

diesem Haus. Was uns seelisch stört, raubt uns die Achtsamkeit. Der entscheidende Schritt zur Heilung solcher Störungen ist der achtsame Umgang damit. Wer seiner Störung zum Trotz wieder auf die Basis der Achtsamkeit zurückfindet, hat ihr damit schon die Macht über sich genommen. Seelisch gesund zu leben heißt achtsam zu sein.

So also sieht das Haus der AKST im Grundriss aus. Jetzt schauen wir uns noch die Grundstruktur seiner Inneneinrichtung an.

Literatur

Frankl, V.E. (1998). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. 7. Aufl. Reihe Geist und Psyche. Hg. W. Köhler. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch.

2.1 Die kleinste Analyseeinheit

Die verschiedenen Formen der KVT legen ein Schema zugrunde, das durch die Buchstabenfolge S-O-R-K-C repräsentiert wird. Es steht für „die kleinste Analyseeinheit einer Verhaltensepisode“ (Kanfer et al. 1996, S. 244). Das bedeutet: Alles menschliche Verhalten unter Einbezug des Bewusstseins läuft, wenn man seine Abfolge in die kleinste Einheit zerlegt, nach diesem Schema. Das S-O-R-K-C bildet sozusagen die einzelnen Perlen an der langen Kette des Verhaltens im bewussten Zustand. Grundlegend für das Prinzip der Achtsamkeit genau wie das der Kognitiven Therapie und Seelsorge ist die Unterscheidung, dass ein Verhalten im bewussten Zustand nicht identisch mit einem bewussten Verhalten ist. Unter bewusstem Verhalten verstehen wir, dass jemand eine bewusste Entscheidung getroffen hat, dieses Verhalten zu wählen. Es sind zwei völlig verschiedene Angelegenheiten, entweder im bewussten Zustand eine rote Ampel zu überfahren, ohne es zu merken, oder dem Beifahrer zu sagen: „Es ist mir bewusst, dass ich jetzt bei Rot über die Ampel fahren werde“, obwohl der Fahrer sich in beiden Fällen sowohl im bewussten Zustand befindet als auch das gleiche Verhalten zeigt. Aber nur im zweiten Fall *macht* er sich bewusst, was er tut. Auch dann, wenn wir das unterlassen, treffen wir Entscheidungen, aber wir reflektieren sie nicht. Im ersten Fall könnte der Fahrer zum Beispiel daran gewöhnt sein, dass sich auf dieser Strecke, die er bestens kennt, noch nie eine Ampel befand. Er trifft darum die *gewohnheitsmäßige Entscheidung*, auf dem Straßenabschnitt, der jetzt mit der Ampel versehen ist, Gas zu geben und die eigentlich harmlose Umgebung nicht in den Blick zu nehmen. Diese Entscheidung fällt keineswegs *unbewusst* oder gar aus dem „Unterbewusstsein“ heraus. Sie hat sich nur durch Gewöhnung automatisiert, wie so vieles im Leben. Genauso sind auch die Vorgänge des Autofahrens selbst automatisiert: Während er lenkt, schaltet und auf die Pedale tritt, kann der Fahrer seinen Gedanken nachgehen, sich konzentriert unterhalten oder hingebungsvoll Musik hören. Aber natürlich bleibt er auch in der Lage, sich jederzeit wieder die Tätigkeit des Fahrens bewusst machen und darauf seine Aufmerksamkeit zu lenken. Die „kleinste Analyseeinheit“ des Verhaltens kann also

entweder mit einer bewussten Entscheidung oder mit einer nicht bewussten Entscheidung auftreten. Nicht bewusste Entscheidungen sind nicht reflektierte Entscheidungen. Sehr oft sind sie, wie im Beispiel des Autofahrers, nur darum nicht bewusst, weil sie automatisiert sind. Das kann, wie das Beispiel ebenfalls zeigt, sehr hilfreich sein, aber auch sehr gefährlich. An diesem Punkt liegt der gemeinsame Ansatz von Achtsamkeitstraining und Kognitiver Seelsorge und Therapie: Hier wie dort geht es darum, ungünstige und schädigende Automatisierungen zu *entautomatisieren* (Langer 2015) und dadurch fähig zu werden, das Verhalten in dieser Situation bewusst zu steuern.

