Anneke Sools • Jan Hein Mooren • Übersetzung des eingereichten Originalmanuskripts: Anna Ptitsyna

Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung

Instrument zur Förderung von Resilienz

Wie lässt sich narratives Futuring („Vorstellen der Zukunft“) als psychotherapeutisches Werkzeug einsetzen, um damit die Resilienz zu steigern? Dieser Frage gehen die Autoren des folgenden Beitrags nach. Gestützt auf nomothetisch-psychologische Theorie und Forschung, erörtern sie zunächst die Beziehung zwischen Futuring und Resilienz. Im Anschluss gehen sie auf das narrative Futuring und seine Möglichkeiten für den therapeutischen Prozess ein.

„Keine Theorie der Psychologie wird je vollständig sein, die nicht an zentraler Stelle ein Konzept einbaut, in welchem der Mensch seine Zukunft in sich trägt, und diese im jeweils gegenwärtigen Moment dynamisch aktiv ist.“ (Maslow 1968, S. 15)

Krise, Veränderung und Resilienz

Der „westliche“ Lebensstil Das moderne Leben hat offensichtliche Vorteile. Die Menschheit scheint heute gesegnet mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und technischem Fortschritt. Und in mancherlei Hinsicht bieten diese kulturellen Errungenschaften tatsächlich mehr Gesundheit, ein längeres Leben und mehr Schutz gegen die Naturkräfte. Das Leben heute ist einfacher und komfortabler als für frühere Generationen – mit größerer persönlicher Freiheit und weniger sozialer Einschränkung, zumindest in der „westlichen“ Welt. Freud spricht von „diese(r) neu gewonnene(n) Verfügung über Raum und Zeit“ und „diese(r) Unterwerfung der Naturkräfte“ (Freud 1948, S. 446).

Schneller, größer, komplexer Doch ob Freud hier nicht viel zu optimistisch war? Der Zukunftspsychologe Lombardo, einer der wichtigsten Vertreter der Forschung von Zukunftsbewusstsein, formuliert: „Die Zeit ist

am Komprimieren – es passiert mehr und mehr an einem Tag – in einer Woche – in einem Jahr. Man könnte sagen, dass die Zukunft sich uns noch schneller als je nähert – der Fluss der Zeit beschleunigt sich“ (Lombardo 2006, S. 36). Darüber hinaus meinen manche Wissenschaftler, dass „unsere Welt sich nicht nur beschleunigt, sondern sich auch vergrößert und dementsprechend auch komplexer wird, dank des technischen Fortschritts, der modernen Kommunikationsgeräte, sowie der wirtschaftlichen, politischen und sozialen Verbindungen“. So gibt es gute Gründe, die angeblich „gewonnene Verfügung über Raum und Zeit“ zu bezweifeln. Und wenn wir die Phänomene wie Klimaveränderung in Betracht ziehen, wird das Gleiche auch „diese Unterwerfung der Naturkräfte“ betreffen.

Globalisierung als Auslöser Diese Vergrößerung des Raums für Bedeutung und Handlung wird als Folge der Globalisierung betrachtet. Globalisierung bringt etliche Krisen ökologischer, wirtschaftlicher und sozialer Natur mit sich und wird oft im Sinne von Vereinigungsprozessen, wie globaler Vernetzung von wirtschaftlichen und ökologischen Systemen, beschrieben. An sich ist die Globalisierung vielleicht ein sehr abstrakter Begriff, aber ihr Einfluss ist spürbar durch variierende reale lokale Effekte (z. B. Kennedy 2010, Eriksen 2007, Savage et al. 2005).

Global wirkt lokal Die Anthropologen Davids und Van Driel (2005) betonen gleichfalls die lokalen Unterschiede in der Art und Weise, wie globale Prozesse die Gestaltung des jeweiligen Alltagslebens beeinflussen. Besonders interessant aus psychologischer Perspektive ist ihre Beschreibung, wie Männer und Frauen in verschiedenen lokalen Umgebungen unter dem Einfluss von globalen Prozessen handeln.

- Anpassung an diesen Einfluss ist keine leichte Errungenschaft – man bedenke, dass die Autoren die Globalisierung metaphorisch beschreiben als eine „sich ständig ändernde Landschaft von kontinuierlichen Flüssen und sich bewegenden Strukturen, gleitenden Grenzen und unterschiedlichen Perspektiven“ (Davids & Van Driel 2005).
- Diese Prozesse bringen demnach die Krisen an die Türen der einfachen Menschen und üben ihren Einfluss auf ihre Herzen und ihren Geist aus.

Es stellt sich die Frage: Wie gehen die Individuen mit diesen bevorstehenden Krisen um – und wie kommen sie mit diesen Prozessen und Veränderungen zurecht?

Veränderungen bewältigen Aus psychologischer Perspektive betrachten wir Resilienz als eine wichtige Methode zur Bewältigung dieser sozialen Veränderungen. Das Konzept der Resilienz wurde als

Antwort auf die Mangelmodelle im Gesundheitswesen und in der Gesundheitsförderung entwickelt (Bohlmeijer 2012, Westerhof & Bohlmeijer 2011, Westerhof & Keyes 2008, Sools 2010).

Resilienz umfasst nicht nur die Fähigkeit, die widrigen Erfahrungen „abprallen zu lassen“, sondern auch die Fähigkeit, auf die Ressourcen, die das allgemeine Wohlbefinden verstärken, zuzusteuern (Liebenberg & Ungar 2009, Ungar & Lerner 2008).

Resilienz: nicht nur individuell Resilienz wurde vorwiegend mit Blick auf persönliche Übergangsphasen erforscht. Sie kann sich allerdings als nützliches Studienobjekt erweisen für die Art, wie Menschen auf individuellem Niveau mit kollektiven Übergangsphasen umgehen, die durch Globalisierungsprozesse sowie durch kulturelle Veränderungen und technische Revolutionen (z. B. Einführung des Heim-PCs) verursacht werden.

- Dann ist Resilienz nämlich nicht einfach eine inhärente individuelle Eigenschaft, sondern sie entsteht vielmehr in einer dynamischen Wechselwirkung mit der Umwelt (Tusaie & Dyer 2004, Jacelon 1997, Olsson et al. 2003).

Ausmaß der Resilienz Darüber hinaus können Unterschiede bestehen, in welchem Maße die Menschen resilient sein müssen, wollen oder können. Diese Unterschiede können abhängig sein von individueller Varietät und strukturellen Ungleichheiten unter den Menschen in Bezug auf das Maß, in dem sie verwundbar sind bzw. sich verwundbar fühlen – in dem Sinne, dass sie den Widrigkeiten des Lebens ausgesetzt sind (Butler 2004).

- Die Unterschiede können auf subjektive (erfahrungsbezogene) Varianten zurückgeführt werden oder auf die objektiven (sozial-wirtschaftlich bedingten) Umstände.
- Die Erfahrung des Verlustes der Grand Recits (Lyotard 1979), sowie der Umfang,

in welchem die Menschen dazu fähig sind, sich die Zukunft vorzustellen, kann weiter die Kapazität an und das Bedürfnis nach Resilienz beeinträchtigen.

Einblicke durch narrative Psychologie

Wir setzen voraus, dass die 3 Dimensionen, also Unterschiede

- in der Unsicherheit,
 - im Verlust der Geschichten, die ihrem Leben Sinn geben würden, und
 - in der Vorstellungskapazität
- aufeinander einwirken – dies aber nicht unbedingt auf eine vorhersagbare, stabile Art und Weise. Ein vielversprechender Ansatz, der ermöglicht, in diese Komplexitäten und diese Resilienzynamik tieferen Einblick zu erhalten und sie zu mobilisieren, wäre die narrative Psychologie, welche das Erzählen von Geschichten als Grundmetapher für menschliches Denken und Handeln (Sarbin 1986) verwendet.

