

5.1 Entwicklungsstufen

Weiterführende Literatur: Sulz & Höfling: Und er entwickelt sich doch! Entwicklung als Therapie. München: CIP-Medien

Auf der Basis von **Piaget**s (1978, 1995) Stufen der kognitiven Entwicklung können wir – mit **McCullough** (2000, 2007) davon ausgehend, dass wir bei erwachsenen Menschen nur partielle Entwicklung vorfinden – einzelne Entwicklungsstufen beschreiben (Nomenklatur übernommen von Kegan (1986)):

Entwicklung von Emotion, Kognition und Beziehung			
Piaget	Kegan	Thema	Gehirn
sensumotorisch	einverleibend	Empfindung, Bewegung	Limb. System
vor-operativ (symbolisches, intuitives Denken)	impulsiv	Wahrnehmung, Impuls	Limb. System
konkret-operativ (kausal denkend)	souverän	Bedürfnis, Wunsch	Cortex
formal operativ (abstrakt denkend)	zwischenmenschlich	Beziehung	Miteinander von Cortex und limb. System

Bei den ersten Entwicklungsstufen ist unmittelbar einsichtig, dass sie in hohem Maße körperlich bestimmt sind. Hier ist die Einbettung psychischer Funktionen in den Körper (**Embodiment**) noch unmittelbar evident. Erleben und Verhalten sind stets körperlich-psychisch.

Therapeutisch steht die Betrachtung der **impulsiven Stufe** im Vordergrund. Das ist die zweite Stufe, in der reflexhaft aus Bedürfnissen oder äußeren Anreizen heraus gehandelt wird, ohne dass dieses impulsive Handeln willentlich gesteuert werden kann. Deshalb werden zwar die unbefriedigenden Folgen eigenen Verhaltens beklagt, aber sie werden weder als Verursachung erlittener Frustrationen erkannt, noch kann reflektiert werden, welches Verhalten zu dem erwünschten Ergebnis führen würde. Denn kausales Denken ist noch nicht verfügbar. Der aufrechte Gang und die Möglichkeit des Weggehens wird einerseits von spontaner Bedürfnisbefriedigung, andererseits von Verlustangst begleitet, wenn die Bezugsperson sich zu weit entfernt. Wut führt zum Impuls wegzugehen. Es wird eine Bezugsperson benötigt, die Schutz gibt und der Impulsivität Grenzen setzt.

Die **einverleibende Stufe** ist die Stufe davor. Wer hier ist, hat noch keinen Zugang zu den impulsiven Errungenschaften des Stützapparats (Bewegung als Greifen, Wegwerfen, Hingehen, Weggehen). Die Interaktion mit der Umwelt geschieht noch durch Wahrnehmung und Beantworten von Wahrnehmung: Hören und gehört werden, Sehen und gesehen werden, Fühlen und gefühlt werden. Es gibt noch keine Bewegungslust, noch kein Laufen und Rennen. Haut und Schleimhäute haben neben den Sinnesorganen noch große kommunikative Bedeutung. Lust entsteht durch sinnliches Genießen. Selbsthilfe ist nicht

möglich. Flucht und Angriff gehören nicht zum Verhaltensrepertoire. Zentrale Angst ist Vernichtungsangst. Zentrales Bedürfnis ist Willkommensein und das Recht auf einen eigenen Platz im Leben. Wenn PatientInnen auf dieser Stufe sind, benötigen sie den Anreiz und die Unterstützung, sich auf die impulsive Stufe zu begeben, auf der sie weniger darauf angewiesen sind, dass eine Bezugsperson ihre Bedürfnisse wahrnimmt und auch bereit ist, diese zu befriedigen.

Die **souveräne Stufe** ist Piagets konkret-logische Stufe, in der kausales Denken bezüglich konkreter Situationen möglich ist. Das ist die große kognitive Errungenschaft. Die Herkunft und die Folgen von Verhaltensweisen werden logisch erschlossen und das künftige Verhalten kann darauf eingerichtet werden. Dadurch entsteht die Fähigkeit, sich selbst zu helfen und bei Gelingen die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu machen. Angst vor Kontrollverlust ist damit vergesellschaftet. Das zentrale Bedürfnis ist es, die Situation oder andere Menschen zu steuern. Dabei ist die Fähigkeit vorhanden, sich selbst zu steuern, indem eigen Impulse aufgeschoben werden können: Warten auf den günstigsten Moment erhöht die Chance auf größtmöglichen Gewinn. Unsere therapeutische Aufgabe besteht meist darin, dem Patienten zu helfen, sich von der impulsiven auf die souveräne Stufe zu entwickeln. Auf dieser Stufe bleibt er allerdings noch egozentrisch und kann deshalb Beziehungen noch nicht langfristig pflegen.

Wenn in der Therapie genügend Zeit bleibt und der Patient sich wirklich lange genug auf der souveränen Stufe tummelte, ist der Schritt auf die **zwischenmenschliche Stufe** ein wertvoller Fortschritt. Denn dieser führt zur Fähigkeit des abstrakt-logischen Denkens (Piaget, 1978, 1995) und damit zur Fähigkeit des Perspektivenwechsels, der zur reifen Empathie benötigt wird (im Gegensatz zur frühen Spiegelneuron-Empathie). Der Patient kann sich nun in die Bezugsperson einföhle. Fühle, was sie fühlt und ihr Bedürfnis erspüren. Das gibt ihm die Möglichkeit das Wohlbefinden der anderen Person in den Vordergrund zu rücken und eigene Bedürfnisse hintanzustellen, wenn sie für die Beziehung abträglich sind. Der so entstandene Verzicht ist kein Verzicht, da die Beziehung wichtig geworden ist. Darin liegt auch die therapeutische Gefahr: PatientInnen, die zur Dependenz neigen, sind zu schnell bereit, auf Eigenes zu verzichten und ihnen fehlt dann das Gegengewicht der Selbstbehauptung.