Das Schema S-O-R-K-C hat sich aus dem jahrzehntelangen Forschungsprozess der *Verhaltenspsychologie* und *Verhaltenstherapie* entwickelt. Diese Forschungen wurden zu einem großen Teil im weltanschaulichen Bezugsrahmen des *Behaviorismus* vollzogen. Dort wird der Mensch wie alle Natur als *biologische Maschine* angesehen. Alles menschliche Verhalten sei dadurch bestimmt, dass ein *Stimulus* (S) (Reiz, Situation) eine *Reaktion* (R) (Response) hervorruft, die dadurch bedingt ist, dass die Person eine *Konsequenz* (C) erwartet, die sie aus biologisch determinierten Gründen entweder vermeiden oder erreichen möchte. Je nachdem, wie vermeidenswert oder attraktiv die zu erwartende Konsequenz der Person erscheint, ist sie stärker oder weniger stark dazu motiviert, das entsprechende Verhalten zu zeigen. Darum nennt man die Konsequenz (C) auch *Verstärker*. Somit liegt also ein Prinzip S-R-C vor. Es ist uns allen wohl vertraut. Hunden zum Beispiel bringen wir das Verhalten bei, das wir uns wünschen, indem wir die Verstärker „Lob“ und „Leckerle“ einsetzen, wenn sie es zeigen, sowie Tadel und Bestrafung, wenn sie davon abweichen. Das führt aber nur zum Erfolg, wenn man das richtige Maß dafür findet. Zu viele Leckerle schaden der Erziehung und zu viel Bestrafung erst recht. Das für den Erfolg passende Verhältnis der Verstärker (C) zur gewünschten Verhaltensreaktion (R) nennt man in der Verhaltenstherapie das *Kontingenzverhältnis* (K). Damit erweitert sich das Schema S-R-C zum S-R-K-C.

In der behavioristischen Verhaltenstherapie war man der Ansicht, dass mit der Formel S-R-K-C nicht nur das Verhalten und die Verhaltensänderung von Hunden und dergleichen, sondern auch von Menschen hinreichend benannt seien. Aber wo bleibt dann noch der Unterschied zwischen menschlicher Erziehung und Dressur? In der Tat verneinte der Behaviorismus, dass es eine menschliche *Willensfreiheit* gibt. Demnach unterscheidet sich der Mensch vom Tier nur graduell durch biologische Komplexität und sein angeblich freier Wille ist eine Illusion, die er sich vorzaubert, um mit jener Komplexität zurechtzukommen. Durch die so genannte *Kognitive Wende* ab den 1950er Jahren wurde dieses reduktionistische Bild vom menschlichen Verhalten überwunden. In der Verhaltenspsychologie behielt man nun das Schema S-R-K-C zwar bei, weil es ja nicht falsch ist, sondern nur im Fall des Menschen zu kurz greift, aber man erweiterte es um den entscheidenden Faktor der *Organismusvariablen* (O) zum S-O-R-K-C (Kanfer et al. 1996). Nun lag es auch, zeitgleich mit dem Aufblühen der Kognitiven Therapien, im Horizont der Verhaltenstherapie, den Unterschied zwischen Entscheidungen im bewussten Zustand und bewusst reflektierten Entscheidungen als wesentlichen Ansatz zum Verständnis der Entstehung von Störungen einerseits und zu ihrer Bewältigung andererseits zu betrachten.

Mit anderen Worten: Man fand zur Freiheit des Willens zurück und erkannte ihre große Bedeutung für die seelische Gesundheit. Man machte dabei aber nicht den Fehler, die Willensfreiheit als das Walten einer dualistisch gedachten unabhängigen Geistesmacht anzusehen. Wir können es so definieren: Freiheit des Willens ist für uns Menschen nur möglich in Bezug auf die realen Gegebenheiten. Von *Freiheit* des Willens lässt sich nur sprechen, wenn wir das, was wir wollen, auch *können*. Dieser Zusammenhang ist mit der *Organismusvariablen* (O) bezeichnet. Sie besteht aus drei Komponenten (Willberg 2017):

Externale Faktoren	Internale Faktoren	
<i>Alpha-Variablen</i>	<i>Beta-Variablen</i>	<i>Gamma-Variablen</i>
Äußere Belastungen	Bewertungen Kognitive Schemata	Biophysische Veranlagungen (Gene, Hormone, Temperament, körperliche Befindlichkeit usw.)

Für das Verständnis der „kleinsten Analyseeinheit einer Verhaltensperiode“ bedeutet das: Die menschliche Reaktion (R) aufgrund eines Verstärkers (C), der in einem Kontingenzverhältnis (K) wirksam ist, erfolgt nicht mechanisch, sondern durch das Zusammenspiel des Verstärkers und der externalen und internalen Faktoren, die den Organismus der Person mehr oder weniger unabhängig von den augenblicklichen Verstärkern im gegenwärtigen Zustand beeinflussen. In der *Beta-Variablen* liegt das Moment der Willensfreiheit. Wir können viele Gegebenheiten gar nicht oder nur schwer verändern, aber wir können uns Gedanken darüber machen, wie wir sie *bewerten* wollen. Die Willensfreiheit eines Menschen, der sich in einer Gefängniszelle befindet und begreiflicherweise nichts lieber möchte als sie zu verlassen, ist unendlich groß, was seine Wünsche angeht. So gesehen ist die Willensfreiheit des Menschen so groß wie sein Vorstellungsvermögen. Aber wo ein Wille ist, da ist nicht immer auch ein Weg. Die Freiheit des Willens, zu *tun*, was der Eingesperrte will, endet an der unangenehm nahen nächsten Wand. Statt zum Beispiel mit dem Kopf dagegen zu schlagen, kann sich die Person aber darauf *besinnen*, wie sie am vernünftigsten mit der schwierigen Lage umgehen möchte. In dieser Hinsicht sind wir Menschen tatsächlich ziemlich frei. Wie wir über die schwierige Lage *denken*, ist das entscheidende Kriterium dafür, ob wir sie auf seelisch gesunde Weise bewältigen oder nicht. Das ist der Kern sowohl der Achtsamkeit als auch der Kognitiven Seelsorge und Therapie.

2.2 Der Betafaktor

Aber man kann es auch übertreiben, so wie die Rigoristen unter den alten Stoikern. Sie idealisierten den Menschen, dessen vernünftiges Urteil völlig unabhängig von den äußeren Umständen und genauso auch von den eigenen Gefühlen und Stimmungen bleibt. Darauf kamen sie ihrer einseitigen Vorstellung von der menschlichen Vernunft wegen. Sie glaubten, diese sei ihrem Wesen nach völlig souverän. Wer sich irgendwie durch Affekte und äußere Umstände in seinen Urteilen und Entscheidungen beeinflussen lasse, der gehe dar-

um immer einem Irrtum auf den Leim, denn wenn er sich nur wirklich auf seine Vernunft besinnen würde, dann könne kein Umstand oder Zustand die Freiheit seines Denkens und Entscheidens beeinträchtigen. Der menschliche Geist schwebt aber nicht über den Dingen, sondern er reflektiert sie. Eine völlige mentale Souveränität muss darum eine abstrakte Idee bleiben, mit der keiner etwas im praktischen Leben anfangen kann. Was wir geistig reflektieren, ist sinnlich und leiblich. *Vernünftig* nennen wir den Reflexionsvorgang, wenn er zu einem Urteil gelangt, das in Anbetracht einer bestimmten Situation (S) die Weiche zu einer Reaktion (C) stellt, die am besten dem *authentischen Bedürfnis* der Person (im Blick auf diese eine Situation) entspricht. Kurz gesagt: Vernünftig ist immer das, was im Blick auf die gerade konkret gegebene Situation sinnvoll erscheint, weil es im Unterschied zu den Alternativen *gut tut*. Das mental zu bestimmen, kann ziemlich schwer sein. „Das einzig Wahre“ kommt selten dabei heraus, viel häufiger ist das, was gerade noch am besten tut, ein geringeres Übel und ein bescheidener kleiner Schritt in die richtige Richtung. Unser vernünftiges Urteilsvermögen ist so frei und weit wie der Horizont, der sich ihm bietet. Die Grenzen des Horizonts werden durch die Alpha- und die Gammavariablen bestimmt. Der Faktor *Alpha* ist für den Zelleninsassen das Eingesperrtsein. Auch wenn er sich ein sehr vernünftiges und hilfreiches Urteil darüber bildet, kann er nicht verhindern, dass es ihn stresst.

Unvermeidlichen Stress durch den Faktor Alpha erfahren wir immer dann, wenn gewisse authentische Bedürfnisse trotz besten Willens und sehr vernünftigen Umgangs mit der Lage keine Erfüllung finden. Dieser Stress trifft auf die individuelle *Veranlagung* (Disposition) des Organismus wie ein Lastwagen auf die Brücke, über die er rollt (Abb. 2.1) (Willberg 2006, S. 10). Hält die Brücke der Belastung stand? Für diesen Faktor steht die *Gammavariablen*. Alpha ist der Stress, den die reale (äußere) Belastung erzeugt, die so ist, wie sie ist, Gamma ist die (innere) *Belastungsfähigkeit* der Person in Bezug zu diesem Stress. Es liegt auf der Hand, dass die drei Variablen interagieren. Die Brücke kann auch unter der Last zusammenbrechen, wenn die Ladefläche leer ist, wenn also der mentale Umgang mit dem Problem sehr vernünftig und entlastend ist. Was zu viel ist, ist zu viel. Wenn die Belastung die gegebene Tragfähigkeit des Organismus über-

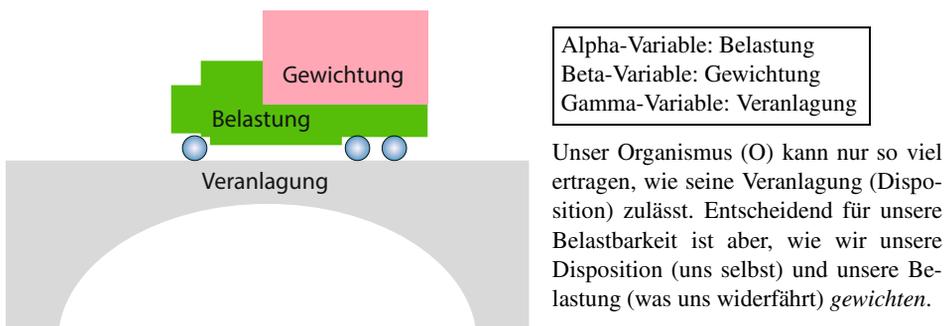


Abb. 2.1 Das Zusammenwirken der Variablen „Veranlagung“, „Belastung“ und „Gewichtung“