

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Alienation

www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Begriff

Begriff: Alienation

- „Alienation“ ist ein von Kuhl und Beckmann geprägter Begriff.
- „Alienation“ bedeutet „Entfremdung“ vom eigenen Motiv-System.
- Man hat keinen oder nur schlechten Zugang zu impliziten Motiven.
- Man kann sich aktuell nicht „abrufen“, keine Informationen über motivationale Tendenzen oder Präferenzen gewinnen.
- Man hat keine kognitive Repräsentation solcher Tendenzen oder Präferenzen.

Begriff: Alienation

- Hohe Alienation bedeutet:
 - Man weiß nicht, was man möchte
 - oder was man nicht möchte.
 - Man weiß nicht, was einem gut tut
 - oder nicht gut tut.
 - Man weiß nicht, was einen zufrieden macht
 - oder unzufrieden macht.
- Die Person hat keine Repräsentation ihrer „Präferenz-Struktur“.

Explizite und implizite Motive

Explizite und implizite Motive

- Man muss implizite und explizite Motive unterscheiden.
- Implizite Motive sind die persönlich wichtigen Handlungstendenzen, deren Befriedigung Zufriedenheit erzeugt.
- Dies ist für psychisches Wohlbefinden und Gesundheit zentral.
- Implizite Motive entstehen früh in der Biographie durch positive affektive Erfahrungen (McClelland).

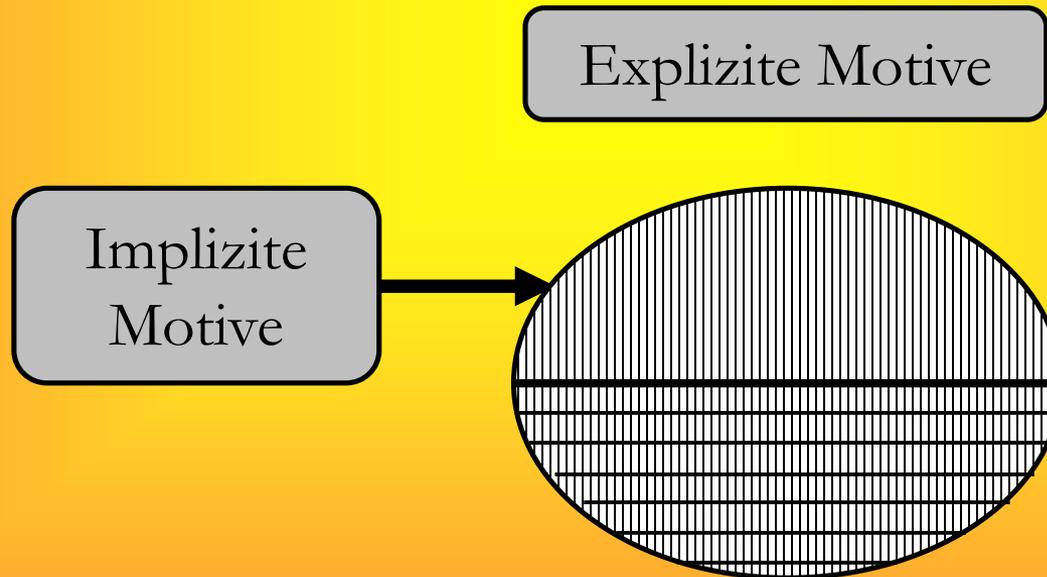
Explizite und implizite Motive

- Explizite Motive entstehen später in der Biographie.
- Sie sind sehr stark durch soziale Einflüsse bestimmt: Erwartungen und Feedback wichtiger Interaktionspartner usw.
- Explizite Motive haben daher zwei Quellen:



Explizite und implizite Motive

- Explizite Motive können mehr oder weniger stark von impliziten Motiven beeinflusst sein:

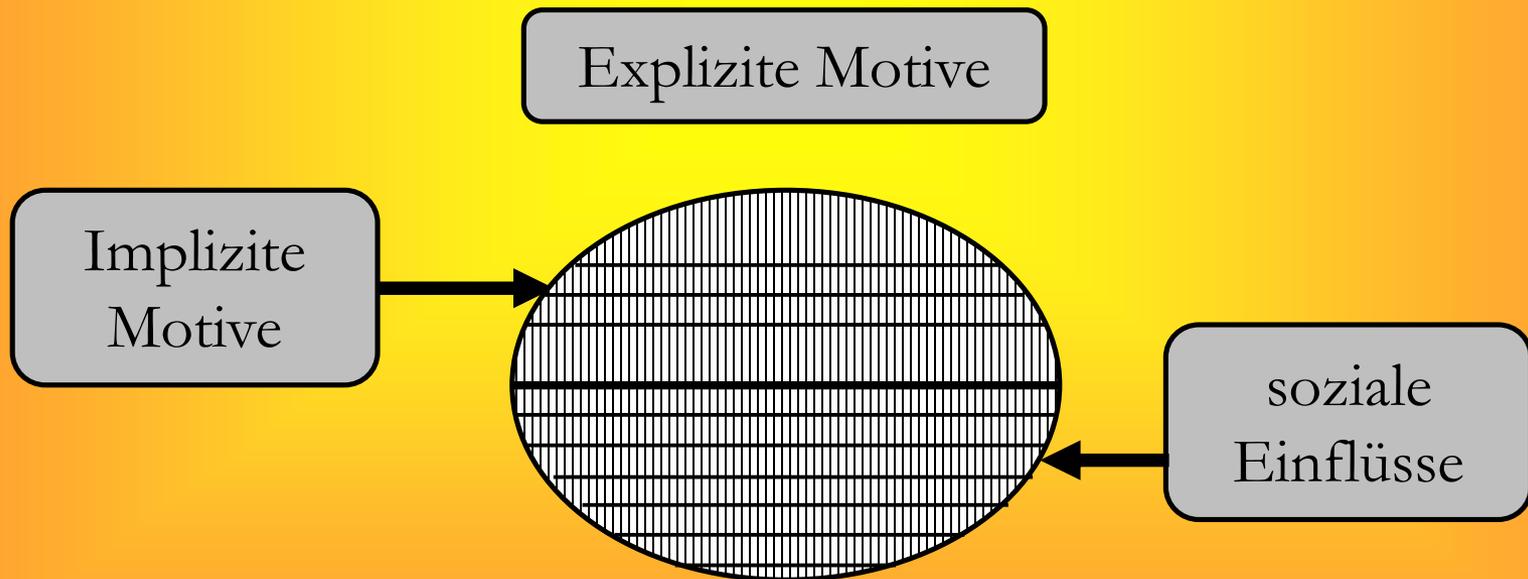


Explizite und implizite Motive

- Dann bilden explizite Motive die impliziten stark ab.
- Also verfolgt eine Person mit der Verfolgung expliziter Motive auch implizite Motive.

Explizite und implizite Motive

Explizite Motive können aber auch sehr stark durch soziale Einflüsse geprägt sein:



Explizite und implizite Motive

- Die Befriedigung impliziter Motive führt zu positiven Affekten und zu Zufriedenheit.
- Zufriedenheit ist wesentlich für
 - psychisches Wohlbefinden,
 - Erleben von Sinnhaftigkeit,
 - physische Gesundheit.

Explizite und implizite Motive

- Die Befriedigung extrinsischer Motive führt zu einem Wegfall negativer Affekte (~~C-~~).
- Oder zu einer Befriedigung anderer Motive (Leistung → Geld).
- Sie führt aber **nicht** zu positiven Affekten oder zu Zufriedenheit.

Explizite und implizite Motive

- Aus impliziten Motiven leiten sich intrinsische Ziele ab → „Operationalisierungen von Motiven“.
- Aus expliziten Motiven leiten sich extrinsische Ziele ab.
- Die Verfolgung von Zielen hat die gleichen Konsequenzen wie die Verfolgung von Motiven.

