

## Psychisches Wohlbefinden, Außergewöhnliche Erfahrungen und Emotionsregulation

MARTINA BELZ<sup>1</sup>, THOMAS BERGER<sup>1</sup>

**Zusammenfassung** – Lassen sich bei Menschen, die über außergewöhnliche Erfahrungen (AgE) berichten, Besonderheiten im Erleben und Verhalten finden? Und in welcher Beziehung stehen mögliche Besonderheiten zu jenen Erfahrungen? Diesen Fragen wird in dieser Arbeit mit Hilfe der qualitativen Methode der Plananalyse von Caspar nachgegangen. Dabei interessiert in erster Linie der spezifische Umgang von Ratsuchenden mit Emotionen als wichtigem Indikator für Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Auf der Basis von sechs zufällig ausgewählten Beratungsgesprächen mit Ratsuchenden wurden folgende zentrale Pläne gefunden und vertieft untersucht: zum einen die auffällige Vermeidung schwieriger (negativ valenzierter) Themen bzw. die Vermeidung des Erlebens negativer Emotionen und zum andern das Zeigen, Verdeutlichen oder Herbeiführen von (eher positiven) emotionalen Zuständen. Die Methode und die Ergebnisse werden im Folgenden dargestellt. Im Anschluss wird ein möglicher Zusammenhang des spezifischen Umgangs mit Emotionen und dem Erleben außergewöhnlicher Erfahrungen vor dem Hintergrund der Kuhlschen Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) diskutiert. Es wird argumentiert, dass AgE bei Ratsuchenden nicht unabhängig von Emotionen und Emotionsregulationsprozessen betrachtet werden können.

### Psychological Well-being, Exceptional Experiences, and the Regulation of Emotions

**Abstract** – Can we find any peculiarities in experience and behaviour of people reporting exceptional experiences (ExE)? How are these possible peculiarities related to ExE? In this study these questions will be investigated by using the qualitative method of Caspar's Plan analysis. We are primarily interested in the specific handling of emotions of help seeking individuals as an important indicator of health and psychological well-being. Based on six randomly selected counseling sessions with help seeking individuals reporting ExE the following central plans could be found and analyzed in depth: (1) a peculiar avoidance of difficult (negatively validated) topics resp. avoidance of nega-

---

<sup>1</sup> Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern, Gesellschaftsstrasse 49, CH-3012 Bern. E-Mail: martina.belz@psy.unibe.ch

tive emotions and (2) the presentation, production and illustration of positive emotions. The method and the results will be presented in the following article. Subsequent a possible relationship of the specific type of emotion-regulation and the experience of ExE will be discussed using the Theory of Personality-System-Interaction (PSI) by Kuhl. It is argued that ExE of help seeking individuals are not independent of emotions and processes of emotion regulation.

### ***Theoretischer Hintergrund***

In der Theorie des Subjektiven Wohlbefindens von Diener (1984, 2000) wird davon ausgegangen, dass sich das subjektive Wohlbefinden aus zwei Hauptkomponenten zusammensetzt: (1) der emotionalen oder affektiven Komponente und (2) der kognitiv-evaluativen Komponente. Die emotionale Komponente lässt sich noch einmal in die Teilkomponenten „Positiver Affekt“, „Negativer Affekt“ sowie „Glück“ (als längerfristiger positiver affektiver Zustand) aufspalten. Diese Komponenten konstituieren das subjektive emotionale Wohlbefinden (Diener & Lucas 2000).

Während bei Becker (1994) Wohlbefinden als das Vorhandensein positiv getönter Gefühle und Stimmungen bei gleichzeitigem Fehlen von Beschwerden konzipiert wird, geht Bradburn (1969) davon aus, dass sich psychisches Wohlbefinden eher als Balance zwischen positiven und negativen Gefühlszuständen beschreiben lässt.

Eine Vielzahl empirischer Befunde weist auf die Bedeutung des Umgangs mit negativen Emotionen für die psychische Gesundheit hin (Garnefski et al 2002; Sandin & Chorot 1995). Die Unterdrückung des Emotionsausdrucks als chronische Emotionsregulationsstrategie geht mit erhöhter Inkonsistenz und damit Krankheitsgefährdung einher, erschwert die Gewinnung von sozialer Unterstützung und verhindert damit indirekt eine erfolgreiche Bewältigung von Belastungen: „[...] many forms of psychopathology can be conceptualized as unhealthy efforts to escape and avoid emotions, thoughts, memories, and other private experiences“ (Hayes et al 1996: 1152).

Die Ergebnisse von Studien, die sich mit emotionalen Aspekten von Menschen mit einem paranormalen Überzeugungssystem beschäftigen, gehen in zwei Richtungen. Auf der einen Seite gibt es mehrere Studien, die zeigen, dass diese Personengruppe emotional positiver gestimmt ist, als dies bei Menschen der Fall ist, die gegenüber AgE und paranormalen Überzeugungen eine skeptische Haltung einnehmen. Auf der anderen Seite gibt es mehrere Studien, die zeigen, dass Personen mit einem stark ausgeprägten paranormalen Überzeugungssystem eine negativere emotionale Einstellung haben als skeptisch eingestellte Personen.

Thalbourne und Kollegen (Thalbourne & Delin 1994; Thalbourne & French 1995) fanden, dass Personen, die hohe Werte auf einer Skala zu paranormalen Überzeugungen erreichen, sowohl auf einer Skala für depressive Erfahrungen als auch auf einer Skala für manische Erfahrungen deutlich höhere Werte erreichten als skeptisch eingestellte Personen. Greeley (1975) fand in einer Befragung von 1.460 Personen, die auch die Bradburn Affect Scale mit einschloss (diese Skala erfasst positive und negative Affekte wie auch die Balance zwischen den beiden), dass AgE einzeln gesehen sowohl mit stark ausgeprägten positiven wie mit stark ausgeprägten negativen Affekten positiv korrelieren, aber nicht mit der Balance zwischen positiven und negativen Gefühlszuständen. Haraldsson und Houtkooper (1991) fanden in ihrer bekannten multinationalen Befragung, die ebenfalls die Bradburn Skala mit einschloss, ein identisches Muster. Bei Nelson (1990) erreichten Menschen mit AgE sowohl bei positiver wie bei negativer Affektivität höhere Werte als Personen, die solche Erfahrungen nicht berichten.