Die Entwicklungsstufen lassen sich charakterisieren durch stufenspezifische Bedürfnisse, Ängste, Wuttendenzen, Ressourcen, Gefühle, Konflikte und Beziehungen:

Zentrales Bedürfnis:	Ich brauche jetzt ...
Zentrale Angst:	Ich fürchte jetzt...
Zentrale Wut:	Meine Wut ist jetzt ...
Zentrale Ressource:	Ich kann jetzt ...
Zentrale Gefühle:	Ich fühle jetzt...
Zentraler Konflikt:	Mein Konflikt ist jetzt ...
Zentrale Beziehungsform:	Meine Beziehung ist jetzt ...
Zentrale Selbstaussage:	Ich bin jetzt ...

Auf jeder Stufe finden wir ein anderes Selbst vor und andere Beziehungen. Also stellt jede Stufe eine andere Welt dar. Es ist, als ob der Mensch von Stufe zu Stufe eine jeweils andere Welt betreten und während des Betretens sich verwandeln würde.

Die Entwicklungsdiagnostik wird dadurch verkompliziert, dass ein Mensch z.B. auf der impulsiven Stufe sein kann, jedoch so viel Bestrafung für impulsives Verhalten erfährt, dass er

es aus Angst vor Strafe unterdrückt. Er befindet sich im gehemmten Modus der impulsiven Entwicklungsstufe. Solche Menschen schildern sich oft als rücksichtsvoll und verständnisvoll, sodass wir eher an die zwischenmenschliche Stufe denken. Oder sie schildern sich als einverleibend, ohne noch die Defizite der einverleibenden Stufe zu haben.

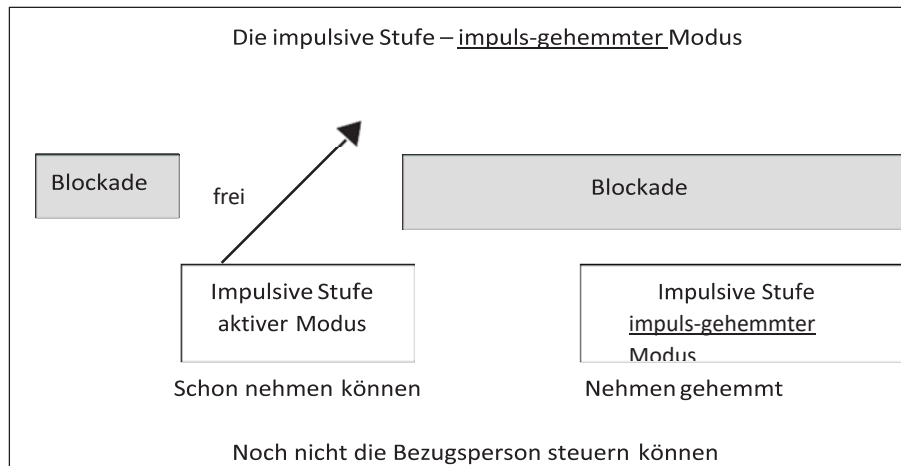


Abbildung 5.4 Entwicklung aus dem **impuls-gehemmten Modus** heraus

5.1.1 Eine phänomenologische Heuristik zur Erkennung der impulsiven Stufe bzw. des impulsiven Modus

Auf der Suche nach einer wirklich verständlichen Beschreibung der beiden Entwicklungsstufen bzw. Selbstmodi können wir nachfolgend beschriebene Heuristik anwenden, so dass Patienten sofort in ihren impulsiven Anteilen erkannt werden können. Für das therapeutische Gespräch ist es hilfreich von den prägnanten Unterschieden in der Phänomenologie auszugehen. Diese Heuristik gründet auf unserem neurobiologischen und entwicklungspsychologischen Wissen.

5.1.1.1 Neurobiologische und entwicklungspsychologische Wissensbasis

Jeder Mensch hat zwei psychische Systeme: impulsiv (emotional) und souverän (kognitiv). Neurobiologisch existieren zwei psychische Systeme:

1. das emotionale-implizit-autonome System (limbisches System)
2. das kognitive-explizit-willkürliche System (Cortex, insbesondere Präfrontaler Cortex PFC)

Ersteres ist ab Geburt funktionsfähig (entspricht der einverleibenden und impulsiven Stufe nach Kegans Neo-Piaget'scher Stufeneinteilung).

Zweites ist erst ab fünf Jahren funktionsfähig (kausal-logisches Denken, Theory of Mind, Mentalisierung). Das entspricht der dritten Entwicklungsstufe: souverän, auf der bewusste willkürliche Entscheidungen getroffen, Ziele formuliert und Pläne verfolgt werden können.

Damit können wir also mehrere Entwicklungsstufen erkennen.

Die vierte Entwicklungsstufe (zwischenmenschlich) setzt die flüssige Kooperation dieser beiden Systeme voraus (emotional plus kognitiv) und auch abstrakt-logisches Denken mit der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

Dadurch ist erst reife Empathie und Mitgefühl möglich, das Voraussetzung für stabile Langzeitbeziehungen ist. Das gelingt zunehmend ab 6 bis 12 Jahren, also nicht sofort mit der Verfügbarkeit des PFC mit fünf Jahren.

Unter sehr schwierigen Bedingungen regredieren wir auf die impulsive Stufe und können nicht mehr ausreichend kausal denken, um Problemlösungen zu finden. Stattdessen entwickeln wir ein psychisches oder psychosomatisches Symptom. Patienten, die sich in ihrer Not hilfesuchend an uns wenden, befinden sich bezüglich des Problemkontexts auf der impulsiven Stufe. Damit sie die Ursache und Entstehung ihres Symptoms verstehen können, müssen wir ihnen helfen, auf die souveräne Stufe zu gelangen.

Eine Entwicklungsstufe kann auch als Modus des Erlebens und Verhaltens oder als Selbstmodus betrachtet werden. Denn im Sinne des Attraktorkonzepts von Grawe (1998) gibt es gemeinsam auftretende Bündel des Erlebens und Verhaltens, die mit geschultem Blick gut identifizieren sind.

5.1.1.1 Unterscheidung von impulsivem Modus und souveränem Modus bzw. impulsiver und souveräner Entwicklungsstufe (Selbstaussagen des Patienten im therapeutischen Gespräch)

Hier findet keine Berücksichtigung von einverleibendem Modus = erste Entwicklungsstufe (Vernichtungsangst, Perzeption (Sinne) statt Motorik-Bewegung im Sinne von Hin- und Weggehen bzw. zupacken und wegwerfen) und von zwischenmenschlichem Modus = vierte Entwicklungsstufe (Liebesverlustangst, Beziehung geht vor Selbst) statt. Denn klinisch bedeutsam ist zu Beginn einer Psychotherapie nur die Erkennung des impulsiven Modus im Kontrast zum souveränen Modus.

Ein Erwachsener ist nie rund um die Uhr im impulsiven Modus, sondern nur situativ.

Das wird in schwierigen Situationen mit schwierigen und wichtigen Menschen geschehen (oder mit sehr schönen Situationen).

Das ist die Regression von einem reiferen Modus in den kindlichen Modus der Impulsivität.

Hier wurde auch noch nicht berücksichtigt, dass es neben den impulsiv ausagierenden Menschen auch solche auf dem gleichen Entwicklungsniveau gibt, deren Angst permanent so groß ist, dass sie ständig ihre Impulse hemmen, also impulsgehemmte Menschen sind.

Oder Menschen, die ihre Gefühle nur selten oder sehr schwach oder manche gar nicht haben. Sie würden wir nicht als impulsiv bezeichnen. Aber sie sind auf keinen Fall schon auf der souveränen Stufe und erst recht nicht auf der zwischenmenschlichen.

Der impulsive Modus führt zur Symptombildung oder zu einer dysfunktionalen Persönlichkeitsakzentuierung bzw. Störung.

Der souveräne Modus führt zu Selbstwirksamkeit und Kompetenz im Umgang mit anderen.

Der zwischenmenschliche Modus führt zu langfristig tragfähigen Beziehungen.

Eine Möglichkeit neben den phänomenologischen Beobachtungen des Patienten ist die VDS38 RDR-Checkliste der Ressourcen und Defizite, bei der Menschen im impulsiven Modus keine der Fähigkeiten entwickelt haben, souveräne etwa die Hälfte und erst auf der zwischenmenschlichen Stufe sind alle Fähigkeiten vorhanden.

Wir sehen, dass der impulsive Modus der mäßig integrierten Struktur des OPD-Systems entspricht (OPD und VDS38-RDR sind sich sehr ähnlich, nur dass RDR bisher noch zu keiner Entwicklungsstufen/Strukturturniveau-Diagnose gelangt, was man jetzt ändern kann).

Die einverleibende Stufe entspricht der gering integrierten Stufe.

Das Konzept der Souveränität ist in der Psychoanalyse so nicht vorhanden und deshalb berücksichtigen sie diese Stufe nicht (auch Fonagy nicht – sie wird einfach weggelassen), im Gegensatz zur Verhaltenstherapie, die sich hauptsächlich mit dieser beschäftigt.

Nachfolgend die einzelnen Beobachtungen.