Explizite und implizite Motive

- Bei intrinsischer Motivation geht es primär um die Herstellung positiver Affekte (Leistung → positives Gefühl).
- Bei extrinsischer Motivation geht es um die Erreichung von Konsequenzen, die mit dem Motiv nichts zu tun haben (Leistung → Geld).
- Das extrinsische Handeln ist funktional für andere Ziele.

Explizite und implizite Motive

- Die Verfolgung und Erreichung extrinsischer Motive und Ziele führt nie zu Zufriedenheit.
- Dadurch werden intrinsische Motive kaum (mit-)befriedigt (s.o.).
- Die Person „lebt an ihren Motiven vorbei“!

Explizite und implizite Motive

- Explizite Motive sind stark kognitiv.
- Daher kann eine Person eine gute Repräsentation dieser Motive haben.
- Es gibt aber auch hier Personen mit schlechter Repräsentation.

Explizite und implizite Motive

Da explizite Motive kognitiv sind,

- können viele Personen diese explizit angeben,
- Fragen danach beantworten,
- in Fragebögen Angaben machen.

Explizite und implizite Motive

- Implizite Motive sind Teil des affektiven Verarbeitungssystems
- Sie sind nur zu einem kleinen Teil kognitiv.
- Sie geben Personen Informationen über affektive Prozesse, also über
 - Stimmungen (positive oder negative, (Un)zufriedenheit u.a.),
 - felt senses,
 - Tagträume, Phantasien
 - z.T. Träume.

Explizite und implizite Motive

- Personen können ihre impliziten Motive meist nicht einfach kognitiv abrufen.
- Sie können Fragen nur schwer beantworten.
- Sie können in Fragebögen keine Auskunft geben.

TAT → Phantasien!

Repräsentation

Repräsentation

- Der Zugang zu impliziten Motiven ist daher für Personen schwierig.
- Sie müssen in der Lage sein, affektive Informationen zu dekodieren.
- Das können einige, viele können es schlecht oder gar nicht.

Repräsentation

- Um impliziten Zielen zu folgen oder implizite Motive befriedigen zu können, muss eine Person eine kognitive Repräsentation ihrer Motive haben oder aktuell schaffen können.
- Wenn sie nicht weiß, was sie möchte, kann sie versuchen, es aktuell im Prozess zu klären.

Repräsentation

Alienation bedeutet,

- dass die Person kaum/keinen aktuellen Zugang zu ihren impliziten Motiven hat, also keine Informationen bekommt, wenn sie sie braucht;
- keine kognitive Repräsentation ihrer Motive hat, die sie u.U. schnell abrufen kann.

Repräsentation

Eine Person kann eine valide kognitive Repräsentation ihrer Motive haben: Sie weiß recht gut,

- was sie möchte,
- was sie nicht möchte,
- was sie zufrieden und was sie unzufrieden macht,
- was sie anstrebt und was nicht,
- was ihr gut tut und was nicht.

Repräsentation

Personen unterscheiden sich sehr stark im Ausmaß ihrer (validen) Repräsentation:

- Manche sind gut,
- viele sind relativ schlecht.
- Viele Störungen gehen mit einer hohen Alienation einher, z.B. PD und PS.

Konsequenzen

Konsequenzen von Alienation

Es gibt vielfältige Konsequenzen von Alienation:

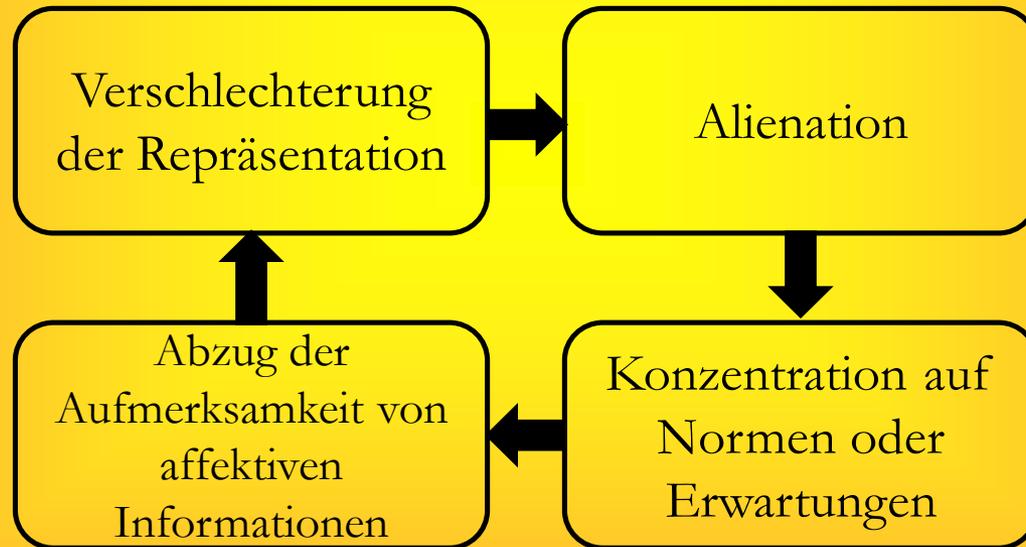
- Kumulative Unzufriedenheit
 - mit psychischem Leiden,
 - physischem Stress,
 - Gefühl von Sinnlosigkeit.
 - Starke Entscheidungsschwäche: Wenn man nicht weiß, was man möchte und was nicht, kann man kaum entscheiden.
- Speisekarten-Test!

Konsequenzen von Alienation

- Hohe Lageorientierung.
- Mangelnde internale Standards: Man hat keine persönlich relevanten Standards, an denen man sich orientieren kann.
- Hohe Normorientierung.
- Hohe Erwartungsorientierung.

Konsequenzen von Alienation

Dadurch kommen Teufelskreise in Gang:



Stufen der Alienation

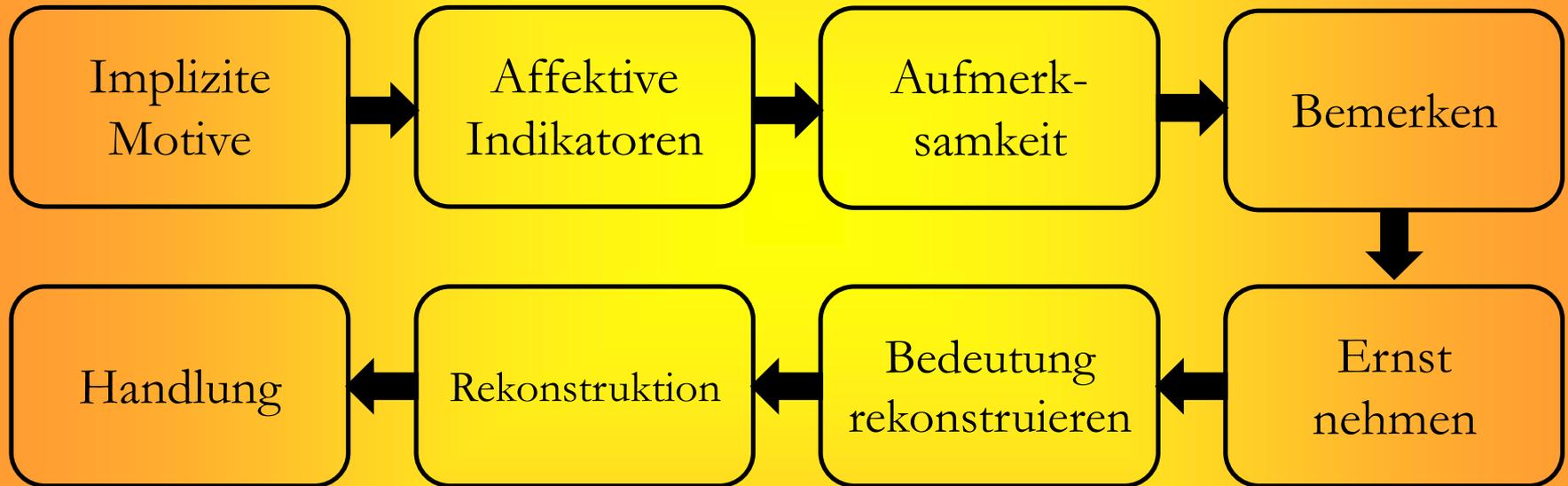
Stufen der Alienation

- Alienation kann durch unterschiedliche psychologische Prozesse zustande kommen.
- Der Prozess der Repräsentation erfolgt in mehreren Stufen.
- An jeder Stufe können Prozesse ansetzen, die zu Alienation führen.

Stufen der Alienation

- An jeder Stelle können Störungen ansetzen.
- Damit geht eine Alienation bei verschiedenen Personen auf unterschiedliche Ursachen zurück.
- Um Alienation therapeutisch zu bearbeiten,
- muss man wissen, auf welcher Stufe das Problem liegt und
- genau dort muss man ansetzen.

Stufen der Alienation



Therapie der Alienation

Therapie der Alienation

- Da Alienation zu unmittelbaren Problemen führt und auch andere Probleme stark beeinflusst,
- sollte Alienation therapeutisch bearbeitet werden.

Therapie der Alienation

- Dies kann in Phase 3 beginnen.
Voraussetzungen:
 - Therapeut-Klient-Beziehung
 - Vermeidung ↓
 - Manipulation ↓
 - Änderungsmotivation ↑
 - Klärungsprozesse ↑

Klärungsprozesse

- „Normale“ therapeutische Klärungsprozesse reduzieren die Alienation bereits.
- Dadurch lernt ein Klient
 - die Perspektive zu internalisieren,
 - auf interne Prozesse zu achten,
 - diese ernst zu nehmen,
 - diese zu klären.

Explizierung

- Wichtig sind auch Explizierungen der Beziehungsmotive.
- Auch dadurch erarbeitet ein Klient eine Repräsentation wichtiger Motive.

Spezifische Techniken

- Bei hoher Alienation reichen diese Vorgehensweisen oft nicht aus.
- Es müssen dann spezifische Techniken verwendet werden.

Spezifische Techniken

- Um solche Techniken anzuwenden, muss ein Therapeut im Prozess bestimmte Voraussetzungen schaffen.
- Der Klient soll sich auf sich konzentrieren und Außenreize reduzieren:
 - leicht entspannen
 - Reize ausblenden

Spezifische Techniken

- Der Klient soll sich nach innen konzentrieren:
 - Augen schließen
 - Gedanken „laufen“ lassen
 - Kontrolle herunterfahren
 - nicht explizit nachdenken
- Der Therapeut sollte verhindern, dass der Klient in einen sequentiell-analytischen Modus gerät: Kontrolle, Nachdenken, Druck etc. stoppen!

Spezifische Techniken

- Der Klient soll einen intuitiv-holistischen Modus einnehmen:
 - sich Zeit lassen
 - Prozesse starten, „Fragen in den psychischen Raum stellen“
 - Prozesse starten und „machen lassen“
 - Gedanken und Empfindungen „kommen lassen“

Spezifische Techniken

- „Passives Wollen“
- Alle Gedanken und Empfindungen, die entstehen, beachten und ernst nehmen.
- Dem Therapeuten mitteilen.
- An weiterer Klärung arbeiten.

Imagination

- Therapeut und Klient wählen eine Situation aus, die paradigmatisch für ein Alienationsproblem ist.
- Z.B.: „Ich weiß nicht, was ich in Beziehungen möchte.“

Imagination

- Situation: Klient und Partner sitzen sonntags Nachmittag auf der Couch. Es gibt keinen Zeitdruck, keine Einflüsse von außen usw. Man imaginiert, dass alles möglich ist, dass man auf nichts Rücksicht nehmen muss.
→ Volitionale Aspekte ausschalten!

Imagination

Der Klient soll sich

- die Situation plastisch vorstellen
- und dem Therapeuten beschreiben,
- die Situation „auf sich wirken lassen“,
- nicht bewusst nachdenken, nicht analysieren,
- der Therapeut stellt Fragen,
- der Klient lässt die Fragen „auf sich wirken“.

Imagination

- Er „startet das System“ und lässt es machen.
- Er lässt Antworten „spontan entstehen“.
- Er nimmt alles ernst und teilt es dem Therapeuten mit.
- Der stellt weitere Fragen usw.
- Damit kann Schritt für Schritt erarbeitet werden, was der Klient möchte und was ihm gut tun würde.

Imagination

Zu jeder Situation werden folgende Fragen gestellt:

- Was möchte ich?
- Was tut mir gut?
- Was ist mir wichtig?
- Was möchte ich in der Situation?
- Was möchte ich von der anderen Person?
- Welches Verhalten von ihr würde mir gut tun?
- Welche Aspekte der Situation kann ich genießen?

Imagination

- Was würde ich vermissen, wenn es nicht mehr da wäre?
- Was will ich in der Situation nicht?
- Welche Aspekte tun mir nicht gut, stören mich, ärgern mich?
- Welches Verhalten von anderen stört mich, belästigt mich, belastet mich?
- Über welche Veränderungen der Situation würde ich mich freuen?

Imagination

- Therapeut und Klient können solche Übungen auch als „Hausaufgaben“ vereinbaren.
- Der Klient kann solche Prozesse auch im Alltag realisieren:
 - inne halten
 - die Situation wirken lassen
 - sich fragen, was der Klient möchte, was jetzt gut wäre
 - Antworten spontan entstehen lassen

Entscheidungen

- Entscheidungen können nicht nur nach rationalen Kriterien getroffen werden.
- Damit eine Person eine Entscheidung „durchhält“, muss die Entscheidung nach affektiven Kriterien getroffen werden.

Entscheidungen

- Daher sollte eine Person die Alternativen affektiv bewerten.
- Sie imaginiert nacheinander beide Alternativen.
- Und lässt sie auf sich wirken.

Entscheidungen

- Und prüft, wie die Alternativen sich anfühlen.
- Oder: Sie tut so, als hätte sie die Entscheidung für A getroffen.
- Sie lässt dies auf sich wirken.
- Und prüft, ob es sich gut oder schlecht anfühlt.

Beispiel: GENAR

- GENAR weisen hohe Alienation auf.
- Diese bezieht sich z.B. auf bestimmte Arten von Berufen oder Arbeitskontexten.
- In diesen Bereichen sollte der Klient Klarheit erarbeiten, damit er eine Wahl treffen kann, die mit seinen Präferenzen kompatibel ist.

Beispiel: GENAR

Dazu erarbeiten Therapeut und Klient ein Profil von Eigenarten und Eigenschaften von Berufen, z.B.:

arbeite allein	arbeiten im Team
mache Routine-Tätigkeiten	mache anspruchsvolle Tätigkeiten
habe keine Verantwortung	übernehme Verantwortung
usw.	usw.

Beispiel: GENAR

- Therapeut und Klient gehen dann alle Paare systematisch durch.
- Der Klient imaginiert im intuitiven Modus nacheinander beide Komponenten eines Paares.
- Er lässt dabei Affekte entstehen:
 - Was fühlt sich gut an, angenehm?
 - Was fühlt sich unangenehm an, störend?
- Die Aspekte werden weiter geklärt.

Beispiel: GENAR

- Dadurch erhält der Klient eine „Präferenz-Struktur“.
- Er erhält eine Liste von Charakteristika von beruflichen Eigenschaften, die angenehm sind, die also seinen Präferenzen entsprechen.
- Danach kann der Klient die Anforderungsprofile von Berufen analysieren und feststellen, ob sie mit seinen Präferenzen übereinstimmen.