In zwei experimentellen EEG-Studien von Gianotti (2003) zeigten sich vergleichbare Ergebnisse. Danach reagieren Menschen mit einem ausgeprägten paranormalen Überzeugungssystem erheblich positiver wie auch negativer auf negative emotionale Stimuli. Ihre Fähigkeit, sich empathisch in emotionale Informationen einzufühlen, war viel stärker ausgeprägt als bei Skeptikern. Möglicherweise werden Menschen mit einem paranormalen Überzeugungssystem viel stärker durch Informationen unmittelbar in der Situation beeinflusst und reagieren emotional extremer als Skeptiker.

Negative und positive Emotionen und ihre Regulation stellen also einen wichtigen Teil des psychischen Geschehens von Gesundheit und Wohlbefinden dar. Ferner gibt es Hinweise, dass bei Menschen mit einem paranormalen Überzeugungssystem und AgE positive wie negative Emotionen intensiver wahrgenommen werden. Welche emotionalen Prozesse dem zugrunde liegen, ist bislang ungeklärt, für die Beratung aber immens wichtig, wenn man davon ausgeht, dass eine emotionale Balance ein wichtiges Zeichen psychischer Gesundheit und Wohlbefindens darstellt. Am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V. (IGPP) wurde daher auch der Frage nachgegangen, inwieweit sich Ratsuchende mit AgE durch eine spezifische Art der Emotionsausprägung und -regulation beschreiben lassen (Belz 2009).

Bereits 2003 beschäftigte sich Tölle in einer Arbeit mit prototypischen Verhaltensweisen, Plänen und Planstrukturen bei Menschen, die sich aufgrund ihrer AgE in die Beratung am IGPP in Freiburg begeben. Mit ‚prototypisch‘ sind Verhaltensweisen und Planstrukturen gemeint, die in der untersuchten Gruppe auffällig häufig zu finden sind. Dabei wurden mehrere Merkmale identifiziert, die von ihrer Bedeutung her äquivalent und den meisten Ratsuchenden gemeinsam sind. Die Ergebnisse zeigen, dass unabhängig von der Art der AgE und

dem Vorliegen einer psychischen Störung AgE funktional so in das psychische Gesamtfunktionieren integriert werden, dass sie den Ratsuchenden vor allem dazu dienen

- Probleme zu externalisieren,
- das eigene Leben und belastende Gefühle unter Kontrolle zu bringen und
- zu zeigen, dass man außergewöhnliche Fähigkeiten besitzt.

### ***Fragestellung, Methode und Stichprobe***

Charakteristisch für außergewöhnliche Erfahrungen ist einerseits die Heterogenität ihrer Erscheinungsformen, andererseits das Merkmal, dass sie überwiegend spontan auftreten und elusiv sind. Eine Methode, die diesem Untersuchungsgegenstand in hohem Maße gerecht wird und sich eignet, detailliert Auskünfte über das psychische Geschehen und insbesondere die Emotionsregulation einzelner Ratsuchender zu erfassen, muss in der Lage sein, Einsicht in die individuellen Tiefenstrukturen dieser Erfahrungen zu eröffnen. Entsprechende Erkenntnisse werden als Basis für eine individuelle und fundierte Beratung benötigt. Des Weiteren wird erwartet, dass der Fokus auf die Tiefenstruktur die Heterogenität an der Oberfläche der Erfahrungen reduziert und sich hinter den unterschiedlichen Ausprägungen von AgE Gemeinsamkeiten auffinden lassen.

Eine Methode, die diesen spezifischen Anforderungen gerecht wird, ist die von Caspar (1996) entwickelte *Plananalyse*. Diese Methode lässt sich von der Grundfrage leiten: „Wozu verhält ein Mensch sich in einer bestimmten Weise?“ oder spezifischer „Welcher bewusste oder unbewusste Zweck könnte hinter einem bestimmten Aspekt des Verhaltens oder Erlebens eines Menschen stehen?“. Beobachtetes Verhalten wird dazu konsequent aus einer instrumentellen Perspektive interpretiert und es wird die hypothetische Funktion bzw. der Zweck von Verhalten nachzuvollziehen versucht. Zentrales Konzept ist ein Plan, der eine Mittel und Ziel- oder Zweckkomponente umfasst. Diese Mittel-Zweck-Beziehungen bzw. Pläne werden im Rahmen der Plananalyse in einer Planstruktur hierarchisch geordnet und graphisch dargestellt (Caspar 2007: passim).

Mit Hilfe der qualitativen Methode der Plananalyse sind wir folgenden Fragen nachgegangen:

- Lassen sich bei Menschen, die über außergewöhnliche Erfahrungen (AgE) berichten, Auffälligkeiten in der Emotionsregulation finden?
- Wie stehen mögliche Auffälligkeiten in Beziehung zu den AgE?

Als Grundlage für die Plananalysen dienten jeweils die erste oder die ersten beiden Beratungssitzungen (je ca. 120 min.) von AgE-Ratsuchenden des IGPP in Freiburg, die auf Video

aufgezeichnet wurden. In einem ersten Schritt wurden so genannte Extensionen der Gespräche verfasst (vgl. Caspar 2007: passim). Extensionen sind detaillierte Zusammenfassungen potenziell relevanter Informationen. Zu diesen Informationen gehören neben dem Inhalt des Gesagten auch nonverbale Verhaltensaspekte der Ratsuchenden. Die Extensionen bleiben nah am Inhalt des Gesprächs und beschränken sich auf das möglichst wenig interpretierte Festhalten von direkt beobachtbarem Verhalten. Extensionen dienen dazu, das Erstellen der Planstrukturen im Nachhinein nachvollziehbar zu machen, ohne auf die ursprünglichen Videobänder zurückgreifen zu müssen.

