

1 Die Macht der Sprache

Jede psychologische Intervention beruht auf dem Einsatz von Sprache. Sogar Techniken, die Stille betonen, die Imagination oder Hypnose nutzen oder mit Übungen eine direkte Verbindung zum Hier und Jetzt herstellen, erreichen ihr Ziel, indem sie sprachliche Mittel einsetzen. Psychotherapeuten nehmen selten direkt auf das Leben ihrer Patienten Einfluss – Veränderungen erzeugen sie vornehmlich durch Gespräche. Erfolgreiche Therapeuten sind durch Begabung oder Übung in der Lage, Sprache als Werkzeug zu nutzen: Sie verfügen über eine präzise Ausdrucksweise und können durch aufmerksames und verständnisvolles Zuhören psychisches Wohlbefinden über einen Dialog herstellen. Sprache ermöglicht den Aufbau einer therapeutischen Beziehung, ermöglicht Einsicht und drückt Empathie aus. Sie vermittelt Konzepte, unterstützt das Erlernen neuer Fertigkeiten und begleitet therapeutische Übungen. Sprache ist nicht nur der Träger der therapeutischen Intervention – sie *ist* die Intervention.

Sprache ist nicht nur ein unverzichtbares Werkzeug, um positive Veränderungen in der Psychotherapie zu fördern. Sie ist an der Entwicklung und der Aufrechterhaltung der meisten Formen von Psychopathologie beteiligt. Sprache lenkt die menschliche Aufmerksamkeit. Sobald wir unsere Aufmerksamkeit etwas zugewandt haben, beginnen wir zu beschreiben, zu bewerten und zu analysieren. Unsere eigenen Erfahrungen mit Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Lernerfahrungen und körperlichen Empfindungen vermischen sich rasch mit Argumenten und Narrativen, die uns im selben Maße beeinflussen wie die Erfahrungen selbst.

Die Macht der Sprache bei der Transformation menschlicher Erfahrungen zeigt sich in der psychotherapeutischen Praxis. Sprache kann ein harmloses Objekt in eine schreckliche Bedrohung verwandeln; Vorstellung kann nicht mehr von Realität unterschieden werden; die Erinnerung an ein lange zurückliegendes Trauma kann neue Wunden entstehen lassen; die Antizipation eines unwahrscheinlichen Ereignisses kann zu einer Barriere werden, Glück zu empfinden. Die Art und Weise, wie wir über unsere Erfahrungen sprechen, kann uns aus der Welt, in der wir leben, wegführen und uns in einer sich ausbreitenden inneren Welt gefangen halten. Ohne sprachliche Prozesse könnten wir uns nicht über zukünftige Katastrophen sorgen, über vergangene Fehler grübeln oder Wahnideen für richtig halten; wir könnten niemandem Schuld zuweisen, keine perfektionistischen Ansprüche verfolgen oder daran zweifeln, ob unser Leben Sinn oder Ziel hat. Der Sprache fällt anscheinend oft unser Wohlergehen zum Opfer.

Andererseits wäre es ohne Sprache unmöglich, sich Hoffnung zu machen, von einem besseren Leben zu träumen, über Ideale nachzudenken oder sich von Menschen berührt zu fühlen, denen wir noch nie begegnet sind. Psychotherapeuten sind

häufig von der Belastbarkeit der menschlichen Seele überrascht, über die Fähigkeit des Menschen zu kooperieren, Kontakt herzustellen und sich um Verständnis zu bemühen. Diese Phänomene lassen sich auf Kernprozesse zurückführen, die der Sprache zugrunde liegen. Mit Hilfe dieser Prozesse erschaffen und hinterfragen Menschen Gesetze, Literatur, Philosophie, Geschichte, Theologie und Kunst. Es ist folgerichtig, dass wir die Fachrichtungen, die sich mit diesen Produkten von Sprache befassen, »Geisteswissenschaften« (Humanities) nennen. Die Produkte der Sprache definieren den Menschen als Spezies.

Die Vorteile von Sprache beschränken sich nicht nur auf Kommunikation und die Fähigkeit zu verstehen; Sprache hat einen starken Einfluss auf viele Formen von Verhalten. Nur Menschen sind in der Lage, schreckliche Ereignisse abzuwenden, indem sie vernünftige Regeln und Ratschläge befolgen. Wir können aus mathematischen Formeln und physikalischen Gesetzen nützliche und schöne Dinge erschaffen, z. B. Raumschiffe und Kathedralen. Wir können Absichten und emotionale Zustände anderer erschließen, daraus vorhersagen, wie sie sich verhalten werden, und unser eigenes Verhalten daran anpassen. Wenn wir uns in die Lage eines anderen versetzen, können wir verhindern, dass ein anderer Mensch schikaniert wird, oder wir können jemandem ein perfektes Geschenk aussuchen.

Wir können vergleichen, analysieren, bewerten und planen. Dadurch können wir Probleme effizienter lösen als andere Spezies. Wir können in harten Zeiten unsere Hoffnung und Motivation bewahren, indem wir uns eine schönere Zukunft vorstellen.

Sprache, so wie wir den Begriff in diesem Buch verwenden, ist der Kern der meisten komplexen menschlichen Fertigkeiten, einschließlich des Denkens, der Vorstellungskraft, des Erinnerns, der Selbsterkenntnis und des Perspektivwechsels. Unsere relativ schwache und wehrlose Spezies war in der Lage, nach nur einigen tausend Jahren der Nutzung dieses machtvollen Instruments eine dominante Rolle auf diesem uralten Planeten einzunehmen. Augenscheinlich handelt es sich um eine Fertigkeit, die gleichermaßen schöpferisch und zerstörerisch sein kann. Dementsprechend ist Sprache seit langer Zeit ein Phänomen, dem im Bereich der Psychologie, aber auch in anderen Bereichen, die sich mit der Verbesserung der menschlichen Existenz befassen, großes Interesse entgegengebracht wird.

1.1 Traditionelle Zugänge zur Sprache in der Psychotherapie

Jedes ausgereifte Psychotherapieverfahren befasst sich mit der Rolle von Sprache, Symbolen und Bedeutung. Die Psychoanalyse ist seit jeher bemüht, Konflikte bei Patienten durch Verständnis der symbolischen oder verdeckten Bedeutung alltäglicher Ereignisse aufzulösen. Dazu werden Techniken wie Traumdeutung und freie Assoziation eingesetzt. Die Humanistische Psychotherapie zielt darauf ab, das menschliche

Potential zugänglich zu machen, indem vergleichende und bewertende Sprachprozesse durch bedingungslose Zuwendung und Empathie abgeschwächt werden. Bei der Anwendung der kognitiven Therapie modifizieren Therapeuten dysfunktionale Schemata und belastende Gedanken durch den Sokratischen Dialog und kognitive Umstrukturierung. Ganzheitliche und gegenwartsfokussierte Psychotherapiemethoden wie Gestalt-Therapie und achtsamkeitsbasierte Therapien warnen vor exzessiven verbalen Analysen und betonen die Wichtigkeit von Achtsamkeit und direkten Erfahrungen. Gleichzeitig leiten sie dieses Vorgehen durch sprachliche Techniken an. Von allen gängigen psychotherapeutischen Traditionen zeigte lediglich der Behaviorismus ein nur begrenztes Interesse an Psychotherapie auf der Basis von Sprache und symbolischer Bedeutung. B. F. Skinner stellte die Behauptung auf, dass radikaler Behaviorismus ein Erklärungsrahmen für das Verständnis von Zielen und Absichten sei (1974, p. 61). Seine Analyse von sprachlichem Verhalten führte zu einer begrenzten Auswahl praktischer Anwendungen für Patienten. Es gab viele Zweifel, ob ein wissenschaftlicher Ansatz, der auf empirischen Studien mit Tieren basierte, Einsicht in das komplexeste menschliche Verhalten bieten könne.

Bisher haben die unterschiedlichen Herangehensweisen an die Bedeutung von Sprache und Symbolen dazu geführt, dass die verschiedenen Behandlungstheorien sich eher voneinander entfernt als sich aufeinander zubewegt haben. Keiner dieser Denksätze hat bisher zu einer allgemein anwendbaren Theorie der Rolle der Sprache in der Psychotherapie geführt. Sie haben sich darauf konzentriert, welche Folgen spezifische symbolische oder kognitive Inhalte auf Patienten haben, stellen aber keine Anleitung dafür dar, Sprache als Wirkstoff in der Psychotherapie einzusetzen. Sprache ist ebenso nützlich und allgegenwärtig wie unsere Atemluft. Wir schenken ihr erst Beachtung, wenn etwas schiefgeht – wenn wir nicht die richtigen Worte finden, die Kommunikation zusammenbricht oder Missverständnisse entstehen. Bisher fehlte es an einer Theorie der Sprache, die aufzeigt, wie wir dieses Werkzeug bewusst innerhalb eines Spektrums von psychotherapeutischen Systemen und Behandlungsmanualen nutzen können. Bisher fehlte es auch an einer verhaltenswissenschaftlichen Perspektive auf Sprache, die Lebendigkeit fördert und schädliche Reaktionen auf psychologischen Schmerz minimiert.

Wir sind auf der Suche nach einem Werkzeugkasten, der gute Dienste bei der Analyse klinischer Probleme liefert und Behandler aus allen psychotherapeutischen Richtungen auf dieser Basis befähigt, sinnvolle Arbeitskonzepte zu entwickeln. Das ist das Anliegen dieses Buches.

1.2 Kontextuelle Verhaltenswissenschaften und Sprache

Das vorliegende Lehrbuch stellt eine Theorie von Sprache vor. Diese beleuchtet die Komplexität menschlichen Verhaltens und bietet pragmatische Werkzeuge, die

therapeutische Techniken aller Verfahren unterstützen können. Der Ansatz hat einen überraschenden Ursprung, einen Ableger der Verhaltenspsychologie (Behaviorismus), der als *kontextuelle Verhaltenswissenschaft* bekannt ist (Contextual Behavioral Science (CBS); Hayes, Barnes-Holmes & Wilson, 2012; Zettle, Hayes, Barnes-Holmes & Biglan, 2016). Die Überraschung besteht darin, dass Behaviorismus der psychologische Ansatz ist, der beinahe an den Klippen von Sprache und Kognition gescheitert wäre. Sprache war das Phänomen, das jenseits der Grenzen behavioralen Denkens lag: Eine speziell dem Menschen vorbehaltene Fähigkeit, die durch einen naturalistischen, ganzheitlichen Zugang zur Psychologie nie erklärt werden könne. Zumindest ging man davon aus.

Contextual Behavioral Science ist kein Behaviorismus der alten Schule. Sie hat kein geringeres Ziel, als menschliches Leid zu lindern und die menschliche Entfaltung voranzutreiben, indem sie grundlegende wissenschaftliche Modelle zum Verständnis komplexen Verhaltens entwickelt und bereitstellt. CBS ist ein System aus philosophischen Thesen, wissenschaftlichen Daten und methodischen Standards, die alle Aspekte von Theorieentwicklung, empirischer Forschung und Umsetzung von Wissen in praktische Anwendung beeinflussen. Der Zugang zu Sprache, den Sie in diesem Buch entdecken werden, kann für Therapeuten nützlich sein. Er kann verfahrenübergreifend angewandt werden, gerade *weil* er in den kontextuellen Verhaltenswissenschaften verwurzelt ist.

Im Zentrum der Contextual Behavioral Science steht eine ganzheitliche und pragmatische Weltanschauung¹, der *funktionale Kontextualismus*. Die Basis sind spezifische philosophische Annahmen zum Konzept Wahrheit, die für die Entwicklung, Überprüfung und Bewertung von Theorien und wissenschaftlichen Beweisen eingesetzt werden können. Das Maß, an dem sich Fortschritt festmachen lässt, ist die Wirksamkeit – »Wie gut hilft mir dieser Denkansatz dabei, meine Ziele zu erreichen?« In der kontextuellen Verhaltenswissenschaft steht das Ziel, Leid zu lindern und Wohlbefinden zu fördern, im Zentrum. Wir möchten daher unsere Leserinnen dazu ermutigen, die Konzepte und Techniken, die in diesem Buch vorgestellt werden, über das Kriterium Wirksamkeit des funktionalen Kontextualismus zu prüfen und damit zu experimentieren – »Helfen die Techniken mir dabei, meine Patienten besser zu verstehen?«, »Verbessern sie die therapeutische Beziehung?«, »Machen sie meine Interventionen effektiver?«. Danach können Sie überprüfen, ob es hilfreich für Sie war, Wirksamkeit als Maßstab dafür zu wählen, ob etwas als »gut« oder »wahr« einzuschätzen ist.

Contextual Behavioral Science definiert Verhalten *als Aktivität eines gesamten Organismus innerhalb eines bestimmten Kontextes*. Dementsprechend ist alles, was ein Mensch tut, ein Verhalten. Das schließt Denken, Erinnern, Aufmerksamkeit, Fühlen und Wahrnehmung mit ein. Viele Leser werden es gewohnt sein, Verhalten von Denken oder Verhalten von Emotion zu unterscheiden und empfinden den hier beschriebenen Gebrauch des Wortes möglicherweise als merkwürdig oder sogar

1 Mit Weltanschauung ist hier eine »World Hypothesis« im Sinne des von Stephen Pepper geprägten Begriffs gemeint. Für eine erste Orientierung hierzu lesen sie den Eintrag »World Hypothesis« in Wikipedia.

falsch. Der funktionale Kontextualismus verwendet die obige Definition jedoch, weil sie bei der Behandlung von Patienten erlaubt, eine überschaubare Menge von verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien bei einer großen Vielfalt von praktisch relevanten Themen anzuwenden. Der Pragmatismus dieses Ansatzes erlaubt dem Therapeuten einen flexiblen Umgang mit der Vielfalt menschlicher Erfahrungen sowie den zahllosen, nicht vergleichbaren Kombinationen, die sich aus den Wechselwirkungen zwischen Patienten, Settings und situationsabhängigen Faktoren ergeben. Gleichzeitig bleibt der Ansatz in der Psychologie als Wissenschaft verankert.

Sie werden vielleicht bemerken, dass diese Definition von Verhalten keine Trennung zwischen der Aktion eines Organismus und dem Kontext, in dem sie auftritt, vornimmt. Grund dafür ist, dass die CBS als Teil einer umfassenden Evolutionswissenschaft Verhalten im Hinblick auf seine Vielfältigkeit und den daraus entstehenden Vorteil wertet, und weiter: CBS verfolgt ein sehr pragmatisches Ziel: dabei ist der einzige Weg festzustellen, ob ein Verhalten effektiv ist, die Überprüfung, wie gut es in einem bestimmten Kontext funktioniert. *Mit Kontext ist das Umfeld gemeint, in dem ein Verhalten auftritt. Kontext beschreibt alles, was dieses Verhalten beeinflusst, also wann, wie und warum etwas geschieht.* Kontext bezieht sich sowohl auf zeitlich vorangehende wie auch auf gegenwärtige Faktoren, die auf das Verhalten des Organismus Einfluss nehmen. Dazu gehören biologische, gesellschaftliche und kulturelle Variablen, die Entwicklungs- und Lerngeschichte sowie gegenwärtige innere (z. B. kognitive, affektive) und äußere Einflüsse. Verhalten wird also durch vielfältige Faktoren des jeweiligen Kontextes beeinflusst. Es ist daher möglich, dieses Verhalten zu ändern, indem der Einfluss ausgewählter Faktoren geschwächt oder verstärkt wird.

Das Verändern von einzelnen Elementen des therapeutischen Kontextes, einschließlich der Sprache, kann das Erleben der Patientin erheblich verändern. Dies beeinflusst auch Ebenen, die Psychotherapeuten nicht direkt zugänglich sind, wie die physiologische, kognitive, emotionale oder motivationale Ebene. Dies gibt die Macht, Veränderung zu erzeugen, fest in die Hände des Therapeuten und des Patienten. Sie können die Mechanismen der Veränderung in der Therapie identifizieren und gezielt beeinflussen. Dies ermöglicht besonders effiziente Interventionen, die ein breites Spektrum therapeutischer Ziele beeinflussen, indem sie zentrale behaviorale Prozesse und Funktionen ansprechen, anstatt sich auf spezifische Formen von Gedanken, Emotionen oder Verhalten zu beschränken.

Das Buch hat folgende allgemeine Ziele: Therapeuten und ihre Patienten sollen befähigt werden, 1) zu identifizieren, welche kontextuellen Elemente ihr Verhalten beeinflussen und 2) die Kraft der Sprache zu nutzen, um den Kontext so zu verändern, dass er adaptives Verhalten begünstigt. Unser Ansatz basiert auf einer kontextuell-verhaltenswissenschaftlichen Theorie von Sprache und Kognition, der Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory, RFT; Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). RFT gründet sich auf einem dynamischen Forschungsprogramm. In diesem Zusammenhang sind bereits über 150 empirische Publikationen entstanden. Sie betreffen die Bereiche Psychopathologie, Theory of Mind, implizite kognitive Prozesse, Intelligenz, regelgeleitetes Verhalten, Problemlösen, Selbstkonzept und andere für die Behandlung von Patienten wichtige Themen (Dymond & Roche, 2013). Die Grundsätze von RFT werden bereits erfolgreich in folgenden Bereichen angewandt: Förderung von Bildung, Behandlung von entwicklungsbedingten Beeinträchtigun-

gen, Gesundheitsverhalten, Verminderung von Risikoverhalten, Leistungssteigerung, Behandlung von Problemen in intimen Beziehungen, Organisationsmanagement, Förderung von kulturellen und sozialen Transformationsprozessen. Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999, 2012) ist die erste Psychotherapie, die sich explizit auf RFT bezieht. ACT ist eine evidenzbasierte Behandlungsmethode für ein breites Spektrum von Gesundheitsproblemen (siehe Liste der evidenzbasierten Programme der American Psychological Association, Division 12 und der U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration). Das vorliegende Buch ist allerdings kein ACT-Manual. Es soll keinen neuen, besseren Weg beschreiben, ACT anzuwenden. Es behauptet auch nicht, dass Sie ACT erlernen müssen, um RFT bei Ihren Patienten anzuwenden. Es soll weder ACT noch irgendeine andere Behandlungsmethode ersetzen. Es ist die Absicht dieses Buches, Prinzipien zu erkunden und zu erläutern, die für einen gemeinsamen elementaren Mechanismus aller Psychotherapiemethoden gelten – Sprache.

1.3 Sprache ist erlerntes Verhalten

1.3.1 Aufbau von und Reagieren auf symbolische(n) Beziehungen

Der moderne Mensch existiert seit weniger als 200.000 Jahren (McDougall, Brown & Fleagle, 2005). Die meisten psychologischen Prozesse, die Auswirkungen auf uns haben, sind jedoch viel älter. Die Lernprozesse der operanten und klassischen Konditionierung sind vermutlich mehr als 500 Millionen Jahre alt (Ginsberg & Jablonka, 2010); Habituation ist noch älter. Sprache dagegen ist möglicherweise erst vor 100.000 Jahren entstanden (Nichols, 1992). Selbst wenn Sprache – wie einige vorbringen – auf die Zeit zurückgehen sollte, als sich die Hominiden entwicklungs geschichtlich von den Schimpansen trennten, wäre sie trotz allem eine relativ junge Entwicklung. Fünf Millionen Jahre sind nur ein Augenblick auf dem Zeitstrahl der Evolution.

Irgendwann in den letzten paar hunderttausend Jahren begann der moderne Mensch, symbolische Beziehungen zu konstruieren, die es ihm erlaubten, mental Dinge zusammenzufügen oder sie voneinander zu trennen; Ähnlichkeiten zu erkennen und Unterschiede festzustellen; Analogien herzustellen und Ergebnisse vorauszusagen. Aus bescheidenen Anfängen, die darin bestanden, Dingen Namen zu geben, ist eine Sammlung erstaunlicher und einzigartiger menschlicher Fähigkeiten entstanden – zu analysieren und zu planen, Werte festzulegen und zu vergleichen, sich Szenarien einer Zukunft vorzustellen, die noch niemals erlebt worden sind, sich seiner selbst bewusst zu sein oder sich in die Sichtweise anderer hineinzusetzen. Diese Verhaltensweisen werden in anderen Konventionen auch symbolisches Verhalten, kognitive Prozesse höherer Ordnungen oder Exekutivfunktionen genannt. Wir nennen sie Sprache.

Im alltäglichen Gebrauch wird der Begriff Sprache üblicherweise für die Fähigkeit zu kommunizieren verwendet. In diesem Buch verwenden wir den Begriff in einem wesentlich umfassenderen Sinn. Wir definieren Sprache zunächst *als die erlernte Fähigkeit, Beziehungen zwischen Objekten und Ereignissen aufzubauen und uns in Übereinstimmung mit diesen Beziehungen zu verhalten, die teilweise auf der Grundlage sozial etablierter Hinweisreize entstehen*. Der letzte Satz besagt lediglich, dass diese Beziehungen nicht nur auf intrinsischen² Merkmalen der Dinge beruhen, auf die Bezug genommen wird. Wenn wir Ihnen mitteilen würden: »Das ist Alfred«, lernen Sie, dass diese zwei Dinge (die Person und der Name) dasselbe sind. Dieses Wissen beeinflusst, wie Sie auf beides reagieren. Zum Beispiel würden Sie die Person ansehen, wenn Sie den Namen hören. Dennoch gibt es keinerlei vorgegebene Übereinstimmung zwischen der Person und dem Namen. Die Beziehung ist symbolisch und basiert auf dem kleinen Wort »ist«. Der Hinweisreiz (d. h. *ist*) gibt nun vor, wie Sie auf die Person und den Namen reagieren sollen. Dieses Vorgehen basiert auf einer sozialen Konvention. Die Bedeutung dieses Hinweisreizes muss erlernt werden und hängt davon ab, wer spricht und wer zuhört. Auf der einen Seite hat das Wort »ist« eine bestimmte Bedeutung für deutschsprachige Personen. Denn Sie würden durch diese sprachliche Auskunft nichts über die Person und den Namen lernen, wenn Sie keine Kenntnisse der deutschen Sprache erworben hätten. Andererseits steckt in dem Wort »ist« nichts Außergewöhnliches. Es wäre Ihnen auch möglich, einen Bezug zwischen dem Namen und der Person herzustellen, wenn wir Ihnen ein vollkommen anderes Set an sozial codierten Hinweisreizen anbieten (»C'est Alfred«) natürlich vorausgesetzt, Sie haben Französisch gelernt. Das meinen wir, wenn wir durch soziale Konventionen definierte Hinweisreize als *Symbole* bezeichnen und Beziehungen, die auf diesen willkürlich anwendbaren Hinweisreizen beruhen, als *symbolische Beziehungen* bezeichnen. Mit diesem Hintergrundwissen können wir unsere Definition vereinfachen: *Sprache ist das erlernte Verhalten, das symbolische Beziehungen aufbaut und auf sie reagiert*.

Diese Fähigkeit, symbolische Beziehungen aufzubauen und auf sie zu reagieren, ist etwas Besonderes. Sie nimmt Einfluss darauf, auf welche Weise Menschen ihre Welt erfahren, mit welcher Bedeutung sie Objekte und Ereignisse versehen. Sie besitzt somit eine Wirkung auf menschliches Denken, Fühlen und Handeln. Sprache ist nichts, was wir haben; sie ist eine Fähigkeit, die wir erlernen und auf eine Vielzahl von Situationen anwenden können, die weit über Kommunikation hinausgehen.

Aus der Perspektive der Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory, RFT) sind für Sprache keine Worte erforderlich; beispielsweise nutzt die Mathematik (eine andere Art von Sprache) Zahlen und Symbole, um Beziehungen darzustellen. Sprachliche Symbole müssen auch weder geschrieben noch ausgesprochen werden. Es können Gesten sein, z. B. wenn wir unseren Daumen heben, um Zustimmung auszudrücken, oder Piktogramme wie das rote Oktagon, das Autofahrern anzeigt,

2 Mit intrinsisch meinen wir nicht »unabhängig von unserer Wahrnehmung«, sondern »unabhängig von unserer symbolischen Interpretation«. Demnach ist, im Kontext dieser Definition, die Farbe einer Rose, die wir als rot sehen, intrinsisch, weil sie nicht von Sprache abhängt, sondern von unserer Wahrnehmung (einige Tiere oder Menschen mit beeinträchtigter Sehfähigkeit sehen sie anders).

dass sie stoppen müssen. Die Symbole, die eine Sprache ausmachen, ziehen ihre Bedeutung nicht aus sich selbst heraus. Sie erlangen ihre Bedeutung dadurch, dass sie Teil eines Netzwerks von symbolischen Beziehungen sind. Die Zugehörigkeit eines Objektes oder Ereignisses zu einem solchen Netzwerk beeinflusst die psychologischen Reaktionen auf Objekte oder Ereignisse, einschließlich Bewertungen, Präferenzen, Motivationen, Handlungsimpulsen sowie physiologische und emotionale Reaktionen. Therapeuten gehen mit Sprache sehr sorgfältig um, weil symbolische Beziehungen einen tiefgreifenden Einfluss auf letztlich alle klinisch relevanten Verhaltensweisen haben – eine Tatsache, die Sie zum Vorteil Ihrer Patienten nutzen können.

Wissenschaftler diskutieren kontrovers darüber, ob die Fähigkeit symbolische Beziehungen herzustellen ein spezifisches Merkmal des Menschen ist. In jedem Fall ist es eine charakteristische menschliche Eigenschaft. Wissenschaftler gehen davon aus, dass lediglich Menschen in der Lage sind, alle Besonderheiten symbolischer Beziehungen zu nutzen, ohne sich dabei auf intrinsische Eigenschaften eines Objektes zu stützen (z. B. Größe, Form oder Farbe). Wir können einem Objekt Wichtigkeit und Bedeutung zuweisen, die ihm nicht inhärent sind. So können wir beispielsweise sagen: »Christina Aguilera ist eine »größere« Berühmtheit als Meatloaf«. Dabei ist Meatloaf 20 cm größer und 50 kg schwerer als Aguilera. Das verwendete Symbol kann auf einer aktuellen (kulturellen) Modeerscheinung beruhen. Da sich ein Symbol im Laufe der Zeit und abhängig vom sozialen Umfeld verändern kann, muss seine Bedeutung deshalb in dem konkreten Kontext interpretiert werden, in dem es verwendet wird. Auf die Frage, was das Wort »cool« bedeutet, gehen einem möglicherweise unterschiedliche Definitionen durch den Kopf. Wenn man aber sagt »Christina Aguilera ist cooler als Meatloaf«, ist klar, dass nicht ihre Temperatur gemeint ist.

Es gibt auch andere Definitionen von Sprache, die für unterschiedliche Zielsetzungen gelten, wie beispielsweise im Bereich der Linguistik, Philosophie oder Literatur. Es gibt auch technisch präzisere und detailliertere Definitionen aus der Relational Frame Theory (z. B. Hayes et al., 2001; Törneke, 2010). Wir möchten nicht in eine Debatte darüber abschweifen, was die wahre Definition ist, ob Sprache am besten als Verhalten definiert werden sollte oder als kognitive Funktion oder als etwas grundlegend anderes. Unser Vorschlag ist, dass es für Psychotherapeuten besonders nützlich ist, Sprache als erlerntes Verhalten zu betrachten. Unser Ziel ist es, in diesem Buch diese Theorie auf seine praktische Bedeutung herunterzubrechen und allgemeinverständlich zu machen. Lassen Sie uns mit dem Begriff »Bezugsrahmen« oder im englischen »Relational Frame« aus dem Namen Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory) beginnen.

1.3.2 Herstellung eines Bezugsrahmens

Bezugnahme bedeutet, eine Sache in Beziehung zu einer anderen zu setzen. Das Wort »Mutter« hat ein spezielles Verhältnis zum Wort »Kind« oder wenn wir etwas als »größer« bewerten, nehmen wir Bezug auf etwas, das »weniger groß« ist. Indem wir Objekte und Ereignisse in Beziehung zueinander setzen, lernen wir etwas über sie.

Wenn jemand sagt »Michèle ist die Mutter von Matthieu«, dann kann man weitere Informationen ableiten, ohne dass ein weiteres Wort gesprochen werden muss: Matthieu ist das Kind von Michèle, Matthieu und Michèle sind Mitglieder derselben Familie, Michèle ist eine Frau, Matthieu ist jünger als Michèle. Man erhält alle diese Informationen, ohne dass sie einem ausdrücklich mitgeteilt wurden, indem man die enthaltene Information in ein Netzwerk von Bedeutung und Verstehen einbindet. Aus diesem Grund erhöht die Fähigkeit, Objekte und Ereignisse symbolisch in Beziehung zu setzen, die Effizienz des Lernens um ein Vielfaches.

Viele Arten des Lernens stellen im weitesten Sinne Beziehungen her. Symbolische Beziehungen aber weisen einige spezielle Eigenschaften auf, mit der die unglaubliche Kreativität von Sprache erklärt werden kann. Symbolische Beziehungen haben einen enormen Einfluss darauf, wie wir unsere Welt erleben. Rahmung (Herstellung eines Bezugsrahmens, engl. Framing) ist eine Metapher für diesen Prozess.

Stellen Sie sich vor, Sie blicken auf eine Landschaft, in der die Sonne durch die Äste majestätischer Nadelbäume scheint, die einen klaren Bergsee umrahmen. Wenn Sie auf diese Szene durch einen Fensterrahmen schauen, fühlen Sie sich vielleicht dazu angeregt, das, was Sie sehen, aktiv erleben zu wollen. Sie würden sich bereit machen, eine Wanderung zu unternehmen, Schwimmen zu gehen oder ein Picknick vorzubereiten. Ihre Aufmerksamkeit wird sich auf Einzelheiten der Landschaft richten, die mit diesen Aktivitäten in Zusammenhang stehen, wie die Steigung eines Wanderweges, die Abgeschiedenheit einer zum Schwimmen geeigneten Bucht, oder einen Baumstamm, der sich als perfekter Picknicktisch eignen würde. Wenn die Landschaft nun jedoch in Gold eingefasst ist und in einer Kunstgalerie hängt, reagieren Sie möglicherweise passiver und denken vielleicht über das Bild als Objekt von Schönheit oder Inspiration nach. Sie werden eher dazu neigen, die Komposition des Bildes zu bemerken oder das Farbenspiel zu würdigen. Wäre die Szene durch einen Theatervorhang und eine Bühne begrenzt, würden Sie die Landschaft vielleicht nicht sonderlich beachten, weil Sie sich gedanklich mit der Geschichte befassen, die sich bald vor diesem Hintergrund entfalten wird. Eine Szene. Drei (Bezugs)Rahmen. Eine ganze Vielfalt an Wahrnehmungen und Reaktionen. Die Landschaft hat sich nicht verändert, aber die Auswirkung auf Sie schon.

Ein Beispiel aus dem täglichen Leben hilft dabei zu illustrieren, wie unser Verhalten dadurch beeinflusst wird, dass wir Objekte und Ereignisse konzeptuell entsprechend ihrer Beziehung zu anderen Dingen erfassen. Haben Sie jemals etwas gekauft, mit dem Sie sich nicht ausreichend auskannten? Vielleicht ein Auto, einen Computer oder eine besondere Flasche Wein? Aufgrund der Vielfalt an Auswahl, die moderne Geschäfte heute anbieten, war es möglicherweise schwierig für Sie, sich für ein Produkt zu entscheiden. Möglicherweise haben Sie einen Verkäufer um Rat gebeten, der einige Ihrer Optionen miteinander verglichen hat (z. B. dieser Computer ist billiger als jener, aber er ist langsamer; dieser Wein passt hervorragend zu Fleisch und jener besser zum Dessert). Während der Verkäufer beschrieb, verglich und die Unterschiede unter den Angeboten aufzeigte, errichtete er ein Netzwerk von Beziehungen (chilenische Weine sind billiger als Bordeaux; der Bordeaux, der am linken Ufer der Garonne wächst, ist anspruchsvoller als der vom rechten Ufer; 2009 war ein guter Jahrgang; dieser Wein passt gut zu Fleisch aber nicht zu Fisch). Dieses Geflecht von Beziehungen ähnelt den Bilderrahmen aus dem vorherigen Beispiel: Sie

veränderten den Blick, mit dem Sie Ihre Optionen betrachteten. Sie begannen, einige Möglichkeiten auszuschließen und fühlten sich zu anderen eher hingezogen. Vielleicht waren Sie in der Lage, das Produkt selbst auszuprobieren, in einer Probefahrt oder einer Geschmacksprobe, und Sie begannen, neue Beziehungen herzustellen, die in das Geflecht eingebunden wurden. Letztendlich entschieden Sie sich für einen Kauf teilweise aufgrund der Einschätzung, die sich aus dem Beziehungsnetzwerk ergab, und nicht nur auf der Grundlage Ihrer direkten Erfahrung mit einem bestimmten Auto, Computer oder einer Weinsorte. Sprache hat Ihrer Erfahrung mit den Produkten einen konzeptuellen Rahmen gegeben und die Art und Weise beeinflusst, wie Sie sie wahrgenommen und darauf reagiert haben.

Bezugsrahmen (Relational Frames) beeinflussen nicht nur Ihren Verstand, sondern auch Ihre Emotionen und Wünsche. Neuroökonominnen am California Institute of Technology (Caltech) erforschten dieses Phänomen, indem sie eine doppelt verblindete Weinprobe in einem funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRI)-Scanner durchführten. Probanden testeten fünf Flaschen Cabernet Sauvignon, die sich lediglich durch ihren Verkaufspreis unterschieden, der zwischen \$ 5 und \$ 90 lag. Die Probanden wussten nicht, dass sie immer denselben Wein probierten, der jeweils mit den Preisen \$ 10, \$ 45 oder \$ 90 ausgezeichnet war. Was haben sie herausgefunden? Die Probanden empfanden größeren Genuss beim Trinken des »teureren« Weins ungeachtet der Tatsache, dass sie dasselbe Produkt tranken. Indem auf die Weine als »anders« und »teurer« Bezug genommen wurde, erhöhte sich sowohl das subjektive Empfinden von Genuss als auch die Gehirnaktivität, die mit Befriedigung assoziiert ist (Plassmann, O'Doherty, Shiv & Rangel, 2007).

Innerhalb der Literatur über Relational Frame Theory gibt es eine Vielfalt an sehr präzisen technischen Bezeichnungen, die sich mit den Besonderheiten dieses Prozesses befassen. Diese Literatur steht dort für weitere Recherchen zur Verfügung. Unsere Absichten hier sind einfacher und pragmatischer. Die zentrale Idee ist erst einmal: Sprache ist ein Prozess, bei dem wir lernen, mit Dingen auf der Grundlage von Symbolen in Beziehung zu treten. Dieser Prozess beeinflusst die Art und Weise unseres Lernens und wie wir unsere Welt erfahren. Wir untersuchen nun zunächst die technischen Einzelheiten ein wenig genauer, indem wir überlegen, warum sich die Fähigkeit, auf der Grundlage von Symbolisierung zu lernen, überhaupt entwickelt hat. Es geht dabei sicherlich nicht nur darum, Autos zu verkaufen oder den Genuss von Wein zu verbessern.

1.4 Die Evolution der Sprache

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie groß das menschliche Gehirn im Verhältnis zum Rest unserer Körper ist? Menschen haben den höchsten Enzephalisationsquotienten (Quotient von Gehirnmasse zur Körpermasse) aller Säugetiere. Ein besonders großes Gehirn ist eine Herausforderung für Wirbeltiere, die lebendigen Nachwuchs gebären. Das Gehirn muss durch den Geburtskanal. Evolutionsprozesse haben eine