

Louis Cozolino

Warum Psychotherapie wirkt

Mit unserem Geist das Gehirn verändern

Aus dem amerikanischen Englisch von Richard Reschika



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2016 Louis Cozolino

© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with W.W. Norton & Company, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Why Therapy Works: Using our minds to change our brains

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2017

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

978-3-86781-180-4

*Dieses Buch ist Lennart Heimer gewidmet,
einem großen Mann und wunderbaren Lehrer.*

Inhalt

Vorwort 9

Teil I Das denkende Gehirn **Bewusstsein und Selbstwahrnehmung**

- | | | |
|----------|---|----|
| 1 | Warum Menschen der Therapie bedürfen | 17 |
| 2 | Warum Therapie wirkt | 32 |
| 3 | Das sich verbergende Problem | 50 |
| 4 | Mit unserem Geist das Gehirn verändern | 66 |
| 5 | Jene Dinge, an die wir uns nicht erinnern,
sie aber auch nie vergessen | 85 |

Teil II Das soziale Gehirn **verkörpert und verankert**

- | | | |
|----------|---|-----|
| 6 | Das soziale Gehirn und das Versäumnis
zu wachsen | 103 |
| 7 | Bindung und intime Beziehungen | 120 |
| 8 | Urscham | 137 |

9	Das soziale Rangordnungsschema: Unser Platz in der sozialen Welt	155
10	Wie man Klienten hilft, Alpha-Menschen zu werden	176
Teil III	Dissoziation und Integration Anwendungen der Psychotherapie	
11	Angst und Stress	203
12	Trauma verstehen und behandeln	218
13	Komplexes Trauma: Eine Entwicklungsperspektive	242
14	Die Kraft kohärenter Erzählungen	261
15	Schmerz ist unvermeidlich, Leiden nicht zwingend	277
	Über den Autor	288
	Danksagungen	289

Vorwort

Nach einem Dutzend Schuljahren, Tausenden von Supervisionsstunden und einem Berg gelesener Bücher begann ich schließlich mit der Psychotherapiepraxis. Obgleich immer noch kläglich unvorbereitet, versuchte ich so vorzugehen, als wüsste ich, was ich tat. Natürlich dauerte es nicht lange, bis ein neuer Klient, ein nüchterner Geschäftsmann, die einfache, direkte Frage stellte: „Wie funktioniert diese Psychotherapiearbeit eigentlich?“

So fing ich an, ihm von der Zeitplanerstellung, der Vergütung, der Rücktrittsregelung usw. zu berichten. „Nein“, unterbrach er mich, „nicht diese Dinge. Wie hilft einem die Psychotherapie?“

Ich entschuldigte mich dafür, seine Frage missverstanden zu haben, und sagte ihm, dass wir zunächst unsere Beziehung aufbauen würden, dass er so offen und ehrlich wie nur möglich sein könnte und dass wir zusammenarbeiten würden, um unbewusste Probleme aufzudecken. Danach würden wir versuchen, im wirklichen Leben sein Gefühls- und Verhaltensrepertoire zu erweitern. Während ich sprach, konnte ich sehen, dass bei ihm eine Frustration einsetzte, doch ich beschloss, es ein weiteres Mal zu versuchen. „Nein. Ich weiß alles über die Anleitungen zur Therapie.“ Er strengte sein Hirn auf der Suche nach anderen Begriffen an und stellte schließlich eine Frage, die mich seither nicht mehr loslässt.

„Was sind die Wirkmechanismen des Vorgangs? Wie führt das Ausüben dieser Dinge zu den Veränderungen, die ich vornehmen muss?“

„Eine gute Frage“, entgegnete ich, während ich nach einer Antwort suchte, davon ausgehend, dass mein Geist irgendwo eine bereithielt. Was ich besaß, das waren Erklärungen aufgrund eines Dutzend unterschiedlicher Therapiemethoden, in denen ich ausgebildet worden war. Ich dachte daran, ihm zu erklären, warum Therapie in der Sprache der

Systemtheorie, der Objektbeziehungstheorie und der Kognitiven Verhaltenstherapie funktionierte – dann hielt ich inne. Ich erinnerte mich daran, dass mich keine dieser Erklärungen gänzlich zufriedengestellt und ich es irgendwann aufgegeben hatte, nach einer zu suchen. Meine zögerliche Antwort untergrub sein Vertrauen in mich und mein Vertrauen zu mir selbst. In jenem Augenblick erkannte ich, dass ich eine rationale Erklärung, einen Wirkmechanismus jenseits der üblichen therapeutischen Philosophien und Metaphern finden musste.

Dass Psychotherapie wirkt, gehörte zu den Grundannahmen meiner Ausbildung, und all meine Ausbildung war auf die Praxis hin ausgerichtet. Wie Mönche und Soldaten gehen auch Therapeuten aller Konfessionen davon aus, dass Gott auf ihrer Seite ist. Die verschiedenen Formen der Psychotherapie wurden auf Erfahrung aufgebaut – das, was wirkt, und das, was nicht wirkt. Und während ich lernte, Behandlungen vorzunehmen, fand ich niemals eine zufriedenstellende Erklärung dafür, warum sie wirkten. Viel davon schien auf Glauben zu beruhen.

Ich war zuversichtlich, dass jede Form von Psychotherapie, die ich studiert hatte, das Potenzial besaß, einer Gruppe von Klienten zu helfen, ihre Symptome in den Griff zu bekommen und höhere Stufen des Funktionierens, des Glücks und der Einsicht zu erlangen. Ich erkannte auch, dass das Sektierertum der therapeutischen Schulen unser Verständnis der zugrunde liegenden heilenden Elemente der Psychotherapie begrenzte.