Unterscheidung impulsiver Modus und souveräner Modus

Nr.	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souverän
1	Ungeduldig, ich möchte es gleich haben	Kann nicht warten, kann es nur schwer aushalten, bis ich dran komme.	Kann warten
2	Reagiert aus dem Affekt heraus und aus dem Bedürfnis heraus	Das ärgert mich, da mach ich jetzt nicht mehr mit. Ich brauche jetzt unbedingt etwas zu trinken.	Reagiert zielorientiert, weiß, was er will
3	Affekt übernimmt die Regie, er wird so stark, dass er das Handeln bestimmt	Also jetzt muss ich einfach etwas sagen, ich halte das sonst nicht mehr aus.	Der Wille ist Instrument der bewussten Selbststeuerung, er behält die Zügel in der Hand
4	Es wird im Moment nur das eigene Anliegen gesehen. Wie das für den anderen ist, spielt keine Rolle	Wenn du jetzt alles nimmst, reicht es für die anderen nicht. Antwort: Ich habe aber jetzt einen so großen Appetit darauf.	Die Folgen eigenen Handelns, d. h. die Auswirkungen auf ihn, werden berücksichtigt
5	Der Affekt lässt erst nach, wenn er seine Funktion erfüllt hat, wenn also die Frustration beseitigt bzw. das Bedürfnis befriedigt ist	Wenn andere auf meine affektiven Signale nicht eingehen, bleibt das Gefühl so lange stark, bis endlich doch jemand mir gibt, was ich brauche und will.	Der Affekt wird nicht so stark, dass er das Handeln bestimmt. Er bleibt so gering, dass er die Handlungsregulation nicht stört und diese effektiv bleibt
6	Wird nicht erreicht, was gebraucht wird, treten andere Gefühle ein, die den anderen dazu bewegen können, trotzdem noch das Gewünschte zu geben, z. B. Traurig sein führt zu Trost. Beleidigt sein zu Nachgiebigkeit des anderen. Hilflosigkeit führt zu Hilfsbereitschaft des anderen. Oder es erfolgt ein finaler Anlauf mit einem großen Wutausbruch, der den anderen erschreckt und kompromissbereit macht.	Ich bin so traurig, dass ich das nicht haben kann. Reaktion des anderen: Trösten und einen Weg finden, dass das Bedürfnis doch gleich befriedigt werden kann, z. B. doch noch irgendwoher eine Süßigkeit gezaubert wird. Oder beleidigt schmallen: Du hast mir weniger gegeben. Antwort: Also dann kriegst Du noch ein zweites Mal. Oder: Ich kann das nicht allein. Antwort: Ich mach das für Dich. Oder: Wutausbruch, weil die Gefühle so stark geworden sind, dass sie im psychischen Innenraum keinen Platz mehr haben	Wird das Ziel nicht erreicht, dass der andere in meinem Sinne handelt, entsteht Zorn und Unmut und die Zügel werden straffer gezogen, damit der andere sich doch meinem Willen beugt (Machtkampf). Oder man wird manipulativer, versucht den anderen rumzukriegen.
7	Der andere ist für mich und meine Bedürfnisbefriedigung zuständig und verantwortlich. Er hat, was ich brauche oder kann es mir verschaffen. Ich selbst kann das nicht. Deshalb ist er schuld, wenn ich frustriert bin.	Ja, mein Mann ist für meine Bedürfnisse da. Gibt er mir nicht, was ich brauche, reagiere ich frustriert -mit Ärger, Unzufriedenheit, Missmut, Empörung, Beleidigtsein, Traurigsein usw. Ich zeige das nicht absichtlich, sondern diese Gefühle stellen sich einfach ein	Ich bin verantwortlich dafür, dass das geschieht, was ich will. Ich bin selbständig. Ich packe zu und nehme Aktionen und Projekte in die Hand.
8	Mein Denken ist nicht logisch, sondern wird ganz bestimmt von den sichtbaren Phänomenen. Ich stelle durch Denken keine Zusammenhänge her,	Ich weiß nicht und ich verstehe nicht, weshalb meine Frau heute zuhause bleiben will. (Sie hatte einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich) Ich verstehe nicht, dass mein Mann jetzt keine Lust mehr hat, mit mir ins	Mein Denken ist logisch, ich erkenne Ursache und Wirkung, allerdings noch nicht auf abstrakter Ebene, sondern auf der konkret vorgefundenen

	keine logischen Schlussfolgerungen. Deshalb bedenke ich auch nicht die Folgen meines Handelns und bin oft völlig überrascht, bestürzt, entsetzt, weshalb der andere so und so handelt, wo ich doch nur	Kino zu gehen. (Sie hat ihn beleidigt und verletzt mit ihrem Wutausbruch, bei dem sie wahllos Schimpfwörter an den Kopf warf)	Welt meiner realen Wahrnehmung.
9	Ich bin nicht nur ein Emotions- und Bedürfnismensch, ich bin auch ein Beziehungsmensch. Ich brauche einen Menschen, der meine Bedürfnisse rasch genug und vollständig genug befriedigt. Also bleibe ich mit ihm in Kontakt und passe auf, dass er in der Nähe bzw. verfügbar bleibt.	Ganz automatisch bleibe ich immer in der Nähe und im Kontakt mit meinen Bezugspersonen, die mir Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Längere Zeit von ihr/ihnen entfernt von ihnen fühle ich mich unwohl.	Ich bin ein Denk- und Handlungsmensch.
10	Ich bleibe trotzdem egozentrisch. Die Gefühle und Bedürfnisse des anderen sind nicht im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit und meines Bemühens.	Es stimmt schon, dass ich aus mir heraus erlebe und handle und nicht so gut aufpasse, wie es dem anderen damit geht. Das ist ja das Schöne an der Beziehung, dass man so ungezwungen sein kann, tun und lassen, wonach mir ist	Ich bleibe egozentrisch, auch wenn ich erkenne, was der andere braucht. Ich gebe es ihm dann, wenn ich dadurch bekomme, was ich will. (Bin also noch nicht empathisch mitfühlend, fürsorglich, beziehungspflelegend)

Nr.	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souverän
11	Kann nicht verstehen, dass der andere nicht so denkt und fühlt wie man selbst	Ich finde, so jemand müsste man sofort rauswerfen. Ich verstehe nicht, dass mein Mann ihn verteidigt. Dazu gibt es doch überhaupt keinen Anlass.	Ist sich bewusst, dass der andere andere Bedürfnisse und Sichtweisen hat
12	Hält es nicht aus, wenn der andere eine deutlich andere Sichtweise hat als man selbst	Meine Frau und ich sind da ganz unterschiedlicher Auffassung. Wenn wir so viel haben und andere nichts haben, müssen wir doch einfach teilen. Mir macht das so sehr zu schaffen, dass sie mir nicht zustimmt, dass ich mich in der Beziehung mit ihr nicht mehr so wohl fühle.	Anerkennt die andere Sichtweise und kalkuliert sie in die eigene Handlungs- bzw. Kommunikationsstrategie ein
13	Bezieht Äußerungen und Handlungen des anderen auf sich: das war absichtlich für oder gegen mich	(Der Ehemann kommt eine Stunde zu spät nach Hause und hat das telefonisch nicht angekündigt)- Das ist reine Rücksichtslosigkeit, ich bin Dir nicht wichtig, Dir sind andere viel wichtiger.	Ich bin zwar egozentrisch in meinen Anliegen, aber die erkenne die Welt und andere Menschen mit Hilfe meiner jetzt vorhandenen Theory of Mind (TOM). Das bedeutet, dass ich Handlungen anderer Menschen auf deren Bedürfnisse und Gefühle

