

CA SU
Fachtagung Köln
25. – 26.11.2009
Willst Du schon ... oder musst Du
noch?



...aus dem Poesiealbum

caritas

Schmerzt Dich aus tiefster
Brust das harte Wort:
„Du mußt,“ so macht nur
eins Dich still, das stolze
Wort: „Ich will!“

Das schreibt
dir

Dein Suchttherapeut
Deine Suchttherapeutin



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Wille und Willensbildung in der Praxis der Suchthilfe

Maria Schomaker

Manfred Velt



Was erwartet Sie?

caritas

- Kein neues Psychotherapieverfahren...
- Keine neue Therapieform
- Ein kleiner, vernachlässigter Aspekt in der Psycho-
Sozialtherapie, der Beratung und Behandlung von
Suchtkranken



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

- Wer sind wir?
- Was machen wir?
- Unsere Motivation, sich mit dem Thema Willen auseinanderzusetzen
- Persönlich
- Aus unserer täglichen Arbeit mit suchtkranken Menschen



- Wer sind Sie?
- Ihr beruflicher Hintergrund?
- Ihre Wünsche und Erwartungen?



Ein paar Sprüche zum Thema

caritas

- Laufen statt saufen. (Sozialcourage)

Ich könnte nicht trainieren...
...ohne meinen Kopf, denn
der Wille lässt die Beine laufen.

Quelle: Runners World 06/2009



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Oder

caritas

- „Wo Leben ist, da ist auch Wille“
(Unbekannt)
- „Dieser Weg wird kein leichter sein“
(Xavier Naidoo)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Eine kleine Übung: In Kleingruppen mit dem Nachbarn

caritas

Was verstehen Sie unter dem Begriff Willen?

Wie würden Sie Ihren eigenen Willen konkret beschreiben?

Ist er stark, schwach? Wie äußert sich das?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Was ist Wille?

caritas

Google gibt 3.100.000 Seiten
beim Begriff „Willen“ an.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Was ist Wille?

caritas

In einem **psychiatrischen Lexikon** wird **der Wille** beschrieben, als die menschliche Fähigkeit, unter Beteiligung der Gesamtpersönlichkeit ein bestimmtes Ziel zu intendieren (beabsichtigen, planen, anstreben) und sich zwischen verschiedenen Möglichkeiten zu entscheiden.

In einem **psychologischen Lexikon** steht unter Begriff **Wille** mit Verweis auf **Wollen = Volition**. Allgemeine und umfassende klassische Bezeichnung für die bewusste Entscheidung eines Individuums für eine bestimmte Richtung des Handelns. (Gegenteil von impulsiven Handlungen, unüberlegtem Handeln)

Wille = Ich Funktion mit synthetisierendem Charakter.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Wille kann...

caritas

... durch negative Sozialisations- und Entwicklungseinflüsse und durch neuropathologische Probleme in seinen Funktionen beschädigt oder gestört werden.

Deshalb ist eine Willensdiagnose und -therapeutik erforderlich.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Willensarbeit ist...

caritas

... Arbeit an der Entwicklung und Handhabung des eigenen Willens zur Verwirklichung der eigenen „Souveränität“, zur „strategischen Selbstführung“ und zum wertegeleiteten Engagement für das Gemeinwesen und Gemeinwohl.

Willensarbeit stellt sich jedem Menschen als lebenslange Entwicklungsaufgabe.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Grundlagen für Volitionen sind

caritas

- Grundvertrauen
- Selbstachtung
- Selbstgewissheit
- Selbstvertrauen
- Selbstbestimmtheit.

Volition bedeutet Abschirmung und meint die Rolle des Willens bei der Aufrechterhaltung und Abschirmung eines Handlungszieles bis zum Erfolg der Zielrealisierung.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Volition in der Motivationspsychologie

caritas

- ist eine Kategorie psychischer Funktionen
- koordiniert eine große Anzahl Teilfunktionen wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Kognition, Emotion, Motivation, Aktivierung und Bewegungssteuerung
- ist ein einheitliches Steuerungsprinzip, das wir Absicht oder Ziel nennen.

Oft wird „Wollen“ synonym verwendet mit der Motivation für ein bestimmtes Handeln.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Willentliche Handlungen ...

caritas

... zeichnen sich laut Goschke im Unterschied zu Verhalten, die ausschließlich durch aktuell angeregte Bedürfnisse motiviert sind, durch zwei entscheidende Merkmale aus:



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Merkmale willentlicher Handlungen

caritas

1. Die Fähigkeit, Zielzustände, also angestrebte Effekte und Ergebnisse eigener Handlungen, mental repräsentieren zu können.

In der Fähigkeit zu planen, manifestiert sich eben diese Reizentbundenheit willentlicher Handlungen. Elementare Aktionen werden zu neuen Verhaltenssequenzen kombiniert und mental simuliert, bevor sie tatsächlich ausgeführt werden.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Merkmale willentlicher Handlungen

caritas

2. Die Antizipation zukünftiger Bedürfnislagen, d.h. die Fähigkeit, Bedürfnisse in der Vorstellung vorwegzunehmen, die man aktuell noch gar nicht hat.

Konflikte können immer da entstehen, wo der Mensch zur gleichen Zeit unvereinbare Ziele verfolgt oder weil kognitiv repräsentierte Ziele in einem Widerspruch zu aktuell angelegten Bedürfnissen oder starken Gewohnheiten stehen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Motivation

caritas

Laut Scharfetter ist Motivation eine durch Bedürfnisse bestimmte, mehr oder weniger klar erfahrbare Stimmung (Affekt), die zu Bedürfnis befriedigenden Handlungen bewegt.

Jedem menschlichen Handeln liegt ein Motiv zugrunde.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Motivation

caritas

Abhängige verfolgen in der Behandlung meistens das Ziel einer stabilen Abstinenz. Reicht die Abstinenz als Motivanreiz?

Die Entstehung von Motiven kann intrapersonal zustande kommen, z.B. aufgrund von Einstellungen, Gefühlen und Gedanken von innen heraus.