Beispiel „Lebensgeschichten-Labor“

Was hat die narrative psychologische Herangehensweise zu bieten, wenn sie die Frage nach dem „Resilientwerden“ angesichts einer ungewissen, komplexen, dynamischen Zukunft stellt? Wir nehmen als Beispiel die kontinuierliche Forschung im Lebensgeschichten-Labor, das an der Universität Twente im Januar 2012 von den Psychologen Ernst Bohlmeijer, Gerben Westerhof und Anneke Sools gegründet wurde. Das Lebensgeschichten-Labor ist das niederländische Expertenzentrum im Bereich narrativer Psychologie und der Förderung der geistigen Gesundheit.

- Durch seine Einbindung sollen die gegenwärtig beschwerde- und mangelorientierten Ansätze in psychischer Gesundheitspflege mit einem Ansatz ausgeglichen werden, der eher Resilienz und Wohlbefinden im Fokus hat.

Während die erstgenannten Ansätze zu den standardisierten Vorgängen neigen, zielt der letztgenannte auf eine Wiederherstellung der personenorientierten Herangehensweise unter Berücksichtigung der entsprechenden Unterschiede (siehe www.utwente.nl/lifestorylab).

Arbeitsweise des Labors Im Labor führen wir Grundlagenforschung und angewandte Forschung durch. Dabei benutzen wir kombinierte Methoden, die von beiden Ansätzen entlehnt wurden, um das Verhältnis zwischen den Geschichten (Erzählen und Schreiben von Geschichten) und dem Wohlbefinden zu erforschen.

Eine der Laborstudien, nämlich das Projekt „Briefe aus der Zukunft“, dient als Beispiel in diesem Artikel. Wir betrachten diese Briefe als prospektiv-reflexives Werkzeug, welches zur Förderung der Gesundheit und Resilienz benutzt werden kann.

Im Rahmen dieser Vorstellungen lohnt es sich zu betrachten, wie narratives Futuring im Allgemeinen sowie die Briefe aus der Zukunft im Besonderen in der Psychotherapie genutzt werden könnten.

Futuring und Resilienz

Vorbemerkung Wenn wir im Folgenden die Beziehung zwischen Futuring und Resilienz untersuchen, so wird dabei der Unterschied zwischen 2 zeitlichen Kategorien hervorgehoben. Gemeint sind

- die lineare zeitliche Perspektive und
 - die Perspektive der komplexen Zeit.
- Beide Kategorien werden durch 2 Ansätze in der Psychologie vertreten. Die erste Kategorie wird durch die jetzt klassischen Werke von Adler und Bandura vertreten, welchen – trotz der Unterschiede – die lineare temporale Perspektive gemein ist. Der zweite Ansatz, die Perspektive der komplexen Zeit, wird z. B. durch die Arbeit des Theoretikers des Zukunftsbewusstseins Lombardo und des Psychiaters Melges präsentiert.

- Unsere Argumentation, die wir ausführlicher in einem früheren Artikel (Sools & Mooren 2012) beschrieben haben, fassen wir hier kurz zusammen. Unsere Schlussfolgerung war, dass die Zukunft in der (narrativen) psychologischen Forschung unterentwickelt zu sein scheint.

Dennoch können einige relevante Erkenntnisse aus der Literatur abgeleitet werden.

Futuring Das „Vorstellen der Zukunft“ (Futuring) ist eine Fähigkeit, die definiert, wer wir als Menschen sind. Es ist ein wichtiger Bestandteil des psychologischen „Funktionierens“. Einer der frühen Persönlichkeitstheoretiker, der die Zukunft entsprechend gewürdigt hat, war Alfred Adler (1947), der Begründer der Individualpsychologie.

- ▶ Adler postuliert als ein Axiom seines Denksystems, dass das Seelenleben in die Zukunft gerichtet und teleologisch sei: Es strebt zu einem Ziel („Zielstrebigkeit im Seelenleben“, Adler 1947, S. 13).

Dieses Axiom verknüpfte Adler mit der zweiten grundlegenden Prämisse. Von dem Philosophen Hans Vaihinger hat er sowohl den Begriff der „Fiktion“ als auch seine Behauptung entliehen, dass Fiktionen wichtige psychologische, wissenschaftliche und kulturelle Funktionen erfüllen. Vaihinger stellte fest, dass „ohne den imaginären Faktor weder die Wissenschaft noch das Leben in seiner höchsten Form möglich ist“ (Vaihinger 1924/1968, S. 44).

Adlers „Ziel“ ist also seiner Natur nach eine Fiktion – und das menschliche Verhalten ist zu einem großen Teil durch das Streben nach diesem Ziel bestimmt.

Unbewusste Leitlinie Das Ziel wird während der frühen Kindheit gebildet (in den ersten 5 Jahren), teilweise als Ergebnis der Interaktion zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und einem Streben nach Überlegenheit. Dies führt zu einer unbewussten fiktiven Norm oder einem Ideal, welches unter dem Namen „Leitlinie“ bekannt ist und realisiert werden muss. „Leitlinie“ bezieht sich u. a. auf die Richtlinie und auf die Richtschnur des Handelns, hat aber gleichzeitig eine motivierende Kraft. Wichtig zu bemerken ist, dass das Konzept „Leitlinie“ ein unbewusstes Ziel beinhaltet, ein

Bild der Zukunft, das teilweise in der Vergangenheit geformt wurde.

- ▶ Was uns antreibt, ist nicht nur das, was hinter uns liegt (wie in der Psychoanalyse), sondern auch das, was vor uns liegt.
- ▶ Deshalb ist Adlers Theorie als „fiktiver Finalismus“ (Hall & Lindzey 1970, S. 121) gekennzeichnet.

Bewusstes Extrapolieren Im Gegensatz zu Adlers unbewusster Leitlinie hält Bandura die Vorausschau für den Mittelpunkt unserer bewussten kognitiven Fähigkeiten. Dies ist keine magische Fähigkeit, die Zukunft vorauszusagen, sondern „die Fähigkeit, zukünftige Konsequenzen aus bekannten Tatsachen zu extrapolieren“ (Bandura, 1986, S. 136). Hinweise erlangen vorhersagenden Wert durch eine genaue Beobachtung der Handlungsergebnisse.

- ▶ Vorausschau besteht dann aus der Fähigkeit „das eigene Handeln auf der Grundlage dieser Anzeichen der reaktiven Folgen“ (ebd., S. 205) zu regulieren.
- ▶ Es ist Banduras Behauptung, dass die Zukunft „kausale Wirksamkeit erlangt, indem sie kognitiv in der Gegenwart vertreten ist“ (ebd., S. 19).

In einem sich rasch wandelnden und komplexen sozialen Umfeld ist es gerade der von Bandura vorausgesetzte vorhersagende Wert, der problematisch wird.

- ▶ Der kausale Zusammenhang zwischen den Anzeichen in der Gegenwart und zukünftigen Ereignissen wird weniger selbstverständlich, wenn die Vielfalt in Lebenszyklen wächst.
- ▶ Darüber hinaus ist es sehr viel schwieriger, die Zukunft kognitiv zu repräsentieren, die zunehmend unsicher, komplex und dynamisch wird.
- ▶ Außerdem wird die Kontrolle über die eigene Zukunft (nachweislich eine wichtige kognitive Fähigkeit zur Verbesserung psychischen Wohlbefindens) herausgefordert, wenn der Horizont dessen, was wir uns wünschen, erweitert wird,

aber gleichzeitig das, was wir kontrollieren können, durch die Vielfalt möglicher Lebenswege und durch die einwirkenden kulturellen und sozialen Prozesse gestört wird.

Limits der linear-zeitlichen Perspektive

Dennoch stimmen Adlers und Banduras Theorien überein in ihrer Reproduktion des linear-kausalen Denkens, das in unseren – für die westliche Gesellschaft typischen – Konzeptualisierungen von Zeit vorherrscht. Diese scheinen uns nicht ausreichend, um sich mit den schnell verändernden und komplexen sozialen Prozessen auseinander zu setzen. Darüber hinaus lässt diese Ansicht nicht viel Raum für kreative Zukunftsfantasie in dem Sinne, dass sich neue Perspektiven aus multiplen, ungewissen, unbekannten oder unerkennbaren Tatsachen entwickeln, welche sich weder aus einer Leitlinie noch aus der Gegenwart kausal ableiten lassen.

Perspektive der komplexen Zeit

Melges' temporale Sicht auf die Psychopathologie (1982, S. 38) ermöglicht eine komplexe, nicht lineare Art und Weise, über die Zukunft zu theoretisieren und die schöpferische Fantasie einzubeziehen. Er reichert eine linear-progressive zeitliche Perspektive durch die Unterscheidung zwischen objektiver und subjektiver Zeit mit Komplexität an.

- ▶ Objektive Zeit bezieht sich auf die Uhrzeit, die eine linear-kausale zeitliche Perspektive darstellt.
- ▶ Subjektive Zeit oder Zeitsinn bezieht sich auf ein von Bergsons Idee der Zeit abgeleitetes Konzept, wie Menschen die Zeit empfinden.

Der Zeitsinn besteht aus 3 Komponenten:

1. Dauer (lange oder kurze Zukunftszeitperspektive) und Tempo (schnell oder langsam)
2. Folge: verschiedene sich entfaltende Sequenzen von Ereignissen
3. zeitliche Orientierung: retrospektiv, prospektiv oder Orientierung auf das Präsens.

Diese 3 Komponenten der subjektiven Zeit spielen eine Rolle bei der Entwicklung einer individualisierten Art der „persönlichen inneren Zukunft“ – so wie jeder Mensch seine einzigartige Zukunft erlebt.

Innere Zukunft und Krankheit Melges (1982) bringt diese persönliche innere Zukunft in Verbindung mit psychiatrischen Erkrankungen. Psychose wird z. B. durch eine zeitliche Auflösung gekennzeichnet (nicht zusammenhängendes Gefühl der inneren persönlichen Zukunft – wobei die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vertauscht sind). Eine Depression ist durch Spiralen von Hoffnungslosigkeit gekennzeichnet: Die Zukunft ist blockiert und sieht leer und bedeutungslos aus. Die wichtigste Funktion der Neurose ist Angst vor der Zukunft: ambivalentes und vorahnungsvolles Gefühl der inneren persönlichen Zukunft (ebd.).

Erwartung neben Vorstellung Während Vorausschau lineares Denken bedeutet, in dem aktuelle und vergangene Ereignisse sich zu einem Ergebnis fügen, ist die Visualisierung eine Form des Denkens, in der parallele Zukunftsvorstellungen – und damit eine Vielzahl von zukünftigen Möglichkeiten – gleichzeitig hergestellt werden. Dieser komplexe kognitive Prozess beinhaltet sowohl einen eher konservativen Prozess (Erwartung) als auch einen kreativen Prozess (Vorstellung).

- Antizipation ist „der Prozess der Vorbereitung auf eine Reaktion auf ein zukünftiges Ereignis im Vorfeld seines Auftretens“ (Melges 1982, S. 20),
- während Erwartung zukünftige Möglichkeiten – basierend auf Extrapolation aus vergangenen Ereignissen – visualisiert.

Wo die Erwartung dessen, was wir wissen, Ergebnisse aus unserer Vergangenheit reproduziert, öffnet sich die Vorausschätzung (Antizipation) den evtl. neuen und unerwarteten Ereignissen.

Deshalb ist die Vorausschätzung eine weniger deterministische Form von Futuring, in der neues Verhalten, Gefühle und Gedanken entstehen können.

Zeitliche Perspektive und Resilienz

Melges entwickelte seine zeitliche Perspektive mit Blick auf Behandlung und Prävention von psychischen Erkrankungen. Allerdings könnten seine Ideen potenziell auch auf unsere Frage projiziert werden – und zwar in Bezug auf die Verbesserung des Wohlbefindens und der Resilienz mithilfe von Futuring. Beides sind Konzepte, die sich auf mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit beziehen.

Imaginative Kapazitätsunterschiede

Lombardo (2006) stellt fest, dass es individuelle Unterschiede im Ausmaß gibt, wie Menschen mehrere mögliche Zukunftsvarianten antizipieren können.

- Es gibt individuelle und strukturelle Unterschiede in der Fähigkeit, sich die Zukunft vorzustellen.
- Jedoch kann diese Kapazität auch entwickelt werden. Unsere imaginativen Fähigkeiten werden gestärkt, indem sie benutzt werden – ähnlich wie unsere Muskeln.

Wir erweitern unsere geistigen Fähigkeiten durch die Anreicherung mit neuen Möglichkeiten. Das Üben der imaginativen Kapazität könnte vielen Zwecken dienen, die für die Resilienz relevant sind. Eine erhöhte Kapazität, verschiedene Möglichkeiten zu sehen und sie auszudenken, ermöglicht z. B. geistige Offenheit und Flexibilität (Lombardo 2006). Geistige Flexibilität gilt als eine der wichtigsten Kriterien für das psychologische Wohlbefinden (Bohlmeijer 2012, Hermans & Hermans-Janssen 1995).

Einfallsreichtum in Krisen

Lombardo verbindet die Fähigkeit, sich die Zukunft vorzustellen, mit einem vermeintlichen Bedürfnis nach Gewissheit. Daraus folgt: je höher das Bedürfnis nach Gewissheit, desto

höher das Bedürfnis nach bzw. die Relevanz der Zukunftsvorstellung. Dies würde dazu führen, dass man in Zeiten der Krise und des Wandels einfallsreicher wird, was eine Form der Resilienz darstellt.

Eine wichtige Frage ist also, ob und wie Menschen mit unterschiedlichen persönlichen, sozialen und kulturellen Ressourcen qualifizierter werden können in Bezug auf Futuring – um Resilienz im Angesicht von Ungewissheit zu entwickeln.

Niedriges Sicherheitsgefühl Eine Verbesserung der vorausschauenden Kapazität sowie des zukünftigen Bewusstseins überhaupt könnte bei Menschen mit einem niedrigen Sicherheitsgefühl sogar noch wichtiger sein. Allerdings liegt das Risiko dieser Argumentation in einer Trennung (und damit Stigmatisierung) zwischen denjenigen, die sich sicher fühlen bzw. Sicherheit im Leben haben (und daher eher geneigt sind, vorausschauende Fähigkeiten zu entwickeln), und denjenigen, die sich unsicher fühlen. Ein ähnliches Risiko besteht darin, ohne Anerkennung der ungleichen Unsicherheitsverteilung in der Bevölkerung denjenigen Menschen Schuld zu geben, die angeblich nicht den Mut aufbringen, sich der Unsicherheit zu stellen.

- Ein niedriges Sicherheitsgefühl geht allerdings nicht unbedingt einher mit objektiv prekären Lebenssituationen – z. B. mit sozio-ökonomischer Ungleichheit, jobbezogenen gesundheitlichen Problemen, dem Leben in einer Kriegssituation oder als Mitglied von gefährdeten Gruppen (z. B. ältere Menschen, Migranten und Patienten).

Verwundbarkeit ist nicht dasselbe wie ein Opfer zu sein – dies ist eine wichtige Idee des Resilienz-Ansatzes.

Der salutogenetische Ansatz Antonovskys

Die von Forschern wie Aaron Antonovsky (1987) entwickelten Theorien des posttraumatischen Wachstums können unser Argument verdeutlichen. Antonovsky

untersucht, warum manche Menschen (z. B. Holocaust-Überlebende) nach traumatischen Erfahrungen kein posttraumatisches Stresssyndrom entwickeln – und manchmal sogar besser als vor dem traumatischen Erlebnis „funktionieren“. Um diesen Befund zu erklären, entwickelte er einen salutogenetischen Ansatz (Suche nach den Ursprüngen der Gesundheit) als Ergänzung zu den vorherrschenden pathogenen Ansätzen (fokussiert auf die Ursprünge der Krankheit). Seine Schlussfolgerung war, dass die Menschen sich in dem unterscheiden, was er als „Kohärenzsinn“ bezeichnete („Sense of Coherence“ = SOC). Diesen definiert er als „eine globale Orientierung, welche zum Ausdruck bringt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, ausdauerndes und trotzdem dynamisches Gefühl der Sicherheit hat, dass

- Reize aus der eigenen internen und externen Umgebung im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind,
- Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Anforderungen seitens dieser Reize zu erfüllen, und
- diese Anforderungen eigentlich Herausforderungen sind, in die es sich lohnt, zu investieren und sich zu involvieren.“ (Antonovsky 1987, S. 19).

SOC und Gesundheit Es gibt genügend Beweise, dass ein hoher SOC-Wert mit einer besseren Gesundheit verbunden ist (Bengel, Strittmatter & Willmann 1999, Eriksson & Lindström 2006) – und dass hohe SOC-Werte in den Gruppen mit und ohne traumatische Erfahrungen aufgefunden werden. Man könnte erwarten, dass Menschen mit einem hohen SOC-Wert sich besser in der Gestaltung ihrer Zukunft zeigen als Menschen mit einem niedrigen Wert. Darüber hinaus könnte man argumentieren, dass die Resilienz gegenüber der Ungewissheit tatsächlich größer bei den Personen sein könnte, die der Verletzlichkeit des Lebens ausgesetzt sind, weil man gelernt hat, dass das Gefühl der Unsicherheit nicht zwangsläufig zu einem Verlust an Kohärenzsinn führen muss.

Butler und die Verwundbarkeit anderer

Ist man der Verletzlichkeit des Lebens mehr ausgesetzt, so könnte dies auch dazu führen, dass man die Verwundbarkeit anderer Menschen besser erkennt. Dieses Erkennen ist das Herzstück des ethisch-politischen Projekts von Butler (2004), das sie nach „9/11“ eingeleitet hat. Sie wollte eine Alternative formulieren für eine antagonistische Wahrnehmung von Differenzen, bei der andere Menschen als eine Bedrohung wahrgenommen werden. Butlers Vorschlag beinhaltet

- das Überdenken der Bedeutung von Stärke und Prekarität und, noch wichtiger,
- das Überdenken vom Subjekt in Relation zu anderen.

Butler macht deutlich, dass sie nicht gegen die Bedeutung der Autonomie-Entwicklung argumentiert. Vielmehr sollte dieses Streben um die Erkenntnis ergänzt werden, dass wir v. a. relationale Wesen sind, die alle anfällig für die Unsicherheiten des Lebens sind. Ihre Argumente stehen im Einklang mit unserem Standpunkt, dass das Konzept der Resilienz keine unabhängige transzendierende Dimension enthalten sollte, um sich nicht die Entwicklung der Resilienz einer Person auf Kosten der anderen zu vergegenwärtigen.

Dass man durch Futuring Resilienz erlangt, befriedigt nicht nur die Ziele und Werte, z. B. ein autonomes Wesen zu werden, sondern auch die Werte, die die anderen und die Welt betreffen (vgl. das Konzept der Generativität, Erikson 1950/1968).

Narratives Futuring

Entwicklung in der Psychologie Ein narrativer psychologischer Ansatz fügt den anderen psychologischen Ansätzen einen neuen Fokus hinzu – nämlich den auf das Geschichtenerzählen und -schreiben, was eine Betonung der Sinngebung bedeutet. Die Entwicklung des narrativen Ansatzes in

der Psychologie geht auf die 1980er-Jahre zurück. Narrative Psychologie nimmt Geschichtenerzählen als Grundmetapher für

- das menschliche Denken und Handeln (Sarbin 1986),
- die Identitätskonstruktion (Polkinghorne 1988) sowie
- dafür, dass der Sinn des Lebens konstruiert wird (Bruner 1990).

Angesichts von sozialer Krise und Wandel ist Geschichtenerzählen eine wirkungsvolle Methode zur Konstruktion von Identität – aufgrund der Fähigkeit, Kohärenz und Bedeutung zu erschaffen (Polkinghorne 1988, Bohlmeijer 2007). Die Zeit spielt eine wichtige Rolle in narrativer Psychologie, obwohl die Zukunft selten explizit theoretisiert wird (Sools & Mooren 2012).

Freeman: unbestimmte Zukunft

Die Vorherrschaft des Rückblicks und des Gedächtnisses in narrativer Psychologie ist auch in Freemans Arbeit (1993) zu finden, wo er unsere heutige Zeit als eine Zeit diagnostiziert, in welcher unser Bild von der Zukunft nicht mehr stabil und nachhaltig ist. Freeman beschreibt „die Situation, in der wir uns befinden“, als „das Leben im Warten, in der Erwartung, nicht recht wissend, was derzeit geschieht, und viel weniger, was die Zukunft bringen wird, und sich auf nachträgliche Einsichten wieder und wieder verlassend, um eine mögliche Bedeutung zu erfassen“ (2009, S. 90). Ihm scheint es unbehaglich in einer Gegenwart, welche einen „offenen, unbestimmten Raum, weitgehend bedeutungsleer“ darstellt.

Narrative Fantasie und Futuring

Alldings schließt das Konzept der narrativen Fantasie zumindest teilweise das Futuring ein. Diese „grundlegend erfinderische Kapazität“ (Randall & McKim 2004) verbindet „die Art, wie wir uns unser Leben vorstellen“ mit „der Art, wie wir unser Leben auch weiter führen werden.“ Es ist „das Genre, durch welches die Ereignisse zu den Erfahrungen werden“ (Hillman 1975, S. 146, in Randall & McKim 2004).

- Laut Martha Nussbaum (1997, S. 11) verbessert die narrative Fantasie (definiert als „die Fähigkeit, ein intelligenter Leser der Geschichte einer anderen Person zu sein“) die Fähigkeit, „mit anderen mitzufühlen und sich selbst in die Lage einer anderen Person zu versetzen.“
- Die verschiedenen Perspektiven, mit denen die Leser beim Lesen von Literatur in Kontakt kommen, steigern die Empathie.

Randall und McKim (2004), transponieren diese literarische Kompetenz in die narrative Kompetenz im Alltag und schlagen ihre Relevanz für die Entwicklung praktischer Weisheit vor. Narrative Imagination ist der narrative Modus par excellence, der kreativ mit einer offenen, ungewissen Zukunft umgeht. Deshalb erleichtert die Entwicklung dieser Fähigkeit wohl immer das Resilientwerden in einer Weise, die zur Bewältigung einer ungewissen, komplexen, dynamischen Zukunft passt. Diese Annahme ist von zentraler Bedeutung für die laufende Forschung im Lebensgeschichten-Labor an der Universität Twente.

„Briefe aus der Zukunft“ Im Dezember 2011 wurde das Projekt „Briefe aus der Zukunft“ im Lebensgeschichten-Labor gestartet. Ziel der Studie war, einen Einblick in die psychologische Funktion eines bestimmten Falls des narrativen Futuring zu gewinnen: dem Brief aus der Zukunft. Im Gegensatz zu Lebensgeschichten-Interviews (i. d. R. stundenlange mündliche Texte), sind Briefe kurze, geschriebene Texte. Da Lebensgeschichten-Interviews die wichtigste Methode der Datensammlung und der Intervention in der narrativen Psychologie sind, sind die Briefe ein interessantes neues Forschungsobjekt. Das Schreiben von Briefen ist die Adaption einer Übung, die in den Geschichten-erzähl-Gruppen zur Förderung psychischer Gesundheit in den Niederlanden verwendet wird (Bohlmeijer 2007). Allerdings gibt es derzeit keine empirischen Studien, ob und wie solche Briefe funktionieren, um das Wohlbefinden zu fördern.

Ablauf der Projektteilnahme Die Teilnehmer werden gebeten, Briefe aus der Zukunft online auf der Website des Lebensgeschichten-Labors nach einem vierstufigen Verfahren zur Verfügung zu stellen (► Abb.1).

1. Erst werden sie gebeten, sich lebhaft eine bestimmte Situation vorzustellen – und zwar zu einem konkreten Zeitpunkt in der Zukunft, zu dem etwas Positives realisiert wird. Mit der Frage nach Einzelheiten wollten wir die „Geschichtenhaftigkeit“ der Briefe fördern, d.h. eine detaillierte und emotional ausdrucksstarke (nicht distanzierte) Geschichte von einer bestimmten Ereignis-Serie herausheben (Wengraf 2001).
2. Danach beantworteten sie offene Fragen in Bezug auf das entsprechende Erlebnis, auf die Motivation für das Schreiben des Briefes usw.
3. Im dritten Schritt füllen die Teilnehmer einen Fragebogen aus: die „Mental Health Continuum Short Form“ (MHC-SF) zum Messen von psychischen, emotionalen und sozialen Dimensionen der positiven psychischen Gesundheit (Lamers et al. 2011).
4. Zum Schluss lieferten sie biografische Informationen bezüglich ihres Geschlechts, ihres Alters, ihres sozio-ökonomischen Hintergrunds usw. Zudem wurde eine entsprechende Einverständniserklärung eingeholt.

Vielfältiges Textkorpus Die Stichprobe von mehr als 600 Briefen (► Bsp. 1, 2), die zwischen Dezember 2011 und Mai 2012 gesammelt wurden, kommt aus einer vielfältigen Gruppe von Teilnehmern: Es gibt Männer und Frauen mit niederem und höherem Bildungshintergrund und sozio-ökonomischem Status, aus unterschiedlichen Altersgruppen, und mindestens 2 Nationalitäten (Niederländisch und Deutsch). Die Befragten wurden teilweise unter Studenten an der Universität Twente angeworben, aber auch aus deren Freundeskreisen und Familien, sowie z.T. aus anderen Bevölkerungsgruppen. Die geografische Nähe zu Deutschland bringt der Universität viele

Abb. 1 Forschungsdesign des Projekts „Briefe aus der Zukunft“

deutsche Studenten – dies erklärt auch die Briefe in deutscher Sprache. Die daraus resultierenden Briefe zeigen große Vielfalt in Bezug auf

- Inhalt (persönliche und gesellschaftliche Themen, verschiedene Bereiche des Lebens, mehr oder weniger fiktiv),
- Struktur (z.B. regressive, progressive oder stabile Handlung),
- Form (formell und informell, Länge, Ton, mehr oder weniger literarisch),
- Genre (z.B. Brief, Lebensrückblick, Selbststudium, Utopie, Testament),
- Publikum (gerichtet an das gegenwärtige Selbst oder an Andere) und
- zeitliche Orientierung (z.B. langer oder kurzer Zeithorizont, Anteil von retrospektiven, prospektiven und gegenwartsorientierten Sätzen).

Beispiel 1 Ironischer Ausdruck persönlichen Erfolgs in der nahen Zukunft; 2011, lesend hinter dem Computer in meinem Büro an der Universität.

„Ehrenwerter Ich,
Hey Ich, cool, dass ich Dich getroffen habe, eigentlich will ich Dir sagen, dass ich aber echt stolz auf uns bin. Die Art und Weise, wie Du heutzutage Deinen Aufgaben, Aufträgen, und anderen Verpflichtungen nachgehst, ohne sie zu verschieben wie früher, gibt mir ein intensives Gefühl der Liebe zu Dir, und damit auch zu mir selbst. Ich weiß noch zu gut, wie schwierig das vor 10 Jahren war. Du hattest eine große Begabung, wenn es darum ging, Deine

Verpflichtungen zu vermeiden. Das war ganz praktisch, um den momentanen Freuden zu dienen, aber wenn Du darauf beharrt hättest, wäre es eine Katastrophe für Dein langfristiges Glück gewesen.

Also, cool, dass Du so geworden bist wie ich sein wollte, wir haben das schön geregelt.

Gruß (ich gebe Dir kein Bussi, keine Ahnung, wie man es heutzutage sieht, aber im Jahr 2011 ist es immer noch ein bisschen komisch, sich selbst zu küssen)

Du, tschüss. “

Beispiel 2 Utopisches Manifest der fernen Zukunft – Ein Leben in und mit der Natur, das Jahr 5000

“ Liebes Ich von den längst vergangenen Zeiten. [...] Der von der Menschheit gewählte Lebenswandel hatte einen selbstzerstörerischen Charakter. Als bei den Menschen der Groschen gefallen war, war es schon zu spät: die Erde wurde unbewohnbar. Nur einige Menschen überlebten. Die, die überlebt haben, schlossen sich zusammen, um ein neues Leben zu beginnen. Sie ließen der Natur ihre Freiheit, und bald entstanden schon ausgedehnte Wälder, reich an Nahrungsmitteln und Tieren, an klarem Wasser und sauberer Luft. Heutzutage sind Mensch und Natur eins. Wir essen nur die alten Tiere. Und das, was wir in den Wäldern und in den Gemüsegärten finden. Wir leben zusammen. Was meins ist, gehört auch meinem Nachbarn, und wenn mein Nachbar mir hilft, revanchiere ich mich. Alles ist unseres, aber gleichzeitig haben wir keine persönlichen Sachen, Diebstahl ist daher unmöglich, [...]. Wenn ich glänzen will, ist es nicht, um die anderen in den Schatzen zu stellen, sondern um mir Respekt zu verschaffen, und um in der Lage zu sein, mir selbst und den anderen besser helfen zu können. Wir kümmern uns umeinander und leben wie eine große Familie. Wir glauben, dass, wenn der Moment richtig ist, und wir uns darum bemühen, sich gegenseitig zu erkennen, können wir uns alle miteinander anfreunden. Wir akzeptieren und respektieren jeden und versuchen, so wenig wertend zu sein, wie möglich.

Also, lass das Leben seinen eigenen Weg finden, und am Ende wird alles gut. “

Diese Daten liefern ergiebige Material für die Untersuchung, wie narratives Futuring funktioniert. An dieser Stelle möchten wir einige vorläufige Erkenntnisse mitteilen, um die mögliche Relevanz eines narrativen Ansatzes zum Futuring zu skizzieren.

Induktion unbewusster Ziele Das verwendete narrative Werkzeug, z. B. Briefe aus der Zukunft, scheint – in Ergänzung der stärker expliziten Zielsetzung des Großteils der psychologischen Forschung zu diesem Prozess – eine implizite, unbewusste Zielsetzung zu induzieren (siehe Emmons, z. B. 1999). Die Unterscheidung zwischen bewusster und unbewusster Zielsetzung scheint also zu verschwimmen. Selbst wenn die Autoren erst bewusst definieren, welche Ziele sie anstreben, und dann ihre Briefe schreiben, berichten einige, dass unerwartete Ziele entstehen.

Mit anderen Worten, das eigene Schreiben überrascht die Teilnehmer. Die ist ein Zeichen, dass sie sich in einen wirklich kreativen Prozess verwickelt haben. Das Schreiben kann somit als ein generativer und unberechenbarer Prozess betrachtet werden.

Narrativität und Zielbedeutung Die Ziele und Werte, die in den Briefen erscheinen, erlangen eine Bedeutung in einem spezifischen und höchst individualisierten Kontext, in dem unterschiedliche Werte in Beziehung zueinander gebracht werden. Diese Eigenschaft der Briefe wird immer stärker, je mehr die Briefe in narrativem Modus – im Gegensatz zum paradigmatischen Modus – geschrieben werden (Bruner 1986). Die Briefe können dementsprechend auf einer Skala als mehr bis weniger narrative Briefe dargestellt werden – z. B. werden in stark narrativen Briefen die Werte lebendiger und konkreter erzählt, und damit näher an die gelebte Erfahrung herangerückt, während die Werte in den Briefen mit paradigmatischem Modus typischerweise als allgemeine, abstrakte Kategorien präsentiert werden.

Funktionale Vielfalt der Briefe Eine funktionelle Analyse der Briefe zeigt, dass sie eine Vielzahl von Funktionen erfüllen, nämlich:

- emotionale (z. B. motivieren, trauern, verarbeiten)
- soziale (z. B. versprechen, teilen, Stolz ausdrücken, kommunizieren)
- hinsichtlich Bildung (z. B. Ratschläge und Anregungen geben bzw. empfangen)
- hinsichtlich Verhalten (z. B. zum Handeln anregen, Entscheidungen anleiten)
- geistig-existenzielle (eine Wertorientierung, Glaube und Hoffnung aufbauen; prophezeien)
- autobiografische (Rückblick auf eigenes imaginäres Leben verschaffen; sich an gewünschte und geschätzte Lebensbahn erinnern und projizieren).

Einstellung zur Zukunft Schließlich können die Briefe nach ihrer Haltung gegenüber der Zukunft kategorisiert werden:

1. Kontrolle, mit geplantem zielgerichtetem Verhalten
2. Offenheit, mit einer offenen, freundlichen und akzeptierenden Haltung in Erwartung einer unbekannten Zukunft
3. Verständnis, mit einem hermeneutischen Vorhaben, einen Sinn in dem künftigen Geschehen zu finden
4. spezifische Briefe, die sich mit Zukunftsfantasien um ihrer selbst willen befassen, anstatt ein alternatives Ziel zu erreichen.

Die beiden letzten Orientierungen erweitern die kontroll- und vorhersage-orientierte Art des Theoretisierens der Zukunft in den Theorien von Adler und Bandura sowie der mehr offenen, kreativen Zukunft in den Theorien von Lombardo und Melges. Zusammengenommen können diese 4 Orientierungen und die unzähligen Funktionen jeweils als eine Art betrachtet werden, Krisen und Wandel zu antizipieren.

Instrument zur Zukunftsforschung

Wie diese Funktionen anzeigen, können die Briefe – eine spezifische Gestaltung des narrativen Futuring – wahrgenommen werden als „eine Schatzkammer ... in die wir eintre-

ten können“ (Bruner 1990, S. 54). Geschichten „können in psychologischen Größen anprobiert werden, akzeptiert werden, wenn sie passen, oder abgelehnt werden, wenn sie die Identität kneifen bzw. mit schon etablierten Verpflichtungen konkurrieren“ (Bruner 1990, S. 54).

Die Briefe ermöglichen es, kreativ und konkret die Auswirkungen möglicher Zukunften zu erforschen, sowie ein gelebtes Verständnis zu gewinnen, welche Werte uns lebenswichtig sind.

Narratives Futuring durch die Briefe bietet auch eine Möglichkeit, die vielfältigen und alternativen Möglichkeiten, die im Laufe des Futuring entstehen, zu bewerten. Welche Zukunft wünschenswert ist und welche mehr wert als eine andere ist, wird in den Briefen zu keiner abstrakten sondern zu einer sehr realen und praktischen Frage.

Personalisierte Wertorientierung

Das Ergebnis der prospektiven Reflexion, die durch das Schreiben des Briefes erleichtert wird, ist eine personalisierte Wertorientierung. An sich ist es eine Projektion in die Zukunft, aber es ist auch ein Akt der Fantasie, der für das Hier und Jetzt zählt. Wie die Übersicht der möglichen Funktionen zeigt, ist es ein leistungsfähiges Instrument zum Organisieren aktueller Identität, des Denkens und Handelns, und zum Fördern des prospektiven Bewusstseins.

- Die psychologische Funktion der Zukunftsimagination hat also nicht so viel mit Vorhersage zu tun.
- Sie ermöglicht es uns, fundierte Entscheidungen im Hier und Jetzt zu treffen, was uns vielleicht in eine bessere Zukunft führen könnte (Glen 2009).
- Noch wichtiger: Sich die Zukunft vorzustellen, scheint eine allseitige organisierende und motivierende Wirkung zu haben.

Nächste Forschungsschritte Wie der Inhalt der Briefe zeigt, kann das Bild dieser besseren Zukunft eine nahe Zukunft für eine

einzelne Person sowie eine fernere Zukunft mit den Sorgen, die die persönlichen Interessen übersteigen, mit sich bringen. Welches dieser Bilder einem hohen Niveau des Wohlbefindens entspricht, ist Teil unserer laufenden Analyse. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass unsere Suche nach Möglichkeiten zur Verbesserung der Resilienz sich nicht auf die unmittelbaren Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden beschränkt, sondern auch auf langfristige, nachhaltige Auswirkungen auf das kollektive Wohlbefinden.

Zum narrativen Futuring in der Psychotherapie

Frage der Implementierung Wir haben argumentiert, dass narratives Futuring eine leistungsfähige Methode darstellen kann, um in Zeiten des Wandels und der Unsicherheit widerstandsfähiger zu werden. Da die Menschen in unterschiedlichem Ausmaß Gewissheit brauchen und zudem eine unterschiedliche Kapazität für narratives Futuring besitzen, stellt sich die wichtige Frage: Wie können Menschen im narrativen Futuring zu mehr Resilienz im Angesicht der Unsicherheit kommen? Melges (1982) hat Beweise vorgelegt, dass die zukunftsorientierte Psychotherapie wirksam ist – z. B. bei der Behandlung von akuter Depression, geringem Selbstwertgefühl und Identitätsproblemen. Allerdings besteht die Frage, die wir hier erforschen, darin, wie narratives Futuring in der Psychotherapie implementiert werden könnte, um nicht nur die Beschwerden und Krankheiten zu lindern, sondern auch um das Wohlbefinden und die Resilienz zu verbessern.

Narration in der Therapie Man könnte argumentieren, dass „alle Therapien narrative Therapien sind“ – weil Erzählungen immer ein Teil davon sind, was in der Psychotherapie vorgeht. Dies ist die Position von John McLeod, Autor mehrerer Bücher über psychologische Beratung, der das Vorwort zu seinem Buch über das Erzählen und Psychotherapie mit den Worten öffnet: „Es gibt keine neuen Therapien“ (McLeod 1997). Ein wesentlicher Unterschied ist jedoch,

- ob den Geschichten zugehört wird, wegen der Prämisse, dass sie das grundlegende Hilfsmittel repräsentieren, mit welchem die Menschen die Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen organisieren und kommunizieren (ebd., ix), oder
- ob Geschichten als Informationen gesehen werden, die nach dem Ermessen des Therapeuten eingesetzt werden.

Narrativität im Sinne dieses Beitrags

Wir betrachten ausschließlich personenorientierte Therapie, in der die Klienten als Experten ihrer eigenen „Lebenserzählung“ betrachtet werden. Darüber hinaus ist es wichtig, zwischen den verschiedenen Therapien im Hinblick auf ihre Verwendung von Erzählungen im Sinne von „detaillierten und emotional-expressiven (nicht distanzierten) Geschichten von einer bestimmten Ereignisserie“ (Wengraf 2001) zu unterscheiden. Wir bevorzugen es, den Namen „narrative Therapie“ für die Therapien zu reservieren, die Geschichten in diesem letzteren Sinne im Gegensatz zu mehr abstrahierten oder verallgemeinerten Versionen von Geschichten verwenden.

- Während man alle Therapien als narrativ von ihrer Substanz her betrachten könnte, können nicht alle von ihnen als zukunftsorientiert gelten. Hier besprechen wir einige Beispiele, ohne dabei Vollständigkeit anzustreben.

Zeit und Zukunftsorientiertheit

Zeitlichkeit wurde in der Psychotherapie im Allgemeinen unterbelichtet – trotz ihrer Bedeutung für die Beobachtung des Wechsels zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (White & Epston 1990). Deshalb ist in der narrativen Therapie, wie von White und Epston entwickelt, die Verwendung von Geschichten von zentraler Bedeutung, um die Ereignisse aus der Vergangenheit mit denen aus der Gegenwart und aus der Zukunft zu verbinden (White & Epston 1990). Zukunftsorientiertheit der narrativen Therapie wird in der zentralen Prämisse enthalten:

- „Was zählt, ist nie die Größe des Schrittes, den eine Person macht, sondern seine Richtung“ (White & Epston 1990), aber: Die verwendeten Methoden fangen mit der Erforschung der Vergangenheit und Gegenwart an, bevor die Integration der Zukunft versucht wird.
- Darüber hinaus ist die Zukunft als eine Dimension der Zeit, die interessant um ihrer selbst willen ist, kein expliziter Teil der narrativen Therapie.
- Eine zukunftsorientierte Ausrichtung könnte besonders relevant bei kurzfristigen Therapien sein (Wells & Gianetti 1990). Lösungsorientierte Therapie, z.B., legt einen Schwerpunkt explizit auf die gegenwärtigen und zukünftigen Ziele der Klienten, anstatt auf die Probleme der Vergangenheit.

Die „Wunderfrage“ Hierbei handelt es sich um eine spezifische, in lösungsorientierter Therapie eingesetzte Übung, mit der man sich vorzustellen soll, wie die Zukunft aussähe, wenn das Problem nicht mehr vorhanden wäre (Miller et al. 1996).

- Diese Übung kann mehr „erzählerisch“ gestaltet werden durch das Sondieren nach einer bestimmten Situation, einem Ereignis oder einem Augenblick im Gegensatz zu mehr abstrakten oder allgemeinen Vorstellungen von einer anderen Zukunft.
- Etwa dann, wenn jemand sich eine Zukunft vorstellt, in der er oder sie in der Lage ist, nein zu sagen und so seine oder ihre persönlichen Grenzen in Beziehungen mit anderen zu schützen, kann der Therapeut bitten, sich einen bestimmten Moment oder einen bestimmten Tag im Detail vorzustellen, an dem diese Situation realisiert wird, d.h. real gemacht wird (McKim 2012).

Zu diesem Prozess der Realisierung gehört es weiterhin, nach Einzelheiten zu fragen, bis der Transport – d.h. „eine Erfahrung von kognitiver, emotionaler und bildbezogener Beteiligung an einer Erzählung“ (Green, Brock & Kaufman 2004, S. 311) – in die Geschichtenwelt, so als ob die Situation real wäre, erlebnishaft vollzogen wird.

Zukunftsorientiertheit bei Melges

Explizite Zukunftsorientiertheit ist auch in der von Melges entwickelten zukunftsorientierten Psychotherapie ersichtlich. Er fasst ihre wesentlichen Zwecke wie folgt zusammen: „Menschen zu helfen, ihre persönlichen Bestrebungen zu synthetisieren und zu organisieren ... Obwohl zukünftige Ereignisse zwangsläufig unsicher und unberechenbar sind, kann eine Person nun entscheiden, zu welcher Art von Person sie wird, sodass sie ihre Identität beibehält, unabhängig von dem, was in der Zukunft passiert“ (Melges 1982, S. 239).

Das wichtigste Verfahren, um eine „persönliche innere Zukunft“ einzurichten, beinhaltet Prävention und Unterbrechung der emotionalen Teufelskreise, die den Lebensprozess gemäß den realistischen Erwartungen für die Zukunft stören.

Zukunftsorientierte Psychotherapie beruht weitgehend auf empirischen Studien, wie etwa der Arbeit von Bandura über Vorauschau, und arbeitet mit einem „Therapeuts-als-Experte-Modell“. Evtl. aufgrund des frühen Todes von Melges verschwand die zukunftsorientierte Therapie weitgehend. Zumal er aber der erste war, der die Zeit explizit und gut fundiert im Zentrum der Psychopathologie positionierte, könnte es sich lohnen, seine Arbeit wieder aufzugreifen und diese in die aktuellen (narrativen) Psychotherapien zu implementieren.

Weiterentwicklung der Psychotherapie

Wir erkennen an, dass die Zukunft fester Bestandteil vieler Therapien ist. Aber ihre Rolle ist oft implizit und ad-hoc. Darüber hinaus ist die Zukunft selten Teil einer expliziten zeitlichen Perspektive – und es besteht ein Mangel an Wissen darüber, wie (narratives) Futuring funktioniert. Während in der psychologischen Forschung immer mehr Beweise zu psychologischen Funktionen des Futuring und seinen Auswirkungen auf Wohlbefinden und Resilienz existieren, wird dieser Nachweis nicht systematisch in

die Entwicklung der Psychotherapie aufgenommen. Eine systematische Entwicklung des therapeutischen Verfahrens ist wichtig, um

- die Ziele, die professionelles Handeln anleiten und unterstützen, zu klären,
- die Übermittlung des praktischen Wissens an Studierende zu erleichtern,
- das Verfahren transparent für die Kollegen und offen für eine kritische Überprüfung zu machen,
- eine empirische Untersuchung der Prozesse und der Wirksamkeit von Therapien zu ermöglichen und
- Legitimation für den Beruf zu liefern (Mooren, 1999).

Fazit

Da existierende Forschungsergebnisse anstelle narrativer Formen der Zukunftsvorstellung (Erikson 2007) weitgehend die bewusste, abstrakte Zielsetzung betreffen, sollte die Forschung zu psychologischen Funktionen des narrativen Futuring erweitert werden. Dies ist wichtig aufgrund des Potenzials narrativer Futuring-Möglichkeiten für den Aufbau von Resilienz in einer sich ständig verändernden Welt. Wird dieses Potenzial vollständig genutzt, so kann das auch die Therapie voranbringen. Wird die Erfahrung, „ein Agent in einer zukünftigen Situation zu sein“ (Erikson 2007), ins Leben gerufen, so erlaubt das dem Klienten, mögliche zukünftige Varianten des „Selbst“ durch personalisierte Bedeutung in einer kreativen Art und Weise zu erkunden.

Interessenkonflikt

Anneke Sools gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

- 1 Adler A. Menschenkenntnis. Zürich: Rascher Verlag & Cie.; 1947
- 2 Antonovsky A. Unravelling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987
- 3 Bandura A. Social foundations of thought and action. A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.; 1986
- 4 Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. What keeps people healthy? The current state of discussion and the relevance of Antonovsky's salutogenetic model of health. Keulen: Federal Centre for Health Education; 1999
- 5 Bruner JS. Actual minds, possible worlds. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1986
- 6 Bruner JS. Acts of Meaning. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1990
- 7 Bohlmeijer ET. De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode. Amsterdam: Boom; 2007
- 8 Bohlmeijer ET. Eudaimonia. Voer voor psychologen. Pleidooi voor een heroriëntatie van de geestelijke gezondheidszorg. Enschede: University of Twente Press; 2012
- 9 Butler J. Precarious Life: The Powers of Mourning and Violence. London: Verso; 2004
- 10 Davids T, van Driel F. The Gender Question in Globalization. Changing perspectives and practices. Aldershot, Burlington: Ashgate Pub Co; 2005
- 11 Emmons RA. The Psychology of Ultimate Concern. Motivation and Spirituality in Personality. New York: The Guilford Press; 1999
- 12 Eriksen TH. Globalization: The Key Concepts, Oxford: Berg; 2007
- 13 Erikson E. Childhood and society. New York: W.W. Norton and Company; 1950
- 14 Erikson E. Identity, youth and crisis. New York: W.W. Norton and Company; 1968
- 15 Erikson MG. The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves. Review of General Psychology 2007; 11: 348–358
- 16 Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. J Epidemiol Community Health 2006; 60: 376–381
- 17 Freeman M. Rewriting the self: History, memory, narrative. London: Routledge; 1993
- 18 Freeman M. Hindsight. The Promise and Peril of Looking Backward. Oxford: Oxford University Press; 2009
- 19 Freud S. Das Unbehagen in der Kultur. Gesammelte Werke XIV. London: Imago Publishing; 1948: 419–506
- 20 Glen JC. Introduction to the futures research methods series. In: Glen JC, ed. Futures research methodology V3.0. Millennium Project, version 1, CD1. 2009
- 21 Green MC, Brock TC, Kaufman GF. Understanding media enjoyment: The role of transportation into narrative worlds. Communication Theory 2004; 14: 311–327
- 22 Hall CS, Lindzey G. Theories of Personality. 2nd ed. New York: John Wiley and Sons; 1970
- 23 Hermans JM, Hermans-Jansen E. Self-narratives. The construction of meaning in psychotherapy. New York/London: The Guilford Press; 1995
- 24 Jacelon CS. The trait and process of resilience. J Adv Nurs 1997; 25: 123–129
- 25 Kennedy P. Local Lives and Global Transformations: Towards World Society. Houndmills: Palgrave Macmillan; 2010
- 26 Lamers SMA, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET et al. Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). J Clin Psychol 2011; 67: 99–110
- 27 Liebenberg L, Ungar M. Researching resilience. Toronto: University of Toronto Press Inc; 2009
- 28 Lombardo Th. The evolution of future consciousness. The nature and historical development of the human capacity to think about the future. Bloomington, Milton Keynes: Authorhouse; 2006
- 29 Lyotard J-F. La condition postmoderne: rapport sur le savoir. Paris: Minuit; 1979
- 30 Maslow AH. Toward a Psychology of Being. New York: Wiley and Sons; 1968
- 31 McKim E. Bibliotherapy Redivivus: Applied Literature as Narrative Care. Paper presented at the Narrative Matters Conference, Paris, May 2012
- 32 McLeod J. Narrative and psychotherapy. London: Sage; 1997
- 33 Melges FT. Time and Inner Future. A Temporal Approach to Psychiatric Disorders. New York: John Wiley and Sons; 1982
- 34 Miller SD, Hubble MA, Duncan BL. Handbook of Solution-focused brief therapy. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 1996
- 35 Mooren JHM. Beacons in the Stream. Towards a method of humanist moral. Utrecht: Uitgeverij de Graaff; 1999
- 36 Nussbaum MC. Cultivating humanity. A classical defence of reform in liberal education. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1997
- 37 Olsson CA, Bond L, Burns JM et al. „Adolescent resilience: A concept analysis“. J Adolesc 2003; 26: 1–11
- 38 Polkinghorne D. Narrative Knowing and the Human Sciences. Albany (NY): State University of New York Press; 1988
- 39 Randall WL, McKim AE. Toward a poetics of aging: The links between literature and life. Narrative Inquiry 2004; 14: 235–260
- 40 Sarbin TR. Narrative Psychology. The storied nature of human conduct. Praeger: New York; 1986
- 41 Savage M, Bagnall G, Longhurst B. Globalization and belonging: The suburbanization of identity. London: Sage; 2005
- 42 Sools A. De ontwikkeling van narratieve competentie. Bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven. Den Haag: Albion; 2010
- 43 Sools A, Mooren JHM. Towards narrative futuring in psychology: Becoming resilient by imagining the future. Grad J Soc Sci 2012; 9: 203–226
- 44 Tusaie K, Dyer J. „Resilience: A historical review of the construct“. Holistic Nursing Practice 2004; 18: 3–8
- 45 Ungar M, Lerner R, eds. Special issue: Resilience and positive development; across the life span. Res Hum Dev 2008; 5: 135–193
- 46 Vaihinger H. The philosophy of „As If“. A system of the theoretical and religious fictions of mankind. London: Routledge & Kegan Paul; 1924/1968
- 47 Wells RA, Gianetti VJ. Handbook of the brief psychotherapies. New York: Plenum Press; 1990
- 48 White M, Epston D. Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton; 1990
- 49 Wengraf T. Qualitative Research Interviewing: Biographic Narratives and Semi-structured Methods. London: Sage; 2001

Dr. phil. Anneke Sools

Universiteit Twente
Fachbereich Verhaltenswissenschaften
Abteilung für Psychologie,
Gesundheit, und Technik
(PGT)
P.O. Box 217, 7500 AE
Enschede, Niederlande
a.m.sools@utwente.nl

Anneke Sools ist Assistant Professor für Narrative Psychologie und Qualitative Methodologie an der Universität Twente (Abteilung für Psychologie, Gesundheit und Technik) in Enschede, Niederlande. Sie ist Mitbegründerin des Netzwerks für Narrative Forschung der Niederlande (NNN) und Mitbegründerin des Lebensgeschichten-Labors (Life Story Lab) an der Universität Twente. Ihre derzeitige Forschung betrifft die Entwicklung der narrativen Theorie und Methodologