

Michael Lux

Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inhalt

Vorwort	9
1 Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes – die 19 Thesen von Carl R. Rogers (in Zusammenarbeit mit <i>Renate Motschnig-Pitrik</i>)	11
2 „Lebenslang eine Baustelle“ – neuronale Plastizität und neuronale Verschaltungsmuster	27
2.1 Die Nutzungsabhängigkeit neuronaler Verschaltungsmuster ...	27
2.2 Die Erfahrungsabhängigkeit neuronaler Verschaltungsmuster ..	31
2.2.1 Herausforderungen: Entwicklungsmotoren neuronaler Verschaltungsmuster	31
2.2.2 Belastungen: Chancen für die Umorganisation neuronaler Verschaltungsmuster	35
2.3 Emotionen und die Umorganisation neuronaler Verschaltungsmuster	37
3 „Wir sind Erinnerung“ – explizites und implizites Gedächtnis	41
3.1 Grundbegriffe	41
3.2 Das explizite Gedächtnis und das Selbst	43
3.2.1 Lernen und die Entwicklung des Selbst	43
Das explizite Gedächtnis und der Hippocampus ... 43	
Die verzögerte Entwicklung des expliziten Gedächtnisses im Lebenslauf ... 45 Stress und das explizite Gedächtnis ... 45	
3.2.2 Die Speicherung von Erfahrungen im autobiographischen Gedächtnis	47
3.2.3 Die Konstruktion des Selbst als Erinnerungsprozess	49
Das autobiographische Gedächtnis und die subjektive Welt des Individuums ... 49 Das mnestiche Blockade- syndrom ... 51 Der Abrufkontext und die Konstruktion von Erinnerungen ... 53	
3.3 Die geheimnisvolle Welt des impliziten Gedächtnisses	54
3.3.1 Die Bedeutung impliziter Gedächtnissysteme – ein Überblick .	54
3.3.2 Furchtkonditionierung als Beispiel für emotionale Erinnerungen	58

4	Im Theater des Bewusstseins – das Zusammenspiel von expliziten und impliziten Funktionssystemen	63
4.1	Die Theatermetapher	63
4.2	Das Arbeitsgedächtnis – die Bühne der Schauspieler	64
4.3	Die Aufmerksamkeit – der Bühnenscheinwerfer	66
4.4	Die impliziten Funktionssysteme – das Publikum	67
4.4.1	Interaktionen zwischen Publikum und Bühne	67
4.4.2	Das Randbewusstsein	70
4.5	Der Kontext der Erfahrung – der Bühnenhintergrund	72
4.6	Das Selbst und die Exekutivfunktionen – der Regisseur	73
4.7	Ausgewählte psychotherapeutische Konzepte aus Sicht des Theatermodells	75
5	Die Weisheit des Körpers – die Bedeutung von Emotionen und Gefühlen für die Lebensregulation	80
5.1	Emotionen	80
5.1.1	Die Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen	80
5.1.2	Der Baum der Lebensregulation	81
5.1.3	Emotionen und das Gehirn	84
5.2	Gefühle	86
5.2.1	Gefühle und die neuronale Repräsentation des Körpers	86
5.2.2	Gefühle und die Steuerung der Lebensprozesse	89
5.3	Die Theorie der somatischen Marker	91
5.3.1	Auswirkungen von Hirnschädigungen auf Entscheidungsprozesse	91
5.3.2	Die Glücksspielexperimente	92
5.3.3	Die Rolle somatischer Marker bei Entscheidungen	94
5.4	Beziehungen der Theorie der somatischen Marker zur seelischen Gesundheit	95
5.4.1	Somatische Marker und der organismische Bewertungsprozess	95
5.4.2	Beeinträchtigungen von Entscheidungsprozessen durch somatische Marker	97
6	„Ich fühle, also bin ich“ – Beziehungen zwischen Selbst und Bewusstsein	101
6.1	Das Selbst aus der Perspektive der Neurowissenschaften	101
6.2	Die Bewusstseinstheorie von Damasio	103

6.2.1	Erweitertes Bewusstsein und autobiographisches Selbst	103
6.2.2	Kernbewusstsein und Kernselbst	105
6.2.3	Beziehungen zwischen erweitertem Bewusstsein und Kernbewusstsein	107
	Bewusstsein bei schweren Störungen des autobiographischen Gedächtnisses ... 107 Das Zusammenwirken von erweiter- tem Bewusstsein und Kernbewusstsein ...	108
6.2.4	Beziehungen zu Konzepten des Personzentrierten Ansatzes ...	111
7	Geist und Seele im Einklang – die Kongruenztheorie seelischer Gesundheit aus Sicht der Grundlagenforschung ..	118
7.1	Die Kongruenztheorie seelischer Gesundheit	118
7.2	Bestätigende Befunde für die Kongruenztheorie seelischer Gesundheit	121
7.3	Neurowissenschaftlich begründete Psychotherapie- konzeptionen	124
7.3.1	Die Neuropsychotherapie von Grawe	124
7.3.2	Das Zürcher Ressourcenmodell	127
8	Die Magie der Begegnung – neurowissenschaftliche Aspekte zur Praxis der Personzentrierten Psychotherapie ..	130
8.1	Die therapeutischen Grundhaltungen der Personzentrierten Psychotherapie	130
8.2	Die Innenseite des Spiegels	134
8.2.1	Die Spiegelneurone	134
8.2.2	Organismische Resonanz als verkörperte Simulation	136
8.2.3	Experimentelle Hinweise auf Resonanzphänomene beim Menschen	138
8.3	„Die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht“	140
8.4	Beziehungen neurowissenschaftlicher Grundlagenbefunde zur Praxis der Personzentrierten Psychotherapie	142
8.4.1	Die enge Verflochtenheit der therapeutischen Grundhaltungen .	142
8.4.2	Emotionales Lernen als Wirkfaktor der Personzentrierten Psychotherapie	144
8.4.3	Von der Beziehungsqualität unabhängige Wirkungen der Personzentrierten Psychotherapie	145
9	Neurowissenschaftlich fundierte Personzentrierte Psychotherapie	149
9.1	Konzepte einer neurowissenschaftlich fundierten Personzentrierten Psychotherapie	149

9.2	Neurowissenschaftlich fundierte Personzentrierte Psychotherapie in der Praxis	157
9.2.1	Das „wahre Selbst“ werden	157
9.2.2	Die Annahme des „inneren Kindes“	159
9.2.3	Dem Grauen entgegentreten	161
	Schlussbemerkungen	163
	Glossar zum Personzentrierten Ansatz	165
	Literatur	167
	Sachregister	173

Vorwort

Ausgangspunkt für dieses Buch ist meine praktische Tätigkeit als Neuropsychologin und Personenzentrierter Psychotherapeut. Dabei wurde mir in den letzten Jahren immer deutlicher bewusst, wie gut neurowissenschaftliche Konzepte mit dem Personenzentrierten Ansatz vereinbar sind. Umso erstaunlicher war es für mich, dass diese Zusammenhänge meines Wissens bislang weder im neurowissenschaftlichen Bereich noch innerhalb des Personenzentrierten Ansatzes diskutiert wurden. Dass sie jedoch nicht nur für Vertreter des Personenzentrierten Ansatzes von großem Interesse sind, habe ich bei Vorträgen wiederholt deutlich gespürt. Deswegen habe ich den Anstoß von Seiten des Ernst Reinhardt Verlages, diese Zusammenhänge zu einem Buch auszuarbeiten, gerne aufgegriffen. Die Arbeit daran hat mir Freude bereitet und ich hoffe, dass auch Sie ähnliche Empfindungen beim Lesen haben werden. Sie werden später noch etwas darüber erfahren, warum dies ein sehr gutes Zeichen wäre.

Mein Zugang zu den Neurowissenschaften ist der eines Personenzentrierter Psychotherapeuten und dieser Blickwinkel hat die Auswahl der in dem Buch behandelten Themen geprägt. Dass es sich hierbei um eine selektive Auswahl handelt, ließ sich bei dem (ständig wachsenden) Umfang neurowissenschaftlicher Grundlagenbefunde nicht vermeiden. Entscheidendes Auswahlkriterium war dabei für mich, dass die Befunde mir helfen, Phänomene meiner klinischen Tätigkeit zu reflektieren und besser zu verstehen.