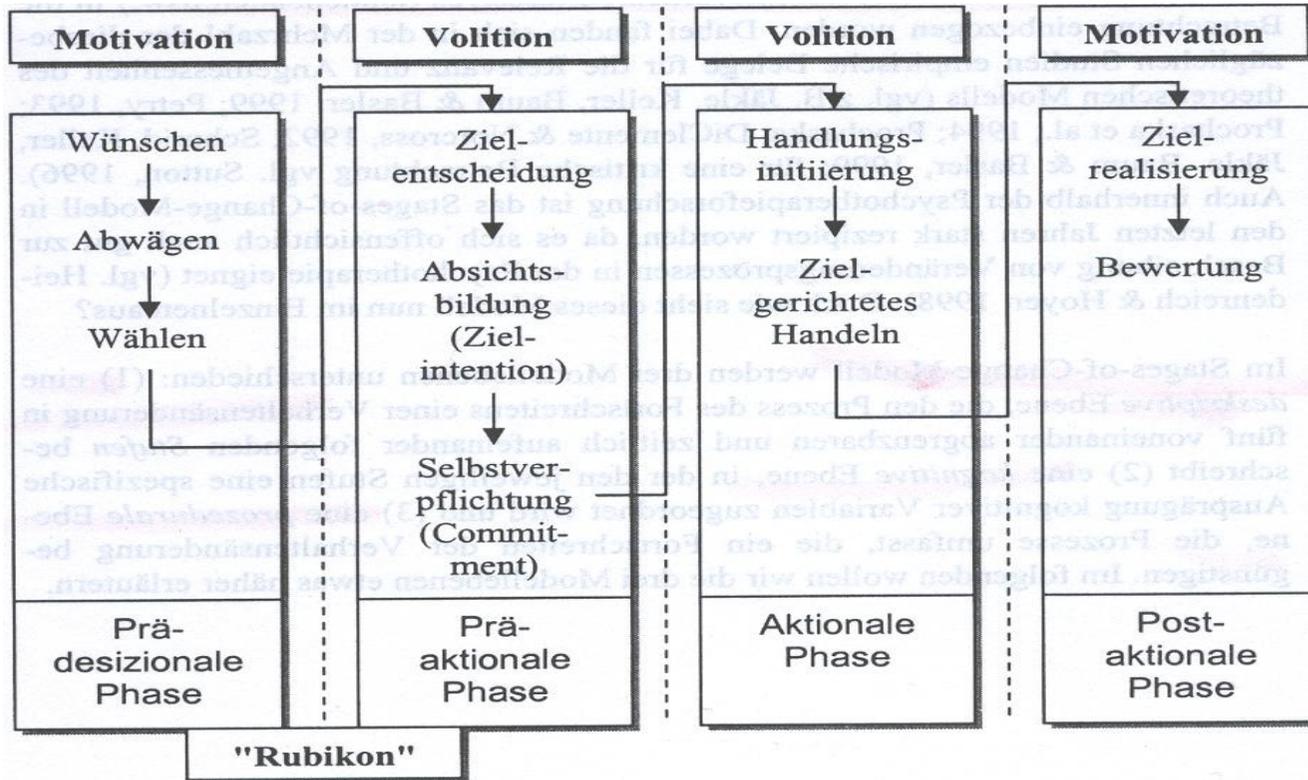
Motivation kann aber auch von außen kommen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Das Rubikon - Modell von Heckhausen - Gollwitzer

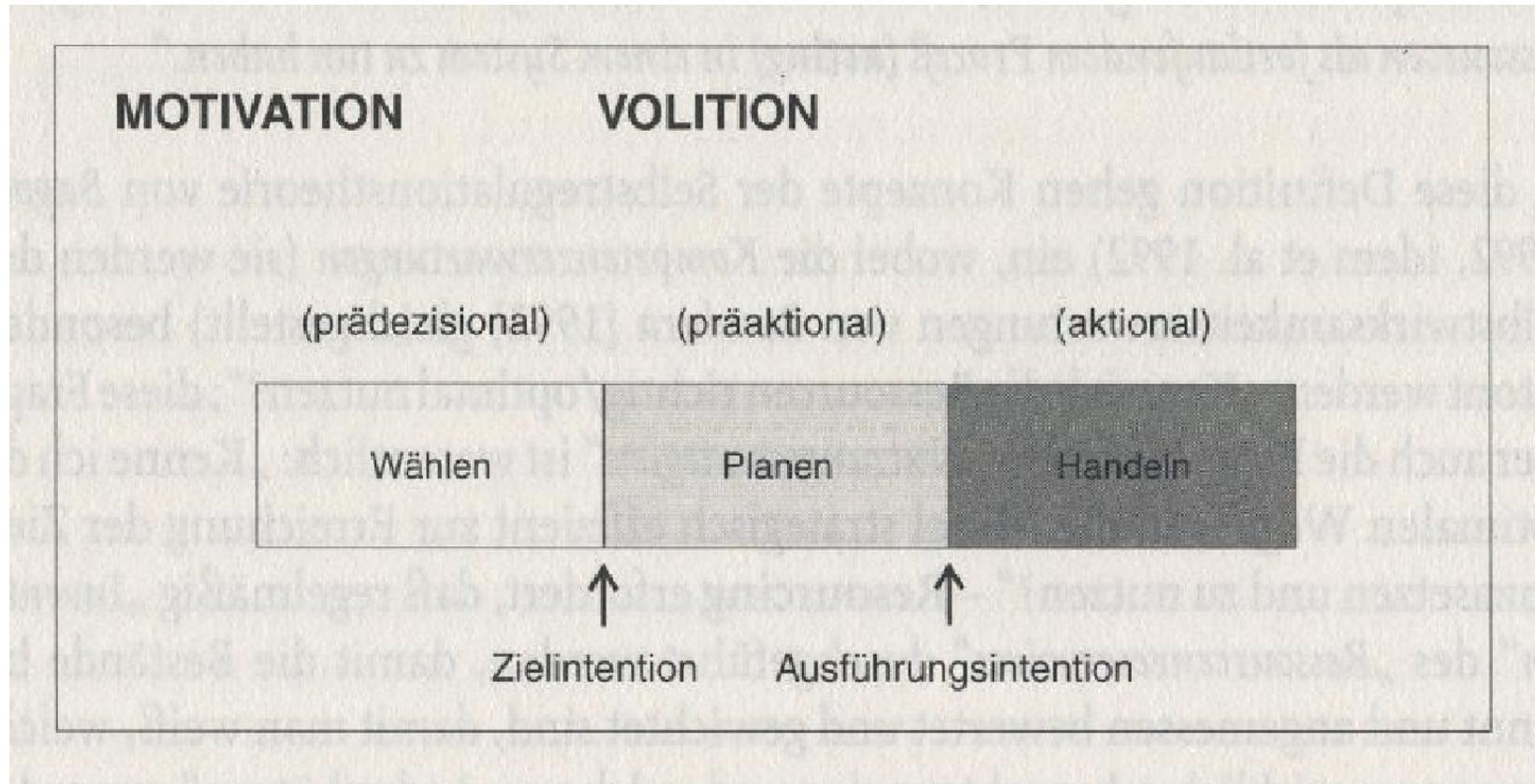
caritas



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Motivationsmodell Petzold

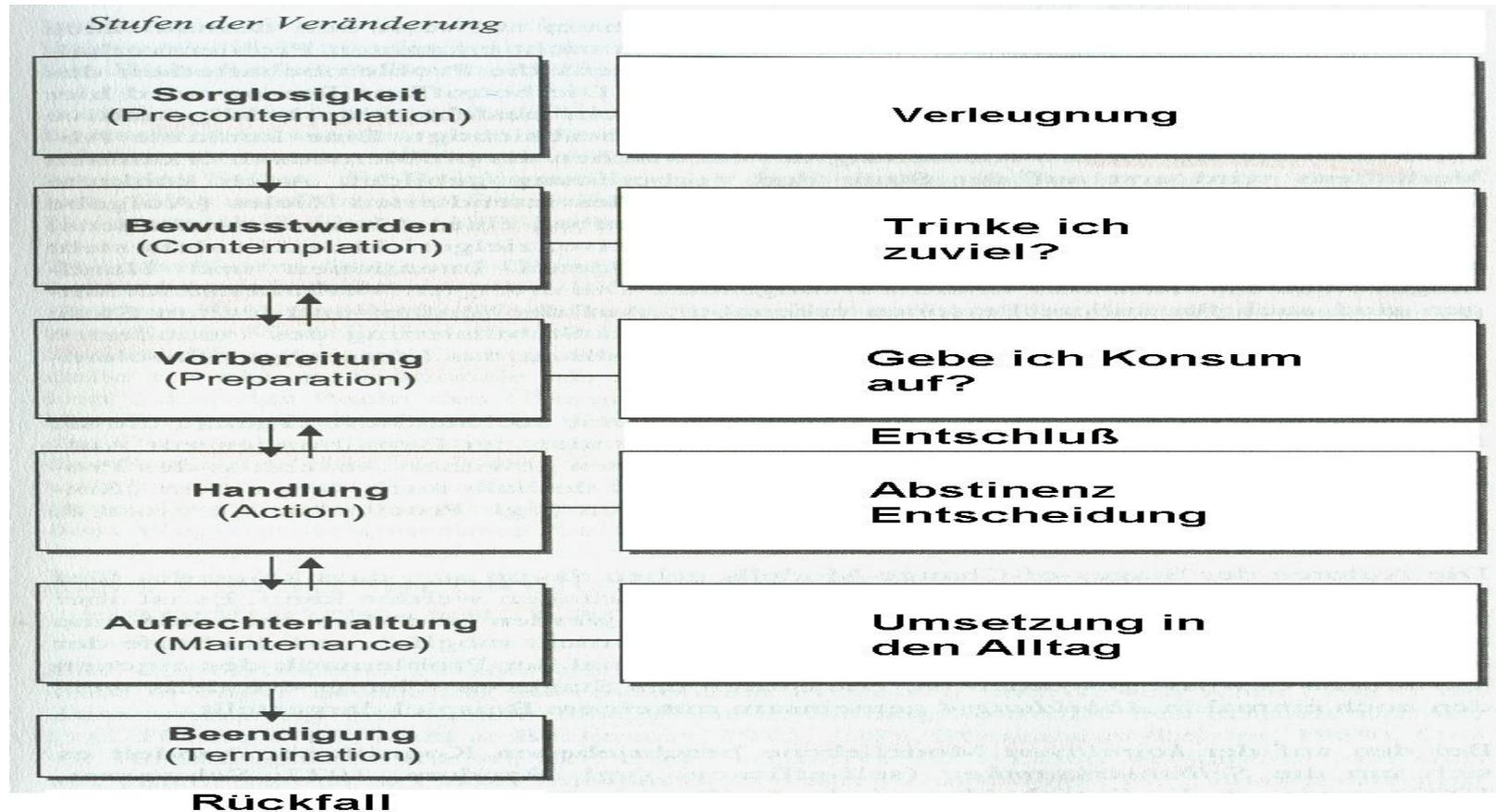
caritas



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stages of changes Modell nach Prohaska und de Climente aus Schumacher

caritas



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Geschichtliches zur Willenspsychologie und Philosophie

caritas

Platon (Schüler des Sokrates 428 -348 v. Chr.) vertrat die Willensfreiheit. Der Mensch könne frei sein Lebensmuster wählen.

Aristoteles (384 vor Christus – 322) beschreibt die Seele als dreigeteilt. Er verbindet die Freiheit des Handelns mit der Vernunft. Ihr gemäß zu handeln, heiße frei zu sein.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Geschichtliches zur Willenspsychologie und Philosophie

caritas

Augustinus (354 -430 n. Chr.) Theologe und ein Vertreter des Determinismus sagt: alles hängt von Gottes Willen ab. Die Menschen sind Gott und Schicksalsmächten ausgeliefert. Augustinus sah den Willen als Eigenschaft der Seele an. Adam, als erster Mensch, war frei und ohne Sünde. Vom Satan verführt, verfiel er der Sünde, wodurch alle Nachkommen mit dieser, seiner Sünde belastet wurden und nicht mehr frei waren.

Pelagius (360- 420 n. Chr.): Es gibt keine Erbsünde. Der Mensch verfügt über einen freien Willen zum Guten wie zum Bösen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Geschichtliches zur Willenspsychologie und Philosophie

caritas

Martin Luther (1480-1540)

„Der freie Wille ist nach dem Sündenfall nur dem Namen nach eine Sache und wenn er tut, was in ihm ist, begeht er eine Todsünde.“

Erasmus von Rotterdam (Theologe, 1466-1536)

Unter freiem Willen wird das Vermögen des menschlichen Willens verstanden, mit dem der Mensch sich dem, was zur ewigen Seele gehört, zuwenden oder von ihm abwenden kann.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Pioniere der Willenspsychologie waren

caritas

Wilhelm Wund (1832-1929) und

Narziss Ach (1871-1946)

- die sich mit der Psychologie des Willens und Willenshandlungen auseinandersetzten.

Kurt Lewin (1890- 1947)

- beschäftigte sich mehr mit Bedürfnissen, Motiven, Konflikten und Entscheidungen, aber nicht mit dem Willen und wollen. Grundsätzliche Kritik an der Arbeit von Ach.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Pioniere der Willenspsychologie waren

caritas

Roberto Assagioli (1888-1974)

beschäftigte sich ab 1910 mit der Willenspsychologie und der Schulung des Willens.