Ich entwickelte den Glauben, dass wir, um zu verstehen, wie Psychotherapie wirkt, ganz von vorne beginnen müssen, anfangen mit dem Gehirn, wie es sich entwickelte, und vor allem damit, zu verlernen und wieder zu lernen. Wir müssen verstehen, wie das Gehirn auf Stress antwortet und wie diese Antwort Symptome und Leiden zeitigen kann. Wir müssen auch erkennen, dass das Gehirn ein soziales Organ ist und dass wir uns die Kraft menschlicher Beziehungen zunutze machen können, um Angst zu regulieren und Lernen anzuregen.

Wenn derselbe Klient heute zu mir käme und mich fragte, warum Therapie wirkt, hätte ich nach wie vor keine perfekte Antwort. Trotzdem wäre ich in der Lage, ihm eine Erklärung auf wissenschaftlicher Grundlage zu liefern, die für zahllose Behandlungsformen gilt. Und obgleich Wissen-

schaft in vielerlei Hinsicht nur eine weitere Metapher ist, liefert sie eine Erklärung für die menschlichen Kämpfe und die Wirkmechanismen des therapeutischen Prozesses, die nicht anprangert beziehungsweise bloßstellt. Einige dieser Ideen könnten uns sogar dabei helfen, unsere Fallkonzeptionen* zu erweitern, um die Gehirnfunktionen einzubeziehen und den Wert multidisziplinären Zusammenarbeitens besser wertzuschätzen.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Der erste, *Das denkende Gehirn: Bewusstsein und Selbstwahrnehmung*, schafft einen weiten wissenschaftlichen Rahmen für die Art und Weise, wie die Evolution uns für psychische Störungen anfällig macht, während sie uns zugleich die Werkzeuge zur Verfügung stellt, uns gegenseitig zu heilen. Ich beschreibe, warum wir jenseits der Worte, Diagnosen und Problemdarstellungen tief in die Geschichte unserer Spezies und der inneren Geschichten eines jeden unserer Klienten blicken müssen, um Wege für eine positive Veränderung zu entdecken.

Der zweite Teil, *Das soziale Gehirn: verkörpert und verankert*, konzentriert sich auf die Art und Weise, wie sich unser Gehirn zu einem sozialen Organ entwickelte und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sowohl zu einer Quelle der Schmerzen wie der Kraft wurden. Ich untersuche durch das Studium des Bindungsschemas, wie unser Gehirn dazu programmiert wurde, intime Beziehungen einzugehen und sich mithilfe des sozialen Statusschemas in Gruppen zu verhalten. Ich gebe mir dabei alle Mühe, Gründe dafür zu liefern, dass Bindung und sozialer Status sowohl für die Gesundheit als auch die Krankheit von zentraler Bedeutung sind. Der Text erforscht desgleichen die Urscham**, ein Auswuchs primitiver Instinkte, welche die Zusammenarbeit, die Koordination und

* Sogenannte „Fallkonzeptionen“, engl. „case conceptualizations“, stellen in der Psychotherapie die Basis für ein auf den Einzelfall zugeschnittenes therapeutisches Vorgehen dar, A. d. Ü.

** „Urscham“, engl. „core shame“, also eigentlich „Kernscham“, ist ein von Léon Wurmser, einem aus der Schweiz stammenden, 1931 geborenen US-amerikanischen Psychiater und Psychoanalytiker geprägter Begriff, vgl. u. a. sein Buch „Die Modelle der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten“, Berlin 19932, A. d. Ü.

die Kontrolle der Gruppe verstärken. Dann versuche ich, die Bedeutung des richtigen Umgangs mit Scham für die Gesundheit und das Erreichen der Therapieziele aufzuzeigen, die uns dazu verhelfen, besser zu lieben und zu arbeiten.

In einem dritten und letzten Teil, *Dissoziation und Integration: Anwendungen der Psychotherapie*, konzentriere ich mich auf die Mechanismen und Auswirkungen von Angst, Stress und Trauma. Ein zentrales Thema unserer Arbeit, die wir verrichten, besteht darin, den Einfluss negativer Erfahrungen auf das Gehirn, den Geist und die Beziehungen zu heilen. Wichtig zu unterscheiden ist zwischen kurzzeitigen Stressoren und dem frühen chronischen Stress, den unsere herausforderndsten Klienten häufig erfahren. Danach konzentriere ich mich auf die Bedeutung von Geschichten für die Selbstregulation, die neuronale Integration und die positive Veränderung. Ich schliesse, indem ich einige grundlegende philosophische Ideen des Buddhismus streife, die mir dazu verhelfen, unterschiedliche Perspektiven in verschiedenen Bereichen, die Natur- und Geisteswissenschaften eingeschlossen, einzunehmen.

Um die Prozesse aufzudecken, auf denen die therapeutischen Veränderungen beruhen, müssen wir jenseits der Besonderheiten spezifischer Therapieformen auf die Gemeinsamkeiten der menschlichen Evolution, Biologie und Erfahrung blicken. Die Antworten auf die Frage, warum Therapie wirkt, sind eingebettet in den zugrunde liegenden Anpassungs- und Veränderungsmechanismen innerhalb unseres Gehirns, unseres Geistes und unserer Beziehungen.

Warum Psychotherapie wirkt

Teil I

Das denkende Gehirn

Bewusstsein und
Selbstwahrnehmung

Warum Menschen der Therapie bedürfen

Die Evolution ist sowohl ein Problem schaffender als auch ein Problem lösender Prozess.

JONAS SALK

Wenn Notwendigkeit die Mutter der Erfindung ist, welche Notwendigkeit führte dann zur Erfindung der Psychotherapie? Die Antwort auf diese Frage liegt in unserer Evolutionsgeschichte und in der Art und Weise, wie sie in unserer Biologie, unseren Beziehungen und Alltagserfahrungen zum Ausdruck kommt. Obgleich die Evolution ein Prozess der Anpassung ist, führt jede Anpassung zu neuen Herausforderungen, die wiederum Anlass für neue Anpassungen geben. Wie die meisten von uns erfahren haben, können Dinge, die anfangs den Anschein einer guten Idee hatten, unvorhergesehene Konsequenzen zeitigen und sich am Ende als problematisch herausstellen.

Der menschliche Geist wird von einem Flechtwerk aus Genen, Biologie und Beziehungen gebildet, die es uns erlauben, in jene Superorganismen eingeflochten zu sein, die wir Familien, Stämme und Kulturen nennen. Unsere weit zurückreichende Evolutionsgeschichte ist der Grund für unsere tiefen Verbindungen zwischen unserem Körper, unserem Geist und der Natur und Qualität unserer Beziehungen. Sie hat uns desgleichen mit der Fähigkeit ausgestattet, andere in der Psychotherapie zu heilen.

Anatomisch betrachtet, entwickelten sich die modernen Menschen aus unseren primatenhaften Vorgängern vor rund 100 000 Jahren. Es scheint, dass unser Gehirn und unsere Kulturen noch weitere 50 000 Jahre gebraucht haben, um uns zur Sprache, Planung und Kreativität zu befähigen. Doch leider führte genau diese Komplexität zu neuen Herausforderungen. Die in jüngster Zeit entstandenen logischen, imaginativen und empathischen Fähigkeiten bauen auf primitiven säugetierischen und reptilischen Netzwerken auf, die unsere Ängste, unseren Aberglauben und unsere Vorurteile steuern. Die Auswertungen neuronaler Systeme aus unterschiedlichen Evolutionsstufen zu koordinieren, schafft ein derart hohes Maß an Komplexität, dass unser Gehirn extrem anfällig für Dysregulation, Dissoziation und Fehler im Denken und Urteilen ist.

Die in den Museen ausgestellten Artefakte aus der menschlichen Frühgeschichte – wie etwa Schädel, Schmuckstücke und Steinwerkzeuge – verblassen im Vergleich zu jenen in unserem Schädelinneren. Im Laufe einer Million von Jahren der Konservierung, Erneuerung und Mutation ist unser Gehirn zu einem Stückwerk aus alten und neuen Systemen geworden, viele davon mit unterschiedlichen Sprachen, Betriebssystemen und Verarbeitungsgeschwindigkeiten. An jedem Punkt unserer Evolution wurden das Überleben sichernde Selektionen vorgenommen, die es unserer Spezies erlaubten, sich neuen Herausforderungen anzupassen. Diese Anpassungen bereiteten auch den Weg für neue, in der Zukunft auftauchende Probleme. Leider stellt die Evolution keinen strategischen Plan für die Zukunft dar, sondern lediglich eine Anpassung an gegenwärtige Bedingungen.

Hier tauchen mehrere evolutionäre Störsignale auf, die für einen Großteil psychischer Leiden verantwortlich sind, die uns und unsere Klienten zur Psychotherapie führen. Obwohl sie hier aus Gründen der Definition unterteilt sind, werden Sie bald erkennen, dass diese Aspekte der Gehirnfunktionen ineinandergreifen und sich gegenseitig verstärken. Diese Grundprinzipien dienen uns als konzeptionelle Grundlage für die kommenden Kapitel.

Evolutionäre Strategien, die zu psychologischem Stress führen

1 Die vitale zweite Hälfte

*Der Mensch ist ein überaus komplizierter Organismus,
der durch den Wunsch nach Einfachheit aussterben könnte.*

EZRA POUND

Wie Freud, Charcot und viele andere vor ihnen erkannt haben, verfügt unser Gehirn über eine Vielzahl parallel laufender Gleise, um bewusste wie unbewusste Informationen zu verarbeiten. Das erste ist eine Reihe früh auftauchender schneller Systeme für unsere Sinne, motorischen Bewegungen und körperlichen Vorgänge, die wir mit anderen Tieren teilen. Diese primitiven Systeme, die nonverbal und der bewussten Reflexion unzugänglich sind, werden als implizites Gedächtnis, unbewusstes oder somatisches Gedächtnis bezeichnet. Dies sind die Erinnerungen, an die wir uns nicht bewusst erinnern, sie aber auch nie vergessen. Diese schnellen Systeme waren fast alles, was unsere Vorfahren bis zum jüngsten Aufkommen bewusster Wahrnehmung hatten.

Die sich später entwickelnden Systeme, die an der bewussten Wahrnehmung beteiligt sind und auch als langsame Systeme bezeichnet werden, ließen schließlich Erzählungen, Imagination und abstrakte Gedanken entstehen. Dieses langsame System, das sich infolge komplexer sozialer Interaktionen und des Erfordernisses eines größeren Gehirns entwickelte, führte zu Selbstbewusstsein und Selbstreflexion. Der Unterschied bei der Verarbeitungsgeschwindigkeit zwischen den schnellen und langsamen Systemen beträgt ungefähr eine halbe Sekunde. Diese entscheidende halbe Sekunde ist einer der primären Gründe dafür, dass wir Psychotherapie brauchen. Lassen Sie mich es erklären.

Eine halbe Sekunde scheint nicht viel zu sein, aber sie ist eine lange Zeit für das Gehirn. Während die Gehirnaktivität 500–600 Millisekunden

(eine halbe Sekunde) für eine bewusste Wahrnehmung benötigt, verarbeitet unser Gehirn sensorische, motorische und emotionale Informationen innerhalb von 10–50 Millisekunden. Der Grund dafür ist, dass das bewusste Verarbeiten die Beteiligung von so viel mehr Neuronen und neuronalen Systemen erforderlich macht. Wenn wir eine heiße Herdplatte berühren oder uns beim Fahren die Vorfahrt genommen wird, reagiert unser Körper schneller als unsere bewusste Wahrnehmung. Dies ist schwer zu verstehen, weil unser Geist zugleich die Illusion schafft, dass wir unsere Reflexe bewusst kontrollieren.

Obwohl eine halbe Sekunde im Hinblick auf die neuronale Kommunikation eine lange Zeit darstellt, ist sie für die bewusste Wahrnehmung kaum nachzuvollziehen. Während dieser entscheidenden halben Sekunde arbeitet unser Gehirn wie eine Suchmaschine, scannt unbewusst unsere Erinnerungen, unseren Körper und unsere Gefühle nach wichtigen Informationen ab. Tatsächlich kommen 90 Prozent des Inputs an den Kortex [dt. = Großhirnrinde, A. d. Ü.] aus der internen neuronalen Verarbeitung, und nicht aus der Außenwelt. Diese halbe Sekunde ermöglicht es unserem Gehirn, unsere gegenwärtige Erfahrung auf einer Schablone aus der Vergangenheit zu konstruieren, die unser Geist als eine objektive Realität ansieht. Die Folge ist, dass wir im gegenwärtigen Moment zu leben vermeinen, während wir in Wirklichkeit eine halbe Sekunde zurückliegen. Die Verarbeitungslücke zwischen den beiden Systemen hilft uns auch zu verstehen, warum so viele von uns – trotz wiederholter Misserfolge – an alten, ineffektiven Verhaltensmustern festhalten.

Mit der Zeit werden wir uns einer Erfahrung bewusst, die schon viele Male stattgefunden, die Erinnerungen aktiviert und komplexe Verhaltensmuster ausgelöst hat. Beispiele für diesen Prozess sind das Bindungsschema und die Übertragung*, wo das Gehirn vergangene Beziehungen benutzt, um unsere Wahrnehmung von Gedanken, Gefüh-

* Der Begriff der „Übertragung“, engl. „transference“, stammt aus der Tiefenpsychologie, insbesondere der Psychoanalyse, und bezeichnet einen Vorgang, bei dem ein Mensch alte – oftmals verdrängte – Gefühle, Affekte, Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen aus der Kindheit unbewusst auf neue soziale Beziehungen überträgt und reaktiviert, A. d. Ü.

len und Absichten anderer zu formen. In diesen projektiven Prozess eingebettete Verzerrungen können Beziehungen ein Leben lang schädigen, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst werden. Die Tatsache, dass so viele unserer bewussten Erfahrungen auf unbewussten Vorgängen im Gehirn beruhen, macht uns für Fehlwahrnehmungen und -informationen, die unser Geist für wirklich hält, extrem anfällig. Je größer die Verzerrungen, umso schwieriger ist es, erfolgreich zu lieben und zu arbeiten. Das Unbewusste bewusst zu machen, war Freuds vornehmliches Ziel, während die Korrektur von Schief lagen bei impliziten Vorgängen im Zentrum der Kognitiven Verhaltenstherapie steht. Alle Therapien versuchen, die aufgrund der entscheidenden halben Sekunde auf ihre eigene Art und Weise entstandenen kognitiven Verzerrungen zu behandeln.

2 Der Vorrang des frühen Lernens

*Es gibt keine Gegenwart oder Zukunft,
nur die Vergangenheit, die sich ständig wiederholt, jetzt.*

EUGENE O'NEILL

Nicht nur, dass die schnellen Systeme zuerst auftauchen, sie entwickeln sich auch in der Kindheit als erste. Diese schnellen Systeme lernen, erinnern und beeinflussen die Art und Weise, wie unser Gehirn und unser Geist bewusste Erfahrungen für den Rest unseres Lebens konstruieren. Denn sich daran zu erinnern, was wir lernen, ist eine Funktion der sich später entwickelnden langsamen Systeme. Wir erinnern uns nicht bewusst an das, was wir als Säuglinge und Kleinkinder gelernt haben. Dies ist einer der Gründe dafür, warum frühes Lernen zeitlebens einen derart starken Einfluss auf uns ausübt. Die Psychotherapie ist die Gelegenheit, ein paar geistige Zeitreisen zu unternehmen, um herauszufinden, was wir als Kleinkinder gelernt haben, und um die fortdauernden Effekte kennenzulernen, die diese Lektionen auf uns hatten.

Sogar vor unserer Geburt werden die primitiven Bereiche unseres Gehirns tief von unseren biologischen, sozialen und emotionalen Erfahrungen geprägt. Tatsächlich findet ein Großteil unseres wichtigsten Lernens im Laufe unserer ersten Lebensjahre statt, wenn unser primitives Gehirn die Kontrolle übernimmt. Beispielsweise ist die Amygdala (unser leitendes Zentrum der Angstverarbeitung) im achten Schwangerschaftsmonat voll entwickelt. Die Amygdala spielt zugleich eine zentrale Rolle bei der Entwicklung unseres Bindungs- und sozialen Rangordnungs- bzw. Statusschemas, unserer Fähigkeit, unsere Emotionen zu regulieren, und unseres Selbstwertgefühls. Andererseits wird das kortikale Netzwerk, das für die Regulierung und Hemmung der Amygdala zuständig ist, zwei Jahrzehnte und mehr brauchen, um auszureifen.

Die Tatsache, dass ein Großteil des Lernens zu Beginn des Lebens stattfindet, ist eine Standardvorgehensweise der Natur. In der Gebärmutter wird die Biologie des Kindes durch die Alltagserfahrungen der Mutter geformt. Nach der Geburt wird das Gehirn durch die Interaktionen des Babys mit der Mutter, anderen Betreuern und dem äußeren Umfeld geformt. Diese Strategie erlaubt es jedem menschlichen Gehirn, sich einem sehr spezifischen Umfeld anzupassen. Kultur, Sprache, Klima, Nahrung und Eltern – Faktoren, die sich von Kultur zu Kultur, von Generation zu Generation und sogar von Tag zu Tag radikal unterscheiden, formen jedes unserer Gehirne auf einzigartige Art und Weise. Dies ist deshalb so überaus anpassungsfähig, weil jedes menschliche Baby, anders als die meisten Tiere, zu lernen vermag, sich jedem äußeren und sozialen Umfeld, in das es hineingeboren wurde, anzupassen.

Da die ersten Lebensjahre eine Periode übermäßiger Gehirnentwicklung darstellen, übt die frühe Erfahrung einen unverhältnismäßig großen Einfluss auf die Entwicklung der Datenautobahnen im Gehirn aus. Die nonverbalen Kommunikationen und Antwortmuster der Eltern auf die Grundbedürfnisse des Kleinkindes formen das Gehirn des Babys und auch die Art und Weise, wie das Baby die Welt wahrnimmt. In guten Zeiten und mithilfe guter Eltern wird dieser frühe Aufbau des Gehirns dem Kind zeitlebens gute Dienste erweisen. Schlecht sieht es indes aus, wenn die Faktoren nicht so günstig sind, beispielsweise im

Fälle elterlicher Psychopathologie, wenn das Gehirn auf eine Art und Weise geformt werden könnte, die sich später als schlecht angepasst herausstellt.

Nicht oder schlecht auf ihre Kinder abgestimmte Eltern, brutale soziale Systeme, Krieg und Vorurteile können einen gewaltigen Einfluss auf die frühe Gehirnentwicklung ausüben. Für die meisten von uns bleiben diese Erinnerungen unserer bewussten Betrachtung oder Umgestaltung für immer unzugänglich. Zur Selbstwahrnehmung reifen wir erst Jahre später heran, nachdem wir durch frühe Erfahrungen mit Gefühlen, Empfindungen und Glaubensinhalten, die wir automatisch für wahr halten, programmiert wurden. In Ermangelung der Fähigkeit, unsere Gefühle und Gedanken bewusst mit vergangenen Erfahrungen zu verknüpfen, scheinen unsere negativen Gefühle und Verhaltensweisen grundlos aus dem Inneren aufzutauchen. Es bleibt uns selbst überlassen, der Verwirrung, der Angst und dem Schmerz Sinn und Bedeutung abzugewinnen, mithilfe negativer Selbst- und Weltzuschreibungen, die auf verzerrten und unzulänglichen Informationen beruhen.

Als Jugendliche und Erwachsene suchen wir nach Therapiemöglichkeiten, weil wir uns selbst als unfähig erachten, bedeutsame Beziehungen einzugehen, unsere Emotionen zu steuern oder uns für liebenswert zu halten. Die Gründe für unsere Kämpfe bleiben häufig in den Netzwerken des impliziten Gedächtnisses begraben, der bewussten Reflexion unzugänglich. Die Psychotherapie begleitet uns bei einer sicheren Erforschung unserer frühen Erfahrungen und hilft uns, eine Erzählung anzufertigen, die diese frühen Erfahrungen mit den Arten und Weisen verknüpft, in denen unser Gehirn und unser Geist unser jetziges Leben verformen. Im Laufe dieses Prozesses werden unsere Symptome als Formen des impliziten Gedächtnisses verstanden, statt als Krankheit, Persönlichkeitsstörung oder einfach als Dummheit. Dieser Prozess kann die Tür zu einem größeren Selbstmitgefühl, einer Offenheit gegenüber anderen und der Möglichkeit der Heilung aufstoßen.

3 Urscham

*Nichts, was du getan hast, ist falsch,
und nichts, das du tun kannst, kann es wieder gutmachen.*

GERSHEN KAUFMAN

Die Erfahrung der Scham ist ein zentraler Aspekt frühen sozialen und emotionalen Lernens. Die Urscham muss von der situationsgerechten Scham und Schuld, die später in der Kindheit auftauchen, unterschieden werden. Die situationsgerechte Scham (*appropriate shame*) ist eine Anpassung an das Sozialverhalten, das von einer Gruppe gefordert wird. Urscham wiederum ist ein instinktives Urteil über einen selbst und resultiert aus einem Gefühl der Wertlosigkeit, der Angst, erwischt zu werden, und dem verzweifelten Streben nach Vollkommenheit. Im Wesentlichen ist die Urscham mit unserem primitiven Instinkt verbunden, ein wertvoller Teil des Stammes sein zu wollen; es ist ein Fehler, ein tiefes Gefühl der damit verknüpften Zugehörigkeit zu verinnerlichen. Eine Folge davon ist, dass sich Menschen mit Urscham verletzt, nicht liebenswert und verlassen fühlen. So wird die Urscham zu einem zentralen Faktor bei der Wiederholung unsicherer Bindung und des sozialen Statusschemas.

Während des ersten Lebensjahres sind die Eltern-Kind-Interaktionen hauptsächlich positiv, zärtlich und spielerisch. Sobald die Babys zu Krabbelkindern werden, bringen ihre wachsenden motorischen Fähigkeiten, ihre Impulsivität und ihr Erkundungsdrang sie dazu, sich kopfüber in Gefahr zu begeben. Die bedingungslose Liebe des ersten Jahres weicht lauten Ausrufen wie „Nein!“, „Nicht!“, „Stopp!“ und einem Wandel im Gebrauch des Namens des Kindes von einem liebevollen Ausdruck hin zu einem Befehl oder einer Warnung. Dieser Eltern-Kind-Warnmechanismus, der bei vielen Tieren beobachtet werden kann, ist dazu bestimmt, Kinder bei ihrem Vorgehen erstarren zu lassen, um sie vor Räufern und anderen Gefahren zu schützen. Dieses Erstarren spiegelt sich im autonomen Nervensystem durch einen raschen Wechsel von sympathischer Neugier hin zu parasympathischer Hemmung wider. Erfahrungsgemäß

werden Kinder aus einem Zustand der Erkundung in eine erschreckte Starrheit katapultiert. Als Folge davon hält das Kind inne, senkt den Blick und lässt Kopf und Schultern hängen.

Dieser Zustand demütiger Befangenheit gleicht dem eines Hundes, der den Rücken krümmt, seinen Schwanz zwischen die Beine klemmt und sich davonschleicht, nachdem er ausgeschimpft wurde. Ähnliche Körperhaltungen stellen sich infolge sozialer Ausgrenzung, Hilflosigkeit und Unterwerfung bei nahezu allen sozialen Tieren ein. Es ist die Art und Weise der Natur, auszudrücken, was ein Erwachsener mit den Worten „Bitte, tu mir nicht weh!“ oder „Okay, du bist der Chef!“ sagen würde. Doch für viele Kinder wird dieser rasche Wechsel von sympathischer Erforschung zu parasympathischem Rückzug verinnerlicht im Sinne von „Ich bin nicht liebenswert“ und „meine Familienzugehörigkeit wird infrage gestellt“, was beides einem Kind, dessen Überleben von bedingungsloser Akzeptanz abhängt, als lebensbedrohlich erscheint.

Eine Parallele zu diesen Erfahrungen könnte in frühen Bindungsbeziehungen auftauchen, wenn der aufgeregten Erwartung eines Kindes nach Bindung mit Gleichgültigkeit, Missbilligung oder Zorn seitens eines Elternteils oder Betreuers begegnet wird. Dieses Nicht-aufeinander-abgestimmt-Sein in der Bindungsbeziehung wird wahrscheinlich den gleichen raschen Wechsel von sympathischer zu parasympathischer Dominanz auslösen und von der sich entwickelnden Psyche als Scham, Zurückweisung und Verlassenheit übersetzt werden.

Temperaments- oder Persönlichkeitsunterschiede zwischen Eltern und Kind und das sich daraus ergebene Nicht-aufeinander-abgestimmt-Sein können zur Entwicklung von Urscham beitragen. In anderen Familien könnten Eltern, die als Kinder selbst verlassen, vernachlässigt oder missbraucht wurden, Schande, Kritik und Sarkasmus als vorherrschenden Erziehungsstil bei ihren eigenen Kindern anwenden. Dies kommt bei rigiden und autoritären Eltern, religiösen Kulturen und Familien von Militärs recht häufig vor, oder wenn ein Elternteil oder beide von Geisteskrankheit oder Trauma betroffen sind.

Was als Überlebensstrategie zum Schutz unserer Jungen begann, wurde zu einem Teil der biologischen Infrastruktur sich später entwickelnder

psychologischer Prozesse in Bindung, Sicherheit und Selbstwert. Deshalb wurde die fundamentale Frage „Bin ich sicher?“ mit der Frage „Bin ich liebenswert?“ verknüpft. Mit Urscham ist die Antwort darauf ein schmerzhaftes „Nein!“. Als Folge davon haben Menschen mit Urscham oftmals Schwierigkeiten, Risiken einzugehen, suchen sich missbräuchliche oder nicht unterstützende Partner aus und können es nicht ertragen, allein zu sein. Obgleich Urscham nicht geheilt werden kann, gibt die Therapie den Klienten die Mittel an die Hand, um ihre schlecht angepassten Glaubensinhalte, Verhaltensweisen und Emotionen mit der Wirklichkeit abzugleichen.

4 Der Hang zur Ängstlichkeit und die Unterdrückung der Sprache unter Stress

Die Evolution bevorzugt ein ängstliches Gen.

AARON BECK

Das Leitprinzip des Überlebens eines jeden Organismus, von den Einzellern bis zum Menschen, besteht darin, das anzustreben, was das Leben erhält, und das zu vermeiden, was es in Gefahr bringt. Je besser und schneller eine Spezies zwischen den beiden zu unterscheiden vermag, umso wahrscheinlicher ist ihr Überleben. Reptilien bildeten eine Struktur namens Amygdala aus, die von später sich entwickelnden Säugetieren, Primaten und Menschen beibehalten wurde. Die Hauptaufgabe der Amygdala ist es, die Begehrtheit oder Gefahr von Dingen in unserer Welt abzuschätzen und uns, abhängig von ihrer Entscheidung, dazu anzuregen, uns darauf zu- oder davon wegzubewegen.

Wenn die Amygdala einer Gefahr gewahr wird, sendet sie Signale zum autonomen Nervensystem aus, um sich auf Kampf oder Flucht einzustellen. Eine halbe Sekunde später erfahren wir bewusst alles, von Angst bis Panik. Einige Dinge, die Angstsignale in der Amygdala auslösen, wie

Schlangen und Höhen, scheinen fest „verdrahtete“ genetische Erinnerungen zu sein, die auf unsere auf den Bäumen lebenden Vorfahren zurückblicken. Andere sind erlernte, auf Erfahrung beruhende, während der entscheidenden halben Sekunde ausgelöste Assoziationen, die uns dazu veranlassen, den Hunden, dem Sprechen in der Öffentlichkeit oder der Intimität aus dem Weg zu gehen.

Es scheint, dass die Evolution unser Gehirn dahin gehend geformt hat, uns im Zweifelsfall für die sichere Seite zu entscheiden, so oft es auch nur entfernt nützlich sein kann. Keine so schlechte Idee für Beutetiere in der Wildnis, aber eine wirklich schlechte Idee für Menschen. Wir haben richtig große Gehirne, die große, komplexe und stressige Gesellschaften bilden. Die Amygdala reagiert auf Verkehrsstau, den Gedanken, dass Asteroide die Erde treffen könnten, die als Bedrohung für Leib und Leben erachtete Note Zwei bei einer Prüfung, – ein Konstruktionsfehler, der Psychotherapeuten mit einem Übermaß an Job-sicherheit ausstattet.

Angst hemmt das exekutive Funktionieren*, die problemlösenden Fähigkeiten und die Emotionsregulation**. Mit anderen Worten, Angst macht uns starr, unbeugsam und dumm. Wir werden ängstlich, Risiken einzugehen und neue Dinge zu erlernen, werden dazu verleitet, gestörte Verhaltensmuster beizubehalten, an erfolglosen Strategien festzuhalten und in zerstörerischen Beziehungen zu bleiben. Die Amygdala scheint das Überleben als Rechtfertigung ihrer Strategie zu gebrauchen, indem sie etwa den Agoraphobiker zu der Annahme verleitet: „Ich habe meinen Fuß seit zehn Jahren nicht mehr nach draußen gesetzt, und ich bin immer noch am Leben, was damit zusammenhängen *muss*, dass ich meinen Fuß seit zehn Jahren nicht mehr nach draußen gesetzt habe.“ Die

* Als „exekutive Funktionen“ (EF), engl. „executive functioning“, werden in der Hirnforschung und Neuropsychologie geistige Funktionen bezeichnet, mit denen Menschen (im weiteren Sinne: höhere Lebewesen) ihr eigenes Verhalten unter Berücksichtigung der Bedingungen ihrer Umwelt steuern, A. d. Ü.

** Die „Emotionsregulation“, engl. „emotional regulation“, bezieht sich auf Prozesse, mit denen Individuen versuchen, die Art, die Intensität oder die Dauer von Emotionen in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen, A. d. Ü.

Aufgabe der Amygdala ist es, uns am Leben zu erhalten, und sie besitzt die neuronale Autorität, um des Überlebens willen gegen Glück und Wohlbefinden Einspruch zu erheben. Die Psychotherapie muss diese geschlossene logische Schleife durchbrechen, indem sie dysfunktionales Denken und Verstärken unterbricht.

Wenn Tiere ein lautes oder bedrohliches Geräusch hören, schrecken sie zusammen, halten in ihrem Tun inne, scannen ihre Umgebung nach Gefahr ab und verhalten sich leise. Die Logik ist ziemlich klar: das Entdecktwerden vermeiden, die Gefahrenquelle verorten und darauf reagieren. Diese alten Reaktionen haben sich zusammen mit den sie unterstützenden Strukturen beim Menschen erhalten. Während starker Erregungszustände wird die Gehirnregion, die für den sprachlichen Ausdruck zuständig ist (das Broca-Areal), gehemmt. Dies mag eine Reihe menschlicher Phänomene erklären, von der Sprachlosigkeit, wenn man mit dem Chef sprechen will, bis zum sprachlosen Gefühl des Terrors, das mit einem Trauma einhergeht.

Während die zeitweise Hemmung, Geräusche von sich zu geben, keine negativen Folgen für andere Tiere haben dürfte, kann sie für Menschen verheerend sein. Für uns bedeutet das Unterdrücken von Geräuschen, die Sprache zu verlieren, die wir brauchen, um uns mit anderen zu verbinden und unsere bewussten Erfahrungen zu organisieren. Die Sprache dient der Integration neuronaler Netzwerke emotionaler und kognitiver Art, welche die Emotionsregulation und Bindung unterstützt. Gefühle in Worte zu fassen und aus unseren Erfahrungen Erzählungen zu gestalten, stellt einen unschätzbaren Beitrag zu einem stimmigen Selbstempfinden dar.

Zu den zentralen Grundsätzen der Psychotherapie gehören das Ausdrücken des Nichtausgedrückten, das Bewusstmachen des Unbewussten und die Integration von Gedanken und Gefühlen. Erfahrungen, die vor der Sprachentwicklung oder im Zusammenhang mit einem Trauma stattfanden, bleiben unintegriert in getrennten neuronalen Netzwerken. Indem wir das Broca-Areal anregen, Worte mit Gefühlen verbinden und den Klienten beistehen, eine kohärente Geschichte ihrer Erfahrungen zu bilden, helfen wir, einen Sinn für Perspektive und

Kontrolle und die Fähigkeit, zerrüttete Lebensgeschichten aufzubereiten, wiederherzustellen. Die Sprache wurde entwickelt, um uns mit anderen und uns selbst zu verbinden, ein Hauptgrund für den Erfolg der Gesprächstherapie.

5 Illusion

Wir leben nicht, um zu denken ... Wir denken, um am Leben zu bleiben.

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Unser Geist ist ein Meister der Illusion. Hoch motivierte Psychoanalytiker, Neurowissenschaftler und Buddhisten haben ihr Leben damit zugebracht, diese Illusion zu durchschauen, um die wahre Wirklichkeit zu erkennen. Doch einen Illusionsgenerator zu verwenden, um hinter die Illusionen zu blicken, hat seine Grenzen. Während vieles ein Geheimnis bleibt, ist eine Sache klar: Die bewusste Erfahrung ist voll von Verzerrungen. Obgleich viele dieser Verzerrungen dazu bestimmt sind, unser Überleben zu verbessern, machen sie uns zugleich verwundbar für viele Formen des Leidens, welche zahlreiche Menschen zur Psychotherapie führen.

Verteidigungsmechanismen und all die Attributionstendenzen*, die von Sozialpsychologen entdeckt wurden, liefern ausreichendes Beweismaterial dafür, dass unser Denken befangen ist, und zwar in das Ich begünstigenden und angstreduzierenden Arten und Weisen. Tatsächlich wurde häufig die These unterbreitet, dass Depression aus einer allzu genauen Realitätswahrnehmung resultiert – eine Art Verneinungsstörung. Gruppendenken,

* Ein „Attributionsfehler“, auch „Korrespondenzverzerrung“ genannt, nach dem engl. „correspondence bias“, ist ein Begriff der Sozialpsychologie, der die Neigung bezeichnet, den Einfluss von Faktoren wie Persönlichkeitseigenschaften, Einstellungen und Meinungen auf das Verhalten anderer systematisch zu überschätzen und äußere Faktoren zu unterschätzen, A. d. Ü.

Halo-Effekte* und Humor schmieren die sozialen Räder genauso, indem sie uns erlauben, dem Verhalten unserer Familie und unserer Freunde einen positiven Dreh zu verleihen.

Obgleich Selbsttäuschung Angst vermindert, erhöht sie zugleich die Wahrscheinlichkeit, dass wir andere erfolgreich täuschen werden. Wenn wir an unsere Selbsttäuschungen glauben, werden wir unsere wirklichen Gedanken und Absichten wahrscheinlich weniger durch nonverbale Zeichen und Verhaltensweisen preisgeben. Reaktionsbildung** oder Verhaltensweisen und Gefühle, die unseren wahren Wünschen entgegengesetzt sind, erweisen sich häufig als recht wirksam bei der Täuschung anderer. Dergestalt sind wir alle geborene Betrüger, die zuallererst sich selbst betrügen.

Kurzum, Verzerrungen des bewussten Gewahrseins sind kein Charakterfehler, sondern vorprogrammierte Nebenprodukte unserer Evolutionsgeschichte, die auf ihrem bewährten Überlebenswert beruhen. Sie helfen uns, angesichts einer Bedrohung stark, durchsetzungsfähig und selbstbewusst zu sein. Unsere Verzerrungen machen uns alle glauben, dass wir über dem Durchschnitt liegen und dass von zwei kriegführenden Nationen jede daran glaubt, dass Gott auf ihrer Seite ist. Die Kehrseite dieser Verzerrungen kommt dann zum Vorschein, wenn wir so viel Vertrauen in unsere Sichtweise haben, dass wir die gleichen dysfunktionalen Verhaltensweisen, aller Gegenbeweise zum Trotz, wiederholen. Die Verbreitung von Illusionen, Verzerrungen und Fehlwahrnehmungen ist der Grund dafür, dass die Realitätsprüfung*** so wichtig in fast allen Therapieformen ist. Der naivste Beobachter, der mit einem ausgebildeten

* Der „Halo-Effekt“, von engl. „halo“ für „Heiligenschein“, ist eine aus der Sozialpsychologie bekannte kognitive Verzerrung, die darin besteht, von bekannten Eigenschaften einer Person auf unbekannte Eigenschaften zu schließen, A. d. Ü.

** Die „Reaktionsbildung“, engl. „reaction formation“, steht in der Psychoanalyse für einen Abwehrmechanismus, bei dem ein Triebimpuls aus dem Unbewussten abgewehrt wird, indem eine entgegengesetzte Verhaltensweise entwickelt wird, A. d. Ü.

*** In der Psychologie versteht man unter „Realitätsprüfung“, engl. „reality testing“, den Vorgang der Unterscheidung zwischen tatsächlichem Geschehen und fiktiver Wahrnehmung, A. d. Ü.

Therapeuten allein gelassen wird, kann sehr viele Dinge über uns selbst viel klarer sehen, als wir es selbst vermöchten. Seine eigenen Annahmen und verinnerlichten Deutungen infrage zu stellen und zu lernen, wie das Gehirn Informationen fehlerhaft, stellen allesamt potenzielle Wege zu einer positiven Veränderung dar.

Als Therapeuten versuchen wir, unseren Klienten alternative Perspektiven und neue Informationen zu geben, um ein geschlossenes logisches und sich selbst verstärkendes System zu durchbrechen. Am nützlichsten ist Therapie dann, wenn die Klienten in der Lage sind, Wahrnehmungen und Einsichten von anderen zu internalisieren, die ihre Fähigkeiten verbessern, die Realität ihrer Erfahrung jenseits ihrer gewöhnlichen Verzerrungen zu überprüfen. Die Psychotherapie gibt uns die Gelegenheit, unser Unbewusstes bewusst zu machen, indem sie eine Plattform für die Erforschung unserer schädlichen Illusionen schafft.

Warum Therapie wirkt

Die einzige Person, die gebildet ist, ist diejenige, die gelernt hat, wie man lernt, sich zu verändern.

CARL ROGERS

Glücklicherweise gaben uns die gleichen Evolutionsprozesse, die für uns zu Quellen des Leidens wurden, auch die Mittel an die Hand zu heilen: unsere Fähigkeiten, uns zu verbinden, uns aufeinander einzustimmen und mit anderen mitzufühlen. Die Psychotherapie ist keine moderne Intervention, sondern ein auf Beziehungen beruhendes Lernumfeld, das auf der Geschichte unseres sozialen Gehirns gründet. Dergestalt liegen die Wurzeln der Psychotherapie in der Mutter-Kind-Bindung, in der Bindung zu Familie und Freunden und in der Anleitung durch weise Ältere.

Der potenzielle Erfolg der Therapie beruht auf drei grundlegenden Wirkmechanismen des Gehirns, des Geistes und der Beziehungen.

1. Das Gehirn ist ein soziales Organ der Anpassung, das von der Evolution dazu geformt wurde, sich mit anderen zu verbinden und sich durch Interaktionen mit ihnen zu verändern. Die Psychotherapie macht sich die Fähigkeiten des Gehirns zunutze, sich auf andere einzustimmen und voneinander zu lernen, um sich anpassend zu verändern. Diese intime Interaktion zwischen menschlicher Verbindung und Lernen ist über Äonen im Schmelztiigel der sozialen Evolution geschmiedet worden.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Louis Cozolino

www.arbor-verlag.de/louis-cozolino

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de