In einem zweiten Schritt wurden konkrete Planhypothesen aufgestellt. Hier weicht das Vorgehen teilweise vom üblichen plananalytischen Vorgehen ab (Caspar 2007: passim). Im Mittelpunkt steht bei uns weniger das Erstellen einer hierarchischen Planstruktur, als die zeitliche Zuordnung von Planhypothesen zu den in Segmente aufgeteilten Extensionen. Tabelle 1 zeigt ein Beispiel für dieses Vorgehen, welches die zeitliche Zuordnung von erschlossenen Plänen zu bestimmten Gesprächssituationen erlaubt.

**Tabelle 1:** Extensionen (detaillierte Zusammenfassungen des Gesprächs) und Planhypothesen, die dem jeweiligen Segment zugeordnet werden können.

Erschlossene Pläne	Extensionen
<p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>Segment 23</b></p> <p>bagatellisiere außergewöhnlich schweres familiäres Schicksal zeige, dass Du schon als Kind etwas besonderes warst / sei etwas besonderes suche nach Sinn</p>	<p>Auf Nachfrage der Beraterin: Sie sei ungewöhnlich aufgewachsen. Ihre Eltern seien sehr früh verstorben. Mit 1X die Mutter an Krebs und mit 1X der Vater an Herzschlag. Sie sei aber bei einer Pflegefamilie aufgewachsen (erzählt knapp und auffällig nüchtern). Sie habe schon als Kind gewusst, dass es noch was anderes gäbe. Sie habe sich vieles gefragt. Verstehen und die Frage nach Sinn habe schon damals eine wichtige Rolle gespielt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Segment 24</b></p> <p>weiche aus / kontrolliere den Gesprächsverlauf vermeide Auseinandersetzung mit schwierigen Themen .....</p>	<p>Sagt, um auf die Frage des Beruflichen zurückzukommen. Sie habe irgendeinmal gemerkt, dass sie mit den Händen arbeiten möchte. Formen, Farben, Kleidungen.</p>

Die Stichprobe besteht aus sechs Ratsuchenden (4 w / 2 m) der Abteilung „Information und Beratung für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen“ des IGPP, die zwischen Februar und November 2004 das Institut aufgesucht haben und bereit waren, das auf Video aufgezeichnete Erstgespräch und das folgende Beratungsgespräch zur Auswertung für Forschungszwecke zur Verfügung zu stellen.

### *Ergebnisse*

#### *Pläne, die sich auf das Vermeiden des Erlebens negativer Emotionen beziehen*

Die erste Gruppe erschlossener prototypischer Pläne ist in Tabelle 2 aufgeführt. Die Pläne beziehen sich auf die Vermeidung schwieriger (negativ valenzierter) Themen bzw. die Vermeidung des Erlebens negativer Emotionen. Äquivalente Pläne wurden bei allen sechs Ratsuchenden erschlossen.

**Tabelle 2:** Prototypische Pläne, die sich auf die Vermeidung schwieriger (negativ valenzierter) Themen bzw. die Vermeidung des Erlebens negativer Emotionen beziehen.

<b>Prototypische Pläne</b>
Fliehe vor einer Auseinandersetzung mit problematischen Themen
Vermeide Auseinandersetzung mit schwierigen Situation
Weiche aus / bleibe konfus
Lass Dich nicht auf schwierige Themen ein
Lenke Aufmerksamkeit weg von schwierigen Themen
Bagatellisiere aussergewöhnlich schweres familiäres Schicksal
Kontrolliere das Gespräch / behalte Kontrolle
Vermeide Dich auf Situationen einzulassen, die Du nicht kontrollieren kannst
Vermeide die Wahrnehmung bzw. das Erleben negativer Emotionen
Weiche emotional bedrohlichen Themen aus
Verhindere, dass schmerzvolle Gefühle präsent werden
Vermeide, Dich mit der Realität auseinander zu setzen

#### *Überprüfung der Übereinstimmung der Planhypothesen zwischen zwei Analysierenden*

Um eine ausreichende Reliabilität der erschlossenen Planhypothesen zu gewährleisten, wurde für vier Beratungsgespräche die Übereinstimmung zwischen zwei Analysierenden überprüft. Für die Berechnung der Übereinstimmung wurden in einem ersten Schritt Pläne, die von

ihrer Bedeutung als äquivalent zu den in Tabelle 2 aufgeführten Planhypothesen angesehen werden, in den schriftlich festgehaltenen Verläufen (vgl. Tabelle 1) identifiziert.

Als übereinstimmend klassifiziert wurden äquivalente Pläne, wenn sie dem gleichen Segment der Extensionen zugeordnet wurden. Wie aus Tabelle 3a und 3b ersichtlich wird, konnte für die hier relevanten Pläne eine gute Übereinstimmung gefunden werden.

**Tabelle 3a:** Prozentuale Übereinstimmung Rater 1 / Rater 2

Identifizierte Segmente mit relevanten Planhypothesen bei Rater 1	Äquivalente Planhypothesen im gleichen Segment bei Rater 2	Prozentuale Übereinstimmung Rater 1 / Rater 2
23	18	78 %

**Tabelle 3b:** Prozentuale Übereinstimmung Rater 2 / Rater 1

Identifizierte Segmente mit relevanten Planhypothesen bei Rater 2	Äquivalente Planhypothesen im gleichen Segment bei Rater 1	Prozentuale Übereinstimmung Rater 2 / Rater 1
24	18	75 %

### *Genauere Betrachtung der erschlossenen Planhypothesen*

Die dargestellten prototypischen Planhypothesen beziehen Verhalten ein, welches gerade *nicht* beobachtet werden kann. Vermeidungspläne beziehen sich auf Verhalten und Erleben, welches nicht gezeigt oder eben vermieden wird. Das Erschließen eines Vermeidungsplans kann sich auf konkrete, beobachtbare und berichtete Vermeidungshandlungen stützen, beruht aber oft auch auf der Erwartung eines Beobachtenden, dass die Gesprächssituation eigentlich eine Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen oder Aspekten von Situationen nahe legen würde. Wenn dies nicht geschieht, gilt das als auffällig, und es wird hypothetisch auf einen entsprechenden Vermeidungsplan geschlossen.

In den sechs untersuchten Beratungsgesprächen konnten insgesamt 27 Gesprächssituationen identifiziert werden, in denen auf die dargestellten Vermeidungspläne geschlossen wurde. Diese 27 Gesprächssituationen lassen sich grundsätzlich in drei Bereiche einordnen: Der Gesprächsverlauf oder die Beraterin konfrontiert die Ratsuchenden mit (a) problematischen (negativ valenzierten) Themen, die sich auf die aktuelle Situation oder die Zukunft beziehen, (b) schwierigen Themen, die sich auf die Vergangenheit bzw. Lebensgeschichte beziehen oder

(c) schwierige Themen, die sich auf Erfahrungen mit den AgE's beziehen. Beispiele zu den drei Bereichen sind in Tabelle 4 aufgeführt.

**Tabelle 4:** Gesprächssituationen, bei denen auf die untersuchten Vermeidungspläne geschlossen wurde und die das weitere Besprechen von bzw. die Auseinandersetzung mit schwierigen (negativ valenzierten) Themen nahelegen.

Inhaltliche Bereiche	Beispiele
a) Schwierige Themen, die sich auf die aktuelle Situation oder die Zukunft beziehen	Beraterin fragt nach Anliegen. Aus dem Kontext wird deutlich, dass die Anmeldung zur Beratung aufgrund einer aktuell problematischen Situation erfolgte. Die Äußerungen der Ratsuchenden legen nahe, dass die berufliche oder private Situation bewältigt oder geklärt werden sollte. Ratsuchende erwähnen Situationen, die für sie subjektiv nicht kontrollierbar sind. Ratsuchende erwähnen direkt die Unkontrollierbarkeit negativer Emotionen (z.B. Panikattacken).
b) Schwierige Themen, die sich auf die Vergangenheit / Lebensgeschichte beziehen	Ratsuchende erzählen von sich aus belastende Lebensereignisse oder sie werden damit konfrontiert (z.B. wenn die Beraterin nachfragt). Ratsuchende erzählen von sich aus von ihrer schweren und verletzenden Kindheit bzw. Lebensgeschichte oder sie werden damit konfrontiert (z.B. wenn die Beraterin nachfragt).
c) Schwierige Themen, die sich auf die außergewöhnlichen Erfahrungen beziehen	Die Gesprächssituation konfrontiert die Ratsuchenden mit der Frage nach der Authentizität ihrer außergewöhnlichen Erfahrungen. Die Gesprächssituation konfrontiert die Ratsuchenden mit dem Unglauben ihrer Umgebung.

Die tatsächlich beobachteten Reaktionen auf die in Tabelle 4 angeführten Gesprächssituationen weichen im weiteren Gesprächsverlauf durchgehend von eigentlich erwarteten, nahe liegenden Verhaltensweisen ab. Nahe liegende Verhaltensweisen könnten die weitere Auseinandersetzung bzw. Diskussion der schwierigen Themen und möglicherweise die Aktualisierung negativer Emotionen umfassen. In Tabelle 5 sind die tatsächlich beobachteten Reaktionen aufgeführt.

**Tabelle 5:** Tatsächlich beobachtete Reaktionen bzw. Verhaltensweisen nach der Konfrontation mit schwierigen Themen.

<b>Beobachtete Reaktionen</b>
<p>Wechseln des Themas, Abschweifen von Thema, Sprunghaftes erzählen  Bei Konfrontation mit Thema: Nicht eingehen auf Thema, nicht strukturieren lassen  Bagatellisieren von auch außergewöhnlich schweren Schicksalsschlägen  Zeigen von auffällig inkongruentem non- und paraverbalen Verhalten beim Erzählen von schwierigen Themen (oft lachen oder lächeln)  Detailliertes, aber nüchternes Erzählen der eigenen Geschichte (macht den Anschein, als ob die Geschichte schon oft erzählt worden ist)  Reframing: Darstellung von Schwierigkeiten als positives Zeichen für eigene Fähigkeiten bzw. Besonderheiten.  Externalisierung: Hinweis darauf, dass für die Schwierigkeiten äußere Faktoren oder andere Personen verantwortlich sind; Abwertung anderer. Oft wird anschließend eine Geschichte erzählt, die mit den eigenen Problemen nichts mehr zu tun hat.</p>

Aufgrund der auffälligen Abweichung von erwartetem und tatsächlich beobachtetem Verhalten wurde auf die in Tabelle 2 dargestellten prototypischen Vermeidungspläne geschlossen. Wenn versucht wird, anhand der Extensionen sämtliche Gesprächssituationen zu identifizieren, die eine Auseinandersetzung mit negativ valenzierten Themen nahe legen (auch jene, bei denen nicht auf einen entsprechenden Vermeidungsplan geschlossen wurde), zeigt sich, wie umfassend das beobachtete Phänomen ist. Es konnten nur vier Gesprächssituationen identifiziert werden, in denen die Ratsuchenden über negative emotionale Zustände berichten oder negative Emotionen zeigen und in denen nicht von der einen oder anderen Raterin auf die dargestellten Vermeidungspläne geschlossen wurde. Die entsprechenden Ausschnitte aus den Extensionen sind in Tabelle 6 dargestellt. Die vier Gesprächssituationen wurden bei vier unterschiedlichen Ratsuchenden identifiziert und verdeutlichen, dass die Ratsuchenden negative emotionale Zustände erleben, die sie nicht kontrollieren können.

Neben den Vermeidungsplanhypothesen wurde aufgrund der tatsächlich beobachteten Verhaltensweisen in den relevanten Situationen auch auf positive Pläne geschlossen. Die Vermeidungsreaktion „weg von“ enthält keine Information über das „wohin“ bzw. die Richtung des Verhaltens (Carver & Scheier 1998: passim). Die Richtung des Verhaltens wird von positiven Plänen vorgegeben. In Tabelle 7 sind die positiven Pläne dargestellt, auf die in den betrachteten Gesprächssituationen geschlossen wurde. In Klammern sind die Häufigkeiten der erschlossenen Pläne in den sechs Beratungsgesprächen aufgeführt.

**Tabelle 6:** Die vier einzigen Gesprächssituationen, in denen die Klienten über negative emotionale Zustände berichten oder negative Emotionen zeigen und in denen nicht auf die oben dargestellten Vermeidungspläne geschlossen wurde.

- ... R. berichtet, dass er manchmal einfach aus heiterem Himmel anfange, zu heulen. Nachts wenn er schlafe und wenn ihm bewusst würde, dass er vieles nicht geregelt kriege....
- ... R. berichtet, dass sie nach einer außergewöhnlichen Erfahrung die Gedanken und die damit verbundene Angst nicht mehr unter Kontrolle gehabt habe.....
- ... R. sagt (beginnt zu weinen), dass es eine unkontrollierbare Situation sei, die sie kenne. Berichtet von einer schlimmen Krankheit einer nahen Verwandten...
- ... R. berichtet, sie habe das Gefühl gehabt, es komme von außen etwas auf sie zu. Sie habe gedacht, sie werde verrückt. Sie habe nicht mehr klar denken können. Kontrollverlust und Angstzustände erlebt. Das Herz habe stark geschlagen und ihr sei schwindlig geworden....

Wie aus Tabelle 7 ersichtlich wird, zeigten die Ratsuchenden in Gesprächssituationen, in denen eigentlich die Auseinandersetzung mit problematischen Themen erwartet würde, insgesamt 22 mal Verhalten, aus welchem Pläne wie „zeige, dass Du etwas Besonderes bist“, „betone Deine außergewöhnlichen Fähigkeiten“, „sei etwas besonderes“ und „sei genial“ erschlossen wurden. Daneben wurde je siebenmal auf Pläne wie „suche Anerkennung/Bestätigung“ und „sichere Dir Glaubwürdigkeit / werde ernst genommen“ geschlossen.

**Tabelle 7:** Positive Pläne, auf die in den relevanten Gesprächssituationen geschlossen wurde. In Klammern aufgeführt ist die absolute Häufigkeit der jeweiligen Pläne in den sechs analysierten Beratungsgesprächen.

<b>Beobachtete Reaktionen</b>
zeige, dass Du etwas besonderes bist / stelle Deine außergewöhnliche Begabung dar / betone Deine Sensibilität bzw. außergewöhnlichen Fähigkeiten und Wissen / verdeutliche was Du alles geschafft hast / sei etwas Besonderes / sei genial (22)
suche Anerkennung / Bestätigung / suche Bestätigung für Deine Wahrnehmung (7)
sichere Dir Glaubwürdigkeit / betone Deine Glaubwürdigkeit / werde ernst genommen (7)
suche nach Sinn / suche nach Orientierung / gib den negativen Erfahrungen einen (positiven) Sinn / deute negative Erfahrungen um (4)
definiere die Beziehung als gleichwertig / präsentiere Dich als Expertin (4)
werte andere ab (3)
demonstriere Souveränität (2)
bewirke, dass sich die Beraterin mit Dir solidarisiert (2)

*Prototypische Pläne, die sich auf das Zeigen oder Herbeiführen von (positiven) emotionalen Zuständen beziehen*

Eine zweite Gruppe erschlossener prototypischer Pläne bezieht sich auf das Zeigen, das Verdeutlichen oder Herbeiführen von emotionalen Zuständen, die von den Ratsuchenden anscheinend aufgesucht bzw. angestrebt werden (eine der Analysierenden schloss deshalb auch mehrmals auf den Plan „intensiviere Emotionen“). Die beobachteten Emotionen können am ehesten als generelle, positiv valenzierte Aktivierung bezeichnet werden, was sich in den Extensionen in Beschreibungen wie „wirkt emotional beteiligt, engagiert, aufgeregt“ niederschlägt. In Tab. 8 sind diesbezüglich prototypische Pläne und Beispielsituationen aufgeführt.

**Tabelle 8:** Prototypische Pläne und Beispielsituationen, die sich auf das Zeigen von Emotionen beziehen.

Prototypische Pläne	Beispielsituationen
zeige Emotionen / fühle Dich / intensiviere Emotionen	Kl sagt, sie versuche es grad zu fühlen (wirkt emotional beteiligt, engagiert).
zeige Dich emotional -> demonstriere Deine außergewöhnlichen Fähigkeiten	Kl sagt, dass sie dann XXX wissen wollte. Sie habe Skizzen gemacht (wirkt emotional, aufgeregt, verdeutlicht nonverbal)
zeige Dich emotional -> verdeutliche Deine Wahrnehmungen	(stoppt in Erzählung; schaut nach oben). Sagt auf Nachfrage, was grad sei: Das sei der Kanal, die Kraft, die auf das Foto falle. Th fragt, ob sie das traurig mache. Kl sagt nein, das sei wichtig, wichtig was sie jetzt sage.
intensiviere Emotionen -> verstärke die außergewöhnliche Wahrnehmung	Sie spüre es jetzt noch. Sie habe das Gefühl unter Drogen zu stehen. Es sei aber für sie okay. Sie merke es im Solarplexus (hält Hände an den Bauch). Sie wolle diese Erfahrung nochmal machen. Sie empfehle es auch.
zeige Dich emotional -> verdeutliche die Wichtigkeit bzw. die tiefere Bedeutung (der jetzigen Situation oder von bestimmten Ereignissen)	Auf Nachfrage nach AGE's: Sagt, jetzt kriege sie Herzklopfen (wirkt aufgeregt). Sie wisse nicht, ob sie das so beschreiben könne. Es wäre fast leichter, das aufzumalen (Erzählt ein "normales" Ereignis, als hätte es eine wichtige Bedeutung). Sagt, jetzt bin ich ganz aufgeregt.
zeige Dich emotional -> sichere Dir Glaubwürdigkeit /vermeide als verrückt wahrgenommen zu werden	(Kl wirkt emotional beteiligt, aufgeregt, schlägt Arme auf Stuhllehne, schaut auf den Boden). Sagt, sie möchte vorneweg was sagen. Fragt, ob sie das darf. Sie sei in ihrem Leben noch nie psychotisch gewesen, sie könne auch Kontakte zu Ärzten nennen.

Wie aus Tabelle 8 ersichtlich, werden die Emotionen in diesem Bereich instrumentell interpretiert. Das heißt, der Plan „zeige Dich emotional“ dient den oder ist Mittel für die Oberpläne „demonstriere Deine außergewöhnlichen Fähigkeiten“, „verdeutliche Deine Wahrnehmungen“, „verstärke Deine außergewöhnlichen Wahrnehmungen“ oder „sichere Dir Glaubwürdigkeit“. Auf eine instrumentelle Funktion der Emotionen wurde deshalb geschlossen, weil die Emotionen in den relevanten Gesprächssituationen auffällig ein Verhalten unterstreichen, welches deutlich einem Ziel oder Zweck folgt, entweder intrapsychisch, etwa „verstärke Deine außergewöhnlichen Wahrnehmungen“, oder interpersonal, wie „demonstriere Deine außergewöhnlichen Fähigkeiten“ oder „sichere Dir Glaubwürdigkeit“. Insgesamt wurden in den sechs Gesprächen 26 Segmente identifiziert, die das Zeigen, Verdeutlichen oder Intensivieren von Emotionen beinhalten.

#### *Überprüfung der Übereinstimmung der Planhypothesen zwischen zwei Analysierenden*

Auch für diese Planhypothesen wurde die Übereinstimmung zwischen zwei Analysierenden für vier Beratungsgespräche berechnet. Tabelle 9a und 9b stellt die gegenüber der Übereinstimmung bei den Emotionsvermeidungsplänen etwas geringere prozentuale Übereinstimmung dar. In Tabelle 10 wird die Anzahl der erschlossenen Pläne und beobachteten Situationen, in denen Emotionen involviert sind, zusammenfassend dargestellt.

**Tabelle 9a:** Prozentuale Übereinstimmung Rater 1 / Rater 2

Identifizierte Segmente mit relevanten Planhypothesen bei Rater 1	Äquivalente Planhypothesen im gleichen Segment bei Rater 2	Prozentuale Übereinstimmung Rater 1 / Rater 2
19	14	74 %

**Tabelle 9b:** Prozentuale Übereinstimmung Rater 2 / Rater 1

Identifizierte Segmente mit relevanten Planhypothesen bei Rater 2	Äquivalente Planhypothesen im gleichen Segment bei Rater 1	Prozentuale Übereinstimmung Rater 2 / Rater 1
21	14	67 %

**Tabelle 10:** Erschlossene Pläne und beobachtete Situationen, in denen Emotionen involviert sind.

Anzahl Pläne, die sich auf die Vermeidung negativ valenzierter Themen oder Emotionen beziehen	Anzahl Pläne, in denen (positive) Emotionen als instrumentell interpretiert werden	Anzahl Situationen, in denen die Klienten über negative Emotionen berichten oder negative Emotionen zeigen (Zustände, die mit Kontrollverlust verbunden sind)
27	26	4

### *Diskussion*

Die hier genauer untersuchten prototypischen Pläne ließen sich durch die spezifische Beratungssituation erklären. Eine mögliche Interpretation ist die, dass die Ratsuchenden in der Beratungssituation vor allem nach Anerkennung und Bestätigung ihrer außergewöhnlichen Fähigkeiten suchen. Das sich Einlassen auf eine Auseinandersetzung mit schwierigen, emotionalen Themen könnte diesem Ziel zuwiderlaufen, da z.B. die Schilderung von Schwierigkeiten und Problemen die Anerkennung der Glaubwürdigkeit untergraben könnte. Das Zeigen von Emotionen als Mittel, um beispielsweise die eigene Glaubwürdigkeit oder Besonderheit hervor zu heben, spricht für diese These.

Die Frage, ob die gefundenen Verhaltensmuster und Pläne nur auf die besondere Situation zurückzuführen sind, kann hier nicht beantwortet werden. Einiges spricht dafür, dass die Ratsuchenden das beschriebene Verhalten auch in vielen anderen Situationen und gegenüber anderen Personen zeigen oder zeigen müssen, da das Thema der Anerkennung und Glaubwürdigkeit Menschen mit AgE immer begleiten dürfte. Dies zeigt sich auch darin, dass die Ratsuchenden nie überrascht auf die Fragen nach Lebensproblemen oder ein Hinterfragen ihrer AgE reagieren oder gar das Vorgehen der Berater und Beraterinnen kritisieren. Die für die Ratsuchenden schwierigen und emotional negativ besetzten Fragen scheinen durchaus ihren Erwartungen zu entsprechen. Die beobachteten Verhaltensweisen erfolgen unmittelbar und scheinbar automatisiert bzw. gut gelernt. Außerdem erwähnen vier Ratsuchende offen unkontrollierbare, mit negativen Emotionen verbundene Zustände, die sie zu vermeiden trachten.

Falls der in den Beratungsgesprächen gefundene Umgang mit Emotionen dem üblichen Umgang der Ratsuchenden auch außerhalb der Beratung entspricht, ergeben sich auch im Zusammenhang mit dem Erleben von Außergewöhnlichem interessante Interpretationsmöglichkeiten: Kuhl (2001) postuliert in seiner PSI-Theorie aufgrund psychologischer Forschung

und neurobiologischer Erkenntnisse verschiedene Makrosysteme, die für bestimmte Informationsverarbeitungsprozesse und Aufgaben zuständig sind. Die Aktivierung spezifischer Makrosysteme hängt nach Kuhl wesentlich von den modulierenden Einflüssen von Affekten bzw. Emotionen und Affekt- bzw. Emotionsregulationsprozessen ab. So wird z.B. ein so genanntes diskrepanzsensitives Wahrnehmungssystem im Zusammenhang mit negativen Affekten aktiviert. Geht man von Kuhls Theorie aus, lassen sich also, unter anderem aufgrund der beobachteten Emotionalität, Rückschlüsse auf aktivierte Makrosysteme ziehen. Das bei unseren Ratsuchenden beobachtete Vermeiden negativ valenzierter Themen bzw. des Erlebens negativer Emotionen geht vor dem Hintergrund der Kuhlschen Theorie mit einer Vermeidung der Aktivierung des erwähnten diskrepanzsensitiven Wahrnehmungssystems einher. In diesem System findet eine vertiefte Verarbeitung von erwartungswidrigen, mit bestehenden Erfahrungen nicht vereinbaren und mit negativen Emotionen verbundenen Wahrnehmungen aus der Innen- und Außenwelt statt (Kuhl 2001: 327). In Situationen, die die Aktivierung dieses Systems nahe legen, weichen die Ratsuchenden auf Themen aus, die für sie mit Anreiz verbunden sind bzw. wichtigen Zielen dienen (z.B. „sei etwas Besonderes“). In Zusammenhang mit Anreiz und positivem Affekt diskutiert Kuhl das so genannte intuitive Verhaltenssteuerungssystem, dessen Aktivierung das diskrepanzsensitive Wahrnehmungssystem und damit das Erleben negativer Affekte hemmt. Kuhl definiert den Mechanismus des Vermeidens negativer Emotionen durch die Aktivierung von mit Anreiz verbundenen Verhaltensmustern als „Flucht in den positiven Affekt“ oder als „Ausagieren gut gebahnter Verhaltensmuster“. Diese Beschreibung einer anstrengungsarmen Möglichkeit, negative Emotionen zu vermeiden, kommt dem hier bei den Ratsuchenden mit AgE gefundenen Phänomen sehr nahe.

Interessant ist insbesondere, dass diese Form der Bewältigung gehäuft dann zu erwarten ist, wenn diskrepante Wahrnehmungen in weiteren Verarbeitungsprozessen nicht in das bestehende Erfahrungswissen integriert werden können. Nach Kuhl findet zwischen dem diskrepanzsensitiven Wahrnehmungssystem und einem System, in welchem Erfahrungswissen repräsentiert wird, ein dauernder Austausch statt, der mit der Herunterregulation negativer Affekte verbunden ist. Bis zu welchem Grad der Diskrepanz Wahrnehmungen in das bestehende Erfahrungssystem integriert werden können, hängt nach Kuhl im Wesentlichen von der Fähigkeit eines Individuums ab, den negativen Affekt, der mit der diskrepanten Wahrnehmung verbunden ist, herunterzuregulieren. Wenn die Diskrepanz zu bestehenden Erfahrungen für die vorhandenen Emotionsregulationsmöglichkeiten zu groß ist, können negative Emotionen nur noch durch das Ausweichen oder die Flucht in den positiven Affekt bzw. das Ausagieren gut gebahnter Verhaltensmuster vermieden werden. Die Nebenwirkung einer solchen Verarbeitung besteht darin, dass die diskrepanten Wahrnehmungen und damit verbundenen negativen Emotionen unintegriert bzw. als autonome und unkontrollierbare Muster bestehen bleiben. Betrachtet man AgE als diskrepante Wahrnehmungen, die nicht in

das bestehende Erfahrungssystem integriert werden können, besteht eine große Ähnlichkeit außergewöhnlicher Erfahrungen zu traumatischen Erinnerungen bei Patienten und Patientinnen mit einer PTSD. AgE entsprechen aus dieser Sicht Erinnerungsfragmenten ohne ausreichende kognitive und kontextuelle Einordnung. Sie sind wie Flashbacks oder Intrusionen mit einer detailgetreuen Erlebensqualität verbunden, laufen weitgehend selbstständig ab und sind mit dem Gefühl der Nichtkontrollierbarkeit verbunden.

Aufgrund der hier vorgestellten Ergebnisse bleibt unklar, ob die untersuchten Ratsuchenden den spezifischen Umgang mit Emotionen als Folge von AgE entwickeln, oder ob diese Verhaltensmuster schon vor dem Erleben von subjektiv Außergewöhnlichem bestanden. Einerseits kann aus theoretischer Sicht wie dargestellt davon ausgegangen werden, dass nicht integrierbare und regulierbare Wahrnehmungen den beschriebenen Coping-Mechanismus befördern. Andererseits stellen geringe Emotionsregulationsmöglichkeiten gemäß der Kuhlschen Theorie einen Vulnerabilitätsfaktor für die Unfähigkeit dar, diskrepante Wahrnehmungen mit bestehenden Erfahrungen zusammenzuführen. Tatsächlich lässt sich bei allen hier untersuchten Ratsuchenden auf eine sehr schwierige und teils traumatisierende Lebensgeschichte schließen, die mit großer Wahrscheinlichkeit einen Einfluss auf Emotionsregulationsmöglichkeiten und -fähigkeiten hatte. Bewältigen Menschen negative Emotionen aufgrund z.B. traumatischer Erfahrungen gehäuft mit dem beschriebenen Mechanismus („Flucht in den positiven Affekt“), besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass erfahrungsdiskrepante Wahrnehmungen unintegriert bleiben. Diese durch Erfahrungen und bewusstseinskontrollierte Prozesse nicht regulierten autonomen Muster lassen sich wohl am besten als Attraktoren in einem sich selbst organisierenden, neuronalen Netzwerk konzipieren (Caspar 2003; Caspar, Rothenfluh & Segal 1992, 2003; Grawe 1998: passim). Attraktoren entsprechen stabilen Kognitions-Emotions-Mustern, die weitgehend unkontrolliert und reaktiv auf Triggerreize aktiviert werden können. Sie stabilisieren sich zunehmend selbst und können das psychische Gesamtsystem „versklaven“. Damit ist gemeint, dass das psychische Geschehen vollständig durch die Inhalte des Attraktors bestimmt wird. Im Rahmen dieses Versklavungsprozesses neigt das System zu weiterer Generalisierung, was bedeutet, dass das psychische System Inhalte sucht oder generiert, die mit dem Kognitions-Emotions-Attraktor kohärent sind (Schiepek et al. 2003: 235-272). Bei gestörten Emotionsregulationsprozessen könnten also bereits relativ ‚kleine‘ erfahrungsdiskrepante Wahrnehmungen ein Eigenleben entwickeln, welches in sehr erfahrungsdiskrepanten Kognitions-Emotions-Mustern endet. AgE könnten als solche Attraktoren betrachtet werden.

Die Beobachtungen in den hier untersuchten Beratungsgesprächen lassen allerdings nur wenig Rückschlüsse auf entsprechende Attraktoren zu. Die Aktivierung solcher Attraktoren wird von den Ratsuchenden, wie beschrieben, vermieden. Auch die Beschreibungen der AgE durch die Ratsuchenden bleiben allesamt relativ diffus. Dies ist vor dem Hintergrund des

Gesagten plausibel: AgE entsprächen demnach Kognitions-Emotions-Attraktoren deren Aktivierung genauso wie andere traumatische Erinnerungen vermieden werden müssten. Die Ratsuchenden berichten, wie oben dargestellt, teilweise von unkontrollierbaren, mit negativen Emotionen verbundenen Zuständen. Hauptsächlich aber sprechen die Ratsuchenden von positiv valenzierten, intuitiven, relativ globalen und eben diffusen Ahnungen, die sie von anderen Menschen unterscheiden. Solche Wahrnehmungen sind nach Kuhl im Zusammenhang mit der Aktivierung des intuitiven Verhaltenssystems zu erwarten. Neurobiologische Erkenntnisse verweisen auf ein eigenes Wahrnehmungssystem, welches in die Verhaltenssteuerung eingebunden ist. Welche Gedächtnisinhalte und Zustände zu einem kohärenten Komplex zusammengebracht werden, hängt im intuitiven Verhaltenssystem vor allem von Anreizen und positiven Zielen ab. In diesem System sind Wahrnehmungen impressionistisch und oberflächlich und lassen sich nur erahnen (Kuhl 2001). Dies entspricht den Beschreibungen der AgE der Ratsuchenden, die vor allem von Intuition und Ahnungen berichten.

### Literatur

- Becker, P. (1994): „Theoretische Grundlagen“. In A. Abele und P. Becker (Hg.), Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik. Weinheim, Juventa, 13-49.
- Belz, M. (2009): Außergewöhnliche Erfahrungen. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen, Hogrefe.
- Bradburn, N. M. (1969): The structure of psychological well-being. Chicago, Aldine.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998): On the self-regulation of behavior. New York, Cambridge University Press.
- Caspar, F. (1996): Beziehungen und Probleme verstehen. Eine Einführung in die psychotherapeutische Plananalyse. 2. überarbeitete Auflage. Bern, Huber.
- Caspar, F. (2007): Beziehungen und Probleme verstehen. Eine Einführung in die psychotherapeutische Plananalyse. 3. überarbeitete Auflage. Bern, Huber.
- Caspar, F. (2003): „Psychotherapy research and neurobiology: Challenge, chance, or enrichment?“ (SPR Presidential Address Santa Barbara). *Psychotherapy Research* 13, 1-23.
- Caspar, F., Rothenfluh, T. & Segal, Z. V. (1992): „The appeal of connectionism for clinical psychology“. *Clinical Psychology Review* 12, 719-762.
- Diener, E. (1984): „Subjective well-being“. *Psychological Bulletin* 95, 542-575.
- Diener, E. (2000): „Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index“. *American Psychologist* 55, 34-43.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000): „Subjective emotional well-being“. In M. Lewis und J. M. Haviland-Jones (Hg.), *Handbook of emotions* (2nd Ed.). New York, Guilford, 325-337.

- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002): „The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems“. *European Journal of Personality* 16, 403-420.
- Gianotti, L. (2003): „Brain electric fields, belief in the paranormal, and reading of emotion words“. Dissertation, Universität Zürich.
- Grawe, K. (1998): *Psychologische Therapie*. Göttingen, Hogrefe.
- Greeley, A. M. (1975): *The sociology of the paranormal: A reconnaissance*. Beverly Hills, CA, Sage Publications.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V. Follette, V. M. & Strohsal, K. (1996): „Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment“. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (6), 1152-1168.
- Haraldsson, E. & Houtkooper, J. M. (1991): „Psychic Experiences in the Multi-National Human Values Study“. *Journal of the American Society for Psychical Research* 85 (2), 145-165.
- Kuhl, J. (2001): *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen, Hogrefe.
- Nelson, P. L. (1990): „The technology of the praeternatural: An empirically based mode of transpersonal experiences“. *Journal of Transpersonal Psychology* 22, 35-50.
- Schiepek, G., Weihrauch, S., Eckert, H., Trump, T., Droste, S., Picht, A. & Spreckelsen, A. (2003): „Datenbasiertes Real-time-Monitoring als Grundlage einer gezielten Erfassung von Gehirnzuständen im psychotherapeutischen Prozess“. In: G. Schiepek (Hg.), *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart, Schattauer, 235-272.
- Thalbourne, M. & Delin, P. (1994): „A common thread underlying belief in the paranormal, creative personality, mystical experience and psychopathology“. *Journal of Parapsychology* 58, 3-38.
- Thalbourne, M. & French, C. (1995): „Paranormal belief, manic-depressiveness, and magical ideation: a replication“. *Personality and Individual Differences* 18, 291-292.
- Tölle, P. (2003): „Typische Planstrukturen von Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen“. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Freiburg.