Er wies damals auf die Begrenztheit des psychoanalytischen Konzepts hin und gründete die Psychosynthese.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Mit dem Zusammenbruch des Dritten Reiches verschwand die Willenspsychologie aus dem wissenschaftlichen Diskurs.

Das Thema wurde zu sehr mit den vom Führer missbrauchten Begriffen, wie dem Willen zur Macht und dem Vernichtungswillen, assoziiert.



Sichtweisen der Therapieschulen

caritas

Die stärker werdende **Psychoanalyse** hatte am Willensthema kein Interesse.

Der **Behaviorismus**, der die akademische Psychologie bis in die 70er Jahre prägte, blendete das Willensthema völlig aus. Wichtig war:

- Beobachtbares
- Messbares
- Quantifizierbares Verhalten weg von der Bewusstseinspsychologie



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Sichtweisen der Therapieschulen

caritas

Burrhus Frederic **Skinner** (1904- 1990), ein Behaviorist ging von der Vorstellung aus, dass Freiheit eine Illusion ist und betrieb den Aufbau einer objektiven Verhaltenswissenschaft.

Schlagworte für ihn waren operante Konditionierung oder programmiertes Lernen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

In den 80er Jahren fand das Willensthema und das Problem der willentlichen Kontrolle wieder mehr Beachtung besonders in der Kognitions- und der Motivationsforschung.



Entwicklung des Willens beim Menschen



Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Nach der Geburt sorgen zunächst evolutionäre Programme für die körperliche Entwicklung des Säuglings und auf der psychischen Ebene für das Auftauchen von Wünschen und Bedürfnissen



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Nach Osten ist es dem Säugling etwa mit eineinhalb Jahren möglich, innere Bilder und Gedankenrepräsentationen von der sie umgebenden Welt abzuspeichern und willentlich intentional wieder abzurufen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Grundlegende Motivationsaspekte des Entwicklungsprozesses im Säuglingsalter sind:

- Grundmotive der Aktivität
- der Selbstregulierung
- der sozialen Anpassung
- der affektiven Kontrolle

als Regulationsfunktionen



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Von Eltern und Bezugspersonen aus dem Außenfeld gegebene **Stimulierungen** wirken in Verbindung mit genetisch vorgegebenen Reifungsschritten zur Bildung des **Ich als Gesamtheit aller Ich-Funktionen:**

Primäre Ich- Funktionen:

Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen, Wollen, Entscheiden, Handeln , Kommunizieren, Synthetisieren.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Alle **Ich-Funktionen** sind wachbewusste Aktivitäten.

Sekundäre Ich-Funktionen (nach Schuch):

Integrieren, Differenzieren, Demarkation (Grenzen setzen)

Amibiguitätstoleranz (Doppel- Mehrdeutigkeit eines Sachverhalts oder Wortes), Frustrationstoleranz,

Rollendistanz, Kreativität, Planen, Metareflexion,

Souveränität.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

0- Phase

caritas

Die Integrative Therapie sagt:

Im Zusammenwirken aller Ich-Funktionen konstituiert das Ich Identität und entwickelt sich vom archaischen zum reifen Leib-Selbst. Dieses hat Ich und Identität



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

1. Stufe der Willensbildung

- Keine Distanz zwischen Willen und Willensausdruck.

2. Stufe der Willensbildung

- Kompetenz zur Perspektivübernahme
- Abstand gegenüber dem eigenen Willen

Stufen der Willensbildung

2. Stufe

caritas

Positives **Selbstempfinden** und **Willensstärke** entwickeln sich, wenn die frühe Kompetenz des Säuglings durch Bezugspersonen anerkannt und gespiegelt wird. Das Kind ist dann jemand, der jemand anderen bewegen kann.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

2. Stufe

caritas

Wenn der **Wille eines Kindes** unterdrückt wird, kann er nicht geübt werden, sich gar nicht ausbilden.

Negative Selbstwirksamkeitserwartungen und erlernte **Hilflosigkeit** sind oft die Folge. Sie sind häufig bei Suchtkranken zu finden.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

2. Stufe

caritas

Sozialisation unserer Klienten heißt bis heute oft, dass deren Willen und das Wollen, der Trotz, der Ungehorsam oder der Widerwille **angepasst, diszipliniert** oder der eigene Wille des Kindes **gebrochen** wurde.

Minderwertigkeitsgefühle, Selbstunsicherheit, Selbstzweifel, und ein Gefühl von **Wertlosigkeit** tragen nicht zur Willensstärkung bei.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

3. Stufe

caritas

3. Stufe der Willensbildung

Vom **5. - 11. Lebensjahr** kann das Kind seinen Willen voll einsetzen.

Es übt das Zusammenspiel von Wille und Emotionen



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

4. Stufe

caritas

4. Stufe der Willensbildung

Pubertät und Adoleszenz (ca. 12- 21 Lebensjahre)

- asketische Übungen zur Willensformung
- Zunahme des Geschlechtstriebes
- Aufbau von Willensfunktionen zu Verzichtleistungen auf unmittelbare Triebbefriedigung.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

4. Stufe

caritas

- Man lernt auf Reize und Impulse differenziert reagieren zu können und nicht jedem Impuls nachzugehen.
- In der Adoleszenz konsolidiert sich die Welt der Werte und des Willens. Damit ist die Entwicklung des Willens aber nicht abgeschlossen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Stufen der Willensbildung

5. Stufe

caritas

5. Stufe der Willensbildung

Willensbildung und Stile des Wollens stehen wie kognitive oder emotionale Stile unter den Einwirkungen lebenslanger Sozialisation und erfordern deshalb eine „life development perspective“ in der Betrachtung. (H. Petzold)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Kurze Übung:

caritas

Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Willensäußerungen umgegangen?

Wessen Wille zählte in der Familie?