Zunächst möchte ich noch etwas über einige Begriffe sagen, die von mir verwendet werden. Ich spreche durchgängig von dem Personenzentrierten Ansatz bzw. der Personenzentrierten Psychotherapie. Keine Verwendung finden dagegen die als synonym anzusehenden Begriffe der klientenzentrierten Psychotherapie und der Gesprächspsychotherapie. Außerdem verwende ich der Einfachheit halber durchgängig männliche Bezeichnungen. Gemeint sind dabei immer Therapeutinnen und Therapeuten bzw. Klientinnen und Klienten. Dies ist für mich keine völlig zufriedenstellende Lösung, für die ich um Verständnis bitte. Sie finden am Ende des Buches ein Glossar, in dem die wichtigsten Grundbegriffe des Personenzentrierten Ansatzes erläutert werden. Ich habe mich hierbei hauptsächlich an die in Stumm et al. (2003) vorgenommenen Begriffsbestimmungen gehalten.

Bei den folgenden Ausführungen handelt es sich nicht um eine „fertige Lehre“, dazu ist das Thema dieses Buches inhaltlich noch zu wenig erschlossen. Deshalb ist es aus meiner Sicht wünschenswert, wenn Sie als Leser sich aktiv damit auseinandersetzen und dabei Ihre eigenen Sichtweisen sich entfalten lassen – nur dann „funktioniert“ dieses Buch.

Neben den Mitarbeiterinnen des Ernst Reinhardt Verlages, und hier insbesondere der Lektorin Ulrike Landersdorfer, möchte ich Sylvia Rasch-Owald für ihre Unterstützung auch in schwierigen Phasen des Buchprojekts danken. Daneben gibt es weitere Personen, ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Zu nennen ist hier die fachliche Leitung des Instituts für Gesprächspsychotherapie und Klientenzentrierte Beratung in Stuttgart: Susanne Vahrenkamp, Michael Behr, Hans-Jürgen Luderer und Reinhard Tausch. Durch sie wurde ich mit dem Personzentrierten Ansatz vertraut gemacht und erwarb meine Ausbildung in Personzentrierter Psychotherapie. Danken möchte ich auch den anderen Ausbildungsteilnehmern, durch die ich vielfältige Anregungen bekommen habe und in kollegialer Verbundenheit weiter bekomme. Herausheben möchte ich hierbei Sabine Reinartz, die von Beginn an meine Auffassungen hinsichtlich der klinischen Relevanz der geschilderten Zusammenhänge teilte. Sehr hilfreich war zudem in den letzten Monaten der fachliche Austausch mit Carola Brückmann, durch den ich verhaltenstherapeutische Sichtweisen sowie Grawes Neuropsychotherapie intensiver kennengelernt habe. Für die „logistische“ Unterstützung in dieser Zeit danke ich Gerda Thara. Seit Herbst 2004 stehe ich zudem in engem Kontakt mit Renate Motschnig-Pitrik, die mich auf einige Fehler und Ungenauigkeiten aufmerksam gemacht hat; die verbleibenden Mängel habe alleine ich zu verantworten. Ihre Gedanken sind praktisch in die gesamte Ausgestaltung des Buches eingeflossen, ohne dass ich dies in ausreichendem Maß kenntlich machen konnte. Danken möchte ich meinen Klienten, die mich an ihrem seelischen Geschehen teilhaben ließen. Ohne sie hätte ich die Bedeutsamkeit der neurowissenschaftlichen Grundlagenbefunde für die Praxis der Personzentrierten Psychotherapie nicht erfahren. Die Beschäftigung damit hat bei mir bewirkt, dass ich die Geborgenheit und die Unterstützung, die mir in meinem Leben widerfahren ist, noch mehr zu würdigen weiß. Auch aus diesem Grund möchte ich dieses Buch meinen Eltern widmen.

Januar 2007

Michael Lux