

## Erfolg und Misserfolg

Zur Aktualität und psychotherapeutischen Bedeutung der Untersuchungen von Ferdinand Hoppe

Katharina Sternek (Wien)



© lassedesignen - Fotolia.com

Erfolg und Misserfolgserlebnisse kennen wir alle aus dem Alltagsleben. Der Umstand, dass sie auch für die Psychotherapie von Bedeutung sind, wird daher kaum verwundern.

Unsere alltägliche Erfahrung zeigt, dass Erfolge ermutigend und Misserfolge entmutigend wirken können - vor allem dann, wenn man sie der eigenen Person zuschreibt. Damit verbundene Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten einer Person sind sowohl explizit als auch implizit häufig Thema der psychotherapeutischen Arbeit.

1930 erschien die Untersuchung „Erfolg und Misserfolg“ im Rahmen des von Kurt Lewin in Berlin angeleiteten Forschungsprogramms „Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie“. Der Autor dieser Studie, Ferdinand Hoppe, hebt in seiner Untersuchung selbst hervor, dass das Zustandekommen von Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen wichtig für die Psychologie bzw. Psychotherapie sei und verweist in diesem Zusammenhang auf Alfred Adler und dessen Thesen über Ermutigung und Entmutigung von Menschen.

### Zusammenfassung

Bereits die Arbeit von Stemberger „Dynamische Eigenheiten einer depressiven Symptomatik“ (Stemberger 2010) macht sich die aus dem Jahre 1930 stammende Untersuchung des Lewin-Schülers Ferdinand Hoppe zu „Erfolg und Misserfolg“ für psychotherapeutische Fragestellungen zunutze. Damit ist das Potential dieser Forschungsarbeit für die Psychotherapie aber noch nicht ausgeschöpft. Hoppes Arbeit beinhaltet noch eine Reihe weiterer Aspekte und Ansätze, die praxisrelevante Anregungen für die psychotherapeutische Arbeit am Anspruchsniveau und für den Umgang mit dem Erfolgs- und Misserfolgs-Erleben von PatientInnen geben können.

In einem weit gefassten Sinn kann man Psychotherapie *per se* als Ermutigung verstehen, was nicht in Widerspruch dazu steht, dass an manchen Stellen im therapeutischen Prozess Interventionen wie z.B. Konfrontationen sinnvoll und gefordert sind, die auf den ersten Blick vielleicht wenig mit Ermutigung zu tun haben scheinen.

Zum besseren Verständnis des Potentials von Hoppes Untersuchung für Theorie und Praxis der Psychotherapie stelle ich zunächst die hierfür relevanten Ergebnisse und ihren theoretischen Hintergrund zusammenfassend dar. Danach veranschauliche ich in einem kurzen Fallbeispiel eine Anwendung in

Die Rubrik *Psychotherapie und Forschung* greift Themen aus der Psychotherapie-Forschung im engeren Sinn wie auch aus anderen Forschungsbereichen auf und kommentiert und diskutiert sie vor allem unter dem Gesichtspunkt der Angemessenheit und Praxisrelevanz der behandelten Forschungsarbeiten für das spezielle Gebiet der Psychotherapie.

der psychotherapeutischen Praxis.

## Zusammenfassung von Hoppes Untersuchung

### Anspruchsniveau

Hoppe stellte fest, dass das Erleben von Erfolg bzw. Misserfolg nicht an irgendeine spezielle Leistung gebunden ist, sondern dass das jeweilige Erleben in erster Linie davon abhängt, ob die eigene Leistung dem persönlichen Anspruchsniveau entspricht.

Der Begriff „Anspruchsniveau“ wurde von Hoppes Kollegin Tamara Dembo geprägt (vgl. Marrow 1977, 54f). Er bezeichnet den Schwierigkeitsgrad eines Ziels, nach dem eine Person strebt. Je schwerer ein Ziel zu erreichen ist, umso höher ist das Anspruchsniveau.

Lassen wir Hoppe nun dazu selbst zu Wort kommen:

„Vom Anspruchsniveau, dem Inbegriff ‚subjektiver‘ Zielsetzungen und Erwartungen für die folgenden Aktionen, hängt es ab, ob die eigene Leistung als Erfolg oder Misserfolg erlebt wird.“ (Hoppe 1930, 29f)

Abgesehen von einem Aufgabenziel, welches in sich eine bestimmte Zielstruktur aufgrund der Aufgabenstellung beinhaltet und meist von außen an die Person herangetragen wird, muss sich also ein für diese Person eigenes Anspruchsniveau mit entsprechender Zielvorstellung herausgebildet haben, damit es überhaupt zum Erleben von Erfolg bzw. Misserfolg kommt.

Erreicht dann jemand mit seiner Leistung das eigene Anspruchsniveau, wird dies als Erfolg erlebt und das Anspruchsniveau wird in der Regel erhöht. Bei Nichterreichen des Anspruchsniveaus wird Misserfolg erlebt, und dementsprechend wird das Anspruchsniveau in der Regel gesenkt.

Hinsichtlich der typischen Verschiebungsgesetze des Anspruchsniveaus ist wichtig, dass es sich beim Erreichen bzw. Nichterreichen desselben um „wirkliche“ bzw. „ganze“ Erfolge bzw. Misserfolge handelt. Dies bedeutet einerseits, dass die Erfolge oder Misserfolge mehrmals, also *wiederholt und nicht zufällig* eintreten müssen, denn erst dadurch sind sie als solche glaubhaft. Andererseits muss man die jeweiligen Erfolge bzw. Misserfolge *der eigenen Person* und nicht etwaigen anderen Umständen zuschreiben können.

### Realziel und Idealziel

Bezüglich der Ziele unterscheidet Hoppe zwischen einem Realziel und einem Idealziel:

Das Realziel entspricht dem momentanen Anspruchsniveau für die jeweilige einzelne Leistung; es verschiebt sich entsprechend den vorangegangenen Erfolgen bzw. Misserfolgen.

Das Idealziel steht hinter dem Realziel und beeinflusst als solches wirksam das Gesamterleben und -verhalten der Person. Es pflegt relativ konstant zu bleiben.

Allerdings ändert sich je nach Erfolg bzw. Misserfolg der Realitätsgrad des Idealziels. Das Idealziel wird realer, je mehr sich die tatsächliche Leistung ihm annähert; hingegen verliert es an Realitätsgrad, wenn die Diskrepanz zur tatsächlichen Leistung zu groß wird.

Das Vorliegen eines Idealziels weist darauf hin, dass bei der Setzung und Verschiebung des Anspruchsniveaus nicht nur ein einzelnes Ziel zur Wirkung kommt, sondern dass das Einzelziel in den Kontext einer umfassenden Zielhierarchie eingebettet ist, in welchem das Realziel quasi nur als momentanes, vorläufiges Ziel existiert (vgl. Hoppe 1930, 31).

### Ich-Niveau

Die Idealziele eines Menschen und das dadurch beeinflusste Anspruchsniveau bringt Hoppe noch mit einem weiteren Begriff, dem so genannten „Ich-Niveau“ in Verbindung, welches laut Walter „das Selbstbewusstsein, das Wert- und Geltungsbewusstsein umfasst“ (Walter 1985, 57).

Dazu Hoppe selbst: „Erfolge und Misserfolge werden in erster Linie im Hinblick auf die Geltung der eigenen Person als soziales Wesen gewertet“ (Hoppe 1930, 34).

Hoppe stellt durch die Erweiterung um diesen Aspekt ein dynamisches Erklärungsmodell zur Verfügung, welches zum einen die Beziehung zwischen dem Anspruchsniveau und dem Ich-Niveau der Person verdeutlicht, zum anderen dem Einfluss der dynamischen Wechselwirkung zwischen Person und sozialer Umwelt Rechnung trägt.

Das Streben nach Erfolg bei hohem Anspruchsniveau und gleichzeitigem Versuch, Misserfolg zu vermeiden, wird erst dann wirklich verständlich, wenn man bedenkt, dass beides auf der allgemeinen Tendenz beruht, das Ich-Niveau, also das eigene Selbstbewusstsein, möglichst hoch zu halten (vgl. Hoppe 1930, 62).

Dieser Umstand weist auf die im Hintergrund wirksame Konfliktsituation im Sinne gleich großer, aber entgegengesetzter Kräfte (Erfolgssuche bei gleichzeitiger Misserfolgsvermeidung) hin. Unter diesem Gesichtspunkt lassen sich die verschiedenen Verschiebungen des Anspruchsniveaus und das manchmal unverständlich anmutende Verhalten der Versuchspersonen in Hoppes Untersuchung (z.B. ständiges Weitermachen trotz wiederholtem Misserfolg, abruptes Abbrechen nach einmaligem Erfolg) besser verstehen.

## Theoretischer Rahmen der Untersuchung

Um die Untersuchung Hoppes über „Erfolg und Misserfolg“ für die psychotherapeutische Praxis fruchtbar zu machen, bedarf es nicht nur der Kenntnis der Untersuchungsergebnisse, sondern auch des theoretischen Rahmens, in welchen diese Untersuchung eingebettet ist. Diesen stellt die Lewinsche Feldtheorie dar. Ihr zufolge lässt sich das Verhalten der Person nicht isoliert aus deren Eigenschaften und Zuständen, sondern nur aus der dynamischen Wechselwirkung von Person und psychologischer Umwelt ableiten.

### Spannungssysteme

Es geht diesem Ansatz zufolge darum, die Gesamtsituation bzw. den

psychologischen Lebensraum der Person - in unserem Fall also unseren eigenen und den unserer PatientInnen - und die in diesem Lebensraum wirkenden Kräfte in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Dabei müssen neben der dynamischen Struktur des Lebensraumes auch die Spannungssysteme erfasst werden, denen die im Lebensraum wirkenden Feldkräfte ihr Zustandekommen und ihre Stärke verdanken. Mit diesen Spannungssystemen sind nach Lewin die Bedürfnisse und „Quasibedürfnisse“ eines Menschen (seine Vornahmen und Zielsetzungen) gemeint.

Wenn sich ein Mensch etwas vornimmt, sich also ein Ziel setzt, so entsteht damit ein Spannungssystem, das im Weiteren die Energie für die Bewegungen der Per-

son in ihrem Lebensraum (also für ihr Erleben und Verhalten) bereitstellt. Die Aufrechterhaltung und Stärke dieses Spannungssystems und seine Wechselwirkung mit anderen Spannungssystemen wird zum Beispiel darüber entscheiden, wie vehement oder hartnäckig ein Mensch auch im Falle eines wiederholten Nichterreichens seiner Realziele diese weiter verfolgt, ohne sein Anspruchsniveau zu senken. Dieses auf den ersten Blick vielleicht rätselhafte Verhalten kann besser verstanden werden, wenn man sich vor Augen führt, dass hier hinter dem Realziel ein umfassenderes Spannungssystem, nämlich das des Idealziels, wirksam ist.

Das Verhältnis von Realziel und Idealziel und die Bedeutung des Idealziels für das Ich-Niveau der betreffenden Person spielen demnach eine zentrale Rolle für das Verständnis der Bedürfnisse dieser Person und erklären das Wirken der Feldkräfte in ihrem Lebensraum.

### Anspruchsniveau und Variabilitäts-Konstanz-Phänomen

In der Psychotherapie geht es allerdings in der Regel nicht um Leistungen der Art, wie sie in den Versuchen Hoppes im Mittelpunkt standen, sondern um oft hochkomplexe Ansprüche der Patientinnen an sich selbst und ihr Leben.

Für die psychotherapeutische Arbeit stellt sich die Aufgabe, anhand der von Patientinnen direkt oder indirekt geäußerten Wünsche, Absichten und Ansprüche herauszufinden, welche Idealvorstellungen mit den jeweiligen Lebensansprüchen verbunden sind; welche Bedeutung bzw. welchen Wert das Erreichen bzw. Nichterreichen dieser Ziele für die betreffende Person hat und welche Bedeutung den jeweiligen Ansprüchen und Zielen im Hinblick auf die Lebensschwierig-



keiten einer Person zukommt, dezentwegen sie eine Therapie in Anspruch nimmt.

Dabei spielt das so genannte „Variabilitäts-Konstanz-Phänomen“ eine große Rolle, mit dem sich in dieser Zeitschrift kürzlich Gerald Tomandl im Anschluss an die Gestaltpsychologen Edwin Rausch und Friedrich Hoeth auseinandergesetzt hat (vgl. Tomandl 2011):

Hinter den von PatientInnen bewusst angestrebten Zielen bzw. Ansprüchen stehen häufig nicht bewusste Ziele, die den Charakter einer anschaulichen Konstante aufweisen und als solche ein als unveränderlich angenommenes Bezugssystem konstituieren. Derart beeinflussen sie mehr oder weniger bewusst große Bereiche des Wahrnehmens und Verhaltens einer Person im Hinblick auf ihr Erleben von Erfolg und Misserfolg. Solange sie nicht bewusst gemacht und überprüft sind, verhindern sie in weiterer Folge das Erkennen von alternativen Handlungs- bzw. Lösungsmöglichkeiten.

Das Anspruchsniveau samt seinen konkreten Zielsetzungen kann so gesehen als fixierende Konstante bzw. unhinterfragtes Bezugssystem den Hintergrund für unterschiedliche Lebensprobleme von Patientinnen darstellen. Gerade deshalb erscheint es mir wichtig, dem Anspruchsniveau und den Möglichkeiten seiner Überprüfung und Veränderung in der psychotherapeutischen Arbeit besondere Beachtung zu schenken.

Zur Veranschaulichung skizziere ich nun das eingangs angekündigte Fallbeispiel. (Die angeführten konkreten Merkmale von Person und Situation sind selbstverständlich so weit verfremdet, dass ein Identifizieren der betreffenden Patientin verunmöglicht wird.)

## Ein psychotherapeutisches Fallbeispiel

### Ausgangssituation

Frau A, eine 40jährige Patientin, kommt nach einer gescheiterten Beziehung zu mir in Psychotherapie. Sie wurde von ihrem Lebenspartner nach sechsjähriger Beziehung von heute auf morgen wegen einer anderen Frau verlassen. Die Patientin klagt über massive Schlafprobleme, depressive Stimmung, Erschöpfung und Lustlosigkeit verbunden mit großer innerer Unruhe. Besonders auffällig ist, dass ihr Denken ständig darum kreist, was sie denn in der Beziehung falsch gemacht hätte. Sie hat schon mehrere gescheiterte Beziehungen hinter sich, wobei für sie unzweifelhaft feststeht, dass das Scheitern dieser Beziehungen ihre Schuld war. Die Patientin hält sich für unzulänglich, denn sonst wäre ihr das alles, vor allem das Verlassenwerden nicht schon wieder passiert. Sie habe sich zwar bemüht, viel für die Beziehung und ihren Partner zu tun, aber es sei eben nicht genug gewesen.

Bei genauerem Nachfragen stellt sich allerdings heraus, dass sie in ihren Beziehungen enorm viel leistet. In der letzten Partnerschaft war sie nicht nur ZuhörerIn für die beruflichen Probleme ihres Mannes, sondern auch seine repräsentative, gestylte Partnerin im gesellschaftlichen Kontext, die neben eigenem Berufsalltag auch noch kleinere Arbeiten für sein Geschäft erledigte. Manchmal ist Frau A. mit der Verfolgung ihrer eigenen beruflichen Karriere etwas langsamer vorangekommen, was ihr von Seiten des Partners nicht nur subtile Entwertungen, sondern auch direkte Vorwürfe eingebracht hat. Abgesehen von chronischen Stressgefühlen habe sie die letzten Jahre auch wiederholt unter altbekannten Versagensängsten und Selbstzweifeln gelitten. Für die Patientin ist dies

nur ein weiterer Hinweis dafür, dass sie eine Versagerin sei und ihren tollen Mann gar nicht verdient habe. Am Beginn der Psychotherapie ist sie hoffnungslos und entmutigt und kann sich nicht vorstellen, sich jemals wieder auf eine Beziehung einlassen zu können.

Obwohl die Patientin, wie sich im Gespräch langsam herausstellt, mit dem von ihr idealisierten Partner oft gar nicht so glücklich gewesen ist, bemühte sie sich unter hoher Anstrengung und bis hin zur Verleugnung eigener Bedürfnisse verzweifelt, ihren Partner zu halten.

Meine therapeutischen Überlegungen zu Frau A. gingen von der Annahme aus, dass das Anspruchsverhalten der Patientin viel zu der von ihr geschilderten Symptomatik (Stress, Selbstzweifel, Selbstentwertung, Versagensangst, Mutlosigkeit) beiträgt. Deshalb schien es mir naheliegend, ihre Ansprüche - im Sinne von „alles für den anderen tun, ihm entsprechen und sich an ihn anpassen“ in den Fokus der gemeinsamen psychotherapeutischen Arbeit zu stellen, um die damit verbundenen Ziele zu erforschen und einer Reflexion zugänglich zu machen.

### Die Arbeit am Anspruchsniveau

Die konkreten Erfordernisse der Arbeit am Anspruchsniveau kann man sich mit Hilfe der Prozessphasen von Auftauen, Verändern und Neustabilisieren veranschaulichen, wie sie Kurt Lewin in seinem Dreiphasenmodell charakterisiert hat (vgl. Walter 1985, S.198).

In der Anfangsphase der Psychotherapie ging es dementsprechend im Sinne eines Auftauens darum, der Patientin ihre unhinterfragten Ansprüche an sich selbst, als auch damit verbundene Zielvorstellungen konkret bewusst und erlebbar zu machen, um deren Überprüfung zu ermöglichen.

Die Patientin kann relativ schnell den Zusammenhang zwischen dem enormen Druck und der ständigen Selbstüberforderung, die von ihren Ansprüchen ausgehen, und ihren Gefühlen von Erschöpfung und Lustlosigkeit bei gleichzeitigem Angetriebensein erkennen. Sie sieht, dass ihr verzweifeltes Bemühen, ständig ihren Partnern zu entsprechen und toll zu sein, ein ziemlich unrealistischer Anspruch ist. Damit beginnt sie eine ihr Anspruchsniveau fixierende anschauliche Konstante, dass nämlich ständiges Bemühen und Anpassen die Garantie für eine erfolgreiche Partnerschaft sei, zunehmend in Frage zu stellen. Ihr bisheriges Verhalten, das dieser dauerhaften fixen Überzeugung entsprach, hat weder zu ihrer eigenen Zufriedenheit noch zum Gelingen ihrer Beziehung(en) geführt.

Allerdings vermindert dieses „Wissen“ alleine nicht das Wirken ihrer Ansprüche, und sie fragt sich, „warum es so läuft bei ihr“ und wie sie das ändern kann.

Auf der Grundlage von Hoppes Untersuchungen erscheint es mir daher an dieser Stelle sinnvoll, das Zusammenspiel von Real- und Idealziel und vor allem den Zusammenhang mit dem Ich-Niveau ins Auge zu fassen, um zu einem besseren Verständnis dessen zu kommen, was hier unter psychodynamischen Gesichtspunkten eigentlich vor sich geht.

Ich frage mich, welche Idealziele im Hintergrund des Verhaltens von Frau A wirksam sind. Um einer Antwort näher zu kommen, biete ich der Patientin eine erlebnisorientierte Übung an. Sie möge sich in ihrer Vorstellung und Phantasie in die Situation begeben, in der sie ihr Ziel erreicht hat: Sie ist nun die tolle Frau, die zu sein sie immer bemüht war. Dabei solle sie genau darauf achten, was ihr in den Sinn kommt.

Mit dieser Intervention verfolge ich den Zweck, herauszufinden, was für Frau A eigentlich mit der Erreichung der von ihr gesetzten Ziele und Ansprüche erreicht wäre. Meine Überlegungen weisen also Ähnlichkeit zu individualpsychologischen Ansätzen auf, die in vielerlei Hinsicht der Gestalttheorie nahe stehen. Fritz Künkel schreibt beispielsweise: „Man frage sich nicht, woher, durch welche Ursache sich das menschliche Handeln bestimmt, sondern man frage, wozu, im Dienste welchen Zweckes verhält sich der Mensch so, wie er sich verhält.“ (Künkel 1932, S. 21)

Nach der Übung beschreibt die Patientin ihr Erleben, wobei meines Erachtens die für ihre Problematik bezeichnenden Aussagen folgende sind: Wenn sie erst einmal wirklich diese tolle Frau wäre, dann würde sie a) nie verlassen werden, b) wäre dies der Beweis dafür, dass sie wirklich etwas wert bzw. liebenswert sei, c) hätte sie wirklich etwas aus ihrem Leben gemacht.

In dieser Antwort zeigt sich nicht nur die teilweise unbewusste Motivation für ihr Verhalten, sondern auch das Wirken ihres Idealziels, das auf den ganz zentralen Bedürfnissen nach sicherer Bindung, Wertschätzung und Anerkennung beruht. Dem Aspekt von Wertschätzung und Anerkennung kommt unter dem Gesichtspunkt des Ich-Niveaus große Bedeutung zu.

Im weiteren Verlauf der Psychotherapie wird es auch möglich, dass die Patientin einen Zusammenhang zu ihrem Erleben als Kind und Jugendliche im Elternhaus herstellt. Sie berichtet, dass ihre strengen und erfolgreichen Eltern ihr immer vermittelt hätten, dass man viel leisten müsse, um jemand zu sein. Ihre Eltern hatten in der Regel schulische Misserfolge bzw. mittelmäßige Leistungen mit Vorwürfen oder - was noch schlimmer gewesen sei - mit eisigem Schweigen quittiert.

Sie habe sich meist selbst dafür die Schuld gegeben. Außerdem habe sie immer ihre zwei älteren Schwestern vor Augen, die ihr in der Kindheit naturgemäß aufgrund des Älterseins meistens überlegen gewesen waren. Laut Patientin seien ihre zwei Schwestern inzwischen glücklich verheiratet und hätten ihr Leben auch sonst erfolgreich „auf die Reihe bekommen“. Hingegen sei sie selber weder verheiratet, noch sei sie beruflich dort, wo sie gerne sein würde.

Zusätzlich hat die Patientin das Gefühl, sie habe ihre Eltern auch dadurch enttäuscht, dass sie wieder nur ein Mädchen anstatt des gewünschten männlichen Nachfolgers für die Firma geworden sei. All dies wollte sie durch besondere Leistungen wettmachen, um dadurch endlich Akzeptanz und Liebe zu bekommen. Trotz großer Anstrengungen und auch einiger beruflicher Erfolge, die Frau A. vorzuweisen hat, wird sie im Grunde jedoch von Selbstzweifeln, Selbstvorwürfen und Minderwertigkeitsgefühlen geplagt.

### Besprechung des Beispiels

Anhand solcher Beschreibungen durch die Patientin sieht man, dass der Ursprung der Annahme, nur aufgrund von Leistungen liebenswert bzw. wertvoll zu sein, in diesem Fall bereits in der Kindheit entstanden ist und offenbar seither nie korrigiert wurde. Das Bedürfnis geliebt und anerkannt zu werden, beeinflusst dabei im Sinne eines überdauernden Spannungssystems – also eines höchst wirksamen Idealziels - die Ausgestaltung ihres Anspruchsniveaus.

Dazu Lewin: „Bedürfnisse beeinflussen nicht nur die kognitive Struktur der psychologischen Gegenwart, sondern auch im höchsten Maße die psychologische Zukunft und Vergangenheit. Das ist ganz besonders wichtig für das An-

spruchsniveau.“ (KLW.6, 433, zit. nach Schubert 1988, 32).

Um einem Missverständnis vorzubeugen: Man darf sich das nicht im Sinne einfacher kausaler Zusammenhänge vorstellen, wo die historische Vergangenheit als Ursache des gegenwärtigen Erlebens und Verhaltens von Frau A zu betrachten wäre. Vielmehr kommen die in der Gegenwart wirksamen Bedürfnisse, denen bereits sehr lange überdauernde Spannungssysteme entsprechen, in ihrer konkreten Beziehung zu aktuellen Gegebenheiten bzw. Ereignissen ihres Lebens zum Tragen.

Lewin schreibt in diesem Zusammenhang folgendes: „Ob und wie zwei psychische Ereignisse aufeinander einwirken, hängt also weitgehend davon ab, ob sie in denselben oder in verschiedene Gesamtprozesse eingebettet sind, resp. welche Stellung diese verschiedenen Komplexe zueinander haben.“ (Lewin 1926, 320). Weiters meint er dazu: „Die Zugehörigkeit zu ganz bestimmten seelischen Komplexen gilt nun in hohem Grade auch für die dynamisch grundlegenden seelischen Spannungen und Energien.“ (Lewin 1926, 320).

Die unerfüllten Bedürfnisse von Frau A. nach Bindung, Anerkennung usw. beherrschen ja nicht ständig ihr gesamtes Erleben, sondern entfalten ihre Wirkungen unter ganz bestimmten Bedingungen in bestimmten Lebensbereichen immer wieder neu. Das ursprüngliche, unerfüllte Bedürfnis nach Anerkennung, Bindung bzw. Zugehörigkeit in der Ursprungsfamilie kommt bei Frau A. vor allem in ihrer gegenwärtigen partnerschaftlichen Beziehung zum Ausdruck, wenngleich es der Patientin auch wichtig ist, über diese Beziehung hinaus auch im gesellschaftlichen Raum gut dazustehen.

Man kann - um mit Alfred Adler zu sprechen - sagen, dass davon der sogenannte Lebensstil der Patientin geprägt ist. Damit ist gemeint, dass in den unterschiedlichsten Äußerungsformen des Verhaltens der Lebensstil sozusagen die Kraft ist, die auf ein bestimmtes Lebensziel final gerichtet ist.

Dazu Adler selbst: „Denn was wirklich wirkt, ist immer die Bewegungslinie eines Menschen, deren Ausgestaltung wohl gewissen Modifikationen unterliegt, deren hauptsächlichster Inhalt und deren Energie, deren Sinn jedoch fest und unverändert von Kindheit an besteht, nicht ohne Zusammenhang mit der Umgebung des Kindes, die später von der größeren Umgebung der menschlichen Gesellschaft abgelöst wird“ (Adler 1927/1990, 80f).

„Fest und unverändert“ mag dabei eine häufig zu beobachtende Tatsache sein. „Fest und unveränderlich“ ist damit jedoch noch nicht gesagt. Jedenfalls spielt auch die psychologische Zeitperspektive – also die bei einer Person erlebens- und verhaltensbestimmenden Gewissheiten, Vorstellungen und Wünsche hinsichtlich ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - eine Rolle für das Anspruchsniveau eines Menschen: Die Überzeugung von Frau A., eine Versagerin zu sein, beruht nicht nur auf Ereignissen der Gegenwart, sondern auch auf Erinnerungen, Ideen und Einordnungen von Misserfolgen und Entbehrungen in der Zeit ihrer Kindheit und Jugend und allen damit verbundenen Gefühlen.

Dass vergangene Erfolge und Misserfolge nicht nur das Anspruchsniveau, sondern auch das Selbstbewusstsein einer Person beeinflussen können, darauf verweisen die Ergebnisse einer anderen Untersuchung im Rahmen des oben genannten Forschungsprogramms,

nämlich jene von Jucknat über „Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein“ (1937).

Sowohl Hoppe als auch Adler - auf den Hoppe selbst mehrmals in seiner Studie verweist - betonen weiters das Ausmaß der *sozialen* Bedeutung von Erfolg und Misserfolg für das Erleben des betroffenen Menschen. Auch für Frau A. ist es nicht in erster Linie wichtig, dass sie selber ihr Handeln als erfolgreich einschätzt, sondern es geht ihr in großem Maße darum, wie sie von anderen gesehen und beurteilt wird. Die von der Patientin wiederholt geäußerten Gefühle von Minderwertigkeit und Selbstzweifel, welche ein Ausdruck ihres Mangels an Selbstbewusstsein sind, haben daher sowohl Auswirkungen auf ihre Ansprüche mit samt selbstauferlegtem Stress als auch auf die Gestaltung ihrer sozialen Interaktionen im Sinne eines Sich-Anpassens, um die ersehnte Akzeptanz bzw. Anerkennung zu erlangen.

Die beschriebenen Aspekte sind mit Frau A. im Laufe der Psychotherapie bearbeitet worden. Zentraler Ausgangspunkt für die im Rahmen dieser Therapie relevanten Veränderungen war jedoch die therapeutische Arbeit am Anspruchsniveau mit den darin enthaltenen bewussten Zielen und unbewussten Motiven der Patientin.

Im Verlauf der gemeinsamen Arbeit ist es der Patientin nicht nur gelungen, ihre Ansprüche auf deren Angemessenheit hin zu hinterfragen, sondern auch besser zwischen eigenen Ansprüchen und denen anderer zu unterscheiden (Phase des Auftauens). Das drückte sich darin aus, dass sie in konkreten Begegnungen mit Menschen besser differenzieren lernte und darauf achtete: a) was sie selbst gut findet und in ihrem Leben will, ohne sich von Meinungen anderer beeinflussen



© vetal1983 - Fotolia.com

zu lassen, und b) was sie selbst sich von ihren jeweiligen Begegnungen und Beziehungen erwartet, anstatt die Erwartungen der anderen zu erfüllen (Phase des Veränderns).

Ihre ursprünglich dominierenden „ichhaften“ Ziele nach dem Motto: „Ich muss in den Augen anderer etwas Bestimmtes darstellen bzw. entsprechen“, behinderten immer weniger ein sachgerechtes Herangehen an ihre beruflichen oder sonstigen Lebensaufgaben. Dadurch fielen ihr auch Entscheidungen mit der Zeit generell leichter, ihr Handeln war zudem von mehr Erfolgserlebnissen begleitet. Im Zuge dessen stellten sich auch vermehrt Gefühle wie Selbstzufriedenheit, Sicherheit und Entspannung ein. Es kam nicht nur zu einer subjektiv erlebten Steigerung ihres Selbstbewusstseins, sondern ihr ganzes Auftreten und Handeln wurden selbstbestimmter (Phase des Neustabilisierens).

Aufgrund dieser Entwicklung konn-

te sie nunmehr leichter auf andere zugehen und lernte in Folge auch „andere“ Männer kennen, die ihr zu ihrer anfänglichen Überraschung plötzlich jene Wertschätzung und Anerkennung entgegenbrachten, die sie sich früher so sehr gewünscht hatte.

Sie merkte zwar, dass wenn ihr jemand sehr, sehr gut gefiel, manchmal noch ihre alten „Muster“ aufflackerten, sie diese aber schnell erkennen und dementsprechend gegensteuern konnte.

Letztlich haben sich die Ansprüche der Patientin in Richtung „etwas realistischer, und trotzdem gut“ (Zitat Patientin) verändert (Phase des Neustabilisierens).

## Weitere Überlegungen

### Scham am Beginn der Therapie

Die bedeutende Rolle, die Erfolge bzw. Misserfolge im Leben eines Menschen spielen, zeigt sich oft schon am Beginn der Psychothera-

pie im Phänomen der Scham. Psychotherapie mag zwar in der Öffentlichkeit zunehmend ‚salonfähig‘ geworden sein, dennoch verheimlichen manche PatientInnen sogar ihren nächsten Mitmenschen die Tatsache, dass sie eine Psychotherapeutin aufsuchen.

Abgesehen von den unterschiedlichsten Beweggründen für ein Verheimlichen, wird in etlichen Fällen der Umstand, überhaupt eine Psychotherapie in Anspruch nehmen zu müssen, von den Patientinnen als eine Art Versagen bzw. Misserfolg erlebt - man schafft es nicht mehr alleine, mit den eigenen Lebensschwierigkeiten zurechtzukommen usw. Wird die Notwendigkeit der Inanspruchnahme therapeutischer Hilfe als persönliches Scheitern erlebt, so ist das häufig auch mit Scham verbunden.

Die Scham wird manchmal indirekt angedeutet, aber selten aus- bzw. angesprochen. Dieses Sich-Schämen ist in der Regel ein Sich-Schä-

men vor anderen, was den sozialen Charakter des Geschehens verdeutlicht und bereits auf die Rolle der vermuteten oder befürchteten sozialen Auswirkungen für das persönliche Erfolgs- oder Misserfolgserleben sowie für das Selbstbewusstsein verweist. Die Beobachtungen Hoppes zur Wichtigkeit der Aufrechterhaltung eines möglichst hohen Ich-Niveaus für das Selbstbewusstsein der Person erfährt hiermit schon eine Bestätigung. Die Art und Weise, wie achtsam und sensibel wir nun als PsychotherapeutInnen auf die Scham unserer PatientInnen reagieren bzw. mit dieser umgehen, ist von erheblicher Bedeutung sowohl für deren Erleben, als auch für die Entwicklung der therapeutischen Beziehung und den Verlauf der Psychotherapie.

### Therapieziele und Anspruchsniveau (auch der Therapeutin)

Am Anfang jeder Psychotherapie steht die Frage nach der Zielsetzung. Aber was macht denn nun eigentlich eine erfolgreiche Psychotherapie aus? Mit dieser Frage kommt unvermeidlich sowohl auf Seiten der PatientInnen, als auch der PsychotherapeutInnen deren jeweiliges Anspruchsniveau und Zielsetzungsverhalten zum Tragen.

Da es sich beim psychotherapeutischen Prozess um ein wechselseitiges Geschehen handelt, ist es sinnvoll, dass auch die PsychotherapeutInnen ihre Ansprüche einer (Selbst-)Reflexion unterziehen, da diese sich ebenso als Hindernis für den fruchtbaren Verlauf einer Psychotherapie erweisen können.

Die Bandbreite des möglichen negativen Einflusses unangemessener Ansprüche seitens der Psy-

chotherapeutInnen ist groß. Ich möchte nur beispielhaft zwei Möglichkeiten ansprechen: Manchmal verhindert ein starres Idealziel seitens der Therapeutin - wie z.B. eine „hervorragende und schnelle Therapie“ zu leisten - das sachgerechte und unvoreingenommene Hinschauen auf die Gefordertheiten der konkreten Therapiesituation, die eben keine Veranstaltung zur Verteidigung des Ich-Niveaus der Therapeutin ist. Das kann z.B. darin zum Ausdruck kommen, dass PsychotherapeutInnen zu bestimmend und/oder zu schnell arbeiten und die PatientInnen damit der Möglichkeit berauben, selber ihre eigenen Lösungen zu finden. Auch können TherapeutInnen von ihren Bedürfnissen nach Anerkennung derart bestimmt sein, dass es zu narzisstischen Versuchungen und Verstrickungen kommt, wie sie typisch für narzisstischen Machtmissbrauch sind (vgl. Schmidt - Lellek 1995).

Die eigene Lehranalyse, die regelmäßige Supervision bzw. Intervention wie auch eine beständige, aufmerksame Selbstreflexion sollten helfen, solchen Entwicklungen entgegenzuwirken.

### Abschluss

Bei der Arbeit am Anspruchsniveau mit den unterschiedlichen darin wirksamen Bedürfnissen kann es nicht darum gehen, die Bedürfnisse der PatientInnen „zu therapieren“ bzw. „wegzuthrapieren“. Bedürfnisse, die die Ziele und Motivationen des Menschen bedingen und somit sein Anspruchsniveau beeinflussen, gehören ja zur menschlichen Natur und tragen mitunter zu großartigen menschlichen Leistungen bei. In der psy-

chotherapeutischen Arbeit geht es vielmehr darum, mögliche unangemessene und verzerrte Ansprüche, deren starres Verfolgen zu Krankheit und Leid führt, zu reflektieren und auch zu verändern –

und wenn notwendig, dies auch auf Seiten der Therapeutin zu tun.

### Literatur:

- Adler, Alfred (1927/1990): Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben (1926). In: Alfred Adler: *Menschenkenntnis*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag (1990, 71-89).
- Hoppe, Ferdinand (1930): Erfolg und Misserfolg. Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie (hg. v. Kurt Lewin), IX. *Psychologische Forschung*, 14, 1-63.
- Jucknat, Margaret (1937): Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie (hg. v. Kurt Lewin), XX. *Psychologische Forschung*, 22(1/2), 89 - 179.
- Künkel, Fritz (1932): *Die Arbeit am Charakter*. Schwerin i. Mecklb.: Verlag Friedrich Bahn.
- Lewin, Kurt (1926): Vorsatz, Wille und Bedürfnis. Mit Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und die Struktur der Seele. Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie, I und II, herausgegeben von Kurt Lewin. *Psychologische Forschung* 7, 294-399.
- Lewin, Kurt (1963): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Ausgewählte theoretische Schriften* (hg. v. Dorwin Cartwright). Bern: Huber.
- Marrow, A. J. (1977): *Kurt Lewin - Leben und Werk*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
- Schmidt-Lellek, C.J. (1995): Narzisstischer Machtmissbrauch in der Psychotherapie. In Schmidt-Lellek, C.J./ Heimannsberg, B.: *Macht und Machtmissbrauch in der Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, 171-194.
- Schubert, Doris (1988): *Die Person im Lebensraum. Eine Einführung in die dynamische Theorie von Kurt Lewin*. Lindau: GTA, Sektion Psychotherapie.
- Stemberger, Gerhard (2010): Dynamische Eigenheiten einer depressiven Symptomatik. *Gestalt Theory*, 32(4), 343-374.
- Stumm, Gerhard & Pritz, Alfred (Hrsg; 2000): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien, New York: Springer, 399-400.
- Tomandl, Gerald (2011): Wenn der Grund ins Wanken gerät – Variabilität und Konstanz. *Phänomenal - Zeitschrift für Gestalttheoretische Psychotherapie* 3(2), 22-29.
- Walter, Hans-Jürgen (1985): *Gestalttheorie und Psychotherapie*. 2. Auflage. Opladen: Westdeutscher Verlag.