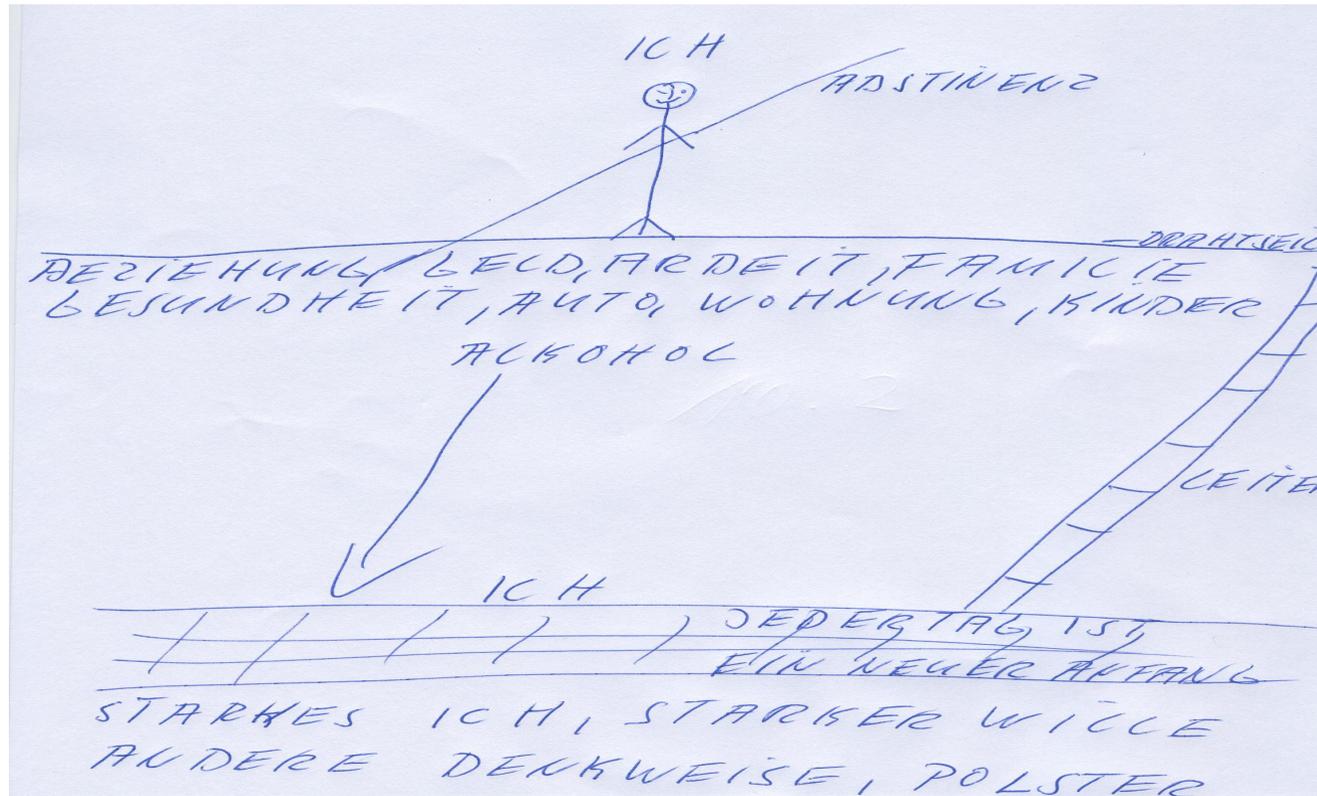
Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Was sagt Hartmut zu dem Thema?

Woher habe ich den Willen bekommen, nicht mehr zu trinken?

caritas

Hartmut



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Was sagt man suchtkranken Menschen nach?
Was sollen sie an Motivation haben?

caritas

„Die Suchtkranken sind willensschwach, dass ist das ganze Problem.“ (manche Selbsthilfegruppenleiter)

„Ich bin eben willensschwach, ich schaffe das sowieso nicht,“ ist ein häufiger Satz in der Beratung und Therapie.

Der Patient soll möglichst aus eigener Motivation zu Beratung und Therapie kommen. Ob diese Entscheidung wirklich immer frei ist, wird in der Regel nicht thematisiert.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Suchtkranke können in der Regel nur schwer ihre Gefühle wahrnehmen.

Deshalb fehlt das Gefühl bei der Entscheidungsfindung z.B. für die Entscheidung, aufzuhören zu trinken und erschwert damit diese Entscheidungsfindung.



Suchtkranke Menschen

caritas

- haben häufig eine Diskrepanz in der Formulierung von Zielen und dem Ausdruck des Willens. Das innere Gleichgewicht haben sie meist über den Suchtstoff erlangt.
- leiden oft an einem Mangel an Selbstwertgefühl, neigen zu depressiven Verstimmungen, sind meist leistungsängstlich.
- haben selten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Bedeutung des Willens in der Behandlung

caritas

- Suchtkranke Menschen müssen sich ständig für das eine oder das andere Ziel entscheiden: Trinken oder abstinent leben.
- In der Behandlung wird ein Wille zur Kooperation vorausgesetzt. Symptome von Unentschlossenheit, Entschlusslosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Willensschwäche und fehlendes Umsetzungs- und Durchhaltevermögen erschweren die therapeutische Zusammenarbeit und Therapieerfolge.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

- Süchtiges Verhalten: Ausgelöst durch konsumorientierten Lebensstil, für die Menschen den Preis der Überlastung zahlen, weil diese Stile mit Angst verbunden sind, nicht mehr mithalten zu können, nicht mehr „Winner“ zu sein und sich irgendwann bei den „Loosern“ wiederfinden.
- Andererseits greifen laut Petzold die Armutspopulationen zu den Suchtmitteln, um Existenzängste und Verelendung zu betäuben, das Gefühl, so abgestürzt zu sein, dass man den Willen nicht mehr aufbringt, sich wieder aus dem Weg aus der Sucht zu machen.

Und was sagt Hartmut zum Thema Rückfall und Selbstbewusstsein?



Die Bedeutung der Willensentscheidung in der Therapie mit suchtkranken Menschen

caritas

- Der Wille, das Wollen, der „freie Wille“ spielen in der Praxis psycho- und sozialtherapeutischer Arbeit eine zentrale Rolle.
- Sucht begünstigende Sozialisationen sind von Angst, Bedrohung, Unsicherheit gekennzeichnet und bergen die Gefahr der Bahnung sehr einseitiger, das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen bestimmender neuronaler Verschaltungsmuster.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Die Bedeutung der Willensentscheidung in der Therapie mit suchtkranken Menschen

caritas

- Ein Reorganisationsprozess gelingt umso besser, je stärker er mit der Aktivierung emotionaler Zentren einhergeht, die von dem Patienten als bewältigbar (Bestätigung), und positiv (Freude) bewertet werden. Eine schwierige Aufgabe für Patient und Therapeut?
- Ohne „Entschlüsse, Entscheidungen sowie die Bereitschaft und Kraft, diese durchzutragen,“ sind „keine Veränderungen in therapeutischen Prozessen möglich.“ (Hilarion Petzold 2000)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Wie aber kommt man zu dem Entschluss, mit dem Trinken oder dem Drogenkonsum aufzuhören?

caritas

Schwoon beschreibt eine mögliche Differenzierung der Motivation entlang des Krankheitsverlaufes:

- nach dem **wozu** der Motivation
- und dem **wodurch** der Motivation.“



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Willensziele sind wichtige Attraktoren im Prozess der Entscheidung. Heckhausen schreibt, dass „ein erklärter Wille, eine Entscheidung oder eine „Volition“ nötig“ hat, „damit es zu einer Handlung kommt.“

Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass eine **kognitive Bilanzierung** vermutlich allgemein als Grundlage der Änderungsmotivation gelten kann, ungedacht der später gewählten Ausstiegsstrategie über Behandlung oder Selbstheilung.“ (Harald Klingemann)

„Kognitive Bilanzierung“ ist ein Teil der Grundlage für eine Willensentscheidung im Sinne des 1. Weges der Heilung und Förderung von Hilarion Petzold.