			zurückführen kann und nicht auf mich beziehe.
14	Hat das Bedürfnis viel oder alles der wichtigen Bezugsperson mitzuteilen	Ich erzähle meiner Freundin wirklich alles, wir haben keine Geheimnisse voneinander. Und ich erzähle viel und ausgiebig.	Meine TOM ist meine Theorie, mit der ich logische Schlussfolgerungen ziehe, ohne das aber auszusprechen.
15	Ist in seinen Gefühlen und Gedanken gläsern, diese sind öffentlich	Jeder kann sofort sehen, was ich von einer Sache halte, wie ich gefühlsmäßig drauf bin.	Das ist wie beim Karten spielen. Wenn der andere mitkriegt, was ich vorhabe und das gegen seine Interessen ist, würde das Veröffentlichende meine Selbstwirksamkeit mindern.
16	Kann noch nichts für sich behalten	Wenn mir etwas auch nur ein bisschen wichtig erscheint, muss ich es meiner Freundin erzählen.	Ich habe Steuerungsfähigkeit bezüglich meiner Impulse, zügle also mein Mitteilungsbedürfnis zugunsten meiner Ziele
17	Kann noch nichts verheimlichen	Auch wenn ich es mir vorgenommen habe oder versprochen habe, kann ich einfach kein Geheimnis haben. Das erzeugt eine so große Spannung, dass ich es dann doch sagen muss.	Ich teile nur das mit, was mir hilft, den anderen dazu zu bewegen, in meinem Sinne zu handeln
18	Kann noch nicht lügen und wenn er es kann, hält er die entstehende Spannung nicht aus	Die Dinge sind so wie sie sind (und ich sie sehe). Die Wahrheit zu verdrehen und zu lügen, kann und will ich nicht	Ich kann auch lügen, wenn die Lüge mir mehr hilft, meine Ziele zu erreichen. Aber halt im Rahmen meiner Moral, die aber nicht sehr streng ist.
19	Hat noch keinen Humor, keinen Witz, denn das erfordert das Spielen mit gedanklichen Realitäten und Möglichkeiten	Was manche für Humor halten, finde ich gar nicht witzig. Und Witze verstehe ich auch nicht immer.	Witz, Scherz und Streiche gehören zu dem, was mir Spaß macht. Da gehört auch Situationskomik dazu. Oder Clownerien.
20	Ich werde in meinem Handeln noch nicht durch Moral gesteuert, sondern durch meine Bedürfnisse und Ängste. Ich unterlasse ein Verhalten, wenn ich Angst habe, dafür bestraft zu werden (Konditionierungen bestimmen mein Verhalten bzw. meine Vermeidung)	Gebote und Verbote sind für mich keine abstrakten Gesetze, sondern etwas zwischen mir und meinen Bezugspersonen. Ich kriege nicht Schuldgefühle, sondern Angst vor ihrer Strafe oder Trennung.	Zu meiner Denkwelt mit TOM gehört bereits Moral, die meine Egozentrik begrenzt. Erlaubt ist, was mir nützt und dem anderen nicht zu sehr schadet.

Nr.	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souverän
21	Ich kann die Ursache meines Problems nicht logisch reflektierend finden	(Seine Frau wertet ihn an Wochenenden zunehmend unerträglich oft ab. Er lässt sich das wehrlos gefallen. Seine tiefe Verletztheit dringt nicht nach außen. Schließlich wird er depressiv.) Es gibt in meinem Leben keinen Grund für Depression. Uns geht es doch gut. Und meine Frau ist halt so. Das hat nichts damit zu tun.	Ich kann das

