

Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch

# Ich packs!

Selbstmanagement  
für Jugendliche

Ein Trainingsmanual für  
die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



# **Ich packs!**

---

## **Ich packs!**

Astrid Riedener Nussbaum, Maja Storch

**Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch**

# **Ich packs!**

## **Selbstmanagement für Jugendliche**

Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Druckvorstufe: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český, Těšín  
Printed in Czech Republic

4., unveränderte Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2005/2006/2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95872-9)  
ISBN 978-3-456-85872-2  
<http://doi.org/10.1024/85872-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage .....	11
Einleitung .....	13
<b>Teil 1 Theorie</b> .....	<b>17</b>
<b>1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell</b> .....	<b>19</b>
1.1.1 Das Körper-Selbst .....	24
1.1.2 Das adaptive Unbewusste .....	27
1.1.3 Das Ich .....	31
1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt – zwei Wege zur Antwort .....	37
1.1.5 Die MEs .....	39
1.1.6 Die Inhalte der MEs .....	45
1.1.7 Die Identität .....	49
1.1.8 Das Identitätsgefühl .....	57
<b>1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM</b> .....	<b>65</b>
1.2.1 Neurobiologische Grundlagen .....	65
1.2.2 Der Rubikon-Prozess .....	74
1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings .....	82

<b>Teil 2</b>	<b>Trainingsmanual für die Arbeit mit Jugendlichen</b> .....	141
	<b>Einleitung</b> .....	143
	Der Nutzen für die Jugendlichen .....	143
	Der Nutzen für die Trainer/ innen .....	144
	Eine Manual-Version .....	145
	<b>Hinweise zur Durchführung</b> .....	147
	Aufbau des Trainings .....	148
	Der Trainingsrahmen .....	150
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	150
	Zielgruppe, Teilnehmer/ innenvoraussetzungen und Mediatoren-Konzept .....	151
	Bedarf an Räumen, Material und Medien .....	154
	Der äußere Rahmen muss stimmen .....	155
	<b>Didaktische Empfehlungen</b> .....	157
	Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen .....	157
	Theorie-Impulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant .....	158
	Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibarbeiten .....	159
	Kurssprache und Methodik den Bedürfnissen der Jugendlichen anpassen .....	159
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	161
	Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen .....	161
	Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen .....	162
	Ganzheitliches Lernen .....	163
	Elterninformation .....	164
<b>2.1</b>	<b>Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung</b> .....	167
2.1.1	Der Einstieg .....	167
2.1.2	Öffnen des Themenspeichers und Situationssammlung mittels Logbuch .....	174



<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 1: Mein Thema klären</b> .....	181
2.2.1	Themenwahl .....	181
2.2.2	Chill out: Gemeinsam und entspannt starten .....	183
2.2.3	Mit Wunschelementen das persönliche Thema präzisieren .....	184
2.2.4	Warum wir mit somatischen Markern arbeiten .....	192
2.2.5	Mit dem Ideenkorb die Ressourcen der Gruppe nutzen .....	197
2.2.6	Den Ideenkorb mittels Gefühlsbilanz auswerten .....	202
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel – «So will ich sein!»...</b>	215
2.3.1	An die erste Kursphase anknüpfen – Wunschelemente-Ratespiel .....	215
2.3.2	Motto-Ziele handlungswirksam formulieren .....	216
<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool – «Krafttraining für mein Gehirn»</b> .....	229
2.4.1	Ressourcen und Ressourcenpool .....	229
2.4.2	Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Motto-Ziel entwickeln .....	231
2.4.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln .....	233
2.4.4	Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen .....	244
2.4.5	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	255
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln – «So bringe ich mich neu ins Spiel!»</b> .....	257
2.5.1	Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Motto-Zielen in Handlungen .....	257
2.5.2	Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten – Vorbereitung des Rollenspiels .....	261
2.5.3	Mein Motto-Ziel im Alltag umsetzen – Rollenspiel .....	263
2.5.4	Das Cup-Finale .....	268
2.5.5	Elchtest .....	274
2.5.6	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	279

<b>2.6</b>	<b>Trainingsphase 5: Mein Weg im Kurs – Integration, Transfer und Abschluss</b> .....	281
2.6.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren und symbolisieren .....	281
2.6.2	Dreistufige Transfersicherung .....	284
2.6.3	Der Ressourcenpool: Endstand .....	292
2.6.4	Ausblick und Abschluss .....	293
<b>Teil 3</b>	<b>ZRM in verschiedenen Anwendungsfeldern</b> .....	299
	<i>Nicole Bruggmann</i>	
<b>3.1</b>	<b>Motivation fördern, Bereitschaft aktivieren</b> .....	303
3.1.1	Voraussetzungen für einen gelingenden Einstieg in Veränderungsprozesse .....	304
3.1.2	Besonderheiten des Einstiegs in den ZRM-Prozess im sozialpädagogischen Bereich .....	310
3.1.3	Chancen der Transfersicherung in sozialpädagogischen Institutionen .....	318
	<i>Uwe Hildebrandt</i>	
<b>3.2</b>	<b>Das ZRM im Rahmen der Schulsozialarbeit</b> .....	321
3.2.1	Praktische Umsetzung .....	322
3.2.2	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einer Berufsorientierungsmaßnahme .....	327
3.2.3	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einem Lerncoaching .....	331
	<i>Denise Perret</i>	
<b>3.3</b>	<b>Das ZRM im Klassenverband</b> .....	337
	Praxis .....	340
	Anregungen zum Transfer in den Schulalltag .....	345

	<i>Susanne Benz und Barbara Hobi</i>	
<b>3.4</b>	<b>Auf die Implementierung kommt es an: das ZRM im stationären Bereich</b> .....	349
3.4.1	Stationäre Einrichtungen .....	349
3.4.2	Wirkungsvolle pädagogische Maßnahmen .....	350
3.4.3	Die Implementierung des Zürcher Ressourcen Modells .....	353
	<i>Gabi Wenger-Müller</i>	
<b>3.5</b>	<b>Das ZRM in der Arbeit mit Familien</b> .....	363
	<i>Friedrich Fuhr</i>	
<b>3.6</b>	<b>Das ZRM in der Logopädie</b> .....	377
3.6.1	Fallvignetten .....	377
3.6.2	ZRM-Training in der Logopädie .....	381
3.6.3	Fazit .....	388
	<i>Barbara Hobi</i>	
<b>3.7</b>	<b>Der etwas andere Ideenkorb</b> .....	389
	Zusammenfassung .....	389
3.7.1	Stärkung des Vertrauens in die eigenen Kompetenzen .....	389
3.7.2	Das Psychodrama .....	391
3.7.3	Das Forumtheater .....	393
3.7.4	Psychodramatisches Forumtheater .....	394
	<i>Tanya Faude-Koivisto und René Keller</i>	
<b>3.8</b>	<b>Wenn-Dann-Pläne</b> .....	403
3.8.1	Theoretische Einführung .....	403
3.8.2	Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen im ZRM-Coaching mit Jugendlichen .....	406
	<i>Patricia Schuler und Anita Sandmeier</i>	
<b>3.9</b>	<b>Das ZRM in der Psychiatrischen Station für Jugendliche</b> .....	415
3.9.1	Einleitung .....	415
3.9.2	Implementierung des ZRMs in der Jugendpsychiatrischen Station .....	415
3.9.3	Evaluation .....	416

3.9.4	Ergebnisse .....	419
3.9.5	Diskussion und Schlussfolgerung .....	429
	Nachwort .....	431
	<i>Corinna Büniger</i>	
<b>3.10</b>	<b>Das ZRM im Rahmen von ChaGALL</b> .....	433
3.10.1	Das ChaGALL Programm .....	433
3.10.2	Das ZRM-Training innerhalb des ChaGALL-Programms .....	435
3.10.3	Der ZRM-Trainingsablauf innerhalb des ChaGALL-Programms .....	436
3.10.4	Erfahrungen .....	445
	<b>Anhang</b> .....	449
	Literatur .....	451
	Verzeichnisse .....	469
	Sachregister .....	479
	Autorenverzeichnis .....	485
	Die Autorinnen und Autoren .....	491
	Aus- und Weiterbildung .....	495

## Vorwort zur dritten Auflage

In der Zeit, die zwischen der ersten und der dritten Auflage dieses Buches liegt, haben Praktiker und Praktikerinnen das Zürcher Ressourcen-Modell in der Arbeit mit Jugendlichen auf breiter Ebene angewendet. Als eine dritte Auflage anstand, reifte darum in uns die Überlegung, diesen Variantenreichtum und diese Erfahrungen sichtbar zu machen.

Und so finden sich in dieser Auflage von *Ich packs!* zahlreiche Beiträge von Autorinnen und Autoren, die praxisnah Einblick in die Art und Weise geben, wie sie mit ihrer speziellen Klientel oder in ihrem speziellen Setting mit der ZRM-Methode arbeiten. Weil das ZRM eine Open Source ist, sind kreative Neuentwicklungen immer willkommen; auch solche finden sich in dieser Praxissammlung in Teil 3.

Den Theorieteil haben wir um aktuelle Literatur ergänzt und, was die Weiterentwicklungen der ZRM-Methode betrifft, auf den neuesten Stand gebracht. Besonders wichtig sind in dieser Hinsicht die Ergänzungen zu dem neuen Zieltyp, der im Rahmen der Arbeiten zum ZRM entwickelt wurde, den sogenannten Motto-Zielen. Einen riesigen Innovationsschub haben wir auch bei der wissenschaftlichen Forschung zum Thema Embodiment zu verzeichnen. Hier gibt es eine erfreuliche Fülle an theoretischen und experimentellen Arbeiten, welche die Ressourcenaktivierung mit dem Körper wissenschaftlich solide begründbar machen.

In Teil 2, dem Manual-Teil, beziehen sich die Neuerungen der dritten Auflage hauptsächlich auf die *eine* Manual-Version mit den Schwerpunkten Wunschelemente-Technik, Gefühlsbilanz und Wenn-Dann-Pläne. Weil sich in der Praxis die Arbeit mit eigenen Bildern der Jugendlichen bewährt hat, konzentrieren wir uns in der vorliegenden Drittauflage auf die Arbeit

mit Wunschelementen. Selbstverständlich lässt sich bei persönlichen Präferenzen der Trainerin, des Trainers und/oder in der Arbeit mit älteren Jugendlichen auch weiterhin die Bildkartei einsetzen (KRAUSE & STORCH, 2010). Neu werden aus den prall gefüllten Ideenkörben der Jugendlichen zu ihren Wunschelementen nur noch diejenigen Begriffe mit in die Motto-Ziel-Bildung hineingenommen, welche die Kriterien der Gefühlsbilanz (auch: Affektbilanz) erfüllen. Eine weitere Neuerung sind die Wenn-Dann-Pläne. Sie stellen eine wirksame Maßnahme gegen die «Elche» dar, gegen die ungeliebten Automatismen, welche die Jugendlichen trotz vollem Ressourcenpool noch von ihrer Motto-Zielbildung abhalten könnten.

Wie immer freuen wir uns über Feedbacks zur Anwendung des ZRM-Trainings mit Jugendlichen in verschiedenen Settings. Wir sind sicher, dass die Fülle von konkreten Praxisbeispielen, die in dieser dritten Auflage zusammengetragen sind, eine gute Grundlage für die eigene Kreativität bildet.

Zürich, im März 2014

*Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch*

## Einleitung zur ersten Auflage

Beide Autorinnen dieses Buches stehen in enger Verbindung mit dem Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie I am Pädagogischen Institut der Universität Zürich. Astrid Riedener hat dort studiert und ihre Lizentiatsarbeit geschrieben, Maja Storch arbeitet dort seit vielen Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin. Der Lehrstuhlinhaber, Helmut Fend, forscht über einen der größten Datensätze im deutschsprachigen Raum zur Entwicklung im Jugendalter (FEND, 1990, 1991, 1994, 1997, 1998, 2000). Das Thema «Jugend» ist darum an diesem Lehrstuhl stets präsent und steht natürlich auch bei den Studierenden im Fokus der Aufmerksamkeit. Es ist darum nicht verwunderlich, dass ziemlich bald, nachdem das Zürcher Ressourcen-Modell für Erwachsene (STORCH & KRAUSE, 2014) Form anzunehmen begann, interessierte Studierende mit der Frage aufwarteten, ob sich dieses Selbstmanagement-Training nicht auch für Jugendliche adaptieren ließe. Hintergrund war die Tatsache, dass viele in der Praxis Tätige eine zunehmende Orientierungslosigkeit bei Jugendlichen feststellten. Hier ist nicht der Ort, um eine Liste mit Klagen über die heutige Jugend zu führen; die Medien sind voll davon. Der Wunsch aus der Praxis, der die Idee von einem Selbstmanagement-Training für Jugendliche beflügelte, bestand darin, über ein Instrument zur Ressourcenaktivierung zu verfügen, das die Jugendlichen in die Lage versetzt, an sich zu glauben, ihren Idealen treu zu bleiben und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Dieser Wunsch war in der Psychotherapie genauso vorzufinden wie in der Schulpsychologie, bei Lehrkräften genauso wie bei Heimmitarbeitenden aus der Sozialpädagogik. Professionell Tätige jeglicher Herkunft, die sich mit Jugendlichen befassen, haben es mit zwei Grundproblemen zu tun.

Das eine Problem besteht in der momentanen Unsicherheit darüber, auf welche Werte hin Jugendliche erzogen werden sollen. Ist es das lebenslange Lernen, die Flexibilität, das Job-Portfolio, die Patchwork-Familie? Oder eher das «Back-to-the-Roots», die Wiederkehr der Moral, die Neuentdeckung der traditionellen Familienwerte, der Rückzug aus der Globalisierung? Diese Frage ist unter anderem deswegen so schwierig zu beantworten, weil kein Mensch vorhersehen kann, wie die Welt sich entwickeln wird. Solch einen hellsichtigen Blick in die Zukunft bräuchte man aber, wenn man Jugendlichen etwas beibringen möchte, das ihnen auch im Erwachsenenalter oder als Greisinnen und Greisen ein zufriedenes Leben ermöglicht. Die Aufgabe, der sich die professionell Tätigen in diesem Bereich gegenübersehen, gleicht der, zum jetzigen Zeitpunkt ein Auto konstruieren zu müssen, das alle Bedürfnisse von Autofahrenden im Jahr 2050 abdeckt. Einiges davon lässt sich erahnen, vieles aber auch nicht.

Das zweite Problem für professionell Tätige besteht darin, dass Jugendliche in einer seltsamen Lebensphase sind, was äussere Einflüsse angeht. Sie sind teilweise noch im Einflussbereich ihrer Eltern, teilweise aber auch schon im – immer mächtiger werdenden – Einflussbereich der Gleichaltrigen. Die Medien und die Werbung tun ein Übriges, um von den Seelen, Persönlichkeiten und Gehirnen der jungen Menschen Besitz zu ergreifen. Viele Einflussquellen – und ihnen entgegen steht ein einzelkämpfender Lehrer, eine idealistische Psychotherapeutin, eine unterbezahlte Sozialpädagogin in der Einrichtung für Drogenabhängige oder ein burnoutgefährdeter, weil überdurchschnittlich einsatzbereiter Jugendpsychiater in der Klinik, der mindestens drei Reinkarnationen benötigt, um die Überstunden abzubauen, die er in diesem Leben schon angesammelt hat. Und zwischendrin befindet sich ein junger Mensch, der nicht weiß, auf wen er hören soll. Die Verhältnisse sind extrem ungleichgewichtig und unüberschaubar. Wie kann es gelingen, inmitten dieser chaotischen Informationsmenge eine kleine Insel der Ruhe und Besinnung zu schaffen? Und was soll die Botschaft sein, die auf dieser Insel vermittelt wird?

Für beide Fragen, so meinen wir, bietet das Zürcher Ressourcen-Modell eine brauchbare Lösung an. Die Botschaft, die sich mit diesem Modell vermitteln lässt, lautet: «Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Nur *der* Mensch ist in der Lage, gut mit anderen auszukommen, der gut mit sich selbst auskommt. Nur *der* Mensch erwirbt sich



Lebenszufriedenheit, der seine eigenen Träume ernst nimmt und sich ausdauernd und hartnäckig dafür einsetzt, dass sie einen Platz in seinem Leben einnehmen.» Das Zürcher Ressourcen-Modell stellt ein allgemeinspsychologisches und störungsunspezifisches theoretisches System zur Verfügung, das darauf abzielt, Menschen selbstbestimmt und handlungsfähig zu machen. Im ZRM-Training, das auf den theoretischen Überlegungen des Zürcher Ressourcen-Modells aufbaut, werden diese Kompetenzen anhand eines methodenintegrativen Manuals schrittweise und systematisch entwickelt.

Weil zum Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen-Modell schon ein Grundlagenbuch existiert (STORCH & KRAUSE, 2014), haben wir in diesem Band einige Themen zusammengefasst dargestellt. Wir haben aber gut darauf geachtet, dass jedes Kapitel genug Informationen enthält, um auch für «Erstleser/innen» aus sich heraus völlig verständlich zu sein. Wer mag, kann sich über das Internet weiter in die Materie einarbeiten. Auf der Homepage [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) stehen zahlreiche Artikel als PDF-Dateien zum Herunterladen zur freien Verfügung. In diesem Buch haben wir den theoretischen Schwerpunkt auf das Thema «Identität» gelegt, weil die Selbstbestimmung, die wir als Kernkompetenz bei den Jugendlichen schulen wollen, für uns mit den Theorien zur Identitätsentwicklung im Jugendalter am besten zu fassen ist. Die einzelnen Phasen des ZRM-Trainings enthalten bekanntes ZRM-Grundlagenwissen, vertiefende Fallbeispiele sowie aktuelle und neue wissenschaftliche Perspektiven, die sich mittlerweile ergeben haben oder die im Grundlagenbuch noch nicht behandelt wurden. Zahlreiche Querverweise zwischen Theorie-Teil und Manual-Teil ermöglichen es, dort einzusteigen, wo man Lust hat.

Wir haben uns nach langen Debatten dafür entschieden, die Flipcharts und die Handouts für das Training nicht in Jugendsprache zu formulieren, sondern eher zeitlose Varianten zu wählen. Diesem Vorgehen liegt die Überlegung zugrunde, dass Jugendsprache eine extrem volatile Angelegenheit ist, die nach Region, Subgruppe und Zeit massiv variiert. Erwachsene, die versuchen, sich dieser Sprache anzupassen, können nur verlieren, sie hinken immer hinterher. Wir empfehlen darum, die Sprache, in der ein ZRM-Training durchgeführt wird, mit Hilfe einer Steuergruppe aus dem Teilnehmendenkreis aktuell anzupassen. Sowohl der Theorie-Teil als auch der Manual-Teil sind nicht geschlechtsspezifisch aufgebaut. Mädchen und

Jungen gehen denselben Weg zur Selbstbestimmung, in dieser Hinsicht gibt es keine Geschlechtsunterschiede, seien sie auch in anderen Themenbereichen des Jugendalters noch so virulent.

Einsatzgebiete für das Jugend-ZRM sehen wir überall dort, wo Jugendliche lernen sollen, wie sie sich selbst managen können. Wer mit Jugendlichen arbeitet, denen es gut tut, ihre Stärken und Ressourcen zu entdecken und ihren Selbstwert zu steigern, liegt mit diesem Training richtig. Da in diesem Training ein starker Akzent auf psychodramatischem Rollenspiel liegt, eignet es sich auch als Verhaltens- und Stresstraining, um schwierige Situationen zu meistern. Einen ganz wesentlichen Nutzen sehen wir außerdem darin, dass sich dieses Training aufgrund der ressourcenorientierten Kommunikationsformen, welche die Jugendlichen dabei en passant erwerben, hervorragend dazu eignet, das Gruppenklima zu fördern. Das ZRM-Training ist zwar *nicht* geeignet für Gruppen, in denen starke Konflikte bestehen, es ist jedoch immer dann angebracht, wenn eine Gruppe Kohäsion, Zusammenhalt und unterstützenden Halt füreinander entwickeln soll. Durch die Transferhilfen, die sich im Training für Jugendliche nicht nur auf der Ebene des Individuums, sondern auch auf der Ebene der ganzen Gruppe planen lassen, wird ein nachhaltiger Prozess der Ressourcenaktivierung und der Ressourcensicherung auf den Weg gebracht und gefördert.

Die Probeleserinnen und Probeleser, die unser Manuskript vorab gelesen haben, erzählten uns, dass sie durch die Lektüre große Lust bekommen haben, solch ein Training jetzt selbst durchzuführen. Wir hoffen, es geht Ihnen genauso!

*Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch*

# Teil 1

## Theorie



## 1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell

Die Vorgänge in der menschlichen Psyche werden sehr unterschiedlich in Worte gefasst. Der Begriff «Identität» wird in zahlreichen verschiedenen Zusammenhängen verwendet, genauso wie auch der Begriff «Selbst». Der gesamte Themenbereich ist eher unübersichtlich, und da keine höchste Instanz existiert, die hier den Gebrauch der Begrifflichkeiten regelt, bleibt nur, dem dringenden Aufruf von LEARY (2004) zu folgen, jeweils präzise zu definieren, in welcher Art und Weise man die Begriffe, mit denen man arbeitet, verstanden haben will. Denn teilweise, so konstatiert zum Beispiel KEUPP (1997), reden manche Autor/innen von derselben Sache, verwenden aber unterschiedliche Begriffe dafür. Umgekehrt kann es vorkommen, dass zwei Autoren zwar denselben Begriff benutzen, damit jedoch völlig unterschiedliche Elemente der menschlichen Psyche ansprechen. Aus diesem Grund haben wir vor langer Zeit schon damit begonnen, für die Lehrveranstaltungen an der Universität und für die Seminare in der Erwachsenenbildung mit Visualisierungen zu arbeiten, um die verschiedenen innerpsychischen Instanzen und ihre Funktionsweisen sauber auseinanderzuhalten. Diese Illustrationen haben schon vielen Studierenden und Kursteilnehmenden dabei geholfen, die äußerst spannende, aber ziemlich komplizierte Thematik besser zu verstehen. Darum benutzen wir sie auch in diesem Buch als didaktische Hilfsmittel, um die Vorstellung von Identität, mit der im Zürcher Ressourcen Modell gearbeitet wird, gut nachvollziehbar zu gestalten.

Wesentlich für den Anfang ist folgende Unterscheidung: Wir unterteilen die Thematik der Identität in einen *strukturellen* Aspekt und einen *prozessualen* Aspekt. Strukturelle Aspekte betreffen die Inhalte, die Bausteine

von Identität, prozessuale Aspekte betreffen die Vorgänge, aus denen heraus Identität entsteht. Die prozessualen Aspekte verhalten sich zu den strukturellen Aspekten wie der Vorgang des Mauerns zu den Bausteinen. Indem Bausteine aufeinandergemauert werden, entsteht ein Haus. In dieser Metaphorik wäre die Identität das Haus, das aus der Kombination von strukturellen und prozessualen Aspekten entsteht.

Seit Erik ERIKSONS Buch «Jugend und Krise» ist in der Entwicklungspsychologie unwidersprochen, dass sich die Herstellung einer autonomen Identität als die wichtigste Aufgabe der Adoleszenz betrachten lässt (FEND, 1994, 2000). In diesem Sinn sind Eriksons Einsichten bis heute gültig. Kritik geäußert wird allerdings an seiner Vorstellung, dass die Identität etwas ist, das sich einmal im Leben – in der Phase des Jugendalters nämlich – festlegt und dann für immer unverändert bleibt. (Übersichtsartikel hierzu finden sich bei KRAPPMANN, 1997, und BARKHAUS, 1999.) Inzwischen besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass Identität keine psychische Eigenschaft ist, die einmal erworben wird und dann für immer gleich bleibt. Man geht heute vielmehr davon aus, dass es einer aktiven Konstruktionsleistung des Individuums bedarf, die Identität fortlaufend neu erzeugt und über wechselnde Kontexte hinweg stabil balanciert.

Während zu den Zeiten, in denen Erikson seine Bücher schrieb, die Menschen noch in relativ geruhsamen Verhältnissen lebten, in denen sie langfristige Lebensperspektiven aufbauen konnten und in denen es möglich war, auf ein allgemein anerkanntes System von Werten und Normen zurückzugreifen, schwinden diese stabilisierenden Faktoren heute und in Zukunft immer mehr. Das soziale Koordinatensystem eines Menschen wird zunehmend komplexer (БЕCK, 1994). «Die technologischen Errungenschaften des vergangenen Jahrhunderts haben eine radikale Verschiebung darin bewirkt, wieweit wir einander preisgegeben sind. Als Ergebnis des Fortschritts von Rundfunk, Telefon, Verkehr, Fernsehen, Satellitenübertragung, Computer und dergleichen mehr sind wir einer enormen Menge gesellschaftlicher Reize ausgesetzt. Kleine und bleibende Gemeinschaften, mit einer begrenzten Gruppe wichtiger Personen, werden durch ein gewaltiges und sich stets vergrößerndes Ausmaß von Beziehungen ersetzt.» (GERGEN, 1996, S.16.) Die Kontexte, über die hinweg die Identität eines Menschen wenigstens einigermaßen balanciert werden muss, damit dieser Mensch psychisch gesund bleibt, wechseln in der heutigen Zeit so rasant, dass die

alten Formen der Identitätskonstruktion versagen. Die Möglichkeiten, die das Internet bietet, potenzieren außerdem die Möglichkeiten der Kommunikation in virtuellen Erfahrungsräumen (DÖRING, 2003; TURKLE, 1998). Bücher wie die von SENNETT (1998) beschäftigen sich kritisch mit dieser Zeiterscheinung und stellen die Frage, wie lange die Menschen in einem System, das ökonomisch wie politisch immer mehr Flexibilität vom Einzelnen verlangt, eigentlich noch funktionieren können. KEUPP (1997) spricht von *Patchwork-Identitäten* als Charakteristikum der heutigen Zeit. KRAUS und MITZSCHERLICH (1997) sehen *Identitätsdiffusion* nicht als Nachteil, sondern diskutieren diesen flexiblen innerpsychischen Zustand im Hinblick auf seine Tauglichkeit als Überlebensstrategie.

Es haben sich sogar Stimmen erhoben, die im Zuge der Postmoderne-Debatte vorschlagen, den Begriff der Identität in der wissenschaftlichen Tradition der Psychologie und der Philosophie völlig aufzugeben. Einer der bekanntesten Vertreter dieser Position ist GERGEN (1996), der von der *multiphrenen Persönlichkeit* spricht und davon ausgeht, dass die Zwangsvorstellung, die Vielfalt modernen Lebens zu einer Einheit ordnen zu müssen, die Menschen in der Entfaltung ihrer persönlichen Freiheitsspielräume eher behindere als unterstütze. Diese Diskussion wurde an anderer Stelle ausführlich dargestellt (STORCH, 1999). Andere Stimmen sprechen dagegen von *Identitäts-Kompetenz* als der Fähigkeit, auf die ständig anwachsenden unterschiedlichen Aspekte der Lebenswelt adäquat zu reagieren und die entsprechenden Aspekte der eigenen Identität laufend umzugestalten (DÖRING, 2003).

Professionell tätige Menschen, die sich in erzieherischer, beratender oder therapeutischer Absicht mit jugendlichen Menschen befassen, müssen ihre Konzepte auf Zukunftstauglichkeit hin überprüfen, denn ihre Aufgabe ist es ja, ihre Schützlinge mit Wissen zu versehen, das über das aktuelle Tagesdatum hinaus eine geglückte Lebensführung ermöglicht. Da aus der Sicht der Entwicklungspsychologie die wichtigste Entwicklungsaufgabe des Jugendalters in der Herstellung einer eigenständigen Identität besteht (HAVIGHURST, 1948; FEND, 1994; FEND, 2000; FLAMMER & ALSAKER, 2002), ist die präzise Definition von Identität von zentralem Interesse. Denn nur auf der Basis einer sinnvollen Definition lassen sich nachhaltige Interventionen planen und evaluieren.

Die Theorien zur Identitätsfrage oszillieren zwischen zwei Polen. Der eine Pol betont das Gefühl der Einzigartigkeit, das jeder psychisch gesunde Mensch besitzt. Die Rede ist von einer Art personalem Kern, der einen Menschen begleitet von der Geburt bis zum Tod. Menschen, die dieses Gefühl des personalen Kerns verloren haben, leiden meistens darunter und werden in unserer Gesellschaft als psychisch krank definiert. Die Position des personalen Kerns ist die klassische Position in den Versuchen, Identität zu definieren, die von Erikson vertreten wird. Diese Position unterstreicht das dauerhafte Gefühl von Einmaligkeit, das Menschen haben können und haben sollten, um ein zufriedenes Leben zu führen.

Es gibt aber auch die andere Position, die postmoderne, wie zum Beispiel Gergen sie vertritt, welche die Vielfalt der möglichen Erlebensweisen eines Menschen betont. Auch diese Position hat einiges für sich. Jeder Mensch kennt Situationen, in denen er etwas getan oder gesagt hat, von dem er später dachte: «Das war doch nicht ich!» Wo war in diesem Moment der personale Kern, das Gefühl für Identität? Wie ist es theoretisch zu verstehen, dass eine verheiratete Mutter von vier Kindern mit 45 Jahren davon spricht, sich «endlich selbst zu verwirklichen»? War das Leben, das sie bis anhin geführt hat, etwa nicht wirklich? Was ist mit dem Mann, der das ganze Jahr im Landratsamt brav seine Akten bearbeitet und sich dann in 14 Tagen Urlaub in Thailand junge Frauen für exquisite Liebeserlebnisse kauft? Wer ist dieser Mann wirklich? Der brave Beamte oder der zügellose Lüstling? Dr. Jekyll oder Mr. Hyde? Wo ist der personale Kern? Was ist seine wahre Identität? Weniger drastische Beispiele kennt jeder aus dem eigenen Leben. In verschiedenen Kontexten verhalten wir uns verschieden, und offenbar wohnen verschiedene Seelen in ein und derselben Brust.

Viele Romane und Filme beziehen ihre innere Dynamik aus dieser Spannung, die der Mensch erlebt, wenn er verschiedene Aspekte seiner selbst koordinieren muss. Menschen, denen das nicht gelingt, werden psychisch krank. Da unsere Welt immer vielfältiger wird, haben Menschen immer mehr Möglichkeiten, sich selbst in unterschiedlichen Kontexten zu erleben, und die Aufgabe, diese vielen Erlebensweisen zu koordinieren, wird immer anspruchsvoller. Die Wahrscheinlichkeit, dass es glückt, eine gelungene Koordination zu erreichen, wird mit zunehmender Vielfalt der Außenwelt ständig geringer, denn die Elemente, die koordiniert werden müssen, werden zahlreicher. Dies ist der Grund, weshalb Gergen dafür



plädiert, die traditionelle Vorstellung, der Mensch müsse sich als Einheit erleben, angesichts der zu erwartenden Zunahme an Vielfalt ein für allemal aufzugeben.

Je nachdem, welche theoretische Position – von denen jede berechnigte Argumente aufzuweisen hat – man einnimmt, resultieren völlig unterschiedliche pädagogische und therapeutische Strategien. Im einen Fall, der Position des personalen Kerns, versucht man, Jugendlichen dazu zu verhelfen, eine dauerhafte und stabile Definition dessen zu erstellen, wer sie sind und was sie im Leben erreichen wollen. Im anderen Fall, der Position der gelebten Vielfalt, bringt man den Jugendlichen genau das Gegenteil bei. Sie sollen gerade nicht an einer stabilen Definition ihrer selbst festhalten, denn das könnte sie angesichts des rasenden Wandels unserer Welt zu mangelnder Flexibilität und als Folge vielleicht sogar in die psychische Krankheit führen. Im Gegenteil: Jugendliche sollten – folgt man der Position der Vielfalt – lernen, dass der Wandel ein Kennzeichen des Lebens ist, und sie sollten die Kompetenz entwickeln, sich flexibel auf neue Kontexte einzustellen. Beide Positionen hören sich plausibel an, und doch scheinen sie sich zu widersprechen.

Für das Zürcher Ressourcen Modell haben wir eine Definition von Identität entwickelt, die in der Lage ist, den scheinbaren Widerspruch dieser beiden Positionen aufzuheben. Um solch ein Modell von Identität zu entwerfen, müssen wir zunächst einige Unterscheidungen einführen, die es uns ermöglichen, das komplizierte Zusammenspiel der einzelnen Elemente der menschlichen Psyche besser zu verstehen. Unser Modell basiert auf psychologischen Theorien zu dieser Thematik, bezieht aber auch die Theorie der somatischen Marker des Neurowissenschaftlers DAMASIO (1994) in die Überlegungen mit ein. Diese Integration des neurowissenschaftlichen Aspektes erlaubt es, dem Körper und der Wahrnehmung von Körperempfindungen bei der Entstehung von Identität einen zentralen Stellenwert zu geben. Und der zentrale Stellenwert des Körpers in unserer Vorstellung von Identität erlaubt es, die beiden scheinbar widersprüchlichen Positionen miteinander zu verbinden.

### 1.1.1 Das Körper-Selbst

Beginnen wir mit der Grundausrüstung, mit dem, was jeder Mensch bei der Geburt mit auf diese Welt bringt: dem Körper. Wenn ein Baby geboren wird, hat es zunächst noch keine Fähigkeit zur Selbstreflexion und bleibt vorerst von den Seelenqualen verschont, die die Identitätsfrage mit sich bringen kann. Es hat einen Körper, bestehend aus einer materiellen Grundlage von Zellen, Fleisch, Knochen, Hormonen und vielem mehr. Es kann auch schon rudimentär verschiedene Zustände dieses Körpers wahrnehmen, wie zum Beispiel Hunger, Kälte, Nässe, Sätttheit oder Wärme. Allerdings ist die kognitive Entwicklung unseres Babys noch nicht so weit fortgeschritten, dass es sich klar darüber wäre, dass es selbst es ist, das diese Empfindungen hat; es hat sie einfach. Person und Erleben sind eine Einheit. Diesen Sachverhalt versteht man unmittelbar, wenn man neugeborene Kätzchen beobachtet. Sie existieren und reagieren mit ihren zugewachsenen Augen auch auf Umweltreize, aber sie existieren als reine Kreatur. Es scheint, als schlummere die Psyche noch im Körper. Dies tut zunächst auch die Psyche unseres Babys, dessen weitere Entwicklung wir nun verfolgen wollen. In Anlehnung an PETZOLD & MATHIAS (1982, S.157) nennen wir diese körperliche Grundausrüstung das Körper-Selbst (1).



Abb. 1

Das Körper-Selbst

DAMASIO (1999) hat beschrieben, wie aus Sicht der Hirnforschung das Körper-Selbst entsteht. Hierzu unterteilt er das Körper-Selbst in zwei Konstituenten: das Protoselbst und das gefühlte Kernselbst. Im Hirnstamm und im Hypothalamus des Gehirns sind Systeme lokalisiert, welche die Sollwerte vom inneren Milieu des Körpers, zu dem sie gehören, laufend überprüfen. Hierzu zählt beispielsweise die Fähigkeit, einen abgesunkenen Blutdruck oder Blutzuckerspiegel zu registrieren. Diese Online-Beobachtung ist notwendig, um das chemische Gleichgewicht, das der Organismus zum Überleben benötigt, zu sichern. Auch über die Signale der viszeralen Nerven aus den Eingeweiden, in Brustkorb und Bauchraum, über den Bewegungsapparat und die Signale des Feintastsinns ist das Gehirn unablässig auf dem Laufenden. Auf diese Weise hat das Gehirn einen nie versiegenden Informationszufluss darüber, was im Körper vor sich geht. Damasio nennt das Ergebnis aus diesem Informationsfluss das Protoselbst. «Das Protoselbst besteht aus einer zusammenhängenden Sammlung von neuronalen Mustern, die den physischen Zustand des Organismus in seinen vielen Dimensionen fortlaufend abbilden» (DAMASIO, 1999, S.187). Das Protoselbst ist nicht bewusstseinsfähig, es ist auch nicht an Sprache gekoppelt. Auf der Basis seiner Informationen kann sich jedoch etwas Bewusstseinsfähiges entwickeln, das Damasio das «gefühlte Kernselbst» nennt.

Das gefühlte Kernselbst entsteht, wenn das Gehirn «einen vorgestellten, nicht sprachlichen Bericht erzeugt, in dem niedergelegt ist, wie der eigene Zustand des Organismus davon beeinflusst wird, dass er ein Objekt verarbeitet» (ebd., S.205). Unter Objekt versteht Damasio jede Art von Sinnesreiz, Situation, Gegenstand oder Lebewesen, mit dem sich das Gehirn gerade beschäftigt. Hervorzuheben ist, dass es für das gefühlte Kernselbst keine Rolle spielt, ob das Objekt gerade real mit dem Organismus interagiert oder aber aus dem Gedächtnis abgerufen wird. Der Gedanke an den geliebten Menschen genügt, um das innere Milieu deutlich zu verändern und zum Beispiel den Herzschlag zu beschleunigen. In diesem Moment ist eine Veränderung des Protoselbst registrierbar, und diese Wahrnehmung ergibt das gefühlte Kernselbst. Das gefühlte Kernselbst ist ebenfalls noch nicht an Sprache gekoppelt; es wird, wie der Name schon sagt, gefühlt. Der Begriff «Fühlen» bezieht sich hierbei auf zweierlei Arten der Wahrnehmung. Die Wahrnehmung des Kernselbst kann über eine Körperempfindung erfolgen (Wärmeempfindung im Bauch) oder über ein Gefühl (Freude im Herzen) (2).

Möglich ist auch, so zeigen unsere eigenen Erfahrungen im ZRM-Training, dass wir eine Mischung aus Körperempfindung und Gefühl wahrnehmen. Damasio nennt das gefühlte Kernselbst an anderer Stelle illustrativ eine «wortlose Erzählung» (ebd., S. 207). Im Unterschied zum Protoselbst ist das Kernselbst jedoch bewusstseinsfähig.

Für unsere Zwecke – dies sind psychotherapeutische und/oder pädagogische – genügt es, das Protoselbst und das gefühlte Kernselbst unter dem Begriff «Körper-Selbst» zusammenzufassen. Der Exkurs in die Hirnforschung diene lediglich dazu, die biologischen Grundlagen des Körper-Selbst zu verdeutlichen. Das Körper-Selbst spielt für die Identität in vieler Hinsicht eine zentrale Rolle. Zum einen dient das Körper-Selbst als Erfahrungsspeicher. Die Neurowissenschaften gehen davon aus, dass es Teilsysteme im Gehirn gibt, die schon vor der Geburt damit beginnen, bedeutsame Erfahrungen auf Körperebene zu speichern (ROTH, 2001, 2003, 2007). Darüber hinaus werden über das Körper-Selbst auch grundlegende Bewertungen von Erfahrungen vermittelt. DAMASIO (1994) nennt diese Bewertungen die *somatischen Marker*. Über die somatischen Marker werden Annäherungs- und Vermeidungsverhalten gesteuert. Sie signalisieren, ob angesichts einer bestimmten Situation oder eines Objektes, egal, ob vorgestellt oder real, Belohnung oder Unangenehmes zu erwarten ist. Weil das Körper-Selbst ein ganzes Leben lang erfahrbar ist, stellt es die Basis dafür dar, dass der Mensch ein Gefühl von Kontinuität in der Zeit entwickeln kann.

Die Dimension des Körpers hat bisher «in vielen Identitätstheorien nur marginale Berücksichtigung gefunden» (HÖFER, 2000, S.184). In letzter Zeit mehren sich aber die theoretischen Überlegungen zur Identitätsthematik, die explizit körperliche Phänomene in die Definition von Identität miteinbeziehen (BARKHAUS et al., 1999; HÖFER, 2000; BARKHAUS & FLEIG, 2002; GUGUTZER, 2002; GUGUTZER, 2011). Aus psychoanalytischer Sicht vertritt BOHLEBER (1997) eine Position, die ebenfalls dafür plädiert, körperliche Phänomene identitätstheoretisch zu berücksichtigen. Als Argumentarium für den Einbezug des Körpers dient hierbei die moderne Säuglingsforschung (STERN, 1985; DORNES, 1993). Nach BOHLEBER (1997) bildet das vorsprachliche «Kern-Selbstgefühl die Basis und die Verankerung unseres Identitätsgefühls und trägt dazu bei, dass wir uns in aller Veränderung stets als die gleichen fühlen» (S.104). Dieses Kernselbst entsteht zwischen dem zweiten und dem sechsten Monat. Es ist «kein kognitives Konstrukt, sondern ein

Gefühl, das durch die Erfahrung der Interaktionsprozesse entsteht. Später ist dieses Kern-Selbstgefühl so unser eigenes geworden, dass wir annehmen, wir hätten es immer gehabt. Damit entgeht uns, dass auch dieses Kern-Selbstgefühl eine Geschichte hat. In ihm steckt die regulierende Aktivität der Mutter.» (Ebd.) Das Stichwort von der Geschichte des Körper-Selbst bringt uns zu einem weiteren Thema: der Art und Weise, wie das Gehirn des Neugeborenen die Informationen aus der Umwelt und aus dem Körperinneren verarbeitet. Wir verlassen damit die materielle Ausgangsbasis von Identität und wenden uns dem Thema Informationsverarbeitung zu, einem Prozessaspekt des psychischen Systems.

### 1.1.2 Das adaptive Unbewusste

Außer dem Körper-Selbst bringt das Neugeborene bereits eines der zwei Basiselemente mit, die für den Prozessaspekt des psychischen Systems zuständig sind: das Unbewusste. Die Thematik des Unbewussten ist aus der Tradition der Psychoanalyse bekannt. Während jedoch Freud und seine Nachfolger/innen noch weitgehend auf Spekulationen angewiesen waren, um die Funktionsweise des Unbewussten zu beschreiben, verzeichnen wir heute in der akademischen Psychologie einen gut abgesicherten Wissensbestand, der es ermöglicht, die frühen psychoanalytischen Theorien daraufhin zu sichten, welche ihrer Annahmen beibehalten werden können und welche Hypothesen revidiert werden müssen. Ein ausgezeichneter Überblick hierzu findet sich bei KUHLE (2001) sowie bei WILSON (2002). Aktuelle Vorstellungen vom Unbewussten unterscheiden sich vom Freud'schen Unbewussten unter anderem hauptsächlich darin, dass man das Unbewusste heutzutage nicht mehr als einen monolithischen Block betrachtet, der «wie der Zauberer von Oz hinter den Vorhängen des Bewusstseins seine Fäden zieht» (WILSON, 2002, S. 7; Übersetzung von der Autorin). Vielmehr betrachtet man das Unbewusste heutzutage als ein modular aufgebautes Prozess-System, das sich in ständiger lernender Auseinandersetzung mit der Umwelt laufend entwickelt. In dieser Hinsicht hat C. G. JUNG mit seiner Vorstellung vom psychischen System den aktuellen Stand der Wissenschaft deutlich besser vorweggenommen als FREUD. Einen anderen Unterschied zwischen der modernen Konzeption des Unbewussten und der Freud'schen

Position sieht Wilson darin, dass viele Vorgänge nicht aufgrund von Verdrängungsprozessen, sondern schlicht aus Effizienzgründen unbewusst stattfinden (ebd. S. 8), eine Ansicht, die auch ROTH (2003) aus der Sicht der Gehirnforschung teilt.

Das adaptive Unbewusste enthält zum Teil angeborene Elemente, zum Teil Elemente, die im Laufe des Lebens erworben werden. Es ist zu keinem Zeitpunkt des menschlichen Lebens ein fixer Tatbestand, sondern es verändert sich unablässig. Deshalb schlägt Wilson vor, diese Konzeption *adaptives Unbewusstes* zu nennen. HASSIN (2004) verwendet hierfür die Bezeichnung: das *neue Unbewusste*. Die Zeit wird erweisen, welcher Begriff sich durchsetzt. Als gemeinsamen Ausgangspunkt kann man jedoch voraussetzen, dass innerhalb des psychischen Systems zwischen unbewusst verlaufenden und an Bewusstsein gekoppelten Prozessen unterschieden werden muss, die auf verschiedenen Hirnstrukturen basieren (LEDoux, 2003) und nach unterschiedlichen Gesetzmäßigkeiten arbeiten (MISCHEL & MORF, 2003; PAPIES & AARTS, 2011).

**Tabelle 1** zeigt die wichtigsten Unterschiede zwischen dem unbewussten und dem bewussten Funktionssystem der Psyche.

Adaptives Unbewusstes	Bewusstsein
Multiple Systeme	Ein System
Online-Mustererkennung	Check und Ausgleichsmaßnahmen im Nachhinein
Befasst mit dem Hier und Jetzt	Arbeitet auf lange Sicht
Automatisch (schnell, nicht intentional unkontrollierbar, mühelos)	Kontrolliert (langsam, intentional, kontrollierbar, mit Anstrengung verbunden)
Rigide	Flexibel
Frühzeitig einsatzbereit	Entwickelt sich langsamer
Sensitiv für negative Information	Sensitiv für positive Information

**Tab.1** Das adaptive Unbewusste und das Bewusstsein im Vergleich (nach WILSON, 2002; Übers. von der Autorin)