Neuronales Gehirn und Abhängigkeit

caritas

Unser Gehirn ist laut Böning „ein nach allen Seiten hin offenes biologisches Lernsystem, das seine Neuronenvernetzungen durch Erfahrungen der wahrgenommenen Umwelt mit seiner eigenen Befindlichkeit erlebt.“ (Jobst Böning)

Alle vom Menschen emotional und affektiv gebundenen Erfahrungen aus dem Alltag einer süchtigen Biographie können sich durch die Abwandlung verhaltensspezifischer neuronaler Bahnen im Gehirn als Erinnerungsprogramme verankern.

Ein Rückfall kann laut Böning „auch als Funktionsstörung des menschlichen Gehirns bezeichnet werden.“ (Jobst Böning)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Süchtiges Verhalten wird in einem phylogenetisch sehr alten und zuverlässig funktionierendem Verstärkersystem des Gehirns gelernt nach „Art eines Lust- Entscheidungsschalters.“



Was sagt Hartmut zum Thema Entzug?



Es handelt sich nicht um das Gehirn, sondern um mein persönliches Gehirn (H. Petzold)

Welche Hirnregionen bzw. Hirnstrukturen sind an der willentlichen Kontrolle des Denkens und Handels beteiligt?



„Das Gehirn ist die Verkörperung unseres Denkens, Fühlens, Wollens, Erinnerns und gestaltet das Leben und die Zukunft des Menschen.“ Es ist unser wichtigstes Kontrollsystem und kann sozusagen höhere geistige Leistungen induzieren, die über unser bloßes biologisches Überleben weit hinausgehen. (Johannes Holler)



Gehirn und Wille

Der Prozess des Wahrnehmens:

caritas

Über die Sinnessysteme in den **Thalamus** als **Gehirn und Wille** Verteilerzentrale, dann in einem Hauptstrom von Informationen zur **Amygdala**, ein anderer Strom geht zum **präfrontalen Kortex**.

Weiterleitung an den **Hippokampus**: Hier Kontexttualisierung der beförderten Informationen.

Weiterverarbeitung im **präfrontalen Kortex** mit kognitiven Einschätzungen und Bewertungen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Das **Frontalhirn** des Menschen umfasst rund ein Drittel der gesamten Großhirnrinde und hat sich im Verlauf der Evolution überproportional entwickelt.

Der **präfrontale Kortex**, der ungefähr die Hälfte des Frontallappens im Gehirn ausmacht, ist massiv mit perzeptuellen, motorischen und limbischen Regionen des Gehirns vernetzt.



Bereits sehr lange vermuten die Hirnforscher, dass insbesondere der am weitesten vorn gelegene **präfrontale Kortex** „an höheren kognitiven Funktionen, wie Denken, planen, entscheiden und der Ausrichtung des Verhaltens an Zielen und sozialen Regeln beteiligt ist.“ (Thomas Goschke)



Nach Goller weisen neuropsychologische Befunde „darauf hin, dass dem Gyrus cinguli eine wichtige Rolle beim Wollen zukommt.“

Neben seiner Bedeutung bei der Auswahl von Handlungen ist er wie eine Schnittstelle zwischen Emotionen und Kognitionen.



Emotionen sind bei Entscheidungen nicht bloß hilfreich, sondern notwendig.

„Gefühle sind der Motor der kognitiven Entwicklung.“

(Johannes Holler)



Die 4 Wege der Heilung...

caritas

... auf denen willenstherapeutische Interventionen zielen:

1. Bewusstseinsarbeit- Sinnfindung
2. Emotionale Aktivierung
3. Erlebnisaktivierung, Persönlichkeitsentfaltung, Ressourcenerschließung
4. Solidaritätserfahrung- Netzwerkarbeit



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Drei Ebenen der willenstherapeutischen Interventionen

caritas

1. Ebene der neurobiologischen Willensprozesse:

Diese kann durch Üben von Willensfähigkeiten und Fertigkeiten gestärkt oder geschwächt werden.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Drei Ebenen der willenstherapeutischen Interventionen

caritas

2. Ebene der psychologischen Willensprozesse:

Durch Auseinandersetzung mit dem eigenen Wollen (Entscheidungs- und Durchhalteverhalten), durch bewusste Entwicklungsarbeiten im persönlichen Willensverhalten, aber auch durch Zusammenarbeit mit Anderen können die psychologischen Willensprozesse gefördert oder gehemmt werden.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Drei Ebenen der willenstherapeutischen Interventionen

caritas

3. Persönlich - biographische Ebene:

Es erfolgt eine Bearbeitung der eigenen Geschichte des Willens und Wollens vor dem Hintergrund gesellschaftlicher, familiärer und kultureller Einflüsse.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Mögliche Maßnahmepakete willenstherapeutischer Interventionen nach Petzold

caritas

1. **Eine moderne Medikation** → Compliance
(Antidepressiva, Campral - Methadon als Krücken)

2. **Eine intermittierende (zeitweilig aussetzende) fokale Therapie (IFK)** als mittelfristige Karrierebegleitung oder als kontinuierliche mittel- bis langfristige Therapie → erfordert Wille zur Mitarbeit
 - a) Veränderung von negativen Kognitionen und dysfunktionalen Kontrollüberzeugungen, Aufbau von positiven „**kognitiven Stilen**“ durch cognitive modeling



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Mögliche Maßnahmepakete willenstherapeutischer Interventionen nach Petzold

caritas

- b) Veränderung von negativen Emotionen, z.B. dysfunktionalen „**emotionalen Stilen**“, z.B. erlernter Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Resignation durch *emotionale modeling*
- c) Veränderung von ineffizienten Volitionen und dysfunktionalen „**volitiven Stilen**“ durch Willensempowerment, *volitive modeling*
- d) Veränderung dysfunktionaler „**sozio- kommunikativer Stile**“ hin zu funktionalen, durch Training sozialer Kompetenz und Performanz



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

3. *Netzwerktherapeutische Maßnahmen* mit folgenden möglichen Schwerpunkten:

- a) Stärkung des familialen Netzwerkes durch Familien- bzw. Paartherapie; Ermutigung, sich ein Haustier anzuschaffen

- b) Reaktivierung, Neuaufbau und Pflege des freundschaftlichen sozialen Netzwerkes mit einer guten Erzählkultur

Mögliche Maßnahmepakete willenstherapeutischer Interventionen nach Petzold

caritas

- c) Aufbau eines kollegialen sozialen Netzwerkes mit einer guten Gesprächskultur, z.B. in Umschulungs- und Wiedereingliederungsmaßnahmen,
- d) Aufbau eines Kontaktnetzes etwa in sportiven bzw. erwachsenenbildnerischen Kontexten und Aktivitäten sozialen Engagement, *Netzwerkenpowerment*



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

4. Leib-, Bewegungs- und sporttherapeutische

Maßnahmen mit folgenden möglichen Schwerpunkten:

- a) Running therapy speziell für die depressiven Störungen und Sucht, Konditionsaufbau, (body enrichment)
- b) Tonusregulation, Entspannungstraining, Atemaktivierung
- c) Beginn eines sportiven Weges, z. B. Budosport (Kampfkunst)
- d) Förderung eines gesundheitsbewussten und - aktiven Lebensstils (Ernährung, Ausdauersport)

5. Agogische und kreativtherapeutische Maßnahmen mit dem Ziel:

- a) Förderung der beruflichen Reintegration, des Arbeitsverhaltens und der Belastungsfähigkeit.
- b) Förderung der Bildungsmotivation und des Bildungsverhaltens
- c) Förderung der Sinneswahrnehmung und des kreativen Ausdrucks (*enrichment*)
- d) Förderung von Interessen, sozialen Engagement, Freizeitgestaltung (Gesprächskreise, Hobbys, Naturerleben)

Mögliche Maßnahmepakete willenstherapeutischer Interventionen nach Petzold

caritas

6. Metatherapeutische Maßnahmen mit emanzipatorischen Zielen:

- a) Verarbeitung der Krankheitserfahrung, d.h. Be- und Verarbeitung der Krankheitskarriere, ihrer psychischen und sozialen Auswirkungen
- b) Reflexion der psychosozialen, ggf. ökonomischen und politischen Hintergründe und Kontexte der Erkrankung
- c) Reflexion der Erfahrungen mit Therapie und Hilfsagenturen



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Mögliche Maßnahmepakete willenstherapeutischer Interventionen nach Petzold

caritas

- a) Bewusstwerden, was im Leben zählt, gut tut und wichtig ist, um dem in Sinne persönlicher und gemeinschaftlicher „Lebenskunst“ und „Gemeinwohlorientierung“ nachzugehen (empowerment, Petzold, Regner)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

I. Subjektive Theorien des Patienten/der Patientin

- a) Was verstehen Sie unter dem Begriff „Willen“?
- b) Wie würden Sie Ihren eigenen Willen beschreiben?
- c) Haben Sie eher einen starken oder einen schwachen Willen? Wie äußert sich das?
- d) Ist Ihr Wille in allen Bereichen gleich stark/schwach? Was sind besondere Bereiche?
- e) Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Willensäußerungen umgegangen?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

- f) Wessen Wille zählt in der Familie?
- g) Was geschah, wenn Sie nicht Folge leisteten?
- h) Wie hoch waren die Anforderungen in Ihrer Kindheit/Jugend an Ihren Willen?
- i) Wie viel „eigenen Willen“ durften Sie als Kind/als Jugendlicher haben?
- j) Durften Sie etwas „für sich“ wollen?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

II. Willensverhalten: Entscheidungen

- a) Fällt es Ihnen leicht oder schwer, Entscheidungen zu fällen? -
Wie lang geht das schon?
- b) In welchen Bereichen ist es leicht, in welchen schwer?
- c) Beschreiben Sie Ihr Entscheidungsverhalten (Ihre
Entscheidungsfreudigkeit, Ihre Entscheidungsschwierigkeiten).
- d) Ist Ihnen Ihr Verhalten aus der Lebensgeschichte bekannt?
- e) Welche Anforderungen wurden an Ihr Entscheidungsverhalten in
Ihrer Kindheit/Jugend gestellt?



Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

- f) Was geschah, wenn Sie mit Entscheidungen nicht zurecht kamen?
- g) Was/wer fördert Sie heute in Ihrem Entscheidungsverhalten, was/wer behindert Sie?
- h) Was würden Sie gerne an Ihrem Entscheidungsverhalten ändern?
- i) Haben Sie eine Idee, was Ihre Veränderungswünsche fördern könnte?
- j) Können Sie heute besser etwas für Andere wollen, anstreben, erreichen als für sich selbst, oder gibt es da keine Unterschiede?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

III. Willensverhalten: Umsetzen und Durchhalten

- a) Können Sie getroffene Entscheidungen gut/schlecht umsetzen?
Wie lange geht das schon?
- b) In welchen Bereichen geht das gut, in welchen weniger gut?
- c) Beschreiben Sie Ihr Umsetzungsverhalten.
- d) Ist Ihnen davon etwas aus Ihrer Lebensgeschichte bekannt?
- e) Welche Anforderungen wurden an Ihr Umsetzungs- und Durchhalteverhalten in Ihrer Kindheit/Jugend gestellt?
- f) Was geschah, wenn Sie mit dem Umsetzen oder mit dem Durchhalten Probleme hatten?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

- g) Was/wer fördert Sie heute in Ihrem Umsetzungsverhalten oder hindert Sie dabei?
- h) Wie steht es mit Ihrem Durchhaltevermögen, wenn Sie die Entscheidung getroffen und mit Ihrer Umsetzung begonnen haben?
- i) Was fördert Ihr Durchhaltevermögen, was hindert oder schwächt es?
- j) Was würden Sie beim Umsetzen und Durchhalten verändern?
- k) Haben Sie eine Idee, was dabei hilfreich sein könnte?
- l) Fällt es Ihnen heute leichter, etwas für andere umzusetzen und durchzuhalten als für sich selbst, oder gibt es da keinen Unterschied?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

IV. Willensverhalten: Feinstrukturen

- a) Reagieren Sie auf Ereignisse und Anforderungen eher unmittelbar, spontan, reaktiv, oder überlegen Sie erst einmal und wägen ab?
- b) Fällt es Ihnen leicht/schwer, spontane Reaktionen zurückzunehmen und sich zu kontrollieren, um dann besonnen zu handeln?
- c) Denken Sie über Folgen nach und planen Sie Aktionen sorgsam mit Blick auf die Zukunft, indem Sie Ziele festlegen?
- d) Gelingt es Ihnen, Ihre Ziele konsequent zu verfolgen und klar im Blick zu behalten, ohne sich ablenken zu lassen?
- e) Greifen Sie bei neuen Zielen und neue Wege leicht auf alte Lösungswege zurück, weil die bequem sind oder bleiben Sie beim Neuen?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Methoden: Narratives willensdiagnostisches Interview (NWI)

caritas

- f) Haben Sie die Möglichkeit, von Zielen Abstand zu nehmen und sie auf Neue zu überdenken, also flexibel zu bleiben?
- g) Können Sie mehrere Ziele zugleich verfolgen – gut/schlecht?
- h) Gelingt es Ihnen, Frustration aufzuhalten, wenn Schwierigkeiten bei der Zielrealisierung auftauchen und dennoch „am Ball“ zu bleiben?
- i) Gelingt es Ihnen leicht/schwer aus einem laufenden Prozess der Zielverwirklichung schon neue, weiterführende Ziele auszumachen?



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

- **Reframing = Umdeutung:**
Man gibt dem Geschehen einen anderen Sinn, indem man es in einen anderen Bezugsrahmen stellt.
- **Alle systemischen Fragetechniken** (Wunder-Skalafragen)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

Willenspanorama zeichnen

caritas

- Die Panorama-Technik (Lebenspanorama) sind am life span development approach der klinischen Entwicklungspsychologie (der Mensch entwickelt sich und lernt in der ganzen Lebensspanne) ausgerichtet.
- Das **Willenspanorama** ist eine Bildgeschichte meines Willens. Wer/was hat meinen Willen gefördert, behindert, beschädigt: Wann, wie , wodurch...?
- Von den frühen Erinnerungen an dokumentieren die PatientenInnen ihre Erinnerungen, Eindrücke, Meinungen, Wertungen auf große Papierbögen.
- Durch die Dreizügigkeit kommen wirksame Aspekte der Willenssozialstation durch relevante Bezugspersonen des Kindes/Jugendlichen in den Blick.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

Willenspanorama

caritas

Förderndes:

Anregungen, Freiraum geben, Aufgaben selbst machen lassen, positives Beispiel, Ermutigung, Hilfen und Unterstützung bei Zielfindung und Zielrealisierung, Lob, Wertschätzung.

Defizite:

Abwesenheit von all dem genannten. Das Kind/ der Jugendliche wird allein gelassen, hat keine Imitationsmodelle, keine Hilfen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

Willenspanorama zeichnen

caritas

Negativfaktoren: Kritik, Entwertung, Strafe, schlechtes Beispiel, Verhinderung von Formen, Farben Gestaltungsmerkmale bieten Aufschluss über nicht bewusste- Dimensionen, „Beiklängen“, Seitenbotschaften, die in der verbalen Bearbeitung dieser Panoramen plötzlich bewusst werden. „Die hat mich ja nie was zu Ende machen lassen, mir immer die Sachen aus der Hand genommen.“

Eine **Auswertung** von Bildern kann auch über einen schriftlichen „Selbstbericht“ erfolgen, z.B. als „Kommentar zu Bildgeschichte meines Willens.“ Den PatientenInnen wird oft das erste Mal der eigene Wille bewusst, er bekommt ein Gesicht, man lernt die Seite von sich kennen.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Ich- Funktionsbilder zeichnen (Ego- charts)

Die **Ich- Funktionen** des Menschen werden zu Papier gebracht und im Gespräch aufgearbeitet.



Arbeit mit dem inneren Beistand

Der „innere Beistand“ wird mental um Hilfe und Unterstützung gebeten. Der innere Beistand ist eine positive Bezugsperson, ein Vorbild, die im Leben fungiert hat.

Netzwerkdiagramm

Ein Netzwerkdiagramm kann man auf Stile des Wollens, Denkens, Handelns auf Werte etc. ausrichten.



Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

Konvoidiagramme:

Hier werden Beziehungsgeschichten in der Zeit betrachtet und damit Willensgeschichten zugänglich, die für die Willenssozialisation wichtig sind.

Familien- und Netzwerkskulpturen:

Plastiziert in Ton oder als Körperskulpturen - d.h. als Personenaufstellungen werden volitionale Momente des Netzwerkes besonders gut zugänglich.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

Soziales Atom zeichnen:

Die Teilnehmer werden aufgefordert, ihr soziales Netzwerk auf großen Papierbogen so darzustellen, wie sie es erleben.

Für Beziehungen und Beziehungsqualitäten sollen Farben verwendet werden, für Menschen sollen sie Symbole finden, die für sie charakteristisch sein könnten (Blumen, Tiere, Gegenstände...)



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

Körperbilder:

Beim Körperbild werden mit Farben Darstellungen des eigenen Leibes in Körpergröße angefertigt.

Zielkartierung:

Zentrale Ziele der Therapie, Nah- und Fernziele werden zeichnerisch dargestellt.

Theorie als Intervention:

Theoriemodelle vorstellen



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

Mein Menschenbild:

Zeichnen zu den Begriffen mein Körper, meine Seele, mein Geist

Souveränitätsbilder:

Rahmenbild zeichnen zum inneren und äußeren Raum der Souveränität

Personal Power Maps:

Fragen nach Macht und Ohnmacht werden dargestellt verbunden mit dem Willensthema.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

Therapiemethoden zur Willensschulung

caritas

Ressourcenfeld:

Im Ressourcenfeld werden die Eigen- und Fremdressourcen dargestellt. Der Wille, besonders der starke Wille ist oftmals für Menschen eine wichtige Ressource.

Konfliktfeld:

Im Konfliktfeld werden die aktuellen lebensgeschichtlich erwarteten Konflikte dargestellt. Wo sich Konflikte finden, treffen oft gegenläufige Willensimpulse aufeinander, Eigenwille und anderes Wollen. Es kommt zu Gegenwille, Widerstand (Reaktanz- Abwehr) und Unterordnung.



Not sehen und handeln.
C a r i t a s

***Herzlichen Dank
für die Aufmerksamkeit***



Offene Runde Fragen?



Abschluss:

- **Was war gut ?**
- **Was könnten wir besser machen ?**



**Auf Wiedersehen und kommen
Sie/Ihr gut nach Hause!**

