenten lässt sich diese These durch einen Vergleich der ORS und der KK prüfen. Die Profile der Kurven sind bei der Frau nahezu identisch, was die Bedenken stützt, dass Prozess und Outcome bei dieser Erklärung identisch bzw. empirisch schwer trennbar sind. Beim Mann scheinen die beiden Kurven eher unkorreliert.

**Fazit Alternativerklärungen auf Basis einer Veränderung im Ordnungsparameter.** Es gibt keine überzeugende Evidenz für die Alternativerklärungen, zu denen im Bilanzinterview, auf Basis der Datenlage oder aus theoretischen Überlegungen heraus Indizien gefunden wurden.

#### 4.4.2.3. Andere individuelle, strukturelle Veränderung

Hier muss man sich die Frage stellen, ob nicht andere, mit dem Outcome assoziierte Prozesse auf anderen Variablen zu beobachten sind, die unter Annahme des postulierten Prozesses nicht zu erwarten gewesen sind. Eine solche Möglichkeit stellt die Selbstwertsteigerung der Frau dar: Sie hätte auch auf anderem Wege als durch Differenzierung des Selbst entstehen können. Hätte die Frau während der Therapiezeit eine Reihe von z.B. beruflichen Erfolgen verbuchen können, würde die vorhandene Selbstwertsteigerung, die in der bisherigen Analyse als Teil des Differenzierungsprozesses betrachtet wurde, in einem anderen Licht stehen. Für solche Erfolge finden sich aber keine Belege während der Therapiephase. Im Gegenteil, es werden eher Misserfolge (Mangel an musikalischer Betätigung, auch wegen des Zeitaufwandes für Haushalts- und Kindmanagement; eine Tonaufnahme mit ihrem Vater klappt nicht, was frustriert und enttäuscht berichtet wird) thematisiert. Die Selbstwertsteigerung könnte theoretisch auch auf die oben schon angesprochene, vermeintliche Betonung positiver Aspekte der Paarbeziehung durch den Therapeuten zurückgehen, wozu sich aber ebenfalls bis auf die vage Formulierung in den bereits genannten Zitaten keine Belege finden lassen.

#### 4.4.2.4. Fazit indirekte Evidenz

Es können immerhin vier Alternativerklärungen nach Hinweisen auf Basis von Aussagen im Bilanzinterview, theoretischen Überlegungen oder der Datenlage konstruiert werden. Zu dreien dieser Thesen lassen sich überhaupt keine wesentliche Belege finden, auch die These einer Steigerung der Zufriedenheit durch Verbesserung der Kommunikationsmuster kann nicht überzeugend belegt werden.

#### 4.4.3. Fazit hermeneutischer Prozessvergleich

Im vorliegenden Fall fällt das abschließende Urteil leicht: Es liegen überzeugende Belege dafür vor, dass die Klientin einen Differenzierungsprozess durchlaufen hat, aber kaum und keine überzeugenden Belege dafür, dass der Klient den hypothetischen Entwicklungsprozess vollzogen hat. Einschränkend zu dieser Analyse sei angemerkt, dass die Sicherheit der Schlüsse durch drei Faktoren, nämlich die Tatsache, dass die 9. Sitzung als Einzelsitzung nur bedingt zwischen den Personen vergleichbar ist, und das Fehlen von Prä-Post-Sitzungsdaten zu den Sitzungen 14 und 15 und einer mit den anderen Sitzungen vergleichbaren Kodierung von Sitzung 14 abgeschwächt wird. Aufgrund der relativen Sicherheit, mit der obiges Urteil zustande kam, ist dies jedoch vermutlich vernachlässigbar. Aber auch einzelne Befunde zum Prozess des Klienten können die hypothetische Wirkung des Identitätsprozesses unter Mediation weiterer Bedingungen belegen. Dazu aber nun mehr im Diskussionsteil.



# 5. Diskussion

## 5.1. Erkenntnisse

Die Analyse des vorliegenden Falles einer systemischen Paartherapie sollte prüfen, ob die Therapie durch einen Differenzierungsprozess eines oder beider Partner erfolgreich war. Zusätzlich wurde die explorative Frage gestellt, wie genau dieser Differenzierungsprozess abläuft. Theoretisch angenommen wurde ein Ablauf, wie er im Folgenden nochmals zusammenfassend wiederholt wird.

Zuerst müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit überhaupt die Möglichkeit besteht, dass ein Differenzierungsprozess starten kann:

- Die Möglichkeit zur Differenzierung des Selbst besteht gerade dann, wenn eine Person mit einer zwischenmenschlichen Situation unzufrieden ist, weil ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Denn im Zustand vollständiger Zufriedenheit besteht kein Anlass zu persönlicher Weiterentwicklung. Es muss als erste Bedingung also eine Situation vorliegen, die unangenehme Gefühle hervorruft.
- Zweitens muss die Person durch eigenes Verhalten an dieser Situation beteiligt sein. Wenn die Person überhaupt keine Kontrolle über die Situation hat und ihr nur „etwas zustößt“, dann bestünde ebenfalls kein Grund, sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Als Ausnahme zu dieser Regel können Extremsituationen gelten, in denen die Ich-Grenze ohne eigenes Zutun verletzt wird, wie z.B. traumatische Ereignisse. Da dies allerdings vom vorliegenden Kontext weg führt, sei hier nur auf Literatur zu Psychotraumatologie verwiesen.
- Drittens müssen zu dem eigenen Verhalten der Person moralische oder persönliche Werte oder Normen existieren, an denen dieses Verhalten gemessen werden kann. Ohne Maßstab zur Bewertung des Verhaltens bleibt das Verhalten beliebig und kann weder als erwünscht noch als unerwünscht eingestuft werden.
- Viertens ist erforderlich, dass die Person sich mit diesen Normen auch identifiziert, sie also als Bestandteil ihres Selbst betrachtet. Kennt die Person die Norm, betrachtet

sie aber als für sich selbst irrelevant, würde auch eine Verletzung dieser Norm keine emotionale Konsequenz nach sich ziehen.

Falls diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann nun der eigentliche Differenzierungsprozess in drei Schritten erfolgen.

1. Als erstes muss die Aufmerksamkeit auf das eigene Verhalten gerichtet werden. Das Bewusstsein dieses Verhaltens fungiert im Sinne der Dissonanztheorie als Ankerkognition (generative cognition; Beauvois und Joule, 1999), von der aus die Konsistenz anderer Kognitionen beurteilt wird. Ob hier eine Dissonanz entstehen kann oder nicht, hängt davon ab, ob zugehörige Bestandteile der Identität verfügbar und leicht zugänglich sind. Denn nur wenn die passenden Selbstanteile simultan verfügbar sind (McGregor et al., 1999), kann Dissonanz zwischen Verhalten und Wert entstehen, die bei den hier angenommenen identifizierten Verhaltensnormen dann als Scham erlebt wird. Der Gedächtnisprozess, der diesen Abgleich zwischen situativem Verhalten und Identität ermöglicht, wurde in dieser Arbeit Identitätsprozess genannt. Das Ergebnis des ersten Differenzierungsschrittes, wenn das eigene Verhalten fokussiert wird und passende Werte aufgrund eines gut funktionierenden Identitätsprozesses verfügbar sind, ist also die Empfindung von Scham.
2. Als nächster Schritt muss diese Scham aktiv verarbeitet werden. Würde stattdessen die Verantwortung für das Verhalten abgeschoben (*Pseudo Self-Forgiveness*; Woodyatt und Wenzel, 2013) oder in einer selbstbestrafenden Selbstabwertung verharrt (*Self Punitive*; Woodyatt und Wenzel, 2013) werden, so würde der Differenzierungsprozess hier abbrechen und keine Weiterentwicklung nach sich ziehen. Die aktive Auseinandersetzung mit dieser Scham heißt bei Schnarch (2006) Selbstkonfrontation bzw. bei Woodyatt und Wenzel (2013) *Genuine Self-Forgiveness*. Diese Auseinandersetzung beinhaltet die Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten sowie den Versuch, daraus zu lernen. Wie Woodyatt und Wenzel (2014) finden, ist als Begleiterscheinung des nicht-vermeidenden Umgangs mit eigenem Fehlverhalten das Erleben von Scham erstmal erhöht.
3. Als letzter Schritt muss diese Auseinandersetzung dann in neuem, geänderten Verhalten oder einer veränderten Sicht von sich selbst münden. Erst, wenn das Verhalten so geändert wird, dass es wieder konsistent zu den eigenen Werten ist, löst sich die Scham auf (Überwindung von Scham bei Schnarch, 2013), die Integrität (Schnarch, 2013) bzw. Stimmigkeit (*Prägnanz*; Bischof, 2012; Metzger, 1954) wird gesteigert und Selbstakzeptanz tritt ein (*Genuine Self-Forgiveness*; Woodyatt und Wenzel, 2014).

Wenn diese Schritte durchlaufen wurden, dann sollte ein neues Niveau von Differenzierung des Selbst erreicht worden sein. In den Kapiteln 2.1.1 und 2.1.4 wurde ausführlich beschrieben, wie Bowen (1978) bzw. Schnarch (2006) das Konzept der Differenzierung des

Selbst phänomenologisch beschreiben. Dazu zählt zum Beispiel der veränderte Umgang mit Angst oder das Entstehen verstärkter Intimität. Im Abschnitt 2.1.5 ab S. 36 und im Rahmen des Kapitels 2.4 wurde dieses, ursprünglich in erster Linie phänomenologische, Konzept auf Veränderungen innerhalb der motivationalen Organisation eines Individuums zurückgeführt. Zu folgenden drei Veränderungen sollte der oben beschriebene Prozess führen, die dann die bekannten phänomenologischen Erscheinungen eines erhöhten Differenzierungsgrades nach sich ziehen. a) Es wird eine stärkere Integration des Selbst erwartet. Das bedeutet, dass einzelne Aspekte des Selbst besser als zuvor zueinander passen. Das Selbst sollte ein kohärenteres Ganzes darstellen. Das dürfte sich auch in einer erhöhten empfundenen Integrität ausdrücken (vgl. Abschnitt 2.4.12 ab S. 87). b) Die Ich-Grenze sollte stabiler als zuvor sein. Das sollte dann zum Beispiel auch eine höheres Ausmaß an Intimität und im Gefolge dann Leidenschaft (Baumeister & Bratslavsky, 1999) ermöglichen (vgl. Abschnitt 2.4.5 ab S. 74). c) Eigene Gütemaßstäbe, an denen Verhalten gemessen wird, sollten nun wichtiger als die Maßstäbe anderer sein (vgl. Abschnitt 2.4.9 ab S. 78). Empirische Belege für diese theoretisch angenommenen Veränderungen fehlen bisher allerdings.

Die Prüfung dieses gesamten Differenzierungsprozesses erfolgte in zwei Schritten: Zuerst wurde mittels einer hermeneutischen Einzelfallwirksamkeitsanalyse festgestellt, ob die Therapie erfolgreich und auch für den Erfolg ursächlich verantwortlich war. Der Therapieerfolg als solcher konnte ziemlich eindeutig belegt und auf die Therapie zurückgeführt werden. Als zweites wurde mithilfe eines hermeneutischen Prozessvergleichs analysiert, ob ein Differenzierungsprozess den Therapieerfolg herbeigeführt hat. Für die Klientin liegt starke direkte Evidenz vor, dass sie den postulierten Prozess durchlaufen hat. Für den Klienten ist dies nicht der Fall, die betrachteten Quellen direkter Evidenz können hier keine entsprechenden Befunde liefern. Durch die Entwicklung der Klientin ändert sich aber das gemeinsame partnerschaftliche Interaktionsmuster maßgeblich, so dass beide Partner am Ende wesentlich zufriedener und weniger belastet sind. Der Zustand der Klientin verbessert sich bis zur Katamnese noch weiter, während sich die Belastung des Klienten wieder erhöht. Die eingangs formulierte Hypothese, dass der Therapieerfolg durch einen Differenzierungsprozess herbeigeführt wird, konnte durch die geschilderten Analysen also bestätigt werden. Alternativerklärungen für die Befunde wurden bereits im Rahmen der jeweiligen hermeneutischen Analysen systematisch abgewogen (siehe Abschnitt 4.4.3) und werden darum hier im Diskussionsteil nicht nochmals besprochen.

Das zentrale Ergebnis der vorliegenden Arbeit lautet also: Eine Paartherapie kann tatsächlich durch eine Differenzierung des Selbst von wenigstens einem Partner erfolgreich sein. Dieser Nachweis, dass Differenzierung ursächlich für eine positive Veränderung in einer Therapie verantwortlich ist, ist dem Kenntnisstand des Autors zufolge bisher einmalig (vgl. dazu Abschnitt 2.1.2 ab S. 13). Damit konnte der ursprünglich von Bowen (1978) beschriebene und von Schnarch (1991) verfeinerte Differenzierungsprozess erstmals empirisch nachgezeichnet und mit relativer Sicherheit mit dem Therapieergebnis verknüpft

werden. Natürlich unterliegt diese Interpretation aber aufgrund des Forschungsdesigns deutlichen Einschränkungen. Diese werden im Abschnitt 5.2 ab S. 238 besprochen.

Zuvor sollen aber nun die Befunde der vorliegenden Arbeit zusammengetragen werden, die dem zweiten empirischen Fokus der vorliegenden Arbeit zugerechnet werden können. Denn neben der zu prüfenden Hypothese wurde auch die exploratorische Frage gestellt, wie genau dieser Differenzierungsprozess ablaufe. Wie im methodologischen Teil dieser Arbeit geschildert (siehe Kapitel 2.6 ab S. 104), kann der oben zusammengefasste, theoretisch abgeleitete Differenzierungsprozess aufgrund des Untersuchungsdesigns im Detail nicht überprüft, sondern nur exploratorisch untersucht werden. Die folgenden empirischen Befunde sind entsprechend nicht als Bestätigung der Theorie, sondern als Hinweise zu verstehen, wie der Prozess ausgestaltet sein könnte.

Wiederum zuerst soll berichtet werden, welche Hinweise auf die konkrete Ausgestaltung der zuvor genannten Voraussetzungen für einen Differenzierungsprozess im untersuchten Paartherapiefall sich finden lassen.

Als Voraussetzungen wurden die Unzufriedenheit mit einer Situation und die persönliche Beteiligung an der Gestaltung derselben Situation genannt. Es ist unschwer zu erkennen, dass beide Bedingungen hier gegeben sind, handelt es sich doch schließlich um einen Fall von Paartherapie. Deutlich wird das zum Beispiel an der Ausgangssituation, weswegen das Paar eine Paartherapie aufgesucht hat. Diese ist schon zuvor (siehe Abschnitt 3.1.2.1 ab S. 148) ausführlich beschrieben worden. Hier sei nur nochmals zusammengefasst: Zentrales Anliegen der Partner ist eine Veränderung des Interaktionsmusters im Falle eines Streites zwischen beiden Partnern. Schon aus theoretischer Perspektive ist es sehr unwahrscheinlich anzunehmen, dass diese beiden Bedingungen für Fälle von Paartherapie nicht erfüllt sein sollten. Aus systemischer Perspektive kann ein unbefriedigendes Interaktionsmuster nicht ohne Zutun des anderen Partners entstehen (Annahme der Zirkularität in klassischer systemischer Therapie; Schlippe und Schweitzer, 2007). Auch aus Sicht der Synergetik (Haken & Schiepek, 2006) gilt, dass ein Ordnungsparameter (hier das Streitmuster) nicht unabhängig von den Bewegungen der einzelnen Systemelemente (hier die Verhaltensweisen der einzelnen Partner) existieren kann. Als erstes exploratorisches Ergebnis, das allerdings mehr logischer als empirischer Art ist, kann also festgehalten werden: Die allermeisten Paare in Therapie, nicht nur der hier untersuchte Fall, dürfte jene Voraussetzung erfüllen und genug Ausgangspunkte für Differenzierung bieten.

Etwas spezifischer sind die anderen beiden Voraussetzungen: Die Existenz einer zum eigenen Verhalten passenden Norm und die Identifikation mit derselben. Diese Bedingungen werden in der vorliegenden Arbeit nicht direkt erfasst, sondern können nur erschlossen werden. Wenn die Partner von Aggressivität berichten und von Kommunikationsmustern aus Forderungen und Rückzug berichten (siehe Abschnitt 3.1.2.1 ab S. 148), dann kann vermutet werden, dass die Partner diese Verhaltensweisen aus normativer Perspektive ablehnen und sich ein anderes Verhalten von sich (und ihrem Partner) wünschen, auch



wenn in den betreffenden Fragebögen nicht direkt nach einer moralischer Bewertung gefragt wurde, weil solche Verhaltensweisen in der deutschen Gesellschaft typischerweise in Partnerschaften als unerwünscht gelten. Allerdings wäre trotzdem interessant gewesen zu erfahren, wie die Partner zu jeder der hinter den genannten abstrahierten Problemen stehenden Verhaltensweisen aus moralischer Perspektive stehen. Über spezifische Ausprägungen der Identifikation mit hier relevanten Werten oder etwaige typische Profile oder dergleichen kann die vorliegende Arbeit also keine Auskunft geben. Es kann lediglich als Spekulation festgehalten werden, dass möglicherweise ein problematisches Paarverhalten in Streitsituationen einen geeigneten Ausgangspunkt für einen Differenzierungsprozess bietet. Vielleicht kann hier leichter auf das jeweils eigene Verhalten als bei eher als rein emotional ablaufend empfundenen Prozessen fokussiert werden, was Teil des ersten Schrittes des Differenzierungsprozesses ist (siehe folgenden Abschnitt), weil dieses nach außen deutlich zu Tage tritt und meist auch vom Partner benannt (und kritisiert) wird.

Als nächstes sollen nun die einzelnen Schritte des eigentlichen, angenommenen Differenzierungsprozesses auf empirische Hinweise hin untersucht werden.

1. Als erster Schritt war laut zuvor dargelegter Theorie ein Fokus auf das eigene Verhalten und ein Identitätsprozess, der die Situation mit dem Gedächtnis über die eigene Identität verbindet, notwendig. In der vorliegenden Arbeit wurde Identitätsprozess so operationalisiert, dass die emotionale Bewertung einer Situation oder des Ergebnisses des Abgleichs zwischen Situation und Identität nicht Gegenstand der Kodierung war. Das bedeutet inhaltlich, dass als Resultate eines kodierten Identitätsprozesses nicht nur Scham, sondern z.B. auch Stolz oder neutrales Empfinden infrage kommen. Aber in Kombination mit einer weiteren Variable, der Ich-Position, die zur Hälfte mit einer Frage nach der Selbstakzeptanz operationalisiert wurde, konnte in Abschnitt 4.4.1.2 ab S. 209 gezeigt werden, dass das Ergebnis des Identitätsprozesses abgeschätzt werden kann. Es finden sich Hinweise darauf, dass ein gehäuftes Auftreten von Identitätsprozessen tatsächlich emotional unterschiedliche Effekte nach sich ziehen kann. Das wird besonders bei den Werten des Mannes deutlich: Vergleicht man das absolute Maximum an Identitätsprozessen mit einem anderen, lokalen Maximum, so fällt auf, dass bei ersterem mittels Videofeedback auf ein Verhalten (sein Streitverhalten) fokussiert wird, das er selbst anscheinend normativ ablehnt, wie im Verlauf der Sitzung deutlich wird. Als Resultat ist seine Selbstakzeptanz am Abend dieser Sitzung auf dem Minimum, was ein Hinweis auf eine große empfundene Diskrepanz zwischen Verhalten und eigenen Werten sein könnte. Bei letzterem Maximum wurden hingegen in der Sitzung vor allem positiv besetzte Anteile seiner Identität fokussiert, so dass das abendliche Maximum an Selbstakzeptanz gut erklärt werden kann. Aus diesen und weiteren Beobachtungen wurde zuvor schon gefolgert:

Zusammengenommen lässt sich folgern: Hoher Identitätsprozess mit großer Ruhe und gehobener Stimmung darüber, eine relativ angenehme Zeit

als Paar in der letzten Woche verlobt zu haben, erzeugt bei der Frau noch keinen Therapiefortschritt. Erst wenn der Identitätsprozess mit Klärungserfahrung einher geht, was die Stimmung eher verschlechtert und Depressivität erzeugt, wird das alte Muster anhaltend destabilisiert, was dann als Therapiefortschritt empfunden wird. (S. 211)

Die Ausprägung von Scham direkt nach der Sitzung wurde leider nicht erfasst. Die Skala „Depressivität“ der Befindlichkeitsskalen (Abele-Brehm & Brehm, 1986) dürfte allerdings von den acht enthaltenen Skalen am ehesten sensibel für auftretende Schamgefühle sein (enthält Items wie gedrückt, betrübt und unglücklich). Daher könnte der zitierte Befund darauf hindeuten, dass die angenommene Vermittlung über die Emotion Scham tatsächlich zutrifft. In zukünftigen Studien sollten hier vielleicht zwischen einzelnen Emotionen differenzierende Instrumente zum Einsatz kommen, um feststellen zu können, ob vielleicht auch ein alternativer Differenzierungsprozess über Trauergefühle statt Scham denkbar wäre.

Es lässt sich also festhalten, dass die Wirkung des Identitätsprozesses von dessen inhaltlicher Ausgestaltung abzuhängen scheint. Nur wenn im Sinne Klaus Grawes Ressourcenaktivierung und Problemaktualisierung (Gassmann & Grawe, 2006) in einer Therapiesitzung gleichzeitig präsent sind, führt ein hoher Anteil an Identitätsprozessen zu Therapiefortschritt. Damit bestätigt die Analyse die Annahme, dass eine große Menge an Identitätsprozessen allein nicht zwangsläufig zu einer Differenzierung des Selbst führt. Es kommt möglicherweise darauf an, dass nicht irgendein Verhalten, z.B. positives, willkommenes Verhalten, mit der Identität in Verbindung gebracht wird, sondern es muss im Kontext der Aktualisierung der Problemsicht geschehen. Nur eigenes, als negativ bewertetes Verhalten kann in Anbetracht der eigenen Identität Dissonanz auslösen, die zu Veränderung motiviert.

Ein weitere explorative Beobachtung ist hier von Interesse, die theoretisch so bisher nicht vorhergesagt wurde, aber eine theoretisch plausible Erklärung ermöglicht, die für die therapeutische Praxis interessant sein dürfte. Im Bilanzinterview beschreibt die Klientin (siehe genaues Zitat auf S. 217), dass sie sich nun viel mehr bewusst wäre, inwiefern ihr alltägliches Verhalten durch in der Kindheit erworbene Muster beeinflusst wird. Hier wird also nicht eine konkrete, einzelne Verhaltensweise fokussiert, sondern ein abstraktes Muster von Verhaltensweisen in den Blick genommen. Möglicherweise unterstützt diese Abstraktion den Differenzierungsprozess auf zwei Weisen: Zum einen könnte es sein, dass der Vergleich von Verhalten mit eigenen moralischen Normen leichter fällt, weil dann Kognitionen zu Verhalten und Normen auf ähnlichem Abstraktionsniveau vorliegen. Auch Fujita, Trope, Liberman und Levin-Sagi (2006) und Schmeichel und Vohs (2009) finden, dass ein abstrakteres Situationsverständnis die Selbstkontrolle verbessert. Es ist den Versuchspersonen dann also leichter möglich, ihr Verhalten an ihren Zielen und Normen anstatt an akuten emotionalen Impulsen auszurichten. Der zweite Grund,

warum die Abstraktion einzelner Verhaltensweisen zu übergeordneten Verhaltensmustern den Differenzierungsprozess unterstützen könnte, lässt sich möglicherweise über dissonanztheoretische Überlegungen konstruieren: Die Dissonanz zwischen Verhalten und Norm kann grundsätzlich auch reduziert werden, indem man die Einschätzung des Verhaltens (z.B. über eine Betonung situativer Umstände, die zu dem jeweiligen Verhalten geführt haben mögen) so ändert, dass das Verhalten gerechtfertigt und nicht im Konflikt zu eigenen Normen zu stehen scheint. Genau dieser Ausweg könnte durch die Abstraktion des Verhaltens und die Zuordnung zu einer übergeordneten Klasse von Verhaltensweisen aber ein Stück weit verbaut werden. Um in Zukunft effektives Verhalten ermöglichen zu können, müsste also das Verhalten geändert werden, statt den (weniger aufwändigen) Weg zu gehen, die Bewertung zu verändern (E. Harmon-Jones et al., 2015). Für die therapeutische Praxis könnte daraus das Prinzip abgeleitet werden, dass es hilfreich sein könnte, um einen Differenzierungsprozess zu unterstützen, wenn einzelne Verhaltensweisen nicht für sich genommen fokussiert werden, sondern abstrahiert und zu Kategorien zusammengefasst werden, die mit der eigenen Identität (wozu ja auch die Kindheitsgeschichte gehört!) in Verbindung gebracht werden können.

2. Der zweite Schritt, die aktive Verarbeitung der Scham, kann in dieser Arbeit näherungsweise über die kombinierte Betrachtung der Variablen Identitätsprozess und Klärungserfahrung untersucht werden. Die durch einen Identitätsprozess hervorgerufene Scham wird nur dann im Sinne von Differenzierung verarbeitet, wenn die Person sich auch mit dieser Scham konfrontiert und ihr nicht ausweicht (Woodyatt & Wenzel, 2013). Die gerade zuvor zitierte Analyse würde genau dies vermuten lassen: Das erhöhte Ausmaß möglicherweise empfundener Scham würde analog zu Woodyatt und Wenzel (2014) nahelegen, dass in den betreffenden Sitzungen eben gerade eine aktive Auseinandersetzung mit eigenem Verhalten erfolgt ist.
3. Ob diese Selbstkonfrontation erfolgreich vollzogen wurde und man von einem Differenzierungsschritt sprechen kann, hängt davon ab, ob sich die Auseinandersetzung in geändertem Verhalten oder einer neuen Selbstsicht niederschlägt. Das folgende Zitat der Klientin (siehe auch S. 215) steht exemplarisch für eine solche geänderte Sicht des Selbst:

(°hh) und ähm, dadurch war für mich glaub ich diese therapie jetzt auch so gut weil ich halt zum ersten mal gemerkt hab "hey, es liegt nicht nur alles nur an mir" (Therapeut: mhm) ich bin nicht hier die böse und er der gute sondern er hat des geschafft halt fünf jahre lang, mit den za- mit dem finger auf mich zu zeigen. und dadurch (Therapeut: mhm) is glaub ich jetzt auch so mein mein mein selbstbewusstsein wieder wieder gestärkt worden weil ich gemerkt hab "hey, des bin nicht nur ich". ich bin hier (Therapeut: das) nicht die kranke und er is der gesunde.

In dieser Beschreibung eines Veränderungsprozesses wird zum einen die oben angesprochene Voraussetzung von Differenzierung angesprochen, dass eine moralische Verurteilung vorliegen muss, und zum anderen die Verknüpfung zwischen Überwindung dieser Verurteilung und erhöhtem Selbstbewusstsein hergestellt. Dieser Ablauf deckt sich genau mit den oben schon beschriebenen Befunden von Woodyatt und Wenzel (2014). Aus theoretischer Perspektive ist interessant, dass die Klientin hier von Schuld statt Scham spricht. Daraus lässt sich folgender explorativer Schluss ableiten: Möglicherweise ist im Kontext von Paarinteraktionen die Emotion Schuld viel sichtbarer als die Emotion Scham. Erfahrene Paartherapeuten werden bestätigen, dass zwischen Partnern im Streit oft das Ausmaß verhandelt wird, wer an was Schuld trägt. Laut der in Abschnitt 2.4.11 ab S. 86 vorgestellten Theorie von Bischof (2012) dürfte Schuld empfunden werden, wenn auf den Schaden fokussiert wird, den der Partner durch eigenes Verhalten erleidet, wohingegen Scham entsteht, sobald man sich selbst in den Blick nimmt und das Verhalten mit identifizierten Standards vergleicht. Daraus könnte für die therapeutische Praxis eine Heuristik gefolgert werden: Wo Schuld ist, ist auch Scham zu finden, sobald der Blickwinkel geändert wird. Dieser Fokus auf das eigene Verhalten im Lichte der eigenen Normen könnte dann therapeutisch als Hebel zur Unterstützung des Differenzierungsprozesses genutzt werden.

Nachdem nun die exploratorischen Befunde zum Detailprozess der Differenzierung zusammengetragen wurden, folgt nun eine Überprüfung der Hinweise zu den angenommenen Veränderungen in der motivationalen Organisation, auf die die von Bowen und Schnarch beschriebenen Beobachtungen, wie sich Menschen mit hoher Differenzierung von solchen mit niedriger Differenzierung unterscheiden sollten (vgl. Kapitel 2.1.1 und 2.1.4), mutmaßlich zurückgehen.

Es lassen sich tatsächlich im Bilanzinterview (ausführlich ab S. 215) Klientenaussagen finden, die nicht nur für einen höheren Differenzierungsgrad sprechen, wie er in der im Ergebnisteil geschilderten Analyse belegt wird, sondern auch Hinweise auf das Zutreffen einer theoretisch angenommenen Zunahme von Integration des Selbst liefern. Beide Partner treffen hier Aussagen, die als eine Steigerung Ihrer Integrität gewertet werden können: Die Klientin sei der Aussage des Klienten nach „viel lockerer mit mit sich viel mehr im reinen oder wie die \*kathrin immer, sagen würde ich finde sie is, viel mittiger (S. 219).“ Die direkte Referenz auf die Kategorie der Reinheit legt hier eine Interpretation dieses Zitats als Zunahme von Integrität, wie sie in Abschnitt 2.4.12 ab S. 87 beschrieben worden ist, sehr nahe. Und der Begriff „mittig“ deutet ebenfalls darauf hin, dass Verhalten, Emotion und moralische Bewertung desselben nun im Einklang zu sein scheinen, was eben nicht nur als Integrität, sondern auch als stärkere Integration im Sinne des Entwicklungsbegriffs aus dem Abschnitt 2.1.5 ab S. 36 verstanden werden kann. Diese Beobachtungen weisen also darauf hin, dass Differenzierung des Selbst tatsächlich auf eine Steigerung der Integrität zurückgehen könnte.

Als zweite Veränderung der motivationalen Organisation wurde eine Stabilisierung der Ich-Grenze angenommen. Ob dies in dem vorliegenden Fall stattgefunden hat, das lässt sich mit dem vorhandenen Datenmaterial nicht sagen. Die Ich-Grenze selbst ist als solche schon aus logischen Gründen auch in der Introspektion durch die Klienten nicht beobachtbar (vgl. Abschnitt 2.4.5 ab S. 74), darum ist nicht zu erwarten, dass konkrete Aussagen dazu getätigt werden würden. Um hierzu Erkenntnisse liefern zu können, müsste vermutlich ein experimentelles Vorgehen oder wenigstens eine technisch vermittelte Messung im Labor gewählt werden.

Die dritte angenommene Veränderung in der motivationalen Organisation ist die Verschiebung von einer auf andere Personen ausgerichteten Geltungs- zu einer anhand eigener Gütemaßstäbe beurteilten Leistungsmotivation. Das Geltungs- und Leistungsmotiv wurde in der vorliegenden Studie mittels Fragebogen (MPZM) direkt gemessen. Das Befundmuster lässt sich aber nicht als Hinweis auf ein Zutreffen der Annahme einer Verschiebung von der Geltungs- zur Leistungsmotivation deuten: Bei der Frau, für die ein erfolgreicher Differenzierungsprozess angenommen werden kann, findet sich ein Anstieg von Macht- und Geltungsmotiv, aber gerade nicht für das Leistungsmotiv. Beim Mann hingegen, der vermutlich keinen vollständigen Differenzierungsprozess durchlaufen hat, steigern sich alle Autonomie-Motive gleichermaßen. Für die angenommene Verschiebung der primären Autonomiequelle können in der vorliegenden Studie also keine Belege gefunden werden. Anders sieht es allerdings für den ebenfalls gemessenen Machtanspruch aus: Der Befund, dass sich der Machtanspruch analog zur Ich-Position im Vorher-Nachher-Vergleich steigert, ist theoretisch sehr interessant: Gerade die Items „Kritik zugebilligt bekommen“ und „Führung übernehmen wollen“ des MPZM deuten darauf hin, dass hier ein Zusammenhang zur Differenzierung des Selbst bestehen könnte. Denn andere Menschen lassen möglicherweise besonders bei Personen zu, die als emotional „reif“ wahrgenommen werden – also sehr differenziert sind –, dass diese die Führung übernehmen und Kritik äußern. Dieser Befund deutet an, dass Differenzierung des Selbst vielleicht tatsächlich das Gefüge zwischen den Subfacetten des Autonomieanspruchs – Macht, Geltung und Leistung – verändert. Aber nicht so, wie es theoretisch vorhergesagt wurde.

Verlässt man die rein individuelle Betrachtungsebene, so fällt explorativ eine weitere Beobachtung ins Auge: Die Tatsache, dass es für den paartherapeutischen Erfolg ausreichend war, dass nur eine Person eine Entwicklung im Sinne von Differenzierung durchlaufen hat, deren individuelle Belastung zur Katamnese sogar noch weiter abnimmt, aber die individuelle Belastung der anderen Person zur Katamnese wieder ansteigt, passt zu Schnarchs Feststellung (Schnarch, 2013), dass der weniger differenzierte sich immer vom differenzierteren Partner kontrolliert fühlt. Möglicherweise kann sich im vorliegenden Fall nur die Frau nach der Therapie freier als zuvor im Alltag verhalten, was den Mann auf die Dauer mit seiner Abhängigkeit konfrontiert und ihn unzufrieden macht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durchaus zu einigen der angenommenen Details des Differenzierungsprozesses konkrete Hinweise im Datenmaterial des vorliegenden

Falls gefunden werden konnten, wie Voraussetzungen, konkrete Prozessschritte und resultierende Veränderungen der motivationalen Organisation (nur für Integration) im Detail aussehen könnten. Die angenommenen Unterschiede in Kognition (Ich-Grenze) und Motivation (Leistung statt Geltung) konnten allerdings nicht beobachtet werden.

## 5.2. Limitationen

### 5.2.1. Glaubwürdigkeit der Analyse

In Abschnitt 2.6.4 wurde bereits erörtert, dass die Glaubwürdigkeit einer Analyse der vorliegenden Form davon abhängt, wie gut es gelungen ist, die Probleme der Tautologie von Messung und Interpretation, der Subjektivität der Gewichtung einzelner Evidenzen und der Qualität der Alternativerklärungen zu lösen.

**Zur Tautologie von Messung und Interpretation.** Ein grundsätzliches Problem quantitativer Forschung, das sich im vorliegenden Forschungsmodell allerdings besonders stark auswirkt, ist, dass die Auswahl der Konstrukte, die gemessen werden, und die Messmethode selbst die Art der möglichen Erkenntnisse determiniert oder zumindest einschränkt. Für die Theorieprüfung bedeutet das: Ist der Versuchsaufbau überhaupt dazu geeignet, die Theorie falsifizieren zu können? Dieser Frage muss sich die vorliegende Arbeit stellen. Aus diesem Blickwinkel werden nun die verwendeten Messinstrumente beurteilt.

Fast alle Fragebögen, die in der vorliegenden Studien zum Einsatz kamen, zielen nicht auf die Erfassung von Differenzierung, sondern sind eher als Breitbanddiagnostik-Instrumente zu verstehen. Daher lässt sich vermuten, dass die Messung mit diesen Instrumenten auch Daten hätte erzeugen können, die zu theoriwiderrprechenden Schlüssen genötigt hätten. Außerdem wurden den freien Äußerungen der Klienten, deren Inhalt nicht von der Messung beeinflusst wird (zumindest nicht so direkt wie bei standardisierten Fragebogenverfahren), v.a. denen aus dem Bilanzinterview, in dem sie ihren eigenen Therapieprozess beschreiben, in der Analyse viel Raum gegeben.

Auf diese Weise ist aus Sicht des Autors dieser Studie die Balance von Falsifizierbarkeit und Handhabbarkeit geglückt. Denn eine Vergrößerung der Anzahl an gemessenen Konstrukten und dahinter stehenden Theorien macht es immer schwieriger, alle Befunde zu einer Synthese zusammen zu führen. Die Komplexität wurde hier passend gewählt, was sich auch daran zeigt, dass die meisten Variablen auch in der Analyse verwendet werden konnten. Eine weitere Steigerung der Zahl an berücksichtigter Information hätte vermutlich die Kapazität einer durchschnittlichen Leserin oder eines durchschnittlichen Lesers dieser

Arbeit bei der Verarbeitung und dem Vergleich all jener Information arg strapaziert. Ob das aus Sicht der Leserinnen und Leser tatsächlich zutrifft, müssen diese natürlich selbst beurteilen. Nichtsdestotrotz hätte eine andere Auswahl an gemessenen Konstrukten zu anderen Aussagen gelangen können.

**Zur Subjektivität der Gewichtung.** Für die Glaubwürdigkeit der Analyse wäre eine Zusammenarbeit mit Kollegen anderer theoretischer Ausrichtungen wünschenswert gewesen, um dem Verdacht eines confirmation bias entgegen zu wirken. Diese Arbeit ist aber als Qualifikationsarbeit zwangsläufig entstanden, ohne dass andere Autoren die Daten ebenfalls analysiert hätten. Bei späteren Replikationen des hier dokumentierten Vorgehens mit anderen Fällen wäre daher eine solche Zusammenarbeit anzustreben. Besonders interessant könnte es sein, wenn mehrere Forscher, die konkurrierende Prozesstheorien vertreten, gemeinsam einen Fall analysieren würden, bei dem auch gleichberechtigt zu ihrer jeweiligen Theorie passende Messinstrumente auf allen Zeitebenen verwendet würden. Damit wäre auch das oben geschilderte Problem des graduellen Mangels an Falsifizierbarkeit deutlich abgemildert.

**Zur Qualität der Alternativerklärungen.** Um sicher zu gehen, dass die in die Analyse eingebrachten Alternativerklärungen für den analysierten Fall auch plausibel sind, wurden diese auf Basis von vorhandenen Indizien, z.B. Aussagen im Bilanzinterview, generiert. Das hat den Vorteil, dass zumindest anfänglich Relevanz für den Fall unterstellt werden kann. Es hat aber den Nachteil, dass Prozesstheorien, deren Mechanismen sich vollständig der bewussten Reflexion der Klienten entziehen, auf diesem Weg grundsätzlich nicht entdeckt und geprüft werden können. Da es aber aus Sicht des Autors eher unwahrscheinlich ist, dass ein für die Klienten deutlich spürbarer Erfolg in der Therapie entstanden ist, ohne dass die Klienten eine Verbindung zu irgendeiner Art von Ursache ziehen konnten, wurde hier der systematischen Überprüfung des Bilanzinterviews nach Hinweisen auf Alternativerklärungen der Vorzug gegenüber der Entwicklung von lediglich aus der Literatur abgeleiteten Theorien gegeben. Aus Sicht der Attributionstheorie (Rudolph, 2003) ist es ebenfalls unplausibel anzunehmen, dass Klienten keine eigenen Erklärungen für ein für sie wichtiges und in manchen Aspekten unerwartetes (siehe Zitate der Retrospektive) Ereignis entwickeln. So erhält die gewählte Strategie zur Entwicklung von Alternativhypothesen auch von theoretischer Seite Unterstützung. Aber auch hier gilt: Auch wenn diese Argumentation eine gewisse Plausibilität aufweist, hätte ein anderes Vorgehen an dieser Stelle zu anderen Schlüssen führen können. Denn möglicherweise existiert eine Theorie, die die vorhandenen Befunde und Beobachtungen noch besser als die Differenzierungstheorie hätte erklären können.

### 5.2.2. Generalisierbarkeit der Befunde

Ob dieser Befund im Rahmen des zuvor explizierten deduktiven, methodologischen Rahmens auf andere Fälle von Therapie generalisierbar ist, hängt, wie beschrieben, vom Bestätigungsgrad der Strukturtheorie ab, aus der sich der Differenzierungsprozess ableitet.

Für das Zürcher Modell der sozialen Motivation als Rahmen liegt aus Sicht des Autors eine umfassende empirische Bestätigung noch nicht vor. Einzelne Konzepte, die zur Erweiterung desselben integriert wurden, wie Theory of Mind oder Selbstbestimmung, sind allerdings Gegenstand großer Forschungstraditionen. Vor allem aber die Dissonanztheorie als Vehikel zur Explikation des Detailprozesses eines Differenzierungsschrittes ist vielfach abgesichert. Nicht so jedoch der Bezug zu Scham und Identität, hier dienen nur einzelne Studien als argumentative Brücke.

Außerdem muss auch bedacht werden, dass nicht die Theorie als ganzes in all ihren Details geprüft wurde, sondern nur die eine Hypothese bestätigt werden konnten, dass ein Differenzierungsprozess den Therapieerfolg bewirkt hat. Zusätzlich ist in der Analyse deutlich geworden, dass mit diesem Differenzierungsprozess auch eine Selbstwertsteigerung einher ging, was sich auch in gesteigerter Durchsetzungsstärke bzw. Machtanspruch ausdrückt. Die Detailmechanik der Differenzierung über Scham und Mut, die sich als Konsequenz eines aktiven Identitätsprozesses entfalten sollte, konnte in dieser Analyse jedoch nur indirekt und spekulativ beobachtet werden. Lediglich die Konsequenzen der 16. Therapiesitzung, in der der Mann eine massive Selbstkonfrontation erlebt hat, stellen Belege für die These bereit, dass Differenzierung über Selbstkonfrontation, die einen unangenehmen Zustand auslöst, der aber ausgehalten und überwunden werden muss, abläuft.

Fazit: Es wurde gezeigt, dass Paartherapie durch die Differenzierung des Selbst wirken *kann*. Ob jede Paartherapie immer so wirkt, kann von der vorliegenden Arbeit nicht beantwortet werden. Es ist allerdings auf Basis der vorliegenden Theoriebildung und Analyse ziemlich unplausibel anzunehmen, dass der Differenzierungsprozess *nur* in diesem Fall ein relevanter Wirkmechanismus für Therapieerfolg ist. Damit lässt sich generalisieren, dass systemische Paartherapie durch Differenzierung des Selbst zum Erfolg kommen kann. Die Befunde zu den Detailprozessen stimmen hoffnungsvoll, diese auch in weiteren Therapien reproduzieren zu können, für eine Generalisierung ist es hier aber noch zu früh.



## 5.3. Implikationen

### 5.3.1. Implikationen für das Messdesign

Die vorangegangene Analyse hebt die Bedeutung der Verwendung aller vier Ebenen des Messdesigns als Ganzheit hervor: Erst durch eine Art „Triangulierung“ einer einzelnen Therapiesitzung unter Verwendung von Daten, die *vor*, *in* und *nach* der Sitzung und in den *folgenden Tagen* erhoben wurden, konnte die Wirkung einer Sitzung (hier vor allem die der 8. und 12. Sitzung) mit einiger Sicherheit bestimmt werden. Wäre die Messung vor der Sitzung nicht gemacht worden, könnte man evtl. Veränderungen in der Post-Messung gegenüber vorangegangenen Sitzungen nicht zweifelsfrei auf das Sitzungsgeschehen selbst zurückführen, sondern müsste auch die Tage und Stunden vor der Sitzung als Ursachen der Veränderung in Betracht ziehen. Nur wenn man weiß, in welchem Gemütszustand und mit welcher Einschätzung der vergangenen Tage die Personen in die Sitzung hinein gegangen sind, kann man sagen, ob eine Veränderung danach auch auf die Sitzung selbst zurückgeht. Ähnliches gilt für die tägliche Messung: Selbst wenn die Geschehnisse einer Sitzung in der Post-Messung als deutlicher Fortschritt in der Sitzung erkennbar werden, muss das nicht bedeuten, dass sich dieser Sitzungseffekt wirklich auch in den Alltag der Klienten überträgt. Erst eine ab der Sitzung startende Veränderung in der täglichen Messung ermöglicht die Abschätzung der Wirkung einer einzelnen Sitzung. Und zu guter Letzt ist ohne Betrachtung des Sitzungsinhaltes natürlich nicht erklärbar, *warum* eine Sitzung einen bestimmten Effekt hatte, der ihr auf Grund der anderen Messebenen attestiert wurde.

Neben den schon zuvor genannten Möglichkeiten, mit zukünftiger Forschung an die vorliegende Arbeit anzuknüpfen, bietet sich natürlich vor allem an, die vorliegende Studie an anderen Fällen, am besten im oben beschriebenen Zusammenspiel mit Kollegen anderer theoretischer Orientierungen zu replizieren. Daneben eröffnet diese Arbeit auch eine andere, spannende Forschungsperspektive:

Die Feinmechanik des Identitätsprozesses, nämlich seine Beziehung zu Scham, Identität und der Dissonanz dazwischen, wäre gut als Gegenstand kognitiv-sozialpsychologischer, experimenteller Forschung geeignet. Hier könnte die Frage nach den konkreten Bedingungen, die erforderlich sein müssen, damit einstellungsdivergentes Verhalten im Paarkontext zu einer Verhaltensänderung führt, beantwortet werden.

### 5.3.2. Implikationen für die therapeutische Praxis

Für systemische Therapeut\*innen dürfte es sehr interessant sein zu hören, dass auch die Differenzierung eines einzelnen Partners einen Therapieerfolg herbeiführen kann. Schon

Bowen arbeitete gerne mit der funktionalsten Person in einem Familiensystem (Bowen, 1978). Aufgrund des Geben und Nehmen von Pseudo-Selbst innerhalb einer Beziehung (siehe Abschnitt 2.1.3.5) ist Funktionalität aber nicht mit Differenzierungsgrad gleichzusetzen. Die Ergebnisse hier deuten entsprechend auch darauf hin, dass die emotionale Nähe zwischen den Partnern noch nicht im für beide zufrieden stellenden Bereich ist. Das könnte bedeuten, dass es zwar für die Beruhigung des Systems und das Wohlbefinden des sich differenzierenden Partners ausreicht, wenn nur eine Person den skizzierten Entwicklungsprozess durchläuft. Die Paarbeziehung funktioniert im weiteren Verlauf möglicherweise dann aber nur, indem die Partner etwas Abstand halten. Möglicherweise ist für eine Intensivierung der partnerschaftlichen Intimität ein Entwicklungsschritt beider Personen nötig.

Aus dem Mangel an Kenntnis über die Existenz von Normen und Identifikation mit diesen, der oben konstatiert wurde, lässt sich eine therapeutische Maßnahme ableiten: Durch konkrete Nachfragen seitens der Therapeutin oder des Therapeuten nach der eigenen moralischen Bewertung des jeweils eigenen Verhaltens hätte der Differenzierungsprozess eventuell noch weiter unterstützt werden können, weil dann die Abweichung des Verhaltens zu einer als persönlich wichtig und verbindlich anerkannten Norm im Gedächtnis zugänglicher gemacht worden wäre. So könnte die bewusste Selbstkonfrontation mit dieser Abweichung eingeleitet werden.

Auch wenn die vorliegende Arbeit therapeutische Handlungen nicht mit in die Analyse eingeschlossen hat, so lässt sich doch aus der Theorie und den Befunden ein eventuell hilfreicher Leitgedanke ableiten. In Paartherapien ist das Muster, dass ein Partner vom anderen verlangt, dass dieser sich anders verhalten möge, weil sonst die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt würden, sehr häufig anzutreffen. Dieses Muster zeigte auch Anna im fiktiven Beispiel des Theorieteils, genauso wie die beiden Partner des hier analysierten Falles. Diese Feindseligkeit ist vermutlich ein Teil eines gegenseitigen Musters aus Kritik und Verteidigung (Gottman et al., 2002). Ein bloßer Hinweis von therapeutischer Seite darauf, dass die Kritik beim Partner Verletzungen hinterlässt und ihn zu weiterer Verteidigung animiert, ist vermutlich wenig wirksam. Wird die Zirkularität bei der Aufrechterhaltung des unerwünschten Musters durch systemische Fragen und Kommentare so herausgearbeitet, dass die Klienten selbst das abstrahierte Muster hinter ihrem Verhalten erkennen, ist das in vielen Fällen ein Aha-Effekt, der möglicherweise ein Umdenken anstößt. Aus Differenzierungsperspektive bietet sich aber noch eine andere Vorgehensweise an: Statt die Zirkularität zu betonen, könnte eine Therapeutin oder ein Therapeut auch versuchen, einen Identitätsprozess anzuregen. Wenn es gelingt, dass der kritisierende Partner feststellt, dass er sich mit seinem Verhalten in die Abhängigkeit vom Partner begibt und damit gerade dazu beiträgt, weniger autonom zu sein als es eigentlich sein Anspruch ist, dann kann die Dissonanz zwischen eigenem Verhalten und Wertvorstellungen eine Dynamik entfalten, die der Therapie zugute kommt. Das Plus gegenüber den zuvor genannten Strategien wäre hier, dass die Dissonanz als Scham so große emotionale Schubkraft entwickeln kann, die die Person auch Ängste vor dem

Verlassen der gewohnten Interaktionsmuster überwinden lässt. Schnarch nennt diese Art des therapeutischen Vorgehens eine Arbeit mit der „Partnerschaft inhärenten Paradoxa“ (Schnarch, 1991), in diesem Fall das Paradox, dass ein Partner, z.B. Anna, etwas erreichen möchte, in Annas Fall Befriedigung des Bedürfnisses nach Autonomie, um ihre Freunde zu treffen, aber gerade durch ihr eigenes Verhalten genau diese Autonomie untergräbt.

Abschließend bleibt zu sagen übrig, dass die vorliegende Arbeit (hoffentlich) einen wertvollen Beitrag zur Ausarbeitung des Konzeptes der Differenzierung des Selbst geleistet hat, indem durch die Integration in das Zürcher Modell der sozialen Motivation und dessen Erweiterung um spezifisch menschliche Fähigkeiten ein Rahmen geschaffen wurde, der die Anbindung des Differenzierungskonzeptes an andere Forschungstraditionen innerhalb der Psychologie möglich gemacht hat. Wenn die hier vorgestellte Theorie und Methode andere Forschungsarbeiten inspirieren würde, wäre dies im Sinne einer Integration der Psychologie als Fachrichtung, die sich zunehmend in immer spezialisiertere Disziplinen aufspaltet, sehr zu begrüßen.



# Literatur

- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der 'Befindlichkeitsskalen' (BFS). *Diagnostica*, 32(2), 209–228.
- Adams, A. M. (2003). *Perceived influences of differentiation of self on marital and sexual satisfaction* (Diss., The University of Louisiana at Monroe).
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Anderson, S. A. & Sabatelli, R. M. (1990). Differentiating differentiation and individuation: Conceptual and operation challenges. *The American Journal of Family Therapy*, 18(1), 32–50. doi:10.1080/01926189008250790
- Aquino, K. & Reed, A., II. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1423–1440. doi:10.1037//0022-3514.83.6.1423
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants in risk taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359–372.
- Bamberg, M. (2011). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*, 21(1), 3–24. doi:10.1177/0959354309355852
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. doi:10.1177/0265407590072001
- Bartle-Haring, S. & Lal, A. (2010). Using Bowen theory to examine progress in couple therapy. *The Family Journal*, 18(2), 106–115. doi:10.1177/1066480710364479
- Bartle-Haring, S. & Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: Emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 419–435. doi:10.1080/01926180490455105
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H. & Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17, 568–585. doi:10.1177/074355802237464
- Baumeister, R. F. & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 49–67. doi:10.1207/s15327957pspr0301\_3
- Beauvois, J.-L. & Joule, R.-V. (1999). A radical point of view on dissonance theory. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Hrsg.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology*. (S. 43–70). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Beck, A. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Beckh, K. (2008). *Bindung, soziale Kognition und die Balance von Autonomie und Verbundenheit in den Liebesbeziehungen junger Paare* (Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität, München).
- Bell, E. C., Marcus, D. K. & Goodlad, J. K. (2013). Are the parts as good as the whole? A meta-analysis of component treatment studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*, 722–736. doi:10.1037/a0033004
- Bell, L. G. & Bell, D. C. (2009). Effects of family connection and family individuation. *Attachment & Human Development, 11*, 471–490. doi:10.1080/14616730903132263
- Bell, L. G., Meyer, J., Rehal, D., Swope, C., Martin, D. R. & Lakhani, A. (2007). Connection and individuation as separate and independent processes: A qualitative analysis. *Journal of Family Psychotherapy, 18*(4), 43–59. doi:10.1300/J085v18n04\_04
- Berg, J. M., Tymoczko, J. L. & Stryer, L. (2007). *Biochemie* (6. Aufl.). Heidelberg: Elsevier, Spektrum, Akad. Verl.
- Beutler, L. E. (2009). Making science matter in clinical practice: Redefining psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*, 301–317. doi:10.1111/j.1468-2850.2009.01168.x
- Bischof, N. (1993). Untersuchungen zur Systemanalyse der sozialen Motivation I: Die Regulation der sozialen Distanz – Von der Feldtheorie zur Systemtheorie. *Zeitschrift für Psychologie mit Zeitschrift für angewandte Psychologie, 201*(1), 5–43.
- Bischof, N. (1998). *Struktur und Bedeutung: Eine Einführung in die Systemtheorie für Psychologen zum Selbststudium und für den Gruppenunterricht* (2., korr. Aufl.). Bern: Huber, Hans.
- Bischof, N. (2009). *Psychologie. Ein Grundkurs für Anspruchsvolle* (2., durchges. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Bischof, N. (2012). *Moral: Ihre Natur, ihre Dynamik und ihr Schatten* (1. Aufl.). Köln: Böhlau.
- Boesch, C. & Boesch, H. (1984). Mental map in wild chimpanzees: An analysis of hammer transports for nut cracking. *Primates, 25*(2), 160–170. doi:10.1007/BF02382388
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). *NEO-FFI NEO-Fünf-Faktoren Inventar nach Costa und McCrae - deutsche Fassung [Neo Five Factor Inventory (Costa, P.T., & McCrae, R.R., 1985) - German version]*. Göttingen: Hogrefe.
- Boswell, D. L., White, J. K., Sims, W. D., Harrist, R. S. & Romans, J. S. C. (2013). Reliability and validity of the Outcome Questionnaire–45.2. *Psychological Reports, 112*, 689–693. doi:10.2466/02.08.PR0.112.3.689-693
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. & Hillig, A. (2008). *Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie*. München: Reinhardt.
- Brandstätter, V. & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Bray, J. H., Williamson, D. S. & Malone, P. E. (1984). Personal authority in the family system: Development of a questionnaire to measure personal authority in

- intergenerational family processes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(2), 167–178. doi:10.1111/j.1752-0606.1984.tb00007.x
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Hrsg.), *Attachment theory and close relationships* (S. 46–76). New York: Guilford Press.
- Briggs, J. & Peat, F. D. (2006). *Die Entdeckung des Chaos: eine Reise durch die Chaos-Theorie* (9. Aufl.). München: dtv.
- Chobhthaigh, S. N. & Wilson, C. (2015). Children's understanding of embarrassment: integrating mental time travel and mental state information. *The British Journal Of Developmental Psychology*, 33, 324–339. doi:10.1111/bjdp.12094
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Hrsg.), *Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (S. 250–265). New York: Family Process Press.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Hrsg.), *Perspectives on marital interaction* (S. 31–52). Philadelphia, PA: Multilingual Matters.
- Cicchetti, D. V. & Sparrow, S. A. (1981). Developing criteria for establishing interrater reliability of specific items: Applications to assessment of adaptive behavior. *American Journal of Mental Deficiency*, 86(2), 127–137.
- Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- Damasio, A. (2008). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. London: Random House.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Hrsg.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. (S. 31–49). New York, NY, US: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104.01
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Hrsg.), *Human motivation and interpersonal relationships* (S. 53–73). Dordrecht: Springer Netherlands. doi:10.1007/978-94-017-8542-6\_3
- Dörner, D., Bartl, C., Detje, F., Gerdes, J., Halcour, D., Schaub, H. & Starker, U. (2002). *Die Mechanik des Seelenwagens : Eine neuronale Theorie der Handlungsregulation*. Bern: Huber.
- Doss, B. D. (2004). Changing the way we study change in psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 368–386. doi:10.1093/clipsy.bph094
- Doyen, S., Klein, O., Pichon, C.-L. & Cleeremans, A. (2012). Behavioral priming: It's all in the mind, but whose mind? *PLOS ONE*, 7(1), e29081. doi:10.1371/journal.pone.0029081
- Dozois, D. J. A., Bieling, P. J., Patelis-Siotis, I., Hoar, L., Chudzik, S., McCabe, K. & Westra, H. A. (2009). Changes in self-schema structure in cognitive therapy for

- major depressive disorder: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 1078–1088. doi:10.1037/a0016886
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M. & Barber, C. E. (2015). Differentiation of self inventory—short form: Development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(2), 101–112. doi:10.1007/s10591-015-9329-7
- Ehrental, J., Dinger, U., Lamla, A., Funken, B. & Schauenburg, H. (2009). Evaluation der deutschsprachigen Version des Bindungsfragebogens „Experiences in Close Relationships – Revised“ (ECR-RD). *PPmP - Psychotherapie - Psychosomatik - Medizinische Psychologie*, 59(6), 215–223. doi:10.1055/s-2008-1067425
- Elieson, M. V. & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and internet groups. *Family Therapy*, 28(3), 125–142.
- Elliott, R. (1989). Comprehensive process analysis: Understanding the change process in significant therapy events. In M. J. Packer & R. B. Addison (Hrsg.), *Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology* (S. 165–184). Albany, NY: SUNY Press.
- Elliott, R. (2002). Hermeneutic single-case efficacy design. *Psychotherapy Research*, 12(1), 1–21. doi:10.1093/ptr/12.1.1
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123–135. doi:10.1080/10503300903470743
- Elliott, R., Fischer, C. T. & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229.
- Elliott, R. & Shapiro, D. A. (1988). Brief structured recall: A more efficient method for studying significant therapy events. *British Journal of Medical Psychology*, 61(2), 141–153.
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (1994). *Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI. Revidierte Fassung FPI-R und teilweise geänderte Fassung FPI-A1. Handanweisung* (6. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Fishman, D. B. (2005). Editor's introduction to PCSP—from single case to database: A new method for enhancing psychotherapy practice. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 1(1), 1–50.
- Fleiss, J. L. (1981). *Statistical methods for rates and proportions* (2nd ed). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Flückiger, C., Regli, D., Zwahlen, D., Hostettler, S. & Caspar, F. (2010). Der Berner Patienten- und Therapeutenstundenbogen 2000. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 39(2), 71–79. doi:10.1026/1616-3443/a000015
- Fonagy, P., Gergely, G. & Jurist, E. L. (2004). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. London: Karnac Books.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G. & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity



- of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Hrsg.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. (S. 233–278). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Foran, H. M., Whisman, M. A. & Beach, S. R. H. (2015). Intimate partner relationship distress in the DSM-5. *Family Process*, 54(1), 48–63.
- Förstl, H. (Hrsg.). (2012). *Theory of Mind: Neurobiologie und Psychologie Sozialen Verhaltens*. Heidelberg: Springer.
- Franke, G. H. (1997). Erste Studien zur Güte des Brief Symptom Inventory (BSI). *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 6(3), 159–166.
- Franke, G. H. (2000). *Brief Symptom Inventory - deutsche Fassung*. Göttingen: Beltz.
- Franke, G. H., Mähner, N., Reimer, J., Spangemacher, B. & Esser, J. (2000). Erste Überprüfung des Essener Fragebogens zur Krankheitsverarbeitung (EFK) an sehbeeinträchtigten Patienten. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 21(2), 166–172.
- Friedlander, M. L., Escudero, V. & Heatherington, L. (2006). Introducing the System for Observing Family Therapy Alliances. In M. L. Friedlander, V. Escudero & L. Heatherington (Hrsg.), *Therapeutic alliances in couple and family therapy: An empirically informed guide to practice*. (S. 31–49). Washington, DC US: American Psychological Association.
- Fritsche, I., Jonas, E. & Frey, D. (2006). Kontrollwahrnehmungen und Kontrollmotivation. In H.-W. Bierhoff & D. Frey (Hrsg.), *Handbuch der Sozialpsychologie und Kommunikationspsychologie* (S. 85–95). Göttingen: Hogrefe.
- Fromm, E. (1983). *Die Furcht vor der Freiheit*. Frankfurt am Main: Ullstein.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N. & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351–367. doi:10.1037/0022-3514.90.3.351
- Gale, A., Kingsley, E., Brookes, S. & Smith, D. (1978). Cortical arousal and social intimacy in the human female under different conditions of eye contact. *Behavioural Processes*, 3(3), 271–275. doi:10.1016/0376-6357(78)90019-0
- Gassmann, D. & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(1), 1–11. doi:10.1002/cpp.442
- Geertz, C. (1991). *Dichte Beschreibung* (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Giguère, B., Lalonde, R. N. & Taylor, D. M. (2014). Drinking too much and feeling bad about it? How group identification moderates experiences of guilt and shame following norm transgression. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40, 617–632. doi:10.1177/0146167214521836
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Trötschel, R. & Webb, T. L. (2011). Self-regulation of priming effects on behavior. *Psychological Science*, 22, 901–907. doi:10.1177/0956797611411586
- Gonçalves, M., Ribeiro, A., Mendes, I., Matos, M. & Santos, A. (2011). Tracking novelties in psychotherapy process research: The innovative moments coding system. *Psychotherapy Research*, 21, 497–509. doi:10.1080/10503307.2011.560207

- Gottman, J. M., Ryan, K. D., Carrère, S. & Erley, A. M. (2002). Toward a scientifically based marital therapy. In H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant & J. H. Bray (Hrsg.), *Family psychology: Science-based interventions* (S. 147–174). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Greisel, M., Fajman, M., Thum, S., Schmidtke, S. & Grubelnig, C. (2014). *Manual zur Kodierung der Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten*. [Unveröffentlichtes Manuskript]. Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Griffin Jr., J. M. & Apostol, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 267–272.
- Groeben, N. & Scheele, B. (2010). Das Forschungsprogramm Subjektive Theorien. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 151–165). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M. & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy*, 32, 383–395. doi:10.1007/s10591-010-9132-4
- Habermas, T. & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748–769. doi:10.1037/0033-2909.126.5.748
- Hahlweg, K. (1996). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik*. Göttingen: Hogrefe.
- Haken, H. & Schiepek, G. (2006). *Synergetik in der Psychologie: Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.
- Harmon-Jones, E. & Harmon-Jones, C. (2007). Cognitive dissonance theory after 50 years of development. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38(1), 7–16. doi:10.1024/0044-3514.38.1.7
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C. & Levy, N. (2015). An action-based model of cognitive-dissonance processes. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 184–189. doi:10.1177/0963721414566449
- Hayes, A. M., Laurenceau, J.-P., Feldman, G., Strauss, J. L. & Cardaciotto, L. (2007). Change is not always linear: The study of nonlinear and discontinuous patterns of change in psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 27, 715–723.
- Hazan, C., Campa, M. & Gur-Yaish, N. (2006). What is adult attachment? In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Hrsg.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (S. 47–70). New York: Guilford Press.
- Heavey, C. L., Larson, B. M., Zumtobel, D. C. & Christensen, A. (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The reliability and validity of a constructive communication subscale. *Journal of Marriage & the Family*, 58, 796–800. doi:10.2307/353737
- Heckhausen, H. (1972). Die Interaktion der Sozialisationsvariablen in der Genese des Leistungsmotivs. In C. F. Graumann (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie* (Bd. 7/2, S. 955–1019). Göttingen: Hogrefe.
- Heckhausen, H. (1975). Fear of failure as a self-reinforcing motive system. In I. G. Sarason & C. Spielberger (Hrsg.), *Stress and anxiety* (Bd. II, S. 117–128). Washington, DC: Hemisphere.

- Heerey, E. A., Keltner, D. & Capps, L. M. (2003). Making sense of self-conscious emotion: Linking theory of mind and emotion in children with autism. *Emotion*, 3, 394–400. doi:10.1037/1528-3542.3.4.394
- Heinisch, M., Ludwig, M. & Bullinger, M. (1991). Psychometrische Testung der „Münchener Lebensqualitäts Dimensionen Liste“ (MLDL). In M. Bullinger, M. Ludwig & N. Steinbüchel (Hrsg.), *Lebensqualität bei kardiovaskulären Erkrankungen – Grundlagen und Methoden der Erfassung* (S. 73–90). Göttingen: Hogrefe.
- Hempel, C. G. & Oppenheim, P. (1948). Studies in the logic of explanation. *Philosophy of Science*, 15, 135–175.
- Hennighausen, K. H., Hauser, S. T., Billings, R. L., Schultz, L. H. & Allen, J. P. (2004). Adolescent ego-development trajectories and young adult relationship outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 24(1), 29–44. doi:10.1177/0272431603260920
- Hodgins, H. S., Brown, A. B. & Carver, B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem. *Self and Identity*, 6(2), 189–208.
- Hodgins, H. S., Koestner, R. & Duncan, N. (1996). On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 227–237. doi:10.1177/0146167296223001
- Holodynski, M. (2009). Entwicklung der Motive. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 272–283). Göttingen: Hogrefe.
- Hooper, L. M. & DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18, 358–368. doi:10.1177/1066480710374952
- Johnson, S. M. (2005). Emotion and the repair of close relationships. In W. M. Pinsof & J. L. Lebow (Hrsg.), *Family psychology: The art of the science* (S. 91–113). New York, NY: US: Oxford University Press.
- Körner, A., Geyer, M., Roth, M., Drapeau, M., Schmutzer, G., Albani, C., ... Brähler, E. (2008). Persönlichkeitsdiagnostik mit dem NEO-Fünf-Faktoren-Inventar: Die 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30). *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 58(6), 238–245. doi:10.1055/s-2007-986199
- Kavussanu, M., Stanger, N. & Ring, C. (2015). The effects of moral identity on moral emotion and antisocial behavior in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(4), 268–279. doi:10.1037/spy0000040
- Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 1–27. doi:10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091432
- Kelle, U. (2008). *Die Integration qualitativer und quantitativer Methoden in der empirischen Sozialforschung: Theoretische Grundlagen und methodologische Konzepte*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *The Atlantic Monthly*, 9, 35–58.
- Kiene, H. (2001). *Komplementäre Methodenlehre der klinischen Forschung: Cognition-based Medicine*. Berlin: Springer.

- Kiene, H., Hamre, H. J. & Kienle, G. S. (2004). Der Beitrag der Gestalttheorie zur Methodik der Therapieevaluation. *Gestalt Theory*, 26(3), 252–264.
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, I. & Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal*, 15(3), 224–233. doi:10.1177/1066480707301291
- Klann, N., Hahlweg, K., Limbird, C. & Snyder, D. (2006). *Einschätzung von Partnerschaft und Familie [Testmanual]*. Göttingen: Hogrefe.
- Kleining, G. (1995). *Lehrbuch Entdeckende Sozialforschung: Band 1: Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608–627. doi:10.1037/0022-3514.95.3.608
- Knee, C. R., Patrick, H. & Lonsbary, C. (2003). Implicit theories of relationships: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41–55. doi:10.1207/S15327957PSPR0701\_3
- Knerr, M. & Bartle-Haring, S. (2010, Mai). Differentiation, perceived stress and therapeutic alliance as key factors in the early stage of couple therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 94–118. doi:10.1111/j.1467-6427.2010.00489.x
- Koestner, R. & Losier, G. F. (1996). Distinguishing reactive versus reflective autonomy. *Journal of Personality*, 64, 465–494. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00518.x
- Kriz, J. (2014). Wie evident ist Evidenzbasierung? Über ein gutes Konzept – und seine missbräuchliche Verwendung. In S. Sulz (Hrsg.), *Psychotherapie ist mehr als Wissenschaft. Ist hervorragendes Expertentum durch die Reform gefährdet?* (S. 154–185). München: CIP-Medien.
- Kröger, C., Hahlweg, K., Braukhaus, C., Fehm-Wolfsdorf, G., Groth, T. & Christensen, A. (2000). Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster (FPK): Reliabilität und Validität. *Diagnostica*, 46(4), 189–198. doi:10.1026//0012-1924.46.4.189
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Lal, A. & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 169–181. doi:10.1111/j.1752-0606.2009.00167.x
- Lamborn, S. D. & Groh, K. (2009). A four-part model of autonomy during emerging adulthood: Associations with adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 393–401. doi:10.1177/0165025409338440
- Landis, J. R. & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174.
- Leary, M. R. & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 32. (S. 1–62). San Diego, CA, US: Academic Press.

- Ludwig, M. (1991). Lebensqualität auf der Basis subjektiver Theoriebildung. In M. Bullinger, M. Ludwig & N. Steinbüchel (Hrsg.), *Lebensqualität bei kardiovaskulären Erkrankungen – Grundlagen und Methoden der Erfassung* (S. 24–34). Göttingen: Hogrefe.
- Lutz, W. & Hill, C. (2009). Quantitative and qualitative methods for psychotherapy research: Introduction to special section. *Psychotherapy Research*, *19*, 369–373. doi:10.1080/10503300902948053
- Malone, T. P. & Malone, P. T. (1987). *The art of intimacy*. New York: Prentice-Hall.
- Marwan, N., Romano, M. C., Thile, M. & Kurths, J. (2007). Recurrence plots for the analysis of complex systems. *Physics reports*, *438*, 237–329.
- Maser, M. J. (2011). *A construct validity study of differentiation of self measures and their correlates* (Dissertation, Seton Hall University, New Jersey, US).
- Mayring, P. (1996). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (3., überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, *22*, 233–238. doi:10.1177/0963721413475622
- McAdams, D. P. & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, *61*, 517–542.
- McAdams, D. P. & Pals, J. L. (2006, April). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61*(3), 204–217. doi:10.1037/0003-066X.61.3.204
- McClelland, D. C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, *96*, 690–702. doi:10.1037/0033-295X.96.4.690
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Hrebícková, M., Ostendorf, F., Angleitner, A., Avia, M. D., . . . Saunders, P. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 173–186.
- McGregor, I., Newby-Clark, I. R. & Zanna, M. P. (1999). 'Remembering' dissonance: Simultaneous accessibility of inconsistent cognitive elements moderates epistemic discomfort. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Hrsg.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology*. (S. 325–353). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Mees, U. & Schmitt, A. (2000). Liebe, Sexualität und Eifersucht. In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 53–74). Göttingen: Hogrefe.
- Metzger, W. (1954). *Psychologie: Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments* (2. Aufl.). Wissenschaftliche Forschungsberichte: Naturwissenschaftliche Reihe. Darmstadt: Steinkopff.
- Miller, R. B., Anderson, S. & Keals, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, *30*, 453–466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x
- Miller, S. D., Duncan, B. L., Brown, J. & Sparks, J. A. (2003). The Outcome Rating Scale: Preliminary study of the reliability, validity, and feasibility of a brief visual analog measure. *Journal of Brief Therapy*, *2*(2), 91–100.

- Montada, L. & Kals, E. (2013). *Mediation: Psychologische Grundlagen und Perspektiven* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nietzsche, F. (1994). *Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen*. Stuttgart: Reclam.
- Oevermann, U. (2002). *Klinische Soziologie auf der Basis der Methodologie der objektiven Hermeneutik (Manifest der objektiv hermeneutischen Sozialforschung)*. Unveröffentlichter Text. Goethe-Universität (Frankfurt am Main). Zugriff 2. September 2015 unter <http://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/frontdoor/index/index/docId/4958>
- Pascual-Leone, A., Greenberg, L. & Pascual-Leone, J. (2009). Developments in task analysis: New methods to study change. *Psychotherapy Research*, 19, 527–542. doi:10.1080/10503300902897797
- Patterson, M. L. (1976). An arousal model of interpersonal intimacy. *Psychological Review*, 83(3), 235–245. doi:10.1037/0033-295X.83.3.235
- Peirce, C. S. (1976). *Schriften zum Pragmatismus und Pragmatizismus* (2. Aufl.). Theorie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Peleg, O. (2005). The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*, 33, 167–183. doi:10.1080/01926180590921403
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388–401. doi:10.1080/01926180701804634
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C. & Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27, 541–549. doi:10.1037/a0032897
- Pinker, S. (2003). *The language instinct: How the mind creates language*. London: Penguin UK.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2014). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. Walter de Gruyter. Zugriff unter [https://books.google.de/books?id=cz\\_pBQAAQBAJ](https://books.google.de/books?id=cz_pBQAAQBAJ)
- RECURRENCE PLOTS::Recurrence Plots At A Glance. (o.D.). Zugriff 11. Oktober 2015 unter [http://www.recurrence-plot.tk/glance.php?show\\_intro=1](http://www.recurrence-plot.tk/glance.php?show_intro=1)
- Reisenzein, R., Schützwohl, A. & Meyer, W.-U. (2008). *Einführung in die Emotionspsychologie, Bd.3, Kognitive Emotionstheorien* (1. Aufl.). Huber, Bern.
- Rheinberg, F. (2002). *Motivation* (4. Aufl.). Grundriss der Psychologie. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roberts, B. W. & Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1284–1296. doi:10.1177/0146167200262009
- Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (1969). *Psychotherapy and personality change* (6. Aufl.). Chicago: University of Chicago Press.
- Rudolph, U. (2003). *Motivationspsychologie* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.

- Sabatelli, R. M. & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-Origin Experiences and Adjustment in Married Couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159–169. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00159.x
- Sabiston, C. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., Wilson, P. M., Mack, D. E. & Crocker, P. R. E. (2010). The role of body-related self-conscious emotions in motivating women's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 417–437. doi:10.1123/jsep.32.4.417
- Salice, A. & Montes Sánchez, A. (2016). Pride, shame, and group identification. *Frontiers in Psychology*, 7:557. doi:10.3389/fpsyg.2016.00557
- Schaeffer, G. H. & Patterson, M. L. (1980). Intimacy, arousal, and small group crowding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 283–290. doi:10.1037/0022-3514.38.2.283
- Scheffer, D. (2009). Implizite und explizite Motive. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 29–36). Göttingen: Hogrefe.
- Schiepek, G. (2009). Complexity and nonlinear dynamics in psychotherapy. *European Review*, 17, 331–356. doi:10.1017/S1062798709000763
- Schiepek, G., Aichhorn, W. & Strunk, G. (2012). Der Therapie-Prozessbogen (TPB) – Faktorenstruktur und psychometrische Daten. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 58, 257–266.
- Schiepek, G. & Eckert, H. (o.D.). Das Synergetic Navigation System - kurz SNS. Zugriff 12. April 2015 unter [http://www.ccsys.de/site/content/3\\_anwendungen/2\\_index.php](http://www.ccsys.de/site/content/3_anwendungen/2_index.php)
- Schlippe, A. v. & Schweitzer, J. (2007). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmalt, H.-D. (2009). Macht. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 225–230). Göttingen: Hogrefe.
- Schmeichel, B. J. & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 770–782. doi:10.1037/a0014635
- Schmidt, M. & Ulrich, C. (2009). Paare im Kontext von Forschung und Therapie: Ein systemisches Paartherapiemodell. In K. A. Schneewind & Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), *Familien in Deutschland: Beiträge aus familienpsychologischer Sicht* (S. 69–74). Berlin: Deutscher Psychologen Verlag.
- Schmidtke, S. (2014). *Das Konzept der Differenzierung des Selbst im Prozess eines Paartherapiefalles. Der Zusammenhang zwischen spezifisch menschlichen Reflexionsfähigkeiten, der Differenzierung des Selbst, aktuellen Befindlichkeiten und Therapieeffektmaßen* (Unveröffentlichte Masterarbeit, Ludwig-Maximilians-Universität, München).
- Schnarch, D. M. (1991). *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*. New York: Norton.
- Schnarch, D. M. (2001). The therapist in the crucible: Early developments in a new paradigm of sexual and marital therapy. In S. H. McDaniel, D.-D. Lusteran &

- C. L. Philpot (Hrsg.), *Casebook for integrating family therapy: An ecosystemic approach*. (S. 43–56). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Schnarch, D. M. (2006). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schnarch, D. M. (2013). *Intimität und Verlangen: sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schnarch, D. M. & Regas, S. (2012). The Crucible Differentiation Scale: Assessing differentiation in human relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, *38*, 639–652. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00259.x
- Schönbrodt, F. D., Unkelbach, S. R. & Spinath, F. M. (2009). Broad motives in short scales: A questionnaire for the Zurich model of social motivation. *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(3), 141–149. doi:10.1027/1015-5759.25.3.141
- Schüler, J. (2009). Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 135–141). Göttingen: Hogrefe.
- Schultz, L. H. & Selman, R. L. (1998). Ego development and interpersonal development in young adulthood: A between-model comparison. In P. M. Westenberg, A. Blasi & L. D. Cohn (Hrsg.), *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loewinger's conception of ego development*. (S. 181–202). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Selting, M., Auer, P., Barth-Weingarten, D., Bergmann, J., Bergmann, P., Birkner, K., ... Uhmann, S. (2009). Gesprächsanalytisches Transkriptionssystem 2 (GAT 2). *Gesprächsforschung – Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion*, *10*, 353–402.
- Shadish, W. R. & Baldwin, S. A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, *29*, 547–570. doi:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(2), 229.
- Skowron, E. A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, *26*, 337–357. doi:10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d
- Skowron, E. A. & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, *45*(3), 235–246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235
- Skowron, E. A., Holmes, S. E. & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, *25*(1), 111–129.
- Skowron, E. A. & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, *29*, 209–222. doi:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. & Shapiro, M. D. (2008). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, *31*(1), 3–18. doi:10.1007/s10591-008-9075-1



- Snyder, D. K. (1997). *Marital Satisfaction Inventory, revised (MSI-R) [Testmanual]*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Snyder, D. K., Castellani, A. & Whisman, M. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology*, *57*(1), 317–344. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070154
- Sokolowski, K. (2009). Anschluss und Intimität. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 231–238). Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (2013). *Allgemeine Psychologie für Studium und Beruf*. München: Pearson.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (1996). *Grounded theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz PsychologieVerlagsUnion.
- Suddendorf, T., Addis, D. R. & Corballis, M. C. (2011). Mental time travel and the shaping of the human mind. In M. Bar (Hrsg.), *Predictions in the brain: Using our past to generate a future* (S. 344–354). New York: Oxford University Press.
- Suddendorf, T. & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, *123*, 133–167. doi:10.1017/S0140525X07001975
- Suddendorf, T. & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, *30*, 299–313. doi:10.1017/S0140525X07001975
- Tang, T. Z., DeRubeis, R. J., Beberman, R. & Pham, T. (2005). Cognitive changes, critical sessions, and sudden gains in cognitive-behavioral therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(1), 168–172. doi:10.1037/0022-006X.73.1.168
- Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tuason, M. T. & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(1), 27–35.
- Ulrich, C. (2012). *Paartherapie-Prozessforschung: Entwicklung und Anwendung einer innovativen Forschungsstrategie*. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Vierzigmann, G. (1993). *Beziehungskompetenz im Kontext der Herkunftsfamilie: Intrapersonale Modelle von Frauen und Männern* (Diss., Ludwig-Maximilians-Universität, München).
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ward, S. J. & King, L. A. (2018). Gender differences in emotion explain women's lower immoral intentions and harsher moral condemnation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *44*, 653–669. doi:10.1177/0146167217744525
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. New York: General Learning Press.
- Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Hrsg.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (S. 3–24). Washington, DC: APA.

- 
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*, 225–259. doi:10.1521/jscp.2013.32.2.225
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology, 50*, 125–135. doi:10.1016/j.jesp.2013.09.012
- Wulf, C. & Mees, U. (2009). Liebe und Verliebtsein. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 596–604). Göttingen: Hogrefe.
- Wunderer, E. & Schneewind, K. A. (2005). Relationship-Specific Aspects of the Self: The Role of Implicit Relationship Theories and Their Contribution to Marital Well-Being. In W. Greve, K. Rothermund & D. Wentura (Hrsg.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development*. (S. 245–261). Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A.-S., Ahmadi, S. A. & Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality fitting Bowen's theory. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 3*(2), 4–14.

Teil I.

Übersicht über die Anhänge



---

Im folgenden Anhang werden die verwendeten Messinstrumente aufgeführt (soweit urheberrechtlich möglich). Für eine genaue Beschreibung des Untersuchungsdesigns siehe Abschnitt 2.6.2.2 ab S. 121, für eine schnelle Zuordnung der Fragebögen eignet sich insbesondere Abbildung 2.5 auf S. 124. Für eine Beschreibung der einzelnen Messinstrumente siehe Abschnitt 3.3 ab S. 149.

## Übersicht über die Anhänge

1. Fragebögen
  - a) Prä-Post-Therapie<sup>1</sup> → ab S. 264
  - b) Prä-Sitzung → ab S. 286
  - c) Post-Sitzung<sup>2</sup> → ab S. 294
  - d) Tägliche Messung → ab S. 302
2. Manual zur Kodierung der Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten<sup>3</sup>  
→ ab S. 310

---

<sup>1</sup>Der Prä-Post-Bogen enthält zusätzlich eine Skala zur Messung der impliziten Theorie über Beziehungen (ITB) (Knee, Patrick & Lonsbary, 2003; Wunderer & Schneewind, 2005), die nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit ist.

<sup>2</sup>Der Post-Sitzungs-Bogen enthält zusätzlich eine Skala zur Messung der therapeutischen Allianz (Friedlander, Escudero & Heatherington, 2006), die nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit ist.

<sup>3</sup>Das Manual enthält eine ältere und wesentlich knappere Fassung der in der vorliegenden Arbeit entwickelten Theorie. Die im Manual stehenden Ausführungen waren die Basis für die Kodierung, daher werden sie hier berichtet. Sollte das Kodiersystem in zukünftigen Arbeiten zum Einsatz kommen, so empfehle ich, die in der Hauptarbeit beschriebene, neuere Fassung der Theorie zur Grundlage der Kodierung zu machen.



## Teil II.

Fragebogen zur Messung vor der  
Therapie, nach der Therapie und  
zur Katamnese





Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Forschungs- und Praxisstelle für Paar- und Familientherapie untersuchen wir Paar- und Familientherapien mit dem Ziel, unser therapeutisches Vorgehen stetig weiter zu entwickeln. Deswegen bitten wir Sie, die folgenden Fragebögen sorgfältig auszufüllen. Alle von Ihnen gemachten Angaben unterliegen, ebenso wie die Gespräche, selbstverständlich der Schweigepflicht.

Folgende Hinweise sollen Ihnen das Ausfüllen erleichtern:

- Bitte antworten Sie **spontan** und ohne lange zu überlegen.
- Es gibt **keine richtigen oder falschen Antworten**. Wählen Sie die Antwort, die für Sie jeweils am ehesten zutrifft.
- Prüfen Sie, ob jeder Fragebogen **vollständig** ausgefüllt ist.
- Beantworten Sie die Fragebögen **getrennt von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin**.

Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Forschungs- und Praxisstelle für Paar- und Familientherapie

Zu Beginn würden wir Sie um ein paar Angaben zu Ihrer Person bitten:

Vorname: .....

Nachname: .....

Geburtsdatum: .....

Adresse: .....

.....

.....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Höchster erreichter Bildungsabschluss: .....

Art/Fach/Bezeichnung der Ausbildung: .....

Aktuell ausgeübte Tätigkeit: .....

und zwar ..... Stunden pro Woche.

Persönliches Nettoeinkommen pro Monat in Euro: .....

Nettoeinkommen Ihres gemeinsamen Haushaltes  
pro Monat in Euro (sofern vorhanden): .....

Religionszugehörigkeit: .....

Familienstand: .....

Wie oft waren Sie bisher verheiratet? ..... mal

Seit wie vielen Jahren sind Sie und Ihr Partner ein Paar? ..... Jahre

Seit wie vielen Jahren leben Sie mit ihrem Partner zusammen? ..... Jahre

Wie viele Kinder haben Sie insgesamt? ..... Kinder

Alter und Geschlecht der Kinder: .....

*An dieser Stelle wurde der Fragebogen „NEO-Fünf-Faktoren-Inventar: Die 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30)“ (Körner et al., 2008) präsentiert. Aus urheberrechtlichen Gründen wird dieser Fragebogen hier aber nicht abgedruckt.*

Dieser Fragebogen umfasst 30 Aussagen, die sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, wie typisch das beschriebene Verhalten für Sie ist. Es gibt **keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten**, und Sie müssen kein Experte sein, um den Fragebogen angemessen beantworten zu können. Sie erfüllen den Zweck der Befragung am besten, wenn Sie die Fragen so wahrheitsgemäß wie möglich beantworten. Falls eine Aussage nicht so gut auf Sie zutrifft, stellen Sie sich die Situation bitte so gut wie möglich vor.

Lassen Sie keine Aussage aus. Auch wenn Ihnen die Entscheidung einmal schwer fallen sollte, kreuzen Sie trotzdem die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

	sehr untypisch für mich	ziemlich untypisch für mich	eher untypisch für mich	eher typisch für mich	ziemlich typisch für mich	sehr typisch für mich
1. Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Erfahrungen.	1	2	3	4	5	6
2. Ich brauche vertraute Menschen um mich herum.	1	2	3	4	5	6
3. In meinem Umfeld wird mir mehr als anderen zugebilligt, Kritik zu äußern.	1	2	3	4	5	6
4. Um Erfolg zu haben, scheue ich keinen Aufwand.	1	2	3	4	5	6
5. Ich will, dass mein Partner/ meine Partnerin mich bewundert.	1	2	3	4	5	6
6. Am liebsten möchte ich ständig etwas unternehmen.	1	2	3	4	5	6
7. Zugehörigkeit ist mir sehr wichtig.	1	2	3	4	5	6
8. In meinem Beruf mache ich viel mehr als das, was von mir verlangt wird.	1	2	3	4	5	6
9. Mir ist es äußerst wichtig, mich bei meinem Lebenspartner immer geborgen zu fühlen.	1	2	3	4	5	6
10. Unbekannte Situationen finde ich sehr reizvoll.	1	2	3	4	5	6
11. In einem Arbeitsteam übernehme ich gerne die Führung.	1	2	3	4	5	6
12. Ich fühle mich unwohl, wenn ich längere Zeit keine vertrauten Menschen um mich habe.	1	2	3	4	5	6
13. Ich begeben mich in meiner Freizeit gerne in aufregende Situationen, die auch gefährlich sein können.	1	2	3	4	5	6
14. Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst.	1	2	3	4	5	6
15. Ich strebe Macht und Einfluss an.	1	2	3	4	5	6

	sehr untypisch für mich	ziemlich untypisch für mich	eher untypisch für mich	eher typisch für mich	ziemlich typisch für mich	sehr typisch für mich
16. Ich wünsche mir einen guten Kontakt zu meiner Verwandtschaft.	1	2	3	4	5	6
17. Ich will, dass mein Partner/ meine Partnerin mich gegenüber anderen in einem sehr guten Licht darstellt.	1	2	3	4	5	6
18. Es beschäftigt mich, wie ich meine schon guten Leistungen noch besser machen kann.	1	2	3	4	5	6
19. Ich bringe andere gezielt dazu, Dinge zu tun, die sie von sich aus nicht getan hätten.	1	2	3	4	5	6
20. Eine gute Leistung ohne Lob ist für mich weniger wert.	1	2	3	4	5	6
21. Es wäre für mich schlimm, wenn ich im Urlaub sehr krank werde und kein Bekannter bei mir ist.	1	2	3	4	5	6
22. Es macht mir Freude, ungewohnte Dinge zu erleben.	1	2	3	4	5	6
23. Bei der Planung von Aktivitäten im Freundeskreis setze ich mich letztendlich durch.	1	2	3	4	5	6
24. Ein beruflicher Erfolg ist besonders schön, wenn andere ihn auch bemerken.	1	2	3	4	5	6
25. Es macht mir Spaß, an Problemen zu arbeiten, die ein bißchen schwierig für mich sind.	1	2	3	4	5	6
26. Ich liebe Nervenkitzel.	1	2	3	4	5	6
27. Ich brauche sehr viele positive Rückmeldungen von meinem Umfeld.	1	2	3	4	5	6
28. Bei Entscheidungen setze ich meinen Willen manchmal auch gegen Widerstände durch.	1	2	3	4	5	6
29. Mir ist es wichtig, gute Leistungen zu bringen.	1	2	3	4	5	6
30. Ich wäre gerne eine berühmte Person.	1	2	3	4	5	6

Es folgen nun weitere Fragen, die sich mit **Gedanken und Gefühlen über Sie selbst und über andere Personen** beschäftigen. Bitte entscheiden Sie auf einer Skala von 1 bis 6, ob jede der folgenden Aussagen „sehr zutreffend“ oder „überhaupt nicht zutreffend“ für Sie ist. Falls eine Aussage nicht auf Ihre Lebenssituation zutrifft (wenn z.B. Ihre Eltern verstorben sind), versetzen Sie sich bitte in diese Situation hinein und beantworten Sie die Fragen so, wie Sie in dieser Situation wohl denken und fühlen würden.

	trifft überhaupt nicht zu						trifft sehr zu					
1. Ich bin besorgt darüber, in intimen Beziehungen meine Unabhängigkeit zu verlieren.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2. Ich fühle mich oft unwohl, wenn Menschen mir zu nahe kommen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3. Wenn ich mit meinem Partner Streit hatte, neige ich dazu, den ganzen Tag darüber nachzudenken.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4. Wenn ich mit meinem Partner zusammen bin, fühle ich mich oft „erdrückt“ von ihm/ihr.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5. Mein Partner könnte es nicht ertragen wenn ich ihm/ ihr meine wahren Gefühle über gewisse Dinge mitteilen würde.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6. Ich werde sehr leicht von anderen verletzt.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7. Es fällt mir schwer, Gefühle gegenüber Menschen auszudrücken, die mir etwas bedeuten.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8. Ich mache mir weniger Gedanken darum, dass andere mit mir zufrieden sind, als vielmehr darum, das zu tun, was meiner Ansicht nach richtig ist.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9. Manchmal werde ich von meinen Gefühlen überwältigt und habe dann Probleme klar zu denken.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10. Ich distanzieren mich oft, wenn Leute mir zu nahe kommen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11. Wenn eine meiner Beziehungen sehr intensiv wird, habe ich den Drang davor wegzulaufen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12. Ich kann zu anderen auch mal „Nein“ sagen, auch wenn ich mich von ihnen unter Druck gesetzt fühle.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13. Egal was mir in meinem Leben passiert - ich werde immer wissen, wer ich bin.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. Streit mit meinen Eltern oder Geschwistern kann bei mir immer noch schreckliche Gefühle erzeugen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15. Ich würde niemals in Betracht ziehen, ein Familienmitglied um emotionale Unterstützung zu bitten.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
16. Wenn sich jemand über mich ärgert, beschäftigt mich das längere Zeit.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
17. Manchmal fühle ich mich, als ob meine Gefühle mit mir Achterbahn fahren.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

	trifft überhaupt nicht zu						trifft sehr zu					
18. Ich habe oft das Gefühl, dass mein Partner zu viel von mir verlangt.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
19. Wenn ich mit jemandem streite, kann ich meine Gedanken über das Thema und meine Gefühle für die Person trennen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
20. Wenn keine anderen da sind, um mir bei einer Entscheidung zu helfen, fühle ich mich oft unsicher.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
21. In meiner Familie fühle ich mich oft verkrampft.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
22. Ich bin sehr empfindlich in Bezug auf Kritik.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
23. Ich wünschte, ich wäre nicht so emotional.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
24. Ich möchte den Erwartungen meiner Eltern gerecht werden.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
25. Wenn etwas schief läuft, macht es das Reden darüber normalerweise noch schlimmer.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
26. Unsere Beziehung könnte besser sein, wenn mir mein Partner den Raum geben würde, den ich brauche.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
27. Wenn ich Entscheidungen treffe, mache ich mir selten Sorgen, was andere wohl darüber denken werden.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
28. Wenn mich mein Partner kritisiert, beschäftigt mich das tagelang.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
29. Ich brauche normalerweise viel Ermunterung von anderen, wenn ich eine große Aufgabe anpacke.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
30. Ich kann mich ziemlich gut selbst annehmen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
31. Ich brauche die Anerkennung von so gut wie jedem Menschen in meinem Leben.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
32. Normalerweise tue ich das, was ich für richtig halte, egal was andere dazu sagen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
33. Ich versuche den Erwartungen meiner Eltern gerecht zu werden.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
34. Wenn ich von jemand nahestehendem enttäuscht werde, ziehe ich mich vor ihm/ ihr zurück.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
35. Manchmal fühle ich mich richtig krank, wenn ich mit meinem Partner gestritten habe.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
36. Ich mache mir Sorgen, dass es Leuten, die mir nahe stehen, nicht gut geht oder dass sie krank werden oder sich verletzen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

	trifft überhaupt nicht zu						trifft sehr zu					
37. Ich fühle mich auch unter Stress ziemlich ruhig und gelassen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
38. Normalerweise ändere ich mein Verhalten nicht, nur um einer anderen Person zu gefallen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
39. Es macht keinen Sinn, sich über Sachen aufzuregen die ich ohnehin nicht ändern kann.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
40. Ich frage mich oft, welchen Eindruck ich bei anderen hinterlasse.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
41. Ich stimme anderen oft zu, nur um sie zu besänftigen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
42. Ich empfinde die Dinge intensiver als andere es tun.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
43. Ich glaube es ist wichtig, die Meinung meiner Eltern anzuhören, bevor ich Entscheidungen treffe.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
44. Ich bleibe meistens ziemlich ruhig, selbst unter Stress.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
45. Mir wurde schon mehrmals gesagt, dass ich übermäßig emotional bin.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
46. Mein Selbstwertgefühl hängt stark davon ab, was andere von mir denken.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6



*An dieser Stelle wurde der Fragebogen „Brief Symptom Inventory“ (Franke, 2000) präsentiert. Aus urheberrechtlichen Gründen wird dieser Fragebogen hier aber nicht abgedruckt.*

Im Folgenden finden Sie einige **Aussagen über Beziehungen**. Lesen Sie bitte jede Aussage zunächst durch und kreuzen Sie dann an, in welchem Ausmaß Sie den Aussagen zustimmen bzw. Sie diese ablehnen.

- |  | stimmt<br>überhaupt<br>nicht | teils/<br>teils | teils/<br>teils | teils/<br>teils | stimmt<br>voll und<br>ganz |
|--|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| 1. Zwei Menschen, die eine Beziehung eingehen, passen entweder zusammen oder eben nicht.   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 2. Die ideale Beziehung entwickelt sich mit der Zeit Schritt für Schritt.  | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 3. Eine erfolgreiche Beziehung hängt vor allem davon ab, ob man einen Partner findet, der von Anfang an zu einem passt.                | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 4. Eine erfolgreiche Beziehung entwickelt sich durch harte Arbeit (z.B. indem man bestehende Unverträglichkeiten aufzulösen versucht). | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 5. Zwei Menschen, die eine Beziehung eingehen, sind dazu bestimmt, entweder miteinander auszukommen oder eben nicht.                   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 6. Eine erfolgreiche Beziehung hängt vor allem davon ab, ob man lernt, mit dem Partner Konflikte zu lösen.                             | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 7. Beziehungen, die nicht gut beginnen, werden unweigerlich fehlschlagen.  | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 8. Herausforderungen und Hindernisse in einer Beziehung können die Liebe sogar verstärken.   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 9. In Beziehungen wird sehr schnell deutlich, ob die Partner füreinander bestimmt sind oder nicht.                                     | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 10. Probleme in einer Beziehung können die Partner einander näher bringen.   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 11. Ob eine Beziehung erfolgreich sein wird oder nicht, ist von Anfang an vorbestimmt.   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |
| 12. Beziehungen scheitern oft daran, dass beide Partner sich nicht genug Mühe geben.   | 1                            | 2               | 3               | 4               | 5                          |

	stimmt überhaupt nicht	teils/ teils	stimmt voll und ganz		
13. Um andauern zu können, muss eine Beziehung einem von Anfang an richtig erscheinen.	1	2	3	4	5
14. Wenn man sich genug bemüht, kann fast jede Beziehung gelingen.	1	2	3	4	5
15. Eine Beziehung, die schlecht beginnt, wird niemals funktionieren.	1	2	3	4	5
16. Es gehört viel Zeit und Mühe dazu, eine gute Beziehung zu pflegen.	1	2	3	4	5
17. Wenn es bereits zu Beginn einer Beziehung Streit gibt, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass die Beziehung scheitern wird.	1	2	3	4	5
18. Wenn es in einer Beziehung nicht von Zeit zu Zeit Konflikte gäbe, könnte sich die Beziehung nicht verbessern.	1	2	3	4	5
19. Partner, deren Beziehung nicht erfolgreich ist, sind eben nicht füreinander bestimmt.	1	2	3	4	5
20. Auseinandersetzungen können oft dazu beitragen, dass sich eine Beziehung verbessert.	1	2	3	4	5
21. Wenn es in einer Beziehung schon zu Beginn Schwierigkeiten gibt, heißt das, dass die Partner nicht gut zusammenpassen.	1	2	3	4	5
22. Gute Beziehungen erfordern eine ständige Pflege.	1	2	3	4	5

Die folgenden Fragen beziehen sich – abgesehen von zwei Fragen gleich am Anfang – auf Ihre Beziehung zu Ihren Eltern. Wenn einer oder beide Ihrer Eltern **verstorben** sind, dann beantworten Sie die Fragen, die sich auf die verstorbene(n) Person(en) beziehen, so wie Sie die Beziehung an diese Person(en) **in Erinnerung** haben.

**Die Qualität Ihrer Beziehung zu ...**

sehr gut      gut      weder gut noch schlecht      schlecht      sehr schlecht

1. ... Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ... Ihrer Mutter ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ... Ihrem Vater ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Wie zufrieden sind Sie mit der Beziehung zu ...**

sehr zufrieden      zufrieden      weder zufrieden noch unzufrieden      unzufrieden      sehr unzufrieden

4. ... Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. ... Ihrer Mutter ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. ... Ihrem Vater ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit der Kontakte (Briefverkehr, Telefonanrufe, Treffen) zu ...**

sehr zufrieden      zufrieden      weder zufrieden noch unzufrieden      unzufrieden      sehr unzufrieden

7. ... Ihrer Mutter ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ... Ihrem Vater ist ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Verhalten verändern müssten, um den Erwartungen Ihrer Eltern bezüglich Ihrer Arbeit, Ihrer Partnerschaft, etc. gerecht zu werden?

	immer	meistens	etwa in der Hälfte der Fälle	gelegent- lich	nie
9. Um die Erwartungen meiner Mutter hinsichtlich meiner Arbeit zu erfüllen, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
10. Um die Erwartungen meines Vaters hinsichtlich meiner Arbeit zu erfüllen, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
11. Um den Erwartungen meiner Mutter, was meine Beziehung betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
12. Um den Erwartungen meines Vaters, was meine Beziehung betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
13. Um den Erwartungen meiner Mutter, was meine äußere Erscheinung betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
14. Um den Erwartungen meines Vaters, was meine äußere Erscheinung betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
15. Um den Erwartungen meiner Mutter, was meinen Lebensstil betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5
16. Um den Erwartungen meines Vaters, was meinen Lebensstil betrifft, gerecht zu werden, müsste ich mein Verhalten ändern:	1	2	3	4	5

Benutzen Sie bitte die folgende Skala, um die Fragen 17 – 41 zu beantworten:

	stimmt voll- kommen	stimmt	neutral	stimmt nicht	stimmt überhaupt nicht
17. Ich mache es meinen Eltern leichter mich zu verstehen, weil ich Ihnen gewöhnlich sage, was ich denke und fühle.	1	2	3	4	5

	stimmt voll- kommen	stimmt	neutral	stimmt nicht	stimmt überhaupt nicht
18. Manchmal frage ich mich, wie sehr mich meine Eltern wirklich lieben.	1	2	3	4	5
19. Ich treffe mich von Zeit zu Zeit mit meiner Mutter, um zu reden oder irgendwas Nettes mit ihr zu unternehmen.	1	2	3	4	5
20. Ich treffe mich von Zeit zu Zeit mit meinem Vater, um zu reden oder irgendwas Nettes mit ihm zu unternehmen.	1	2	3	4	5
21. Ich gerate meinen Eltern gegenüber so oft in Aufregung, dass ich nicht mehr klar denken kann.	1	2	3	4	5
22. Ich teile meine Gefühle über wichtige Ereignisse in meinem Leben mit meiner Mutter.	1	2	3	4	5
23. Ich teile meine Gefühle über wichtige Ereignisse in meinem Leben mit meinem Vater.	1	2	3	4	5
24. Ich mache mir Sorgen, dass meine Eltern nicht allein zurechtkommen, wenn ich nicht da bin.	1	2	3	4	5
25. Ich kann meiner Mutter wegen der Dinge, die wir voneinander wissen, vertrauen.	1	2	3	4	5
26. Ich kann meinem Vater wegen der Dinge, die wir voneinander wissen, vertrauen.	1	2	3	4	5
27. Ich bin ehrlich in meiner Beziehung zu meiner Mutter.	1	2	3	4	5
28. Ich bin ehrlich in meiner Beziehung zu meinem Vater.	1	2	3	4	5
29. Normalerweise kann ich anderer Meinung sein als meine Eltern, ohne die Beherrschung zu verlieren.	1	2	3	4	5
30. Meine Eltern tun Dinge, die mir peinlich sind.	1	2	3	4	5
31. Ich zeige meiner Mutter gegenüber offen meine Zärtlichkeit.	1	2	3	4	5
32. Ich zeige meinem Vater gegenüber offen meine Zärtlichkeit.	1	2	3	4	5

	stimmt voll-kommen	stimmt	neutral	stimmt nicht	stimmt überhaupt nicht
33. Meine Mutter und ich respektieren einander.	1	2	3	4	5
34. Mein Vater und ich respektieren einander.	1	2	3	4	5
35. Ich mag meine Mutter gern.	1	2	3	4	5
36. Ich mag meinen Vater gern.	1	2	3	4	5
37. Was meine Eltern zu mir sagen und was sie wirklich meinen, sind zwei verschiedene Dinge.	1	2	3	4	5
38. Meine Mutter ist in meinem Leben eine wichtige Person und umgekehrt ist es genauso.	1	2	3	4	5
39. Mein Vater ist in meinem Leben eine wichtige Person und umgekehrt ist es genauso.	1	2	3	4	5
40. Meine Eltern versuchen oft, etwas an mir zu verändern.	1	2	3	4	5
41. Ich hätte heute weniger oder weniger schlimme Probleme, wenn meine Eltern sich anders verhalten hätten.	1	2	3	4	5

Benutzen Sie bitte folgende Skala, um die Fragen 42 – 49 zu beantworten:

	sehr oft	oft	gelegentlich	selten	nie
42. Wie oft sehen Sie sich gezwungen, Partei zu ergreifen, wenn Ihre Eltern unterschiedlicher Meinung sind?	1	2	3	4	5
43. Wenn Ihre Eltern unterschiedlicher Meinung sind, wie oft fühlen Sie sich dann „zwischen allen Stühlen“?	1	2	3	4	5

- |  | sehr oft | oft | gelegentlich | selten | nie |
|--|----------|-----|--------------|--------|-----|
|--|----------|-----|--------------|--------|-----|
44. Es scheint so, als ob ich meiner Mutter gefühlsmäßig nicht nahe sein könnte, ohne mich dabei von meinem Vater zu entfernen.
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
45. Es scheint so, als ob ich meinem Vater gefühlsmäßig nicht nahe sein könnte, ohne mich dabei von meiner Mutter zu entfernen.
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
46. Probleme der Kinder (z.B. auffälliges Verhalten, Schul-schwierigkeiten, Krankheiten) treten in Familien manchmal gleichzeitig mit Ehekonflikten oder Stress auf. Wie oft, glauben Sie, kommt so etwas in Ihrer Familie vor?
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
47. Wie oft sind sich Ihre Eltern uneinig darüber, wie sie sich Ihnen gegenüber verhalten sollen (z.B. wie sie Sie „erziehen“ sollen oder wie sie Ihnen auf Fragen nach Geld und irgendwelchen Vergünstigungen antworten sollen)?
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
48. Wie oft mischt sich Ihre Mutter in eine Meinungsverschiedenheit zwischen Ihnen und Ihrem Vater ein?
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
49. Wie oft mischt sich Ihr Vater in eine Meinungsverschiedenheit zwischen Ihnen und Ihrer Mutter ein?
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Geben Sie bitte an, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie über folgende Themen mit Ihren Eltern sprechen würden:

- |  | sehr angenehm | angenehm | neutral | unangenehm | sehr unangenehm |
|--|---------------|----------|---------|------------|-----------------|
|--|---------------|----------|---------|------------|-----------------|
50. Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrer Mutter und Ihrem Vater über deren private und persönliche Geschichte des Erwachsenwerdens in seiner/ihrer Herkunftsfamilie zu sprechen? (z.B. über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle)
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
51. Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrer Mutter und Ihrem Vater über wirkliche oder in der Phantasie bestehende Familiengeheimnisse bzw. über irgendwelche „Leichen im Keller ihrer Familie“ zu sprechen?
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|



sehr an-  
genehm    an-  
genehm    neutral    unan-  
genehm    sehr  
unan-  
genehm

52. Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrem Vater und Ihrer Mutter über bestimmte Fehler oder falsche Entscheidungen, die er/sie in der Vergangenheit gemacht hat und jetzt gerne anders machen würde, zu sprechen? (z.B. Eheschließung, Wahl des Ehepartners, Berufswahl)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

53. Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrem Vater (für Männer: Mutter) über die Tatsache zu sprechen, daß er (sie) nicht mehr die „Nummer 1“ in Ihrem Leben ist?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

54. Wie angenehm ist es für Sie, mit Ihrer Mutter (für Männer: mit Ihrem Vater) offen über Ihre (seine) unterschiedlichen Anschauungen, Werthaltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen zu sprechen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

55. Wie angenehm ist es Ihnen, mit Ihrem Vater und mit Ihrer Mutter auf gleicher Ebene zu verkehren und sie nicht mehr als „Mama“ oder „Papa“ bzw. sich selbst nicht mehr als abhängiges „Kind“ zu sehen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

56. Wie angenehm ist es Ihnen, Ihrem Vater und Ihrer Mutter gegenüberzutreten und ihnen klar zu machen, dass Sie nicht verantwortlich sind für sein/ihr Überleben oder Lebensglück, und dass Sie sich nicht abmühen wollen für Ziele und Aufgaben, die sie (oder frühere Generationen) Ihnen aufgetragen haben?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

57. Wie angenehm ist es Ihnen, mit Ihrer Mutter und Ihrem Vater über ihre/seine Sexualität und sexuelle Erfahrung zu sprechen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

58. Wie angenehm ist es Ihnen, mit Ihrem Vater und Ihrer Mutter über seinen/ihren Tod zu sprechen und mit welcher Einstellung und welchen Gefühlen jeder von Ihnen dem entgegensieht?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

*An dieser Stelle wurde der Fragebogen „Problemliste“ (Hahlweg, 1996) präsentiert. Aus urheberrechtlichen Gründen wird dieser Fragebogen hier aber nicht abgedruckt.*

## Fragebogen zur Erfassung partnerschaftlicher Kommunikationsmuster

Wir möchten gerne wissen, wie Sie und Ihr/e Partner/-in mit Problemen in Ihrer Partnerschaft umgehen. Bitte bewerten Sie jede der folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 (= sehr unwahrscheinlich) bis 9 (= sehr wahrscheinlich), indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

### A. Wenn ein Problem in der Partnerschaft auftaucht, ...

	sehr unwahrscheinlich					sehr wahrscheinlich			
1. vermeiden beide Partner eine Diskussion über das Problem.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. versuchen beide Partner, über das Problem zu diskutieren.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. versucht der Mann, eine Diskussion in Gang zu setzen, während die Frau dies zu vermeiden sucht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
versucht die Frau, eine Diskussion in Gang zu setzen, während der Mann dies zu vermeiden sucht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### B. Während der Diskussion über ein Partnerschaftsproblem ...

	sehr unwahrscheinlich					sehr wahrscheinlich			
1. machen sich beide Partner gegenseitig Vorwürfe, klagen sich an und kritisieren sich.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. teilen beide Partner dem anderen ihre Gefühle mit.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. drohen beide Partner dem anderen mit negativen Konsequenzen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. schlagen beide Partner Lösungsmöglichkeiten und Kompromisse vor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. nörgelt der Mann und stellt Forderungen auf, während die Frau sich zurückzieht und schweigt oder eine weitere Diskussion über das Thema verweigert.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
nörgelt die Frau und stellt Forderungen auf, während der Mann sich zurückzieht und schweigt oder eine weitere Diskussion über das Thema verweigert.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. übt der Mann Kritik, und die Frau verteidigt sich.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
übt die Frau Kritik, und der Mann verteidigt sich.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. bedrängt der Mann die Frau, etwas zu tun oder zu lassen, während die Frau sich widersetzt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
bedrängt die Frau den Mann, etwas zu tun oder zu lassen, während der Mann sich widersetzt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. droht der Mann mit negativen Konsequenzen, und die Frau gibt nach oder auf.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
droht die Frau mit negativen Konsequenzen, und der Mann gibt nach oder auf.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. beschimpft der Mann die Frau oder macht sie schlecht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
beschimpft die Frau den Mann oder macht ihn schlecht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### C. Nach der Diskussion eines Partnerschaftsproblems ...

	sehr unwahrscheinlich					sehr wahrscheinlich			
1. denken beide, daß der andere seine Position verstanden hat.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. ziehen sich beide zurück.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. sehen beide das Problem als gelöst an.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. lenkt keiner der Partner ein.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. versuchen beide, besonders nett zum Partner zu sein.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. drängt der Mann die Frau, sich zu entschuldigen oder Besserung zu versprechen, die Frau widersetzt sich jedoch.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
drängt die Frau den Mann, sich zu entschuldigen oder Besserung zu versprechen, der Mann widersetzt sich jedoch.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

*An dieser Stelle wurde der Fragebogen „Einschätzung von Partnerschaft und Familie“ (Klann, Hahlweg, Limbird & Snyder, 2006) präsentiert. Aus urheberrechtlichen Gründen wird dieser Fragebogen hier aber nicht abgedruckt.*

Teil III.

Fragebogen zur Messung vor jeder  
Sitzung



Vorname: .....

Datum: .....

## In der letzten Woche ...

### Wenn Sie über die letzte Woche einschließlich heute zurückblicken, wie haben Sie sich gefühlt?

Schätzen Sie bitte ein, wie es Ihnen in den folgenden Bereichen gegangen ist. Je mehr Sie ein Kreuz zum linken Ende der Linie hin setzen, umso schlechter ist es Ihnen in diesem Bereich gegangen, je weiter Sie es nach rechts setzen, umso besser.

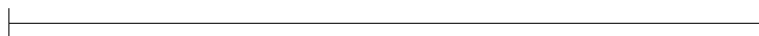
**Ganz persönlich** ist es mir gegangen:

A horizontal line with vertical tick marks at both ends, intended for marking a rating.

**In Familie/nahen Beziehungen** ist es mir gegangen:

A horizontal line with vertical tick marks at both ends, intended for marking a rating.

**In Arbeit/Schule/Freundschaften** ist es mir gegangen:

A horizontal line with vertical tick marks at both ends, intended for marking a rating.

**Insgesamt** ist es mir gegangen:

A horizontal line with vertical tick marks at both ends, intended for marking an overall rating.

## Seit der letzten Therapiesitzung ...

Wir möchten gerne wissen, wie Sie und Ihr(e) Partner(in) **seit der letzten Therapiesitzung** mit Problemen in Ihrer Partnerschaft umgehen. Bitte bewerten Sie jede der folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 (= sehr unwahrscheinlich) bis 9 (= sehr wahrscheinlich), indem sie die entsprechende Zahl ankreuzen.

### Wenn ein Problem in der Partnerschaft auftaucht, ...

*sehr  
unwahrscheinlich*

*sehr wahrscheinlich*

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. versuchen beide Partner, über das Problem zu diskutieren. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|--|-------------------|
- 

### Während der Diskussion über ein Partnerschaftsproblem ...

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 2. machen sich beide Partner gegenseitig Vorwürfe, klagen sich an und kritisieren sich. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|---|-------------------|

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 3. teilen beide Partner dem anderen ihre Gefühle mit. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|---|-------------------|

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 4. drohen beide Partner dem anderen mit negativen Konsequenzen. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|---|-------------------|

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 5. schlagen beide Partner Lösungsmöglichkeiten und Kompromisse vor. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|---|-------------------|

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 6. beschimpft der Mann die Frau oder macht sie schlecht. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|--|-------------------|

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 7. beschimpft die Frau den Mann oder macht ihn schlecht. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ |
|--|-------------------|
-



## Seit Therapiebeginn ...

In den folgenden Fragen geht es darum, ob Sie seit **Beginn der Therapie** (seit dem Informationsgespräch) Veränderungen bemerkt haben. Setzen Sie bitte an der Stelle auf der Linie einen senkrechten Strich, die für Sie spontan am besten zutrifft. Hat sich nichts verändert, markieren Sie die Mitte.

Ich finde, dass ich mich seit Therapiebeginn verändert habe.

**Verschlechterung**

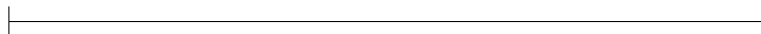
**Verbesserung**



Ich finde, dass sich mein Partner seit Therapiebeginn verändert hat.

**Verschlechterung**

**Verbesserung**



Ich finde, dass sich unsere Paarbeziehung seit Therapiebeginn verändert hat.

**Verschlechterung**

**Verbesserung**



## Aktuelle Befindlichkeit

Dies ist eine Liste von Wörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich augenblicklich fühlt. Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und entscheiden Sie sofort bei jedem Wort, ob es für Ihr augenblickliches Befinden zutrifft oder nicht.

Wichtig:

- Beurteilen Sie nur, wie Sie sich **augenblicklich** fühlen;
- Geben Sie die Antwort, die Ihnen **unmittelbar** in den Sinn kommt;
- Wenn Ihnen die Antwort schwerfällt, nennen Sie die, die am **ehesten** zutrifft;
- Bitte kreuzen Sie bei **jedem** Wort eine Antwort an und lassen Sie keines der Wörter aus.

- |                        |                             |                               |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. gedrückt            | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. ruhelos             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. unbeschwert         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. betrübt             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. nachdenklich        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. frisch              | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7. passiv              | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 8. misstrauisch        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 9. traurig             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 10. beschaulich        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 11. ärgerlich          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 12. nach innen gekehrt | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 13. angeregt           | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 14. locker             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 15. nervös             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 16. niedergeschlagen   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 17. gelöst             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 18. träumerisch        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 19. angenehm           | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 20. verkrampft         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 21. energielos         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

- 
- |                    |                             |                               |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 22. lasch          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 23. unglücklich    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 24. sauer          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 25. träge          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 26. angespannt     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 27. gereizt        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 28. ausgezeichnet  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 29. entspannt      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 30. voller Energie | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 31. besinnlich     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 32. ruhig          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 33. tatkräftig     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 34. aktiv          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 35. kribbelig      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 36. gut gelaunt    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 37. mürrisch       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 38. gelassen       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 39. freudig        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 40. lahm           | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |



Teil IV.

Fragebogen zur Messung nach jeder  
Sitzung



Vorname: .....

Datum: .....

## Aktuelle Befindlichkeit

Dies ist eine Liste von Wörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich augenblicklich fühlt. Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und entscheiden Sie sofort bei jedem Wort, ob es für Ihr augenblickliches Befinden zutrifft oder nicht.

Wichtig:

- Beurteilen Sie nur, wie Sie sich **augenblicklich** fühlen;
- Geben Sie die Antwort, die Ihnen **unmittelbar** in den Sinn kommt;
- Wenn Ihnen die Antwort schwerfällt, nennen Sie die, die am **ehesten** zutrifft;
- Bitte kreuzen Sie bei **jedem** Wort eine Antwort an und lassen Sie keines der Wörter aus.

- |                        |                             |                               |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. gedrückt            | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. ruhelos             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. unbeschwert         | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. betrübt             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. nachdenklich        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. frisch              | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7. passiv              | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 8. misstrauisch        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 9. traurig             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 10. beschaulich        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 11. ärgerlich          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 12. nach innen gekehrt | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 13. angeregt           | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 14. locker             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 15. nervös             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 16. niedergeschlagen   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 17. gelöst             | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

- 
- |                    |                             |                               |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 18. träumerisch    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 19. angenehm       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 20. verkrampft     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 21. energielos     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 22. lasch          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 23. unglücklich    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 24. sauer          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 25. träge          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 26. angespannt     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 27. gereizt        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 28. ausgezeichnet  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 29. entspannt      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 30. voller Energie | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 31. besinnlich     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 32. ruhig          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 33. tatkräftig     | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 34. aktiv          | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 35. kribbelig      | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 36. gut gelaunt    | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 37. mürrisch       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 38. gelassen       | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 39. freudig        | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 40. lahm           | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |



## Die heutige Stunde ...

Wie haben Sie die heutige Therapiesitzung erlebt? Bitte geben Sie dazu an, wie sehr die nachfolgenden Feststellungen für Sie zutreffen.

1. Heute habe ich mich in der Beziehung zum Therapeuten wohlgeföhlt.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

2. Ich habe das Gefühl, dass ich mich selbst und meine Probleme besser verstehe.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

3. Heute sind wir dem Kern meiner Probleme näher gekommen.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

4. Heute sind wir in der Therapie wirklich vorwärts gekommen.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

5. Der Therapeut lässt mich spüren, wo meine Stärken liegen.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

6. Heute ist mir klarer geworden, weshalb ich gegenüber bestimmten Menschen gerade so und nicht anders reagiere.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

7. Der Therapeut und ich verstehen einander.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

8. Ich finde, der Therapeut müsste meinen Geföhlen mehr Beachtung schenken.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

9. Ich glaube, der Therapeut ist wirklich an meinem Wohlergehen interessiert.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

10. Im Moment fühle ich mich durch den Therapeuten darin unterstützt, wie ich gerne sein möchte.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

11. Ich traue mir jetzt mehr zu, meine Probleme aus eigener Kraft zu lösen.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

12. Ich finde die Sichtweise des Therapeuten von meinen Problemen zu einfach.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

13. Ich weiß jetzt besser, was ich will.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

14. Heute hatte ich das Gefühl, der Therapeut denkt etwas anderes über mich, als er mir sagt.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

15. Heute war ich gefühlsmäßig stark beteiligt.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

16. Ich spüre, dass der Therapeut mich wertschätzt.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

17. Was wir heute gemacht haben, ging mir sehr nahe.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

18. Ich fühle mich jetzt Situationen besser gewachsen, denen ich mich bisher nicht gewachsen gefühlt habe.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

19. Ich glaube, ein anderes therapeutisches Vorgehen wäre für mich besser geeignet.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

20. Ich habe den Verlauf der Sitzung aktiv mitgestalten können.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

21. Ich kann selber entscheiden, was in der Therapie besprochen wird.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

22. Der Therapeut lässt mich in der Therapie meinen eigenen Weg gehen.

überhaupt -3 nicht	-2 nein	eher -1 nicht	weder 0 noch	eher 1 ja	2 ja	ja, ganz 3 genau
--------------------------	------------	---------------------	--------------------	-----------------	---------	------------------------

## Die heutige Stunde ...

Bitte beantworten Sie folgende Fragen, indem Sie ankreuzen, wie sehr Sie der jeweiligen Aussage zustimmen.

Gar    Ein    Mittel    Ziemlich    Sehr  
nicht    bisschen

1. Was hier in der Therapie geschieht, kann unsere Probleme lösen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Der Therapeut versteht mich.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Die Therapiestunden helfen mir, mich zu öffnen (ich äußere meine Gefühle, probiere neue Dinge aus ...)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Mein Partner, der mit zur Therapie gekommen ist, möchte das Beste für uns als Paar und will unsere Probleme lösen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Es fällt mir schwer, mit dem Therapeuten darüber zu sprechen, an was wir hier in der Therapie arbeiten sollten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Der Therapeut tut sein Möglichstes, mir zu helfen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. In den Sitzungen fühle ich mich wohl und entspannt.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Mein Partner und ich wertschätzen die Zeit und die Anstrengungen, die wir in die Therapie investieren.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Der Therapeut und ich arbeiten als Team.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Der Therapeut ist zu einer wichtigen Person in meinem Leben geworden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Bei einigen Themen habe ich Angst, sie in der Sitzung anzusprechen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Mein Partner ist mit meinen Therapiezielen nicht einverstanden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Ich verstehe, was in den Therapiesitzungen gemacht wird.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Dem Therapeuten fehlt es an Wissen und Fähigkeiten, um mir zu helfen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Manchmal fühle ich mich in den Therapiestunden in der Defensive.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Mein Partner und ich unterstützen uns gegenseitig dabei, unsere Ziele in der Therapie zu erreichen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Teil V.

Fragebogen zur täglichen Messung  
(Papier-Version)



Vorname: .....

Datum: .....

1. Wie viele Stunden haben Sie heute beruflich gearbeitet?

..... Stunde/n

2. Wie viel „echte Paarzeit“ in Stunden hatten Sie heute? (Zeit, die Sie allein mit Ihrem Partner verbracht haben, z.B. ohne Kinder oder Freunde)

..... Stunde/n

Bitte beurteilen Sie die folgenden Aussagen, inwiefern diese auf Sie zutreffen. Setzen Sie bitte an der Stelle auf der Linie einen senkrechten Strich, die für Sie spontan am besten zutrifft.

trifft überhaupt nicht zu

trifft vollkommen zu

3. Heute fühlte ich mich wohl.

4. Heute war ich voller Kraft und Ausdauer.

5. Heute war ich voll innerer Ruhe.

6. Heute war mir mein Partner nahe.

7. Heute habe ich mich mit meinem Partner wohlgefühlt.

8. Heute habe ich meinem Partner gegenüber Mitgefühl empfunden.

9. Heute habe ich meinem Partner gegenüber Zuneigung empfunden.

	trifft überhaupt nicht zu	trifft vollkommen zu
10. Heute habe ich meinen Partner begehrt.	-----	-----
11. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Ärger/Wut empfunden.	-----	-----
12. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Angst empfunden.	-----	-----
13. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Traurigkeit empfunden.	-----	-----
14. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Schmerz empfunden.	-----	-----
15. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Schuldgefühle empfunden.	-----	-----
16. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung Freude empfunden.	-----	-----
17. Heute wurde ich von meinen Gefühlen überwältigt.	-----	-----
18. Heute habe ich mich sehr verletztlich gefühlt.	-----	-----
19. Den heutigen Tag habe ich als sehr intensiv empfunden.	-----	-----
20. Heute konnte ich tun und lassen, was ich wollte.	-----	-----



	trifft überhaupt nicht zu	trifft vollkommen zu
21. Heute habe ich das getan, das ich für richtig halte, egal was andere dazu sagen.	-----	-----
22. Heute war ich mir immer sicher, wer ich bin.	-----	-----
23. Heute konnte ich mich gut selbst annehmen.	-----	-----
24. Heute fiel es mir schwer, Gefühle gegenüber meinem Partner auszudrücken.	-----	-----
25. Heute war ich besorgt darüber, in meiner Partnerschaft meine Unabhängigkeit zu verlieren.	-----	-----
26. Heute ist mir mein Partner so nahe gekommen, dass ich mich unwohl gefühlt habe.	-----	-----
27. Heute wollte ich den Erwartungen meines Partners gerecht werden.	-----	-----
28. Heute habe ich die Anerkennung von anderen Menschen gebraucht.	-----	-----
29. Heute habe ich mir Unterstützung bei meinen alltäglichen Entscheidungen gewünscht.	-----	-----
30. Heute hat mein Partner eine starke Schulter gebraucht.	-----	-----
31. Heute hat mein Partner Seiten von sich gezeigt, die ich wenig kenne.	-----	-----

	trifft überhaupt nicht zu	trifft vollkommen zu
32. Heute kam mir mein Partner fremd vor.	-----	-----
33. Heute war ich neugierig auf meinen Partner.	-----	-----
34. Heute war ich stark motiviert, an den Problemen in meiner Partnerschaft bzw. an deren Lösung/Veränderung zu arbeiten.	-----	-----
35. Heute habe ich mich an belastende Aspekte meiner Paarbeziehung herangetraut.	-----	-----
36. Heute habe ich meine Gedanken schweifen lassen, auf der Suche nach neuen Perspektiven und Ideen für meine Paarbeziehung.	-----	-----
37. Heute habe ich in Bezug auf meine Paarbeziehung an dem gearbeitet, was mich wirklich bewegt.	-----	-----
38. Heute hatte ich das Gefühl, dass ich mich selbst und meine Probleme in der Partnerschaft jetzt besser als vor der Therapie verstehe.	-----	-----
39. Heute war ich zuversichtlich, dass ich die Probleme in meiner Paarbeziehung lösen werde.	-----	-----
40. Heute bin ich der Lösung der Probleme in meiner Paarbeziehung näher gekommen.	-----	-----
41. Ich glaube, dass ich mich in meiner Partnerschaft jetzt besser als vor der Therapie so verhalten kann, wie ich es gerne möchte.	-----	-----
42. Heute ist mir das Ausfüllen dieses Fragebogens schwer gefallen.	-----	-----





Teil VI.

Manual zur Kodierung der  
Differenzierung des Selbst in  
Therapietranskripten



---

# Manual zur Kodierung der Differenzierung des Selbst in Therapietranskripten

Dipl. Psych. Martin Greisel  
Michelle Fajman  
Simone Thum  
B.Sc. Stefanie Schmidtke  
B.A. Christina Grubelnig

---



Version vom 23. April 2014





Dieses Manual ist im Rahmen eines Forschungsprojektes zur Differenzierung des Selbst in der Paartherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München unter Beteiligung von Personen von anderen Universitäten Bayerns entstanden. Folgende Personen waren an der Entwicklung des Kodiersystems direkt beteiligt:

Projektmitglied	Projektziel	Organisation & Kontakt
Martin Greisel Dipl. Psych.	Projektleitung & Dissertation bei Dr. Martin Schmidt / Prof. Dr. Dieter Frey	Fakultät für Humanwissenschaften Universität der Bundeswehr München martin.greisel@unibw.de
Michelle Fajman	Forschungspraktikum & Bachelorarbeit bei Dr. Martin Schmidt	Fakultät für Psychologie und Pädagogik Ludwig-Maximilians-Universität München michelle.fajman@gmx.de
Simone Thum	Diplomarbeit bei Prof. Dr. Andrea Kübler	Philosophische Fakultät II Julius-Maximilians-Universität Würzburg simone.thum@stud-mail.uni-wuerzburg.de
Stefanie Schmidtke B.Sc.	Masterarbeit bei Dr. Martin Schmidt	Fakultät für Psychologie und Pädagogik Ludwig-Maximilians-Universität München stefanie.j.schmidtke@gmail.com
Christina Grubelnig B.A.	Masterarbeit bei Prof. Dr. Jürgen Maes	Fakultät für Humanwissenschaften Universität der Bundeswehr München christina.grubelnig@unibw.de
Lena Schiestel Dipl. Psych.	Beratendes Mitglied	Fakultät für Psychologie und Pädagogik Ludwig-Maximilians-Universität München lena.schiestel@web.de
Florian Hartmann M.A. Päd.	Beratendes Mitglied	Fakultät für Humanwissenschaften Universität der Bundeswehr München florian.hartmann@unibw.de



# Zusammenfassung

Das Konstrukt Differenzierung des Selbst ist in der Therapiepraxis weit verbreitet (z.B. der Therapieansatz von Schnarch, 2006). Es fehlt aber ein Messinstrument, um Differenzierung des Selbst während therapeutischer Prozesse untersuchen zu können. Bis dato existieren nur Fragebogeninstrumente zur Erfassung von Differenzierung als stabiler Persönlichkeitseigenschaft (z.B. das DSI-R, Skowron und Schmitt, 2003). Außerdem fehlt eine allgemeinspsychologische Einbettung des Konstruktes.

Dieses Manual beschreibt die Messung von allgemeinspsychologischen Fähigkeiten unseres psychischen Apparats, die mutmaßlich im Zusammenspiel das Phänomen Differenzierung des Selbst erzeugen. Mit dem vorliegenden Kodiersystem werden Klientenaussagen in Therapietranskripten dahingehend kategorisiert, ob sie eine Verwendung der Fähigkeiten Syntax, Sekundärzeit, Theory of Mind, Identität und/oder Identitätsprozess beinhalten.

Das vorliegende Kodiersystem eröffnet eine Vielzahl von Möglichkeiten, die genauen Prozesse, die sich innerhalb des Phänomens Differenzierung des Selbst abspielen, zu untersuchen. Dadurch kann das Verständnis des Konzepts Differenzierung des Selbst und seiner Einbettung in den menschlichen psychischen Apparat durch zukünftige Forschungsarbeiten hoffentlich entscheidend erweitert werden.



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Zusammenfassung Manual</b>	<b>315</b>
<b>Inhaltsverzeichnis Manual</b>	<b>317</b>
<b>Einleitung</b>	<b>319</b>
<b>Theorie: Erweiterung des Zürcher Modells</b>	<b>321</b>
1. Kurzfassung des Zürcher Modells der Sozialen Motivation . . . . .	321
2. Neues Antriebsmanagement durch Sekundärzeit . . . . .	321
3. Identität als Richtschnur unseres Verhaltens . . . . .	322
3.1. Exkurs: Relevantes Wissen über das Langzeitgedächtnis . . . . .	322
3.2. Identität als Teil des Langzeitgedächtnisses . . . . .	323
4. Der Identitätsprozess macht den Unterschied . . . . .	324
5. Zusammenhänge von Identitätsprozess . . . . .	325
6. Fazit . . . . .	326
<b>Kodierregeln</b>	<b>327</b>
1. Kodierung von Syntax . . . . .	327
1.1. Definition Syntax . . . . .	327
1.2. Kategorie 1 = Korrespondenz . . . . .	328
1.3. Kategorie 1 = Kovarianz . . . . .	328
1.4. Kategorie 3 = Kausalität . . . . .	328
2. Kodierung von Sekundärzeit . . . . .	331
2.1. Definition Sekundärzeit . . . . .	331
2.2. Kategorie 1 = Sekundärzeit . . . . .	331
2.3. Keine Kodierung von Sekundärzeit . . . . .	332
3. Kodierung von Theory of Mind . . . . .	333
3.1. Definition Theory of Mind . . . . .	333

---

3.2.	Kategorie 1 = Theory of Mind . . . . .	334
3.3.	Keine Kodierung von Theory of Mind . . . . .	335
4.	Kodierung von Identität . . . . .	338
4.1.	Definition Identität . . . . .	338
4.2.	Kategorie 1 = Identität . . . . .	339
5.	Kodierung von Identitätsprozess . . . . .	340
5.1.	Definition Identitätsprozess . . . . .	340
5.2.	Kategorie 1 = Abgleich zweier Identitätsbeschreibungen . . . . .	341
5.3.	Kategorie 1 = Abgleich einer Identitätsbeschreibung mit einer Situation . . . . .	342
5.4.	Spezialfall: Bezugnahme auf vorangegangenen Satz . . . . .	344
5.5.	Keine Kodierung von Identitätsprozess . . . . .	345
6.	Abgrenzung Identität und Identitätsprozess . . . . .	345
7.	Kategorienübergreifende Regeln . . . . .	346
7.1.	Mehrfachkodierung . . . . .	346
7.2.	Zitate . . . . .	346
7.3.	Bezüge zwischen Sätzen . . . . .	347
8.	Kodierung mangelhafter Kategorieausprägungen . . . . .	347
8.1.	Kategorie 0 = mangelhafte Syntax . . . . .	348
8.2.	Kategorie 0 = mangelhafte Theory of Mind . . . . .	349
8.3.	Kategorie 0 = mangelhafter Identitätsprozess . . . . .	349
8.4.	„Ich weiß nicht“ . . . . .	350

---

# Einleitung

**Was ist Differenzierung des Selbst?** Am besten hierzu Schnarchs eigene Worte:

„Differenzierung ist Ihre Fähigkeit, im engen emotionalen und/oder körperlichen Kontakt zu anderen ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – insbesondere wenn diese anderen Ihnen immer wichtiger werden (Schnarch, 2006, S. 66).“

**Wie wird es gemessen?** Das Konstrukt Differenzierung des Selbst entstammt dem Psychotherapiekontext. Ursprünglich im Kontext der Familientherapie entwickelt (Bowen, 1978), ist es heute insbesondere in der Paartherapie verbreitet (Schnarch, 2006). Seit Skowron und Friedlander (1998, neuere Version von Skowron und Schmitt, 2003) einen Fragebogen zur Messung von Differenzierung des Selbst als Persönlichkeitseigenschaft entwickelt haben, wurde eine größere Zahl von korrelativen Studien zur Differenzierung des Selbst durchgeführt und viele Zusammenhänge mit Variablen zu Partnerschaft und psychischer Gesundheit gefunden. Schnarch hat vor kurzem eine eigene Skala entwickelt, die seiner Konzeption von Differenzierung gerechter wird (Schnarch & Regas, 2012).

**Das Problem der bisherigen Messmethoden:** All diese Fragebögen können in der Therapieforschung allenfalls eingesetzt werden, um Veränderung zwischen einem Zeitpunkt vor und nach der gesamten Therapie zu erfassen. Sie sind bedingt durch ihre Zielrichtung auf stabile Persönlichkeitseigenschaften nicht geeignet, die Prozesse während einer Therapie zu erfassen. Auch wenn die Förderung von Differenzierung des Selbst eine effektive Therapiestrategie darstellt, ist es mit den bestehenden Messmethoden daher nicht möglich, dieser Förderung über die Schulter zu sehen, während sie geschieht. Dazu muss eine Methode entwickelt werden, die Differenzierung des Selbst während einer laufenden Therapie erfassen kann. Zu diesem Zweck wurde das Kodiersystem entwickelt, das im vorliegenden Manual dokumentiert ist. Transkripte des Geschehens innerhalb der Therapiesitzungen dienen als Datenbasis. Jede einzelne Aussage der Klienten wird hinsichtlich der verschiedenen Bestandteile der Differenzierung des Selbst kategorisiert.

**Das Problem der bisherigen Theorie:** Neben dieser Lücke der Messbarkeit in Prozessen hat das Konstrukt der Differenzierung des Selbst noch ein zweites Problem: Es ist bisher noch nicht über die Verwendung in anwendungsnaher Forschung zu Psychotherapie und Ähnlichem hinaus von der psychologischen Grundlagenforschung aufgegriffen worden. Das kann unter anderem

daran liegen, dass das Konstrukt noch nicht ausreichend mit bestehenden Konzepten von der menschlichen Psyche verknüpft worden ist. Das vorliegende System erfasst Differenzierung des Selbst als Teil eines umfassenderen allgemeinspsychologischen Modells der menschlichen Psyche. Als Basis haben wir das Zürcher Modell der sozialen Motivation (Bischof, 1993) als bisher umfassendstes Modell zur Funktionsweise unseres Antriebssystems verwendet. Das Zürcher Modell wurde 2012 von Martin Greisel, Lena Schiestel, Florian Oberauer und Christian Ball um die spezifisch menschlichen kognitiven Fähigkeiten erweitert. Im anschließenden Forschungsprojekt wird auf Basis dieser Konzeption die Funktionsweise der Differenzierung präzisiert und durch das vorliegende Manual messbar gemacht. Im folgenden Kapitel wird diese theoretische Basis kurz erläutert. Eine ausführliche theoretische Herleitung und Darstellung findet die interessierte Leserin in den Abschlussarbeiten der an diesem Forschungsprojekt beteiligten Personen (siehe S. 313).



# **Theoretisches Modell: Erweiterung des Zürcher Modells der Sozialen Motivation durch spezifisch menschliche kognitive Fähigkeiten**

## **1. Kurzfassung des Zürcher Modells der Sozialen Motivation**

Zuerst soll das Zürcher Modell der Sozialen Motivation in seiner ursprünglichen Fassung nach Bischof (1993, 2009) in den hier relevanten Aspekten dargestellt werden:

Der Coping-Apparat erhält vom Antriebssystem (dem „Es“ im Freud'schen Sinne) Nachricht per Emotion, was gerade bedürfnismäßig anliegt. Der Coping-Apparat soll diesen Auftrag dann in der Umwelt umsetzen. Dazu muss er aus der theoretisch unendlichen Vielfalt von Coping-Strategien auswählen. Diese Strategien haben sich in der Vergangenheit bewährt oder nicht. Entsprechend werden sie mehr oder weniger wahrscheinlich eingesetzt. Menschenaffen können bereits die Phantasie nutzen, um Lösungsstrategien auszuprobieren und so kreativ Probleme lösen. Allen Tieren gemein ist aber, dass der Coping-Apparat zu einem Zeitpunkt nur das jeweils aktuell stärkste Bedürfnis umsetzen muss, alle anderen Bedürfnisse werden zwischenzeitlich gehemmt.

## **2. Neues Antriebsmanagement durch Sekundärzeit**

Nach dem Übergang zum Menschen aber ist die Lage eine andere (Bischof, 2009): Das Zeitempfinden ist überdauernd geworden. Wir springen in unserem Erleben nicht von einem Antriebsszenario zum nächsten, sondern erleben die Welt als kontinuierlich vorwärts durch die Zeit schreitend. Wir haben ein stabiles Weltgerüst aus Tatsachen aufgebaut, die unabhängig von uns selbst existieren. Durch die Entwicklung dieser Sekundärzeit erhält der Mensch nun ein machtvolles zusätzliches Instrument zum Management seiner Antriebe. Er kann sich nun nicht mehr nur um die Befriedigung des aktuell stärksten Antriebs kümmern, sondern kann auch schwächere und zukünftige, aktuell noch gar nicht vorhandene Antriebe in der aktuellen Verhaltensorganisation berücksichtigen. Er kann also Nahrung sammeln, obwohl er aktuell noch gar keinen Hunger verspürt oder das Feuer

hüten, obwohl ihm aktuell angenehm warm ist. Dieser Zuwachs an möglichen Bedürfniszielen ist aber auch eine Bürde: Wie soll der Mensch entscheiden, welches Bedürfnis befriedigt werden soll, wenn die aktuell spürbare Stärke des Bedürfnisses kein relevantes Kriterium mehr ist?

Soziale Normen helfen hier aus. Allerdings leiten die aus dem sozialen Umfeld übernommenen Normen nicht unbedingt zu optimalem Gedeihen des Menschen an. Je nach Mensch und Situation leiten sie vielleicht in eine Richtung, die dem jeweiligen Individuum nicht gut tut.

### 3. Identität als Richtschnur unseres Verhaltens

Es gibt noch einen zweiten Maßstab, nach dem die zur Verfügung stehenden Verhaltensmöglichkeiten beurteilt werden können: Die eigene Identität. Die Identität ist eng mit der Sekundärzeit verknüpft. Um das einordnen zu können, folgt nun ein kurzer Exkurs zur Auffrischung des Grundwissens der Gedächtnispsychologie.

#### 3.1. Exkurs: Relevantes Wissen über das Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis wird nach Sokolowski (2013) in deklaratives und nicht-deklaratives Gedächtnis unterteilt.

**Deklaratives Gedächtnis** Über das deklarative Gedächtnis kann man, wie der Name schon sagt, Auskunft geben, deswegen wird es auch explizites Gedächtnis genannt. Es wird nochmals in episodisches und semantisches Gedächtnis unterteilt. Im episodischen Gedächtnis sind Ereignisse aus der Ich-Perspektive heraus abgespeichert. Diese Ereignisse sind mit Emotionen, Orts- und Zeitbezug versehen. Dagegen beinhaltet das semantische Gedächtnis Wissen (Begriffe, Prototypen, Scripts & Schemata, kognitive Landkarten) und Fakten (z.B. „Todesjahr Henry VIII's“).

**Nicht-deklaratives Gedächtnis** Über das nicht-deklarative Gedächtnis kann man keine Auskunft geben, es ist implizit. Es wird weiter in prozedurales und assoziatives Gedächtnis unterteilt.

Im prozeduralen Gedächtnis sind Bewegungsabläufe, Fähigkeiten und Gewohnheiten abgespeichert. Zum Beispiel die Fähigkeit, Fahrrad zu fahren. Man kann nicht erklären, wie genau man eigentlich das Gleichgewicht auf dem Rad hält. Man kann sich allenfalls dabei beobachten und dann diese Beobachtung mitteilen. Das prozedurale Wissen selbst ist aber eben nicht bewusst zugänglich.

Im assoziativen Gedächtnis wird die Summe aller bisherigen klassisch und operant konditionierten Verbindungen gespeichert. Der Psychologe Claparède z.B. hat 1911 einer Patientin mit anterograder Amnesie mit einer Reißzwecke in die Hand gestochen. Diese konnte das aufgrund ihrer Amnesie nicht ins deklarative Gedächtnis übernehmen, eine assoziative Verbindung im

nicht-deklarativen Gedächtnis ist aber trotzdem entstanden: Sie gab Claperède nicht mehr die Hand, konnte sich das selbst aber nicht wirklich erklären.

**Langzeitgedächtnis und Sekundärzeit** Das nicht-deklarative Gedächtnis bewegt sich also auf Tierniveau: Ein Tier lernt Assoziationen. Diese sind dann nicht bewusst zugänglich, sondern werden durch einen Reiz aktiviert. Das Tier erinnert sich dann nicht an die ganze Lerngeschichte (z.B. die erste Begegnung mit diesem Reiz, dann die zweite, dann die dritte usw.). Stattdessen wird nur die Bilanz all dieser Lernerfahrungen als emotionale Bewertung des Reizes aktiviert.

Das deklarative Gedächtnis hat dann genuin menschliches Niveau: Denn der Zeitbezug eines Ereignisses wird zugänglich. Das kann nur mit einer Sekundärzeit funktionieren. Auch für den Ortsbezug unabhängig vom aktuellen Aufenthaltsort ist ein stabiles Weltgerüst nötig. Das Weltgerüst selbst wird von semantischem Wissen gespeist. Dieses Wissen existiert jenseits einer bestimmten Antriebslage.

### 3.2. Identität als Teil des Langzeitgedächtnisses

Anderen Dingen und uns selbst eine permanente Identität zuzuweisen ist ein Teil der Fähigkeit zur Sekundärzeit. Ich muss ein Ding zu einem bestimmten Augenblick mit sich selbst einen Augenblick später identifizieren können, damit Dinge und wir selbst Permanenz erhalten. Nur so entwickelt sich ein stabiles Weltgerüst, dessen Existenz auch in die Zukunft extrapoliert wird. Mit einem Weltgerüst ist das Langzeitgedächtnis nicht mehr nur ein Sammelsurium von konditionierten Erfahrungen wie bei den Tieren. Wir sehen uns selbst als permanent existierendes Objekt, das über die Zeit hinweg fortbesteht. Und diesem fortbestehenden Kern müssen wir nun Attribute geben. Wir lagern Gedächtnisinhalte darum an. Natürlich haben viele Gedächtnisinhalte nichts mit unserem eigenen Kern zu tun, manche haben aber eine enge Verbindung. Die Inhalte, die eng mit dem Kern verknüpft sind, nennen wir Identität. Und an diesen Inhalten können wir unser Verhalten ausrichten, um die Mannigfaltigkeit aktueller und zukünftiger Antriebe zu sortieren.

Unsere narrative Identität ist als Narration notwendig deklarativ. Sie wird sehr wahrscheinlich episodische und semantische Teile beinhalten. „Ich bin 185cm groß“ = semantisch; „Meine Mutter hat mich zu meiner Einschulung begleitet“ = episodisch. Bei einer Aussage wie „Meine Mutter war immer für mich da.“ wird es schon komplizierter: Entweder, man hat diese Aussage schon als feste Eigenschaft der eigenen Beziehung zur Mutter deklarativ abgelegt, dann entspringt sie dem semantischen Gedächtnis. Wenn man aber, um zu dieser Aussage zu gelangen, erst mal zwei, drei Episoden wie im oberen Beispiel der Einschulung Revue passieren lassen muss, um dann eine Art Summenwert zu bilden, ist eher das episodische Gedächtnis aktiv (der Summenwert ist natürlich extrem anfällig für Verzerrungen durch die Verfügbarkeitsheuristik).

## 4. Der Identitätsprozess macht den Unterschied

Um uns nun in der Mannigfaltigkeit von Verhaltensweisen zu orientieren, benötigen wir einen Prozess, der diesen Abgleich zwischen Situationsanforderungen, Bedürfnissen und identitätsrelevanten Gedächtnisinhalten vornimmt. Es müssen Identitäts-Inhalte eingespeichert und wieder abgerufen werden. Die Einspeicherung (Enkodierung) und den Abruf (Dekodierung) von identitätsrelevanten Gedächtnisinhalten nennen wir Identitätsprozess. Ist dieser Identitätsprozess intakt und arbeitet er fehlerfrei, kann der Mensch eine hohe Ich-Position erreichen: Sein Verhalten ist an seinen Zielen und Werten (Identitätsbestandteile) ausgerichtet; er steht zu sich und dem, was ihm wichtig ist. Ist der Identitätsprozess gestört, ist die Ich-Position niedrig. Das bedeutet, die Identität spielt bei der Auswahl der Coping-Strategien keine Rolle. Das Verhalten ist dadurch nur noch von Situation und Bedürfnissen abhängig. Die Verhaltensorganisation ähnelt dann stark der tierischen: Das stärkste Bedürfnis setzt sich durch. Zur Befriedigung dessen wird dann auf die bewährteste Strategie zurückgegriffen (was üblicherweise die ist, die in der Kindheit funktioniert hat). Diese Form der Verhaltensorganisation wird von kartesisch kontaminierten Wissenschaftlern deswegen als mechanistisch = emotional eingeordnet. Betrachten wir nun, wie man sich den Identitätsprozess im Detail vorzustellen hat.

**Enkodierung** Für eine selbst-bewusste Verhaltenssteuerung ist es erforderlich, dass der Abruf überhaupt auf relevante Gedächtnisinhalte zurückgreifen kann. Dafür ist der Prozess des Einprägens, Abspeicherns oder Enkodierens zuständig. Die Qualität hängt vor allem von der verwendeten Methode ab: Inhalte, die verstanden werden, d.h., deren Bedeutung in unser bereits bestehendes Weltverständnis eingeordnet werden kann, werden besonders gut eingepreßt. Strukturierung und Elaboration erleichtern das Verständnis. Wird nicht verstanden, ist es hilfreich, die Information mit weiteren Sinnen als nur dem visuellen aufgenommen zu haben (z.B. akustisch oder motorisch). Das verbessert die Einprägeleistung immerhin etwas, wenn auch nicht so gut wie echtes Verstehen. Für Verstehen ist die Fähigkeit essentiell, Zusammenhänge zwischen Ereignissen explizit verarbeiten zu können. Diese Fähigkeit nennen wir Syntax. Ohne Syntax kein Verstehen. Sekundärzeit ist vermutlich ebenfalls sehr hilfreich, um auch Zusammenhänge über die Zeit hinweg herstellen zu können. Sonst wäre unsere Verständnisfähigkeit doch sehr beschnitten. Und schließlich hilft auch die Fähigkeit zur Perspektivübernahme, die Theory of Mind, wenn das zu verstehende Phänomen andere Akteure als einen selbst beinhaltet, weil dann dessen Motive als separate Variablen funktionieren können und so das Verstehen erleichtert wird.

**Dekodierung** Der Erfolg eines Abrufs von Gedächtnisinhalten kann durch vier Umstände erleichtert werden:

1. Wenn man sich genauso fühlt wie zum Zeitpunkt des Einprägens. (= aktueller innerer Kontext)

2. Wenn der situative Kontext dem entspricht, der zur Zeit des Einprägens herrschte. (= aktueller äußerer Kontext)
3. Wenn man die Situation bereits mit einer passenden Erwartung betritt. (= vorangegangener innerer Kontext)
4. Wenn die vorangegangene Situation einen Kontext geschaffen hat, der dem des Einprägungszeitpunktes entspricht (= vorangegangener äußerer Kontext oder auch Priming)

Möglicherweise unterstützt die Sekundärzeit den interferenzfreien Abruf, wenn durch ein deutlicheres zeitliches Labeln der Infos in unserer Identität zielsicherer die zur Situation passenden ausgewählt werden können. Der Identitätsprozess wäre dann besonders leistungsstark, wenn Gedächtnisinhalte zur eigenen Person möglichst immer gleich gut abgerufen werden könnten, auch wenn der momentane oder vorangegangene innere/emotionale und äußere Kontext manche Inhalte beim Abruf bevorzugen und andere benachteiligen würden.

## 5. Wie hängt der Identitätsprozess mit den Konstrukten Differenzierung des Selbst und Ich-Position zusammen?

Ein Mensch, der nur aufgrund seiner emotionalen Bewertungen einer Situation, spricht nur unter Zuhilfenahme des assoziativen Gedächtnisses, handelt, handelt ohne rationale Kontrolle und damit automatisch. Er fliegt im Autopilot durch eine Situation und lässt sich von der jeweils stärksten Emotion leiten. Das entspricht dem tierischen Verhalten. Murray Bowen (1978) nannte ein solches Verhalten undifferenziert. Sich differenziert zu verhalten, bedeutet, nicht unbedingt der stärksten Emotion den Vorzug zu geben, sondern auch die eigenen langfristigen Ziele usw. in die Verhaltenssteuerung einfließen zu lassen. Dafür ist ein Abruf des deklarativen Gedächtnisses erforderlich, in dem ja solche Inhalte wie Ziele o.ä. gespeichert sein müssen. Differenziert zu sein heißt also, möglichst immer und vor allem in hoch emotionalen Situationen auf das Langzeitgedächtnis zuzugreifen. Der Differenzierungsgrad hängt damit davon ab, wie gut der Abruf funktioniert: Wird der überhaupt vorgenommen und wenn ja, funktioniert er fehlerfrei (ohne Interferenz). Ein funktionierender Identitätsprozess ist also Voraussetzung von Differenzierung des Selbst. Um eine hohe Ich-Position zu erreichen, muss der Richtungsweisung aus der Identität dann aber auch grünes Licht gegeben werden, das Verhalten bestimmen zu dürfen. Ein aktiver Identitätsprozess, der keine hohe Ich-Position zur Folge hat, könnte so aussehen: „Ich weiß zwar, ich sollte das und das tun, sonst verrate ich meine Identität. Aber es ist zu schwer, gegen meine Konditionierungen anzukommen und meine Ängste zu überwinden, deswegen verhalte ich mich heute noch einmal so wie früher immer.“ Für eine hohe Ich-Position ist ein funktionierender Identitätsprozess notwendig, ein funktionierender Identitätsprozess ist aber noch nicht hinreichend für eine hohe Ich-Position. Evtl. braucht es noch Mut oder eine starke exekutive Kontrolle oder andere Fähigkeiten. Welche, das ist Gegenstand zukünftiger Forschung.

## 6. Fazit

- Enkodierung: Syntax, Sekundärzeit und Theory of Mind helfen uns, ein komplexes, d.h. viele unterschiedliche Informationen und Zusammenhänge beinhaltendes Bild von uns selbst aufzubauen (= Identität).
- Dekodierung: Ob wir es schaffen, auf diese Informationen auch in einem ungünstigen Kontext interferenzfrei zugreifen zu können, entscheidet darüber, ob wir unsere Identität auch in die Verhaltenssteuerung einfließen lassen können.
- Identitätsprozess = Enkodierung + Dekodierung
- Ich-Position: Gelingt es uns auch noch, emotionale Impulse soweit in der Ausführung zu hemmen, dass wir den Verhaltensstrategien, die unsere Identitätsinformation nahe legen würde, den Vorzug geben können, haben wir eine hohe Ich-Position erreicht.

# Kodierregeln

## 1. Kodierung von Syntax

### 1.1. Definition Syntax

In der Sprachwissenschaft versteht man unter Syntax üblicherweise die Lehre vom Satzbau. „Art-typisch“ entwickelte erwachsene Menschen sind normalerweise ohne Schwierigkeiten in der Lage, Wörter anhand von syntaktischen Regeln zu Sätzen zusammen zu setzen. Sprachliche Äußerungen wie eine Linguistin nach ihrem Satzbau zu klassifizieren, hätte im Kontext von Differenzierung vermutlich aber wenig diagnostischen Wert. Wenn die Syntax-Fähigkeit an der Stärkung des Identitätsprozesses mitwirkt, dann über die Stärkung des Weltgerüsts, das die Sekundärzeit aufspannt. Das Weltgerüst wird präzisiert und stabilisiert, wenn zwei Ereignisse/Umstände/Tatsachen miteinander verknüpft werden. Die einzelnen Bestandteile des Weltgerüsts werden dadurch besser integriert. Und ein integriertes Ganzes ist eine bessere Orientierungshilfe im Sturm wechselnder aktueller und zukünftiger Antriebe als eine lose Ansammlung von einzelnen Tatsachen.

Wir verstehen die Kategorie Syntax hier also deutlich enger, als eine klassisch linguistische Perspektive das tun würde, und kodieren unter Syntax alle Arten von Zusammenhängen zwischen mindestens zwei Ereignissen, Tatsachen oder Umständen. Die einfachste Form eines Zusammenhangs ist eine Korrespondenz: Zwei Ereignisse treten gemeinsam auf. Die nächste Stufe ist die Kovarianz: Zwei Ereignisse treten regelmäßig gemeinsam auf und verschwinden gemeinsam wieder. Da die Kategorie Kovarianz in dem bisherigen Datenmaterial sehr selten aufgetreten ist, wird sie mit der Kategorie Korrespondenz zusammen gelegt. Die höchste Stufe ist eine Kausalkonstruktion: Ein Ereignis ist die Ursache des Eintretens eines anderen Ereignisses. Folgende Codes stehen zur Verfügung:

1 = Korrespondenz

1 = Kovarianz

3 = Kausalität

## 1.2. Kategorie 1 = Korrespondenz

Eine Aussage wie „alte Männer haben wenig Sex“ beschreibt ein gleichzeitiges Vorkommen von zwei Ereignissen/Umstände/Tatsachen. Die Art der Verknüpfung, die dadurch hergestellt wird, ist schwach: Wir erfahren nicht, ob junge Männer mehr oder weniger Sex als alte Männer haben, und wir erfahren erst recht nicht, ob das Alter Grund für die Sexfrequenz ist. Es wird lediglich konstatiert, dass zwei Dinge gleichzeitig auftreten.

### Beispiele

---

ich hab schon ganz oft zu ihm gesagt immer!, wenns irgendwie so wenn, (Therapeut: ja) wenns, losgehn soll (Therapeut: jaja) oder wenns ernst wird oder wenn wir sagen jetzt mach ma des, kommt dieser + strich durch die rechnung.

also des war eigentlich interessanterweise so dass jedes mal wenn wir etwas zusamm gemacht haben ist etwas sehr! gutes, dabei rausgekomm.

(°hh) wenn ich mir die gitarre in die hand nehm muss ich mich erstmal bisschen darauf einstellen und gucken.

## 1.3. Kategorie 1 = Kovarianz

Eine Aussage wie „je älter Männer sind, desto weniger Sex haben sie“ beschreibt die Kovariation zweier Merkmale: Die Häufigkeit von Sex nimmt mit dem Alter ab. Jüngere Männer haben entsprechend mehr Sex als ältere. Wir erhalten wesentlich mehr Information über den Zusammenhang als auf dem Niveau einer Korrespondenz-Aussage. Allerdings ist der kausale Zusammenhang dazwischen nicht ausgesprochen. Ob ältere Männer aufgrund ihrer durch das Alter geschwächten körperlichen Leistungsfähigkeit weniger Sex als jüngere haben, oder weil den Männern im Alter weniger Frauen als potentielle Geschlechtspartnerinnen gegenüber stehen, oder weil gesellschaftliche Normen Sex zwischen älteren Menschen untersagen, ist in einer korrelativen Aussage nicht enthalten.

### Beispiele

---

Je - desto

Je - umso mehr

„ich denke es hängt, einfach auch n bisschen damit zusamm,“

## 1.4. Kategorie 3 = Kausalität

In einer kausalen Aussage wie „ältere Männer haben weniger Sex, weil sie weniger attraktiv/potent sind“ werden zwei Ereignisse/Umstände/Tatsachen auf eine ganz bestimmte Art und Weise verknüpft: Eines wird als Ursache, das andere als Wirkung definiert.



Beispiele	Begründung
und ich weiß auch ungefähr wos herkommt.	Im Verb „herkommen“ wird eine Verursachung ausgedrückt: Ein anderes, hier ungenanntes Ereignis hat „es“ verursacht.
und wenn du dann was geschafft hast in den top hundert zu sein und grand slam turniere spielen kannst, (°h) die meisten falln wieder durch weil sie psychische probleme kriegen und dem druck nicht standhalten.	Psychische Probleme = Ursache, durch fallen = Wirkung
sonst hätten wir das nicht geschafft.	Das vorangegangene hat den Erfolg ermöglicht und damit beeinflusst = Ursache von Erfolg
das macht sie tausendmal lockerer.	Im Verb „machen“ wird eine Verursachung ausgedrückt: „Das“ verursacht ihre Lockerung.
... das einer der gründe ist.	Mit dem Substantiv „Grund“ wird hier das zuvor genannte als Ursache definiert

**3.1** Der Zusammenhang muss tatsächlich sprachlich explizit ausgedrückt werden. Typische Hinweisworte sind „weil“, „deswegen“ usw. oder Verben wie „wirken“, „beeinflussen“, „daran liegen“. Der Zusammenhang als solcher muss aber inhaltlich nicht explizit thematisiert werden. In einer Konstruktion wie „Das zieht mich runter“ wird per Syntax sprachlich ein Zusammenhang konstruiert, aber nicht inhaltlich ausbuchstabiert, was unter dem „das“ und was unter dem „runter“ genau zu verstehen ist. Noch deutlicher: Wenn sprachlich ein Kausalzusammenhang ausgedrückt wird, aber inhaltlich gar nicht benannt wird, was da mit was kausal zusammenhängt, wird trotzdem Syntax kodiert.

Beispiel	Begründung
ich hab jetzt auch sämtliche, auftritte auch unter schmerzen gespielt. und ich weiß auch ungefähr wos herkommt. also ich weiß ja im endeffekt was ich falsch gemacht hab.	(Ursache führt zu Schmerzen ⇒ Syntax, auch wenn die Ursache gar nicht benannt wird. Entscheidend ist, dass der Person einen Zusammenhang herstellt. Der erste Satz wird hier übrigens noch nicht kodiert, weil der gar nicht erforderlich ist zur Kodierung von Syntax.)

**3.2** Wird ein „weil“ o.ä. nur genutzt, um einen Begriff näher zu definieren, ist das noch kein Kausalzusammenhang. Das erkennt man meist daran, dass es keine zwei Ereignisse/Phänomene gibt, die man als Ursache und Wirkung ansehen könnte.

Beispiele	Begründung
Das ist eine Tür, weil sie einen Henkel hat.	Identifizierung eines Objektes anhand eines Merkmals Für mich ist das eine Tür, weil sie einen Henkel hat.
Das ist für mich worst case, weil ich zwei Monate nicht üben kann.	Es wird definiert, was unter der Bewertung „worst case“ verstanden wird. „Nicht üben zu können“ ist nicht die Ursache für ein Ereignis „worst case“. Die Ursache ist gleichbedeutend mit dem Ereignis. Besser gesagt, hier gibt es gar keine zwei Ereignisse, sondern nur eines, das als worst case bewertet wird. (hier aber ⇒ Identitätsprozess)
ich weiß dass es natürlich in so fern ausgeglichen is weil, irgendjemand muss den ganzen schieß ja auch kaufen und hinstelln.	(Bewertung Ausgeglichenheit wird begründet, nicht zwei Ereignisse oder Effekte verknüpft.)
befremdlich also weil ich hab gsagt ich hätt, ich ich wär ich wär schon ausgeflippt, in seiner situation.	
Anders wäre: Ich leide darunter, wenn ich zwei Monate nicht üben kann.	Syntax=3, weil man hier zwei Ereignisse unterscheiden kann: Zwei Monate nicht üben = Ursache, das Gefühl des Leidens = Wirkung
Genauso: ich leg mich nicht eine! sekunde irgendwo hin und mach irgendwas i-, (°hh) deswegen ich kanns nicht so richtig nachvollziehn	Syntax=3, da „Nicht hinlegen“ und „nicht nachvollziehen können“ als zwei getrennte Phänomene verstanden werden, die kausal aufeinander wirken.

**3.3** Der Zusammenhang muss inhaltlich für den Leser bzw. Zuhörer keinen Sinn ergeben, weil er z.B. tautologisch ist. So wird auch das folgende Beispiel mit Syntax = 3 kodiert. Entscheidend ist in jedem Fall, dass es sich um zwei Ereignisse handelt, die miteinander verknüpft werden, und nicht wie in den obigen Gegenbeispielen Objekte/Ereignisse mit ihren Merkmalen oder Bewertungen mit ihren Bestandteilen.

#### Beispiel

---

Ich habe Schmerzen, weil ich Schmerzen habe.

## 2. Kodierung von Sekundärzeit

### 2.1. Definition Sekundärzeit

Sekundärzeit und Identität hängen, wie schon im Theorieteil dieses Manuals beschrieben, eng zusammen. Beide Begriffe besitzen daher eine analoge Binnenstruktur. Wir können an beiden Begriffen jeweils drei Komponenten unterscheiden.

*A = Denkkategorie* Sekundärzeit bezeichnet einmal die Fähigkeit an und für sich, uns selbst und die Welt um uns herum in die Zukunft hinein zu entwerfen.

*B = Erleben dieser Denkkategorie* Gleichzeitig meinen wir mit Sekundärzeit aber auch das Gefühl, das sich während der Verwendung der Fähigkeit A einstellen kann: Das Gefühl von Zeitlichkeit.

*C = Ergebnis der Denkkategorie* Zu guter Letzt meint Sekundärzeit auch das, was bei der konsequenten Anwendung der Fähigkeit A nach und nach entsteht: Ein stabiles, überdauerndes Weltgerüst.

Wir kodieren das Gefühl von Zeitlichkeit B, nicht aber jede Komponente des Weltgerüsts C. Also „gestern war das und das“ ist zwar Teil des Weltgerüsts C und damit Ausdruck der Fähigkeit zur Sekundärzeit A, es fehlt aber ein Hinweis auf das Bewusstsein der Zeitlichkeit B. Und genau diesem Bewusstsein unserer Sekundärzeit unterstellen wir eine besondere Wirkung auf den Identitätsprozess.

### 2.2. Kategorie 1 = Sekundärzeit

Um sicherzustellen, dass wir nur dann kodieren, wenn tatsächlich ein Bewusstsein von Zeitlichkeit vorhanden ist, wird Sekundärzeit nur kodiert, wenn mehr als ein Zeitpunkt angesprochen ist. Das ist z.B. bei Zeiträumen, Aussagen über Veränderbarkeit oder Vergleichen von Vergangenheit und Zukunft der Fall. Der bloße Abruf von Inhalten aus dem deklarativen Gedächtnis wie in den folgenden Gegenbeispielen reicht, wie zuvor begründet worden ist, für eine Kodierung von Sekundärzeit nicht aus.

---

**Beispiele**

---

**Zeiträume:**

„Das hat gedauert.“

„Das hat ewig gedauert.“

„Das hat fünf Tage gedauert.“

„Ich möchte für immer mit dir zusammen bleiben.“

„In den letzten zwei Wochen sind ihr viele Haare ausgefallen.“

**Aussagen über Veränderbarkeit:**

„Das wird sich ändern.“

„Das wird sich nicht mehr ändern.“

**Abgleich von Vergangenheit und Zukunft:**

„ich denke das sind alles so zeichen wenn ich die dann umsetzen kann, dann wird das auch in der zukunft nicht mehr auftreten.“ ⇒ Sekundärzeit gerade wegen des „auch“

---

**Gegenbeispiele**

---

„Meine Tochter ist 1987 geboren.“

„Gestern war ich Brötchen holen.“

### 2.3. Keine Kodierung von Sekundärzeit

Aber nicht nur die Nennung eines Zeitpunktes, sondern auch die Nennung zweier oder mehr Zeitpunkte ist nicht immer zeitlich zu verstehen. Denn auch sie muss nicht zwangsläufig ein Bewusstsein von Zeitlichkeit dokumentieren. Fälle, die das nicht tun, sind Veränderungen, Reihenfolgen oder Häufigkeiten.

#### 2.3.1. Veränderungen

Veränderungen werden nicht zwangsläufig als Sekundärzeit kodiert, da hier nur zwei Zustände miteinander verglichen werden, und die Zeit dazwischen nicht im Bewusstsein präsent sein muss.

---

**Beispiel**

---

Ihre Frisur hat sich geändert.

#### 2.3.2. Reihenfolgen

Auch die Erinnerung an Reihenfolgen benötigen natürlich die grundsätzliche Fähigkeit zur Sekundärzeit. Die Zeitlichkeit selbst muss aber wieder nicht bewusst sein, deswegen wird das allein nicht kodiert.

---

**Beispiel**

---

„Erst habe ich das gemacht, dann das, und nun das.“

Selbst ein Vorher-Nachher-Vergleich kann auch eine reine Reihenfolge sein, die nicht unbedingt zeitlich aufgeladen sein muss:

Beispiele

---

„Vorher waren ihre Haare lang, jetzt sind sie kurz.“

„ich bin aber derjenige der die andern musiker aufnimmt der sie abmischt der sie produziert der es mastert also ich bin ja der nach hab ja danach noch die ganze studioarbeit während sie, also des;“

### 2.3.3. Häufigkeiten

Wenn es bei einer Aussage nur auf die Häufigkeit des Auftretens eines Ereignisses ankommt, nicht auf die zeitliche Ausdehnung, wird Sekundärzeit ebenfalls nicht kodiert.

Beispiele

---

„also wir hatten das schon ganz oft.“

„Ich bin wieder blöd gewesen.“

„Ich esse mein Ei immer mit Senf.“

„Ich finde es schön, wenn du mit den Kindern auf dem Spielplatz immer so schön lachen kannst.“

Das Wort „immer“ ist auch oft ein Anzeichen dafür, dass der Satz konditional und nicht zeitlich zu verstehen ist. In solchen Fällen kann man das einfache „immer“ meist durch ein „immer wenn“ ersetzen, ohne den Sinn des Satzes zu verändern.

Beispiel

---

„Ich esse mein Ei immer mit Senf.“  $\Rightarrow$  „Immer wenn ich Ei esse, dann mit Senf.“

Es steht hier die Verknüpfung von Ereignissen im Vordergrund (siehe Syntax), und nicht die zeitliche Ausdehnung dieser Ereignisse. Ob man gestern, vorgestern und auch vor einer Woche ein Ei mit Senf gegessen hat, ist hier nicht von Belang, sondern nur die Verknüpfung Ei zu Senf.

## 3. Kodierung von Theory of Mind

### 3.1. Definition Theory of Mind

Kinder unter 18 Monaten können noch keine Empathie empfinden (Bischof, 2009). Sie können sich von den Gefühlen anderer Menschen anstecken lassen, erleben diese dann aber als eigene Gefühle. Erst mit Ausbildung der Ich-Grenze, gemessen über die Fähigkeit, sich selbst im Spiegel

erkennen zu können, empfinden Menschen empathisch: Das Gefühl einer anderen Person kann sich dann vom eigenen unterscheiden und wir erleben diesen Unterschied. Empathie empfinden zu können, bedeutet aber noch lange nicht, auch die Perspektive einer anderen Person einnehmen zu können. Diese Fähigkeit, auch Theory of Mind genannt, entwickelt sich erst ab dem vierten Lebensjahr. Erst ab diesem Zeitpunkt können wir uns in eine andere Person hineinversetzen und versuchen, die Welt aus ihren Augen zu betrachten. Alle Aussagen, die die Anwendung der Fähigkeit zur Perspektivübernahme beschreiben, werden mit Theory of Mind kodiert.

Folgender Code steht innerhalb der Kategorie Theory of Mind zur Verfügung:

1 = Theory of Mind

### 3.2. Kategorie 1 = Theory of Mind

Man ist geneigt zu glauben, dass die Fähigkeit zur Perspektivübernahme für eine Paarbeziehung förderlich sein sollte. Dann stößt man bei der Kodierung aber auf Aussagen, die zwar eine Perspektivübernahme erkennen lassen, die aber nicht beziehungsförderlich zu sein scheinen. Aus theoretischen und pragmatischen Gründen vermeiden wir eine Unterscheidung in beziehungsförderliche und nicht förderliche oder „echte“ und „vorgeschobene“ Theory of Mind. Eine scheinbare „Beziehungsförderlichkeit“ spielt für die Kodierung von Theory of Mind also keine Rolle. Es wird z.B. auch in den folgenden Fällen Theory of Mind kodiert.

Entweder wird direkt beschrieben, was eine andere Person denkt:

Beispiele

---

„Sie denkt so und so.“

„die \*kathrin also die kathrin\* + da hamma uns schon öfter drüber unterhalten denkt dass ich des klassische tennisspielersyndorm hab.“

Oder die Fähigkeit zur Theory of Mind kommt indirekt zum Ausdruck, wenn eigene mit fremden Gedankeninhalten verglichen werden:

Beispiele

---

„Ich denke im Prinzip genauso wie er.“

„ich bin da anders als sie ich denk nicht drüber nach“

#### 3.2.1. Pseudo-Perspektivübernahme

Häufig werden Zuschreibungen, was der andere denke, als Vorlage genutzt, um ihm einen Vorwurf daraus zu machen. Diese Aussagen werden als Theory of Mind kodiert, ganz egal, ob sie möglicherweise wenig beziehungsförderlich zu sein scheinen. Grund: Der Unterschied, zwischen

Behauptungen als Vorwurfsgrundlage und dem Versuch, den anderen ernsthaft zu verstehen, liegt darin, das bei letzterem gleichzeitig eine hohe Ich-Position vorhanden sein muss. Nur wenn ich differenziert bin, kann ich akzeptieren, dass der andere anders ist, und nur dann kann ich ihn auch wirklich verstehen wollen. Andernfalls ist das Nachdenken über die mentalen Inhalte des anderen nur in die eigene Antriebslage eingebettet und wird von dieser aus instrumentalisiert. Diese Unterscheidung wird im vorliegenden System aber bereits durch die Kodiervariable „Identitätsprozess“ erfasst und soll daher nicht in die Kategorie Theory of Mind aufgenommen werden.

### 3.2.2. Bewusstheit von Unterschieden

Ein sichtbares Bewusstsein dafür, dass die eigene Meinung, was der andere wohl denken möge, nicht mit den tatsächlichen Gedanken des anderen übereinstimmen muss, ist zur Kodierung NICHT erforderlich (Unterschied zu früherer Kodierung).

## 3.3. Keine Kodierung von Theory of Mind

### 3.3.1. Reine Empathie ohne Perspektivübernahme

Eine Äußerung über das pure Gefühl einer anderen Person wird noch nicht zwangsläufig als Theory of Mind kodiert, weil es noch durch reine Empathie erklärbar ist.

Beispiel

---

„ich könnte, diese angst eher teilen wenn ich sagen würde ...“

### 3.3.2. Verhaltensweisen statt Gedanken

An folgendem Beispiel lässt sich eine typische Schwierigkeit bei der Kodierung von Perspektivübernahme veranschaulichen:

Gegenbeispiel	Kodierung
„Sie hat mir gestern gesagt, dass sie denkt, dass ich das klassische Tennisspielersyndrom habe.“	keine Theory of Mind, weil er nur ihr Verhalten („sagen“) wiedergibt.

Das Problem ist hier, dass wir bei der Kodierung häufig nicht sicher entscheiden können, ob eine Erkenntnis durch ein sorgfältiges Nachdenken über das Innenleben des Gegenübers zustande gekommen ist, oder sich nur auf die konkrete Erfahrung mit der anderen Person stützt. Im obigen Beispiel zitiert der Mann seine Frau. Um das zu tun, muss er sich nicht in ihre Lage versetzen, sondern lediglich sein Gedächtnis nutzen. Daher ist eine Bedingung zur Kodierung von Theory of

Mind, dass sprachlich ausgedrückt werden muss, dass es um inneres Denken und Erleben und nicht nur Verhalten geht.

Beispiel	Kodierung
„Dann fühlt sie sich zurückgesetzt.“	Theory of Mind
Gegenbeispiele	Kodierung
„Dann wird sie sauer.“	„Sauer werden“ könnte auch einfach aggressives Verhalten meinen wie Teller werfen, deswegen wird keine Theory of Mind kodiert
„Da wäre sie nicht der Typ für.“	Diese Erkenntnis über ihre Identität könnte einfach auf vielen Erfahrungen mit ihr basieren, ohne dass dafür jemals ein Nachdenken über ihre Motive erforderlich gewesen wäre.
„also wenn sie, (°hh) schlecht drauf war traurig oder so mochte sie es nicht dass ich sie in den arm nehm, oder tröste.“	Der erste Satzteil ist nur Empathie (siehe zugehörigen Abschnitt S. 335). Im zweiten Satzteil könnte das Verb „mochte“ Theory of Mind sein, hier fehlt aber noch ein klarer Hinweis (wie die Verben fühlen, denken, glauben) darauf, dass es sich um eine Aussage über das Innenleben der Frau handelt, und nicht nur vergangene Verhaltensreaktionen bezeichnet werden.
„wird sie auch glaub ich nie in ihrem leben tun weil das is so n grundsätzliches problem von ihr sich bei menschen zu entschuldigen oder zu, ir!gendwie, anzusprechen und zu sagen „das ist jetzt wieder vorbei.“	wird nicht kodiert, weil das noch als Verhaltensbeobachtung interpretierbar ist (konservative Interpretation).

Diese Unterscheidung zwischen Verhaltensweisen und Innenleben ist gelegentlich knifflig, wie folgende Variationen zeigen:



Beispiele	Kodierung
„weil als ich die *kathrin kennengelernt hab war sie in einer, jazzsinnkrise, wusste jetzt nich, ob sie überhaupt jazz weitermachen will, ob sie überhaupt musik weitermachen will, hat sich ja auch schon überlegt, wir hatten echt gespräche ob sie, was komplett anderes macht.“	⇒ Theory of Mind (weil er über ihre Intentionen und Überlegungen spricht)
„jetzt hat sich rausgestellt dass der total lust drauf hat“	⇒ keine Theory of Mind, weil das einführende „rausgestellt“ explizit macht, dass es sich beim Nachfolgenden um eine feststehende Tatsache handelt, die nicht per Perspektivübernahme erschlossen werden muss. Das gilt auch für den Klassiker: „er hat gesagt, dass . . .“ (siehe dazu auch das Einführungsbeispiel in diesem Abschnitt)
„er hat total Lust darauf“ (ohne das „rausgestellt“)	⇒ Theory of Mind, weil eine Absicht/ Intention/ Wille per definitionem Gedankeninhalt einer anderen Person ist.

### 3.3.3. Bezugnahmen auf vorangegangene Aussagen, die als Theory of Mind kodiert wurden

Wenn noch einmal auf eine ToM aus einem vorhergehenden Satz Bezug genommen wird, z.B. durch ein Pronomen, dann wird nicht noch einmal ToM kodiert, solange diese nicht auch noch einmal ausgeführt wird.

Beispiel	Kodierung
1. Satz: „des is grundsätzlich das, (°h) (-) *kathrin wenn irgendetwas ist, wahnsinnig ängstlich reagiert und immer angst hat den boden unter den füßen zu verlieren und die zukunft, dann, unsicher sieht und ängstlich sieht.“	⇒ Theory of Mind
2. Satz: „ich könnte, diese angst eher teilen wenn ich sagen würde“	⇒ keine Theory of Mind, obwohl die Angst vorher schon genauer definiert wurde und damit eigentlich mehr als reine Empathie beinhaltet. In diesem zweiten Satz selbst wird aber nur das Gefühl genannt, und nicht ein Teil des Innenlebens, der die Fähigkeit zur Perspektivübernahme als Zugang benötigt wie im ersten Satz.

## 4. Kodierung von Identität

### 4.1. Definition Identität

Sekundärzeit und Identität hängen, wie schon im Theorieteil dieses Manuals beschrieben, eng zusammen. Beide Begriffe besitzen daher eine analoge Binnenstruktur. Wir können an beiden Begriffen jeweils drei Komponenten unterscheiden.

*A = Denkkategorie* Die Raupe wird zum Schmetterling. Das entspricht einer totalen Verwandlung, sie ist nicht mehr wieder zu erkennen. Trotzdem handelt es sich noch um das SELBE Tier. Die Raupe ist nicht gestorben, und statt dessen ein Schmetterling geboren worden, sondern sie hat sich nur verwandelt. Das bedeutet, es besteht eine Kontinuität zwischen Raupe und Schmetterling, zwei so verschiedenen Objekten. Wir Menschen haben ein kognitives Modul, das für genau diesen Eindruck von Kontinuität zuständig ist. Wir erleben Raupe und Schmetterling als identisches Wesen. Identität ist eine Denk- bzw. Erlebnis- oder Wahrnehmungskategorie, evtl. genauso basal wie anschauliche Kausalität, deren unmittelbarer Evidenzwirkung wir uns auch nicht entziehen können. Ein Wahrnehmender schreibt allen Dingen einen überdauernden Wesenskern zu. Sonst bräche auch sein Weltgerüst zusammen. Dieser Umstand ist A.

*B = Erleben dieser Denkkategorie / Wesenskern / Seele* Dieser Wesenskern selbst, der dann aus Sicht des Wahrnehmenden im Objekt vorhanden ist, ist B. Wir denken Identität als eine Art infinitesimalen Punkt in jedem Objekt, einen Wesenskern, der erhalten bleibt, selbst wenn das Äußere, evtl. sogar das gesamte Physische, einer totalen Veränderung unterliegt. Erst mit Entstehung der Sekundärzeit ab dem 6. Lebensjahr erhält A (die Denkkategorie Identität) eine Zeitdimension. Identität wird dadurch überdauernd, also permanent. Dieser immaterielle Wesenskern wird gemeinhin als Seele bezeichnet. Die Denkkategorie Identität (A) zwingt uns also anzunehmen, das etwas, das unterschiedliche Objekte so verbinden kann, dass eine Kontinuität erhalten bleibt, selbst wenn eine absolute Veränderung vollzogen wird, irgendwie überdauern muss, selbst wenn das Wesen drum herum stirbt. Voilà Jenseits. Diesen Kontinuität herstellenden Verbindungspunkt wollen wir mit B bezeichnen.

*C = Ergebnis der Denkkategorie / Selbstbeschreibung* Das entspricht der Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“. Das ist meist ein Sammelsurium aus Eigenschaften, typischen Verhaltensweisen, vergangenen Erlebnissen, Plänen für die Zukunft, Normen und Werten, Bedürfnissen und Begierden, usw., die man sich selbst zuschreibt. Wir unterstellen, dass dies der Selbstnarration, der dritten Ebene im Persönlichkeitsmodell nach McAdams, entspricht. Das alles sind Gedächtnisinhalte, die nahe an dem Identitätskern B angesiedelt werden.

Zusammenhang zwischen A, B und C: Wir wenden A natürlich nicht nur auf Raupen an, sondern auch auf uns selbst. Wir schreiben uns also B zu. Wenn wir gefragt werden, wer wir sind, kann es sein, dass wir gerne mit „B“ antworten würden. B ist allerdings quasi unendlich klein, hat also keinerlei Ausdehnung, keine Materie, keine Farben, kein eigenes Erleben. Wir können

nicht beschreiben, was übrig bleiben würde, wenn uns unser aktueller Körper, unsere typischen Verhaltensweisen, unsere generellen Verhaltensdispositionen (= traits) genommen werden würden. Übrig bliebe nur das in der Unendlichkeit verschwindende B. Wir können B folglich nicht beschreiben. Deswegen versuchen wir, das zu beschreiben, was um diesen Wesenskern angelagert ist (autobiographische Erinnerungen und semantisches Wissen über uns selbst) und es entsteht C.

## 4.2. Kategorie 1 = Identität

Wir nehmen A als allgemein menschlich vorhanden (außer vielleicht bei Schizophrenie o.ä. („Stimmen hören, die nicht zu einem selbst gehören“) usw.) an. Dass die Denkkategorie A in der Therapie außerhalb unserer wissenschaftlichen Diskussion thematisiert wird, ist ziemlich unwahrscheinlich. Daher wird A nicht kodiert. Über B haben gerade Religionen viel zu erzählen. Könnte in der Therapie thematisiert werden. C ist vermutlich der Standardfall von Aussagen über sich selbst. B und C werden kodiert.

### Beispiel für B

---

„Das bin wirklich ich selbst“

### Beispiele für C

---

„Ich mag Spaghetti.“

„Ich streite ungern.“

„Ich kann Schachspielen.“

### Gegenbeispiele

### Kodierung

---

„Ich habe ein Problem mit ihr.“

⇒ keine Identität, weil hinter dem Problem eine Aktivierung steckt, aber keine Aussage über die überdauernde Identität.

„und auf jeden fall hab ich! eh probleme mit meiner mutter.“

⇒ keine Identität, weil „eh“ zwar durch „grundsätzlich, prinzipiell, generell etc.“ ausgetauscht werden könnte, in diesem konkreten Fall ist das eh aber als Vergleich verschiedener Streitfälle gemeint und daher nicht als generelle Aussage über sich selbst zu interpretieren. Weil nicht sicher zwischen diesen Fällen entschieden werden kann, kodieren wir konservativ „eh“ nicht als Identität.

Wenn man eine Formulierung, die sprachlich eine Identitätsaussage darstellt (z.B. „ich bin“), aber inhaltlich nicht eindeutig als Identitätsaussage verstanden werden muss, wird trotzdem Identität kodiert.

Beispiel	Kodierung
„ich bin aber derjenige der die andern musiker aufnimmt der sie abmischt der sie produziert der es mastert also ich bin ja der nach hab ja danach noch die ganze studioarbeit während sie, also des;“	⇒ Identität, weil er „ich bin derjenige“ sagt (sprachliche Identitätskonstruktion), obwohl nicht klar ist, ob er nicht einfach nur meint: „Ich muss noch das und das tun.“

## 5. Kodierung von Identitätsprozess

### 5.1. Definition Identitätsprozess

Der Identitätsprozesses besteht im Speichern und Abrufen von Wissen über uns selbst. Dieser Prozess ist ein Teil des Ichs, also des Coping-Apparats. Er sorgt dafür, dass ein Abgleich zwischen aktueller Antriebslage, Situationsanforderungen und Identität statt findet. Ist der Identitätsprozess fehlerhaft, wird das über uns selbst gespeicherte Wissen nicht in die Auswahl von Verhaltensmöglichkeiten mit einbezogen und die in der Vergangenheit eingeschliffenen Verhaltensstrategien haben freie Hand. Ein funktionierender Identitätsprozess wird nach außen hin sichtbar, wenn eine Aussage von einem Gefühl für die eigene Identität bestimmt wird.

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Varianten des Identitätsprozesses, die in den nachfolgenden Abschnitten erläutert werden:

1. Abgleich zweier Identitätsbeschreibungen („Sie ist so, ich bin aber so“)
2. Abgleich einer Identitätsbeschreibung mit einer Situation. Optional inklusive Aktivierung des Antriebssystem („kein bock“).

**Exkurs: Unterschied zur Ich-Position** Für eine hohe Ich-Position ist ein funktionierender Identitätsprozess notwendig, ein funktionierender Identitätsprozess ist aber noch nicht hinreichend für eine hohe Ich-Position. Eine hohe Ich-Position erreichen wir, wenn wir emotionale Impulse soweit in der Ausführung hemmen, dass wir den Verhaltensstrategien, die unsere Identitätsinformation nahe legen würde, den Vorzug geben können. Ich-Position wird von uns nicht kodiert, sondern mehr als Ergebnis als als Prozess betrachtet.

#### 5.1.1. Woran erkenne ich Aussagen über mich selbst?

Jede Verhaltensweise könnte grundsätzlich identitätsrelevant sein und daher die Basis einer Kodierung von Identitätsprozess sein. Damit wir das aber auch wirklich kodieren können, müssen noch mehr Belege für die Identitätsrelevanz vorliegen.

**Gegenüberstellung** Wenn eine eigene Verhaltensweise anderen (eigenen oder fremden) möglichen Verhaltensweisen gegenüber gestellt wird, wäre das so ein Beleg.

Beispiele	Kodierung
„ich leg mich nicht eine! sekunde irgendwo hin und mach irgendwas i-, (°hh) deswegen ich kanns nicht so richtig nachvollziehn weil ich könnte, diese angst eher teilen wenn ich sagen würde (Therapeut: mhm) ‘oh, jetz hab ich jetz is meine hand kaputt ich lass mich sechs monate krank schreiben leg mich auf die couch leg die füße hoch und wein! depressiv vor mich hin.’“	⇒ Identitätsprozess (Vergleich gar nicht hinlegen vs. depressiv auf der Couch ⇒ Verhalten wird als identitätsrelevant gekennzeichnet)
„ich hab gsagt ich hätt, ich ich wär ich wär schon ausgeflippt, in seiner situation.“ [und er ist es aber nicht]	Identitätsprozess, weil ihre Verhaltenstendenz mit seinem Verhalten verglichen wird.

## 5.2. Kategorie 1 = Abgleich zweier Identitätsbeschreibungen

Es gibt prinzipiell zwei Möglichkeiten des Vergleichs zweier Identitätsbeschreibungen:

1. Vergleich der Identitäten zweier verschiedener Personen:

Beispiele	Kodierung
„Kathrin beherrscht ihr Instrument besser als ich.“	⇒ Identitätsprozess (aber nicht Identität, weil der Vergleich nur relativ ist, denn wir erfahren keine absolute Einschätzung.)
„Das ist ja nicht mein Daumen“	Hier wird die eigene Identität definiert, indem man sie von etwas anderem abgrenzt ⇒ Identitätsprozess
„So mein Charakter, ihr Charakter. Meine Lebenseinstellung, ihre Lebenseinstellung.“	⇒ Identitätsprozess (auch wenn die Identität hier inhaltlich nicht näher spezifiziert wird, so wird doch die Fähigkeit, verschiedene Identitäten miteinander zu vergleichen, unter Beweis gestellt.)

2. Vergleich der Identitäten einer Person zu verschiedenen Zeitpunkten:

Beispiel
„Frau: ist es jetzt so schwierig die woche zu beurteilen (Therapeut: mhm), weil jetzt ist man natürlich irgendwie in einem anderen gefühl drin, also wenn der [Streit] jetzt nicht gewesen wäre würde ich sagen dass ich ruhiger geblieben bin und mich nicht so viel aufgereggt habe, und;“

### 5.3. Kategorie 1 = Abgleich einer Identitätsbeschreibung mit einer Situation

Narrative Therapie, die auf Ausnahmen von der dominanten, problemzentrierten Selbstnarration abzielt, fordert das Ich heraus, einen Abgleich zwischen Realität und Wissen über sich selbst vorzunehmen. Mit anderen Worten, der Identitätsprozess wird aktiviert.

Beispiele	Kodierung
„Ich stelle die Beziehung in Frage.“	Das zeugt von Identitätsprozess, weil hier ein Abgleich von der Situation mit eigenen Vorstellungen, was einem wichtig ist, stattfindet.
„(°h) da is für mich! persönlcih der anspruch sehr hoch, des zu machn.“	⇒ Identitätsprozess (Situation = Projektion, Identität = bestimmte Projekte sind mir wichtig)

Zum Abgleich zwischen Situation und Identität kann noch eine Information über die aktuelle Antriebslage hinzukommen.

Beispiele	Kodierung
„ich liebe dich, selbstverständlich liebe dich aber deine haltung! verstehe ich nicht.“	⇒ Aktiver Identitätsprozess, weil hier ein Abgleich zwischen eigenem Gefühl, Identität und Streitsituation vorgenommen wird. Dieser Abgleich wird sprachlich mit dem „aber“ ausgedrückt.
„(°h) als die *kathrin des zu mir gesagt hat die halt, an ihm instrument um einiges besser ist, is des auch jedes!mal so, dass ich mir denk, okay, in den pfingstferien wolln wir aufnehmen, dass ich, fünf sechs wochen vorher verstärkt anfang darauf hin zu üben und wahnsinnig viel und vielleicht auch zu verkrampft übe und meiner! meinung nach deswegen, einfach immer diese überlastungserscheinungen kommen.“	Kathrin besser als er ⇒ Identität Aufnahmetermin ⇒ Situation Eigenes Verhalten (Verkrampfung) ⇒ Indikator für Antriebslage
„mei ich hab, also ich hab, bin technisch so, anti dass ich überhaupt kein bock hätte mir dieses gerät dann, womit wir aufnehmen dann, die gebrauchsanweisung durchzulesen.“	⇒ Identitätsprozess, in dem Identität („ich anti Technik“) wird auf konkrete Situation („Umgang mit Gerät“) bezogen und mit Antriebssystem in Kontakt gebracht („kein bock“). (und natürlich auch Identitätskodierung)
„des nächste mal besprechen wir das bitte morgen!“	⇒ Aktiver Identitätsprozess, weil a) Bedürfnis („ich will jetzt schlafen“), b) Abgleich mit Situation („jetzt gerade ist es so gelaufen, wie ich es nicht will“) und c) Abgleich mit Identität („Ich bin grundsätzlich ein Mensch, der nachts schlafen möchte, das ist ein Wert für mich.“). Dass aus dem Bedürfnis nach Schlaf ein Wille wurde, heißt noch nicht, dass dafür ein Identitätsprozess notwendig war. Ein Identitätsprozess war nur dann am Werk, wenn der Wille aus einem Abgleich entstanden ist, in dem das Bedürfnis als mit den eigenen Zielen und Werten übereinstimmend abgesegnet wurde. Siehe dazu das nächste Beispiel:
„wo ich auch gar nich will dass sie daneben sitzt weil viel zeit + die du da alleine vorm computer verbringst, da bin ich auch froh darüber.“	Identitätsprozess

Ob auf dem innerpsychischen Weg vom Bedürfnis zum Willen ein Abgleich mit den eigenen Werten und Zielen notwendig war, ist entscheidend dafür, ob eine Willensaussage als Identitätsprozess kodiert werden kann. Folgende fiktive Beispiele verdeutlichen dies:

Beispiele	Kodierung
Ich war so in Panik, ich wollte da nur noch raus.	⇒ Keine Kodierung. Für diese Willensäußerung muss man nicht annehmen, dass dazu ein Abgleich mit den eigenen Werten notwendig war. Angst durch Flucht zu vermeiden ist ein Verhaltensprogramm, das, auch wenn es mit bewusster Absicht umgesetzt wird, kein Wertesystem oder ausgebildete Identität erfordert.
Ich war so in Panik, wollte das aber trotzdem durchziehen.	⇒ Kodierung von Identitätsprozess. Die Emotion hätte als intuitives Verhalten Flucht nahegelegt, deswegen muss der Willen, das Gegenteil davon zu tun, durch Mitwirkung von Identitätsbestandteilen zustande gekommen sein.

Das bedeutet auch, dass Bewertungen einer Situation dann als Identitätsprozess kodiert werden, wenn diese Bewertungen nicht ohne Zuhilfenahme von deklarativem Wissen über uns selbst (z.B. Werte) zustande gekommen sein können. Die Bewertungen dürfen nicht durch assoziatives Wissen basierend auf vergangenen Erfahrungen mit der Situation zustande kommen können.

#### Beispiel

„des heißt ich finde für uns war des ein wahnsinniger! fortschritt.“

„und des, is etwas was mir halt so, ja des schwirrt mir dauernd im kopf rum dass man so quasi sein, seineberuffliche laufbahn beendet mit eim misserfolg!. dass, ja, (-) is für mich ganz schwer,“

#### Gegenbeispiel

„Dass er schon wieder weggegangen ist, war für mich dann wieder ganz schwer.“

**Hypothetische Aussagen** Aussagen darüber, wie man in hypothetischen Situationen denken, fühlen oder sich verhalten würde, sind per se identitätsrelevant, weil sie nur durch Rückgriff auf das Wissen über sich selbst getätigt werden können.

### 5.4. Spezialfall: Bezugnahme auf vorangegangenen Satz

Wenn der Identitätsprozess in einem Abgleich besteht, und für diesen Abgleich eine Bezugnahme auf ein vorhergehenden Satz notwendig ist, aber kein bisschen von diesem Bezug im Satz selbst drin steckt (also nicht mal ein „das“ oder ein „anders“ oder „entgegen“ oder „so“), dann wird der vorhergehende Satz mitkodiert. Allerdings minimal, also so wenig wie möglich.



## Beispiel

Satz 1: das geht ratzefatzeplatze und dann kann die \*kathrin latin spielen oder des.

Satz 2: (°hh) wenn ich mir die gitarre in die hand nehm muss ich mich erstmal bisschen darauf einstellen und gucken.

### 5.5. Keine Kodierung von Identitätsprozess

Es gibt Aussagen, die eine Aktivität des Identitätsprozesses vermuten lassen, bei genauerer Betrachtung aber diesen nicht zwangsläufig benötigen. Eine solche Aussage ist also denkbar, auch ohne dass im Hintergrund ein Identitätsprozess stattgefunden haben muss. Beispiel bloßes Nachdenken:

Beispiel	Kodierung
„ ich hab jetzt einfach die ganze zeit über mein Thema für die Sitzung nachgedacht.“	⇒ Das allein ist noch kein aktiver Identitätsprozess, weil er zwar berichtet, dass er den Abgleich mit der Identität versucht, aber es ist nicht gesagt, dass er wirklich an die eigene Identität ran kommt.

Eine Äußerung von Bedürfnissen ist noch kein aktiver Identitätsprozess. Es muss der Abgleich mit der Identität hinzukommen.

Beispiel	Kodierung
da bin ich auch froh darüber.“	Keine Kodierung, da nur Gefühl

## 6. Abgrenzung Identität und Identitätsprozess

Werden autobiographische Inhalte abgerufen, gehen diese mit einem Wiedererleben einher. Gefühle aus der Vergangenheit werden erlebt. Hier wird Identitätsprozess zusammen mit Identität kodiert. Wird aber lediglich semantisches Wissen über sich selbst abgerufen, wird Identität kodiert, nicht aber zwangsläufig auch Identitätsprozess.

Beispiel	Kodierung
„Ich bin ein guter Schachspieler.“	Hier wird nur Identität kodiert, nicht aber Identitätsprozess.

Begründung: Semantisches Wissen über sich selbst wird nicht zwangsläufig mit der gegenwärtigen Situation in Kontakt gebracht. Das kann auch losgekoppelt von der gegenwärtigen Antriebslage z.B. einfach zur Beantwortung einer Frage dienen. Dieses Wissen ist zwar dann in diesem Moment bewusst, aber eben nicht mit einer Aktivierung zu irgendetwas verbunden. Der Bezug zur aktuellen Situation (und Antriebslage) wird nicht hergestellt. Autobiographisches Wissen hingegen

transportiert auch Emotionen. Diese Emotionen werden Teil des gegenwärtigen Antriebsgemenges und beeinflussen so die Wahl einer Verhaltensstrategie.

Beispiel	Kodierung
„Kathrin beherrscht das Instrument besser als ich.“	Hier wird nur Identitätsprozess kodiert, nicht aber Identität, weil nur ein relativer Abgleich zweier Identitäten vorgenommen wird, aber nicht absolut ausgedrückt wird, wie gut der Sprecher selbst das Instrument beherrscht.
Des ist jetzt nicht was mich besonders aus der Bahn wirft, weil ich weiß, dass es irgendwann wieder vorbei sein wird.	⇒ Identitätsprozess ohne Identität, da das Wissen darum, dass diese konkrete Situation ihn nicht aus der Bahn werfen wird, nicht notwendig Bestandteil des dauerhaften Wissens über sich selbst ist, sondern es ausreicht anzunehmen, dass diese Situation unter Rückgriff auf deklaratives Wissen nur aktuell so bewertet wird.
weil, er hat genau, er hat wirklich genau meine wunden punkte dauernd! dauernd! wieder gedrückt.	⇒ Identitätsprozess ohne Identität, da die Punkte selbst nicht benannt werden.

Allgemein formuliert: Findet nur ein relativer Abgleich der eigenen Identität mit einer Situation oder einer anderen Identitätsbeschreibung statt, bei der keine explizite Identitätsaussage über sich selbst genannt wird, dann kodieren wir nur den Identitätsprozess.

## 7. Kategorienübergreifende Regeln

### 7.1. Mehrfachkodierung

Die einzelnen Kategorien schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern werden unabhängig voneinander kodiert. Ein und derselbe Satz kann daher theoretisch auch alle parallelen Kodierungen gleichzeitig erhalten.

### 7.2. Zitate

Zitiert eine Person sich selbst, so wird dieses Zitat genauso wie eine normale Aussage kodiert:

Beispiel
„Ich habe während dieser Diskussion schon so oft zu ihr gesagt: <i>„Ich bin viel ehrlicher als du“</i> .“

Zitiert ein Sprecher aber andere Personen, wird gar nicht kodiert, außer der Sprecher nimmt auf diese Aussage Bezug.

Beispiel	Kodierung
„Und dann sagte sie zu mir: ‘Ich bin eben eher ein ruhiger Mensch.’“	⇒ Keine Kodierung
„Und dann sagte sie zu mir: ‘Ich bin eben eher ein ruhiger Mensch.’ Dann ich dazu: ‘Ich aber nicht!’“	⇒ Kodierung als Identität, weil die eigene Identität mit einer fremden verglichen wird.

### 7.3. Bezüge zwischen Sätzen

Wenn ein Satz kodiert werden könnte wie der darüber liegende, aber nicht sicher entschieden werden kann, weil die Kodierung des Folgesatzes von der Interpretation von Bezügen auf den vorhergehenden Satz abhängt (z.B. durch Pronomen), dann wird wie darüber liegend kodiert (Ausnahme: Theory of Mind, siehe dort).

Beispiel	Kodierung
Satz 1: zum beispiel jetz dieses stück was wir gemacht haben, fürn fernsehn, kommt dann so ne kubanische rhythmik vor, ich hab dann also vorer mit der klassischen gitarre weil mir das so nicht liegt wahnsinnig viel lateinamerikanische rhythmten geübt die wir dann auch einbaun konnten.	Kodierung als Identität („das liegt mir nicht“)
Satz 2: aber des is zum beispiel einfach so da muss ich mich hinsetzen und üb des so.“	Dieser Satz wäre ohne den vorangegangenen nicht zweifelsfrei als Identität kodierbar, da nicht klar ist, ob es um ein situationsspezifisches Muss geht oder er eine Aussage über seine generellen Fähigkeiten trifft. Hier wird aber aufgrund des Bezuges zum vorangegangenen Satz trotzdem Identität kodiert.

## 8. Kodierung mangelhafter Kategorieausprägungen

Im Laufe der Entwicklung des vorliegenden Kodiersystems haben wir Regeln erstellt, mit deren Hilfe auch Aussagen kodiert werden können, in denen eine mangelhafte Verwendung der Fähigkeiten Syntax, Theory of Mind und Identitätsprozess in Erscheinung tritt. Diese theoretisch abgeleiteten Kategorien sind empirisch in dem Paartherapiefall, der Grundlage der Validierung der Regeln war,

aber sehr selten oder gar nicht aufgetreten. Eine Reliabilitätsprüfung war darum nicht möglich. Darum werden diese Kategorien zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht zur eigentlichen Kodierung verwendet. Um die Konzeption dieser Kategorien aber für eine spätere Weiterentwicklung mit anderen Daten aufzubewahren, werden die entsprechenden Regeln hier trotzdem dokumentiert.

### 8.1. Kategorie 0 = mangelhafte Syntax

Wenn die Fähigkeit, Inhalte sprachlich zusammenhängend auszudrücken, nicht genutzt wird, wird „mangelhafte Syntax“ kodiert. In den folgenden vier Fällen ist es sinnvoll, diese Kodierung vorzunehmen, da dann einigermaßen sicher darauf geschlossen werden kann, dass die Syntax-Fähigkeit gerade tatsächlich gestört ist.

**0.1** Werden emotionale Inhalte sprachlich fehlerhaft / unter übrigem Sprachniveau ausgedrückt, dann ist die Fähigkeit zur Syntax gehemmt.

#### Beispiel

---

Mann versucht, wieder zu geben, was er im Streit gesagt hat, und das gelingt nicht:

Mann: daraufhin hat sie gesagt, siehst du, man kann keine kritik an dir üben ,ähäh, kommt sofort was dagegen.

Therapeut: ok

Mann: so und dieser streit zum beispiel, dann habe ich gesagt,ok gut, ähähäh, sorry,ähäh, da bin ich ni- ni- ni- nicht sorry, da hab ich keine lust auf sorry,äh, sondern und dann habe ich mir gedacht, warum soll das jetzt.

Allerdings müssen nachfolgende Sätze dabei berücksichtigt werden: Wenn das Ausdrücken erst nicht gelingt, in folgenden Sätzen aber schon, dann wird der gesamte Abschnitt nicht als mangelhafte Syntax kodiert (aber vielleicht als Positiv-Syntax, wenn die Kriterien dafür erfüllt sind). Wenn aber der Therapeut dazwischen nachfragt (außer „hmm“, „ok“, etc.), dann werden die Sätze getrennt kodiert (z.B. einmal negativ, dann positiv).

#### Beispiel

#### Begründung

---

M: Ich weiß nicht.

Nicht kodieren, weil in der nächsten Aussage die Syntax gelingt und dazwischen keine inhaltliche Nachfrage erfolgt.

T: Sie wissen es nicht.

Reine Animation zum Weitersprechen, also äquivalent zu „hmm“, keine inhaltliche Nachfrage.

M: Doch, schon, also es war so und so, weil

Syntax = 3 für kausalen Zusammenhang

...

**0.2** Die Weigerung, zwischen den Zeilen zu lesen, oder nicht nachzufragen, wo Fragen angebracht sind, ist ein Zeichen einer Nicht-Anwendung der Fähigkeit zur Syntax. Gleiches gilt für das Festhalten am Wortlaut einer Aussage, ohne über diesen Wortlaut hinaus zu denken.

**0.3** Wird eine Veränderung anerkannt, und explizit geäußert, dass man sich diese Veränderung nicht erklären kann, wird mangelhafte Syntax kodiert.

Beispiel

---

Sie ist wahnsinnig ruhig geworden, aber ich weiß nicht, warum.

**0.4** Wenn die Person rationales Unverständnis zugibt, wird mangelhafte Syntax kodiert.

Beispiel

---

Hä? Was war das jetzt?

## 8.2. Kategorie 0 = mangelhafte Theory of Mind

Es ist schwierig festzustellen, wann die Perspektivübernahme fehlt. Deswegen wird eine mangelhafte ToM nur kodiert, wenn direkt zur Perspektivübernahme aufgefordert wird, diese aber verweigert wird. Das ist vor allem nach Fragen durch die Therapeutin der Fall.

Beispiel

---

Therapeutin: Was glauben Sie, wie Ihre Frau dazu steht?

Mann: Keine Ahnung.

Gegenbeispiel

Begründung

---

„und ich hab so das gefühl du hast es entweder nicht erkannt oder du gibst es nicht so zu oder ich weiß es nicht“

⇒ ToM trotz des „ich weiß es nicht“, weil er in seiner Spekulation über Ihre Erkenntnisse und Intentionen die Fähigkeit zur Perspektivübernahme unter Beweis stellt.

## 8.3. Kategorie 0 = mangelhafter Identitätsprozess

**Abruf scheitert** Wird ein Abruf von Wissen über sich selbst versucht, der aber scheitert, wird nur mangelhafter Identitätsprozess, nicht aber Identität kodiert. Grund: Der Identitätsprozess ist aktiviert (auch wenn er gestört ist), Wissen über sich selbst wird aber nicht preisgegeben.

Beispiel

---

was kann ich gut in der beziehung, worauf bin ich stolz? fällt mir gar nichts ein

**Mangelnde Verantwortungsübernahme** Das Fehlen eines Identitätsprozesses zeigt sich, wenn jemandem anderen die Verantwortung für einen selbst gegeben wird. Da wird der Identitätsprozess deaktiviert: Es wird nicht abgerufen, was einem selbst wichtig ist.

**Entscheidungsschwäche** Die Unfähigkeit zu einer eigenen Entscheidung könnte ebenfalls einen mangelhaften Identitätsprozess anzeigen.

#### 8.4. „Ich weiß nicht“

„Ich weiß nicht“ kann für mangelhaften Identitätsprozess, für Theory of Mind oder für Syntax etc. stehen. Das hängt von der vorhergehenden Frage ab.

Beispiel	Kodierung
Therapeut: „Wann haben Sie das nächste Mal Zeit?“	
Mann: „Ich weiß nicht.“	⇒ nichts, da reine Informationsfrage
Therapeut: Was wollen Sie in dieser Situation?	
Mann: „Ich weiß nicht.“	⇒ mangelhafter Identitätsprozess, da die Frage zuvor identitätsrelevant war.
Therapeut: „Was denkt Ihre Frau darüber?“	
Mann: „Ich weiß nicht.“	⇒ mangelhafte Theory of Mind