

Psychotherapie: Nicht nur nach dem „Warum?“ sondern auch nach dem „Wozu?“ fragen

Einige Bemerkungen

Wilfried Echterhoff

12.05.2023

Vorbemerkung

Der konstruktive Umgang mit sich selbst und eine emotional zufrieden stellende Interaktion mit anderen Menschen kann das Ziel einer Psychotherapie sein. Am Beispiel der Psychotherapie von alkoholauffälligen Kraftfahrern hat Höcher (2015) gezeigt, dass dieses therapeutische Vorgehen bemerkenswert erfolgreich sein kann. Höcher zeigt, dass insbesondere der Zweck oder das Ziel von Erlebens- und Handlungsweisen bedeutsam ist.

Kann der Zweck durch neue Handlungs- und Erlebensweisen erfüllt werden, ist ein destruktives Verhalten (z.B. Alkoholabusus) nicht mehr erforderlich.

Die Basis: Umgang mit sich selbst

Jeder Mensch kann sich selbst verstehen, sofern er dazu bereit ist. Sich selbst zu verstehen ist eigentlich ziemlich einfach, wenn man seine Gefühle zulässt, sie kennt und sie toleriert. Gefühle sind oft leicht zu spüren und zu beschreiben, wenn man ihnen Zeit gibt. Geduldige Introspektion kann sich positiv auf den psychischen Zustand auswirken. Oft spürt man nicht so klar, was in einem vorgeht, die Gefühle sind flüchtig, nicht andauernd genug, um sie benennen zu können. Gefühle sind meistens irgendwie diffus: „Ich bin mir irgendwie unsicher.“ „Mein Gefühl ist eigentlich gut, aber ich kann es nicht beschreiben.“ „Ich bin schon froh.“ „Man fühlt sich dabei ungut.“ „Mein Herz hüpf.“ „Man kann nie wissen.“ „Ich habe ein so zärtliches Gefühl.“ „Ich habe ein warmes Gefühl.“ Schöne Gefühle können uns an liebe Freunde erinnern und uns dazu bringen, wieder Kontakt zu ihnen aufzunehmen, schlechte Gefühle können uns an Missgeschicke sowie an unangenehme Menschen erinnern und uns mahnen, uns in Zukunft anders zu verhalten. Mit Gefühlen werden Vergangenheit und Zukunft miteinander verbunden, sodass uns klarwerden könnte, warum wir dieses Gefühl haben und wozu wir uns entscheiden könnten

Wenn man sich Zeit lässt, für sich allein und ungestört ist, erlebt man seine Gefühle nach und nach immer klarer. Allein zu sein, die Gedanken laufen zu lassen, fünf oder 10 Minuten können reichen, Gefühle zu erleben sowie die damit erfassten Erlebnisse und aufkommenden Hoffnungen zu erkennen. Einige Menschen fürchten sich vor Gefühlen, wenn sie sie bisher noch nicht zugelassen haben und dann sagte „Alles normal“, wenn sie nach ihren Gefühlen gefragt wurden.

Wenn man seine Gefühle anerkennt, ist das ein Zeichen von innerer Stärke und keineswegs ein Zeichen von Schwäche. Gefühle zuzulassen bedeutet auch nicht, jeden Impuls in Taten umzusetzen, denn nicht alle Situationen sind dafür geeignet.

Aktuelle Gefühle zeigen uns auch unsere vergangenen Zustände und können zugleich Wegweiser für die Erreichung unserer Ziele sein. Viele, vielleicht sogar die meisten Menschen benennen auf die Frage, wo sich die Gefühle befinden, den Bauch Ort der Gefühle, allerdings werden auch andere Stellen im Körper benannt.

Erinnerungen werden je nach Gefühlslage ausgewählt oder auch verzerrt. Wenn mehrere Menschen in derselben Situation waren, haben sie dennoch unterschiedliche Erinnerungen daran.

Umgang mit anderen Menschen

Ein zufrieden stellender Umgang mit anderen Menschen benötigt vor allem Empathie, die auf das Verstehen eines Menschen ausgerichtet ist und die konstruktive Verbindung zu einem anderen Menschen herstellen kann.

Umgang mit der eigenen Vergangenheit und mit der eigenen Zukunft

Unser gegenwärtiger Zustand sagt uns etwas über die vergangenen Gefühle und zugleich etwas über die aufkommenden Hoffnungen. Hoffnungen selektieren und verändern Erinnerungen. Hoffnungen geben auch Sicherheit, denn sie scheinen erreichbare Ziele zu sein.

Wo liegen die Ursachen für einen psychischen Zustand?

In der Vergangenheit oder etwa in der Zukunft?

	In der Vergangenheit	In der Zukunft
Schädigungen	Beispiel: Erzwungene Hilflosigkeit, z.B. durch Gewalterfahrung und andere Extremerlebnisse	Beispiel: Kontinuierliches Verhindern oder Beenden-wollen einer Gesundheitsstörung
Verluste	Beispiel: Verlust der Mutter in der Kindheit durch Scheidung oder Tod,	Beispiel: Streben nach Erfüllung wichtiger Wünsche, Planen eines guten Zustands
Destruktive Gewohnheiten	Beispiel: Sich in den Vordergrund stellen wollen, oder sich ausnutzen lassen, oder Probleme aggressiv lösen.	Beispiel: Vorsorgliches Planen von Kämpfen gegen andere Menschen, die einen bestimmt benachteiligen werden.

Erinnerungen können dazu dienen, etwas Positives abzuschließen oder Hoffnungen zu begründen, zu rechtfertigen und abzusichern, sodass nach dem Wozu gefragt werden sollte. „Mir wurde viel geholfen, ich werde mich richtig bedanken.“ „So eine gute Tat muss man belohnen.“ Allerdings ist nicht immer klar, wofür man sich bedanken will, denn wir erfahren sehr häufig Hilfe, Unterstützung und Zuwendung. Warum beziehen wir uns eine ganz bestimmte Unterstützung und warum wollen wir uns bei einer bestimmten Person bedanken? Zur Beantwortung hilft oftmals die Frage nach dem Wozu. Vielleicht will man sich der Zuwendung eines Menschen auch in Zukunft sicher sein oder vielleicht will man seine eigene Großzügigkeit beweisen und sich somit als wertvoller oder mächtiger darstellen. Hat man indes etwas Negatives oder gar Schädigendes erleben müssen, fragt man sich allerdings selten, was man selbst dazu beigetragen hat.

Die Frage nach dem Wozu ist oftmals wichtiger als die Frage nach dem Warum, denn die Frage nach dem Wozu kann oft erklären, warum man sich gerade über etwas geärgert hat. Denn es kann sein, dass „das Maß voll ist“ und man einen Menschen nun tatkräftig erniedrigen oder kränken möchte und sich dabei vorstellen, wie man das machen wird.

Immer wieder fühlt man sich schwach und ratlos, vielleicht sogar hilflos, vor allem dann, wenn man schlechte Erfahrungen, z.B. Gewalterfahrungen erleben musste. Selbst bei massiven negativen Erlebnissen haben die meisten Menschen nicht mit ihrem Leben abgeschlossen, sondern sie erwarten etwas Positives, z.B. Hilfe und Zuwendung, eine Beseitigung des Schadens oder die Beseitigung von Ungerechtigkeiten.

Guter Umgang mit sich selbst durch die Fragen „Warum“ und „Wozu“

Die Beantwortung der Fragen „Warum?“ und „Wozu?“ des Erlebens und Handelns geben eine wichtige Orientierung bei Coaching und Psychotherapie und vor allem für die Entwicklung eines guten Umgangs mit sich selbst. Gutwillige Introspektion, also ohne moralische Wertung, ist erlernbar und sollte beständiger Bestandteil des Alltags werden. Mit Hilfe von Empathie, auch hier ohne moralische Wertung, kann man andere Menschen erleben und - zumindest zum Teil - verstehen. Um Introspektion und Empathie zu erlernen oder zu verbessern, bedarf es am besten der Ermutigung in einer Psychotherapie. Höcher (2015) zeigt, dass bei problematischem Alkoholabusus die konstruktive Intensivierung von Introspektion und von Empathie den Klienten einen neuen Weg vermittelt hat, sich emotional mit sich selbst und mit anderen Menschen so wohl zu fühlen, dass Alkoholkonsum als destruktive Methode seine Bedeutung verloren hat. Dieser Methodenwechsel verhinderte der letzten Studie zufolge bei allen erfassten Personen einen Rückfall. Eine frühere Evaluationsstudie (s. Höcher, 2015) fand lediglich wenige Prozent Rückfälle. Die Antwort auf die Frage nach dem „Wozu dient der

Alkoholabusus?“ führt zu bestimmbareren Therapiemethoden. Aber auch, wenn die Ursache in die Zukunft verweist, können emotionale Ereignisse in der Vergangenheit die Methode des Alkoholabusus vorgeprägt haben.

Wenn ein Psychotrauma durch ein emotionales Extremerlebnis entstanden ist, ist der therapeutische Blick hauptsächlich in die Vergangenheit zu lenken (s. Echterhoff, 2013). Allerdings kann ein Psychotrauma eine in die Zukunft gerichtete Entwicklung auslösen, wie es z.B. im posttraumatischen Wachstum zu erkennen ist (s. Echterhoff, 2013).

Ursachen für psychische Probleme können sowohl in der Vergangenheit als auch in der Zukunft liegen. Die Diagnosen sind möglicherweise dieselben, die Behandlungsmethoden und -ziele sind – zumindest in den Schwerpunkten - meistens unterschiedlich zu setzen.

Literatur

Ackerknecht, L. https://de.wikipedia.org/wiki/Lucy_Ackerknecht

Adler, A. (2020). *Gesammelte Werke*. Köln: Anaconda.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: *Psychological Review*. Vol. 84, No. 2, pp. 191-215.

Echterhoff, W. (2013). *Somatopsychik. Gesundheit für Körper und Seele*. Aachen: Shaker.

Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.) (2018). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

Höcher, G. (2015) Evaluation eines weiterentwickelten Kurses gemäß § 70 FeV für alkoholauffällige Kraftfahrer. *BLUTALKOHOL*, Vol. 52, 177183.

Rotter, J. B (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1), 1–28.

Scheier, M. & Bridges, M. (1995) Personality Predispositions and Acute Psychological States as Shared Determinants for Disease. *Person Variables and Health*. Chapt. Personality and Health, Table 1.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness. On Depression, Development and Death*. San Francisco: Freeman and Comp.

English version

Psychotherapy: Asking not only "why?" but also "what for?"

Some remarks

Wilfried Echterhoff

12.05.2023

Preliminary note

The constructive handling of oneself and an emotionally satisfying interaction with other people can be the goal of psychotherapy. Using the example of psychotherapy for alcohol-impaired drivers, Höcher (2015) has shown that this therapeutic approach can be remarkably successful. Höcher shows that in particular the purpose or goal of ways of experiencing and acting is significant.

If the purpose can be fulfilled by new ways of acting and experiencing, destructive behaviour (e.g. alcohol abuse) is no longer necessary.

The basis: dealing with oneself

Every person can understand himself, as long as he is willing to do so. Understanding oneself is actually quite easy if one allows one's feelings, knows them and tolerates them. Feelings are often easy to feel and describe if you give them time. Patient introspection can have a positive effect on one's mental state. Often one does not feel so clearly what is going on inside, the feelings are fleeting, not lasting enough to be able to name them. Feelings are usually somehow diffuse: "I am somehow unsure." "My feeling is actually good, but I can't describe it." "I'm already happy." "It makes you feel bad." "My heart is jumping." "You never know." "I have such a tender feeling." "I have a warm feeling." Nice feelings can remind us of dear friends and make us want to reconnect with them, bad feelings can remind us of misfortunes as well as unpleasant people and admonish us to behave differently in the future. Feelings link the past and the future, so we might realise why we are having this feeling and what we might decide to do about it.

If you take your time, are alone and undisturbed, you gradually experience your feelings more and more clearly. Being alone, letting the thoughts run, five or 10 minutes can be enough to experience feelings as well as to recognise the experiences and hopes that arise with them.

Some people are afraid of feelings when they have not admitted them before and then said "Everything normal" when asked about their feelings.

Acknowledging one's feelings is a sign of inner strength and not at all a sign of weakness. Admitting feelings also does not mean turning every impulse into action, because not all situations are suitable for this.

Current feelings also show us our past states and can at the same time be signposts for achieving our goals. Many, perhaps even most people, when asked where the feelings are located, name the abdominal location of the feelings, although other locations in the body are also named.

Memories are selected or even distorted depending on the emotional situation. If several people have been in the same situation, they still have different memories of it.

Dealing with others

Satisfactory interaction with other people requires above all empathy, which is directed towards understanding a person and can establish a constructive connection with another person.

Dealing with one's own past and with one's own future

Our present state tells us something about past feelings and at the same time something about emerging hopes. Hopes select and change memories. Hopes also provide security because they seem to be achievable goals.

Where do the causes of a mental state lie?

In the past or in the future?

	In the past	In the future
Damage	Example: Forced helplessness, e.g. through experience of violence and other extreme experiences.	Example: Continuously preventing or wanting to end a health disorder.
Losses	Example: Loss of mother in childhood through divorce or death.	Example: Striving to fulfil important desires Planning a good state.
Destructive habits	Example: Wanting to put oneself first, or being taken advantage of, or solving problems aggressively.	Example: Planning ahead to fight other people who will certainly put you at a disadvantage.

Memories can be used to bring closure to something positive, or to establish, justify and secure hopes, so that the why should be asked. "I have been helped a lot, I will thank you properly." "You have to reward such a good deed." However, it is not always clear what one wants to give thanks for, because we very often experience help, support and attention. Why do we refer to a very specific support and why do we want to thank a specific person? To answer this question, it is often helpful to ask what for. Perhaps one wants to be sure of a person's attention in the future, or perhaps one wants to prove one's own generosity and thus present oneself as more valuable or more powerful. However, if one has had to experience something negative or even damaging, one rarely asks oneself what one has contributed to it.

The question of why is often more important than the question of why, because the question of why can often explain why one has just been angry about something. For it may be that "the measure is full" and one now wants to actively humiliate or offend a person, imagining how one will do it.

Again and again one feels weak and helpless, perhaps even helpless, especially if one has had bad experiences, e.g. experiences of violence. Even in the case of massive negative experiences, most people do not have closure with their lives, but expect something positive, e.g. help and attention, a repair of the damage or the removal of injustice.

Dealing well with oneself by asking the questions "why" and "what for"

Answering the questions "Why?" and "What for?" of experience and action provide an important orientation in coaching and psychotherapy and especially for developing a good way of dealing with oneself. Goodwill introspection, i.e. without moral judgement, can be learned and should become a constant part of everyday life. With the help of empathy, again without moral judgement, one can experience and - at least in part - understand other people. Learning or improving introspection and empathy best requires encouragement in psychotherapy. Höcher (2015) shows that in the case of problematic alcohol abuse, the constructive intensification of introspection and empathy provided clients with a new way to feel emotionally comfortable with themselves and with other people in such a way that alcohol consumption as a destructive method lost its meaning. According to the last study, this change of method prevented relapse in all persons covered. An earlier evaluation study (see Höcher, 2015) found only a few percent relapses. The answer to the question "What is the cause of alcohol abuse?" leads to determinable therapy methods. But even if the cause points to the future, emotional events in the past may have predetermined the method of alcohol abuse.

If a psychotrauma has arisen from an extreme emotional experience, the therapeutic view is mainly to be directed into the past (see Echterhoff, 2013). However, a psychotrauma can trigger a development directed towards the future, as can be seen, for example, in post-traumatic growth (see Echterhoff, 2013).

Causes of psychological problems can lie in the past as well as in the future. The diagnoses may be the same, but the treatment methods and goals - at least in terms of focus - are usually different.

References

Ackerknecht, L. https://de.wikipedia.org/wiki/Lucy_Ackerknecht

Adler, A. (2020). *Gesammelte Werke*. Köln: Anaconda.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: *Psychological Review*. Vol. 84, No. 2, pp. 191-215.

Echterhoff, W. (2013). *Somatopsychik. Gesundheit für Körper und Seele*. Aachen: Shaker.

Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.) (2018). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

Höcher, G. (2015) Evaluation eines weiterentwickelten Kurses gemäß § 70 FeV für alkoholauffällige Kraftfahrer. *BLUTALKOHOL*, Vol. 52, 177183.

Rotter, J. B (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1), 1–28.

Scheier, M. & Bridges, M. (1995) Personality Predispositions and Acute Psychological States as Shared Determinants for Disease. *Person Variables and Health*. Chapt. Personality and Health, Table 1.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness. On Depression, Development and Death*. San Francisco: Freeman and Comp.