22	Ich kann deshalb auch nicht die Lösung meines Problems logisch erschließen	(Die Lösung wäre, dass er sich erlaubt, auf seine Frau wütend zu sein und sich wirksam zu wehren). Ich weiß nicht, was ich gegen die Depression machen soll. Das muss doch der Arzt wissen. Ich kann meine Frau nicht ändern.	Ich kann das
23	Ich kann mir nicht selbst helfen	Ich weiß nicht, was man da tun kann. Man müsste meiner Frau sagen, dass sie damit aufhören soll – ich kann das nicht.	Ich kann das
24	Ich bin auf die Hilfe anderer angewiesen	Jemand anderes müsste kommen und helfen. Auf meinen Bruder hört sie, aber der unterstützt mich auch nicht.	Ich brauche das nicht
25	<u>Denken besteht aus Momentaufnahmen</u>	Zu dem Vortrag von Herrn T. sind aber sehr viele Leute gekommen. Sie haben ihm alle aufmerksam zugehört. Und am Schluss gibt es natürlich viel Applaus. Und danach gingen viele zu ihm und haben Fragen gestellt.	Denken erkennt Zeitverläufe mit Ursache und Wirkung
26	Er kann die Abfolge der Momentaufnahmen <u>noch nicht aufeinander beziehen</u> Er kann noch nicht reflektieren, dass der eine Moment <u>durch den vorausgehenden ausgelöst wurde</u> Er <u>kann die kausale Verknüpfung beider Momente nicht gedanklich erfassen</u> : „Weil Y die Frage von X nicht beantworten konnte, half ihm Z bei der Antwort.“	Was fehlt in der Beschreibung? Zu dem Vortrag von Herrn T. sind sehr viele Leute gekommen, <u>weil das Thema hoch aktuell ist</u> . Sie haben ihm alle aufmerksam zugehört, <u>weil der das so spannend dargestellt hat</u> . Und am Schluss gibt es natürlich viel Applaus, <u>weil die Zuhörer so begeistert waren und er ihnen aus dem Herzen gesprochen hat</u> . Und danach gingen viele zu ihm und haben Fragen gestellt, <u>weil ihr Interesse und Engagement durch seinen Vortrag so groß geworden ist</u> .	Nacheinander ablaufende Ereignisse werden als Kausalkette aufeinander bezogen
27	Wenn er <u>eine Geschichte</u> erzählt, ist das eine <u>Aneinanderreihung</u> von Momentaufnahmen. „Zuerst hat X eine Frage gestellt. <u>Und dann</u> hat Y gesagt, dass ... <u>Und dann</u> hat Z gesagt, <u>Und dann</u> ...“	Ich komme zurzeit nicht aus dem Bett. Heute war ein Freund da, und er hat mir viel geholfen. Er hat mir zugehört und viele Fragen gestellt. Er war interessiert. Er hat mir dann Ratschläge gegeben.	Nacheinander ablaufende Ereignisse werden in ihrem Sinn- und Kausalzusammenhang berichtet
28	Was ich denke oder sehe, ist Realität. (Äquivalenzmodus nach Fonagy, nicht mentalisierender Modus)	(Freunde sind in Wirklichkeit besorgt und sehr bemüht, laden ihn ein, doch er lehnt stets ab) Sie rufen nur aus Pflichtgefühl an. Ich langweile sie. Sie sind nicht gern mit mir zusammen. Das ist keine echte Sorge.	Äußere Realität und (inneres) Denken wird unterschieden. Ich prüfe, ob meine Wahrnehmung und meine Interpretation zutreffen
29	Es gibt im Erleben überwiegend nur Gegenwart. Es wird nicht planend und gestaltend in die Zukunft gedacht. Deshalb bin ich oft und auch sehr überrascht, wenn etwas geschieht, das ich nicht erwartet habe.	(nach einer nicht angesagten schönen Begegnung mit Freunden) Ja, das war schön. Ich hätte nie gedacht, dass Ihr mich besucht. (Es kommt nicht die Überlegung, wie man solche Treffen häufiger werden lassen kann)	Ich denke voraus, überlege die zukünftigen Folgen meines Verhaltens

30	Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit. Diese Bedürfnisse sind zwar bewusstseinsfähig, es wird aber nicht an sie gedacht. Ganz automatisch und unreflektiert wird zu Menschen gegangen, die z. B. Geborgenheit geben. Wenn sie fehlt, wird eher gehofft, dass der andere kommt.	Ich bin abends gern mit meinem Mann in unserem Haus. Das ist wie ein warmes Nest. ... Ja, da fühle ich mich richtig geborgen, da fehlt mir gar nichts. Da bin ich auch geschützt und sicher. Ich kann mich auf ihn verlassen. (Wie fühlen Sie sich, wenn er nicht da ist?) Ohne ihn fühle ich mich ungeborgen und ungeschützt.	Ich brauche Selbstwirksamkeit (Kontrolle, Einfluss, selbst etwas machen können, selbst bestimmen können)
----	--	--	--

Nr.	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souverän
31	Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung	Wenn es Streit gibt oder wenn ich etwas gemacht habe, was ihn sehr ärgert, bekomme ich gleich Angst, dass er mich verlässt.	Ich fürchte Kontrollverlust
32	Meine Wut ist Trennungswut	Wenn ich ganz große Wut auf ihn habe, würde ich ihn am liebsten verlassen.	Meine Wut ist, völlige Macht über Dich haben
33	Ich kann hingehen und ich kann weggehen	Ich kann zu ihm gehen, auf ihn zugehen, wenn ich mich auf ihn freue. Ich kann rausgehen, weggehen, wenn ich mich zu sehr über ihn ärgere.	Ich kann meine Impulse steuern, mich bremsen
34	Ich kann nehmen und ich kann hergeben	Wenn ich etwas von ihm brauche, kann ich mir das von ihm holen und nehmen. Wenn ich quasi satt davon bin, überdrüssig bin, kann ich es wieder loslassen und hergeben. Ich kriege es ja wieder, wenn ich es erneut brauche.	Ich kann etwas bewirken
35	Identität: Ich bin Bedürfnis, Gefühl	Ich bin ganz dabei, zu spüren, was ich brauche. Oder mir zu holen, was ich brauche und erst wenn ich es habe, festzustellen, das war jetzt genau das, was ich gebraucht habe. In einem Moment entsteht bei mir ein Gefühl (ich weiß nicht warum) und ich spreche und handle aus diesem Gefühl heraus. Da mache ich mir nicht unnötige Gedanken.	Ich bin klug (TOM), bin Wille, bin Kontrolle
36	Ich habe noch keine gedankliche Theorie (TOM), wie andere Menschen denken, fühlen, was sie brauchen und wie ihr Verhalten dadurch bestimmt wird: Ich kann noch nicht in andere hineinschauen.	Ich kann mich nicht gut in andere hineinversetzen. Ich weiß nicht, weshalb und wozu sie etwas sagen oder tun. Genauswenig weiß ich das von mir selbst. Ich weiß nicht, wie sie zu mir stehen und was sie als nächstes vorhaben. Ich fühle mich deshalb am wohlsten mit Menschen, die	Ich habe eine Theory of Mind (TOM), mit der ich Verhalten anderer und mein Verhalten auf Bedürfnisse und Gefühle zurückführen kann. Ich kann in andere hineinschauen, so dass ich ihre Bedürfnisse kenne und sie berücksichtigen kann

		genau so denken und fühlen wie ich.	
37	Deshalb sind Interpretationen der Motive anderer oft falsch (rein selbstbezogen): Du hast mir das nicht gegeben, weil Dir etwas anderes wichtiger war.	Anderer wehren sich dagegen, wenn ich sage, dass sie so spät kamen, weil ich ihnen nicht so wichtig bin. Aber das ist sicher so, wie ich es sehe. Das kann gar nicht anders sein.	Meine TOM hilft mir, das Verhalten anderer richtig zu interpretieren (welche Bedürfnisse sie bewegen, welche Absichten sie verfolgen)
38	Deshalb wird auch nur die Auswirkung des Verhaltens der anderen auf die eigene Person gelten gelassen: Das hat mir so gefehlt.	Wenn sie weiß, wie sehr ich mich nach unserem Treffen geseht habe und mich auf einen langen Nachmittag freute, dann hätte sie es doch leicht schaffen können, diese Arbeit auf morgen zu verschieben.	Ich bedenke mit Hilfe meiner TOM, z. B. dass der andere in so einer schlechten Verfassung war, dass er nichts geben konnte)
39	Es gibt noch keine Vorstellung, welches eigene Verhalten das frustrierende Verhalten des anderen in ein befriedigendes Verhalten umwandeln könnte	Ich weiß einfach nicht, was ich tun kann, damit sie mich nicht immer so warten lässt. Ich habe es doch schon so oft gesagt, wie schlimm das für mich ist. (statt z. B. den anderen zu ganz konkreten Abmachungen zu motivieren und zugleich dafür zu sorgen, dass ihn bei mir etwas erwartet, worauf er sich freuen kann.)	Ich entfalte Ideen, wie ich dafür sorgen kann, dass der andere sich nicht mehr frustrierend, sondern meine Bedürfnisse befriedigend verhält
40	Ich kann mich nicht selbst beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt	Angst und Stress bleibt bei mir so lange sehr stark, bis mein Mann kommt und mich beruhigt und mir das Problem abnimmt	Ich kann mich selbst beruhigen, indem ich mir überlege, wie man ein Problem lösen kann und dann eine Lösung eines Problems herbeiführe

Nr.	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souverän
41	Verlustangst bremst impulsives Verhalten	Oft würde ich aus Wut am liebsten richtig toben und ihn verletzen. Dann kommt aber schnell die Angst, ihn zu verlieren und meine Wut ist fast weg.	Steuerungsfähigkeit bremst impulsive Verhalten
42	Das führt zum Steckenbleiben im Konflikt zwischen Angst und Bedürfnis/Trieb	Meine Wut kommt aber immer wieder, weil er so rücksichtslos ist. Ich wehre mich aber nicht, da ist ja sofort die Angst da.	Der Konflikt zwischen Angst Bedürfnis wird gelöst durch realitätsgerechten Aufschub der Bedürfnisbefriedigung.
43	Ich kann den Konflikt nicht lösen, das muss meine Bezugsperson machen. Indem sie z. B. entängstigt/beruhigt: Du musst nicht fürchten, dass ich weggehe, wenn Du Dir das nimmst.	Da bin ich richtig gefangen, gelähmt. Nur wenn mein Mann einige Stunden später zu mir kommt und mich tröstet und beruhigt und sagt, dass er mich versteht und mir doch noch gibt, was ich brauche, wird es besser.	Ich hole mir meine Bedürfnisbefriedigung dann, wenn ich nicht negative Folgen fürchten muss. Ich kann warten.
44	Gefühle führen zu Gedanken und Handlungen	Ich spüre Angst, denke, er verlässt mich und handle nachgiebig	Denken führt zu Gefühlen und Handlungen
45	Impulsives Verhalten wird durch Verstärkung aufrechterhalten (d. h. es war oft erfolgreich)	Bei mir ist es ganz anders. Ich werde sehr wütend und heize meinem Mann richtig ein. Er gibt dann nach.	Verstärkung souveränen Verhaltens erfolgt durch das Gefühl der Selbstwirksamkeit

		Er beschwert sich später über mein Verhalten, aber ich kann das nicht ändern.	
46	Die Bezugsperson verstärkt impulsives Verhalten durch ihre beruhigende/befriedigende Antwort.	Nachdem ich richtig getobt habe, fängt mich mein Mann auf, nimmt mich in den Arm und gibt mir, was ich wollte.	Wenn die Bezugspersonen auf das souveräne Verhalten hin bedürfnisbefriedigen reagieren, verstärken sie Souveränität
47	Das Selbstbild ist: Ich bin allein (ohne Dich) nicht lebensfähig	Ich brauche einfach jemand, der sich um mich kümmert. Allein würde ich das nie schaffen.	Das Selbstbild ist: Ich schaffe es zur Not auch allein (ohne Dich)

VDS38 RDR*	Impulsiv	Beispiel für impulsives Erleben und Handeln	souve
48 Funktionalität der Emotionsregulation (ein Gefühl wahrnehmen, benennen, seine Ursache erkennen, seine Situationsadäquatheit prüfen, die Gefühlsintensität modulieren können, aus dem Gefühl heraus verhandeln oder handeln können, ein Gefühl da sein lassen können, ohne gleich handeln zu müssen)	Nicht entwickelt	Tobend: Ich bin doch nicht wütend, das ist einfach alles Scheiße hier. Dass Du an mir vorbeigehst und sie herzlich begrüßt, macht mir doch nichts aus. Auch wenn ich verdeckt stand, hättest Du mich zuerst begrüßen müssen. Da gelten keine Ausreden, Dein Verhalten ist so empörend. Ich will nicht mit Dir darüber diskutieren, ob ich überreagiert habe. Ich rede mit Dir auch nicht darüber, wie man es anders machen könnte. Wenn ich sehr zornig bin, muss ich gleich rausplatzen.	entw

<p>49 Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung (Introspektion = innere Prozesse wie Gefühle und Intentionen wahrnehmen können, Selbstreflexion = innere Prozesse gedanklich betrachten und beurteilen können, Identität = sich als zeitlich konstant bleibendes Wesen kennen)</p>	<p>Nicht entwickelt</p>	<p>Ich merke in vielen Situationen nicht, was sich in mir abspielt. Andere sagen, was sie vermuten, aber da ist nichts. Wenn ich feststelle, dass ich niedergeschlagen bin und mein Mann sagt, das sei seit dem Streit mit meiner Kollegin so, dann kann ich das nicht nachvollziehen oder seiner Vermutung folgen, dass sie mir sehr wichtig ist und mich deshalb ihre Kritik deprimierte. Ich könnte nicht sagen, wer ich bin, was mich ausmacht und welche bleibenden Eigenschaften ich habe.</p>	<p>entw</p>
<p>50 Fähigkeit zur Selbststeuerung (Impulssteuerung, Antizipation der Wirkung von Impulsen, Selbstwertregulation, verlieren können, Ambivalenzfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität)</p>	<p>Nicht entwickelt</p>	<p>Ich sei impulsiv, oft zu laut, könne nicht aufhören, obwohl ich so oft schlechte Erfahrungen damit mache, sagt meine beste Freundin. Ich solle mir doch vorher überlegen, was ich da mit dem anderen Menschen mache. Ich brauche sehr oft die Bestätigung, dass ich wertvoll bin. Ich kann das Selbstwertgefühl nicht lange in mir bewahren. Ich freue mich dann aber riesig, bin voll Glück, wenn andere mich wertschätzen. Ich kann nicht verlieren, das wurmt mich noch ewig. Ich halte es nicht aus, wenn ich an einem Freund, den ich bisher sehr schätzte und mochte, eine Eigenschaft entdecke, die ich nicht mag. Ich beende dann die Freundschaft. Ich habe keine Ausdauer, gebe schnell auf, wenn es zu anstrengend wird. Ich beharre auf dem was ich wünsche und kann keine Kompromisse machen. Meine Freundin sagt, ich sei da richtig stur, verbohrt und verbissen.</p>	<p>entw</p>
<p>51 Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung (Gefühle des anderen wahrnehmen, empathisch sein können, Nähe und Distanz angemessen einhalten können)</p>	<p>Nicht entwickelt</p>	<p>Naja, es kann schon sein, dass er traurig und verletzt war. Aber dazu hat er doch keinen Grund. Manche Leute mögen es nicht so sehr, wenn ich schnell vertraut und bin und über intime Dinge spreche.</p>	<p>Nicht entw</p>
<p>52 Fähigkeit zur Kommunikation (Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse mitteilen können)</p>	<p>Nicht entwickelt</p>	<p>Ich kann nicht aussprechen, was ich fühle. Das Gefühl ist so stark, da kann ich nichts sagen. Ich kann auch nicht sagen, was ich brauche oder mir wünsche. Wenn er mich liebt, muss er das doch spüren.</p>	<p>Nicht entw</p>
<p>53 Fähigkeit zur Abgrenzung (den Anderen als Person mit eigenen Wünschen und Zielen (an-)erkennen und sich vor Übergriffen wirksam schützen können, streiten können)</p>	<p>Nicht entwickelt</p>	<p>Meine Freundin sagt, dass er mich übergeht oder übervorteilt, aber ich kann ihm das nicht sagen. Wenn ich es ihm sage, macht er trotzdem so weiter.</p>	<p>entw</p>

54 Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen (als abgegrenztes Individuum einen Ausgleich zwischen eigenen und anderen Interessen herstellen können, z. B. durch Vereinbarungen und Regeln)	Nicht entwickelt	Ich nehme mir was ich will. Er wird schon selbst für sich sorgen. Oder: Ich nehme mir nur das Nötigste, auch wenn ich viel mehr haben wollte. Das ist bei uns immer so, dass ich ihm alles lasse. Ich kann mit Regeln nichts anfangen. Das muss nach dem Gefühl gehen, das man gerade hat.	Nicht entw
55 Fähigkeit, sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können	Nicht entwickelt	Ich kriege so große Angst vor dem Alleinsein, dass ich nicht von ihm weggehen kann	entw
56 Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen (Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)	Nicht entwickelt	Ich mache vieles gern, so lange es mir Spaß macht. Dann wechsle ich zum nächsten. Auch wenn ich etwas sehr gut kann und Leute sagen, ich sei begabt, bleibe ich nicht dran.	entw
57 Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen (wirksame Bewältigungsstrategien, neue Bewältigungsstrategien erfinden können)	Nicht entwickelt	Wenn z. B. mit meinem Kind etwas geschieht und man noch nicht weiß, ob es wieder gut wird, bleibe ich panisch, verzweifelt, kopflos und finde keine Gedanken und Wege, die helfen könnten.	entw
58 Leidenskapazität (Unvermeidbar Schmerzliches ertragen können, Unabänderliches akzeptieren können)	Nicht entwickelt	Ich halte Schmerz, Unglück, Trauer nicht lange aus. Ich gehe zugrunde, wenn etwas so Schlimmes nicht zu ändern ist.	Nicht entw

*VDS38 RDR Ressourcen- und Defizit rating Fähigkeiten und Umweltressourcen. In: VDS Verhaltensdiagnostik und Therapieplanungsmappe [Verhaltensdiagnostik VDS](https://cip-medien.com/shop/vds-verhaltensdiagnostik-und-therapieplanungsmappe/). 2. Auflage. München: CIP-Medien 2013

Link: <https://cip-medien.com/shop/vds-verhaltensdiagnostik-und-therapieplanungsmappe/>

(vergl. auch OPD-Strukturachse, Huber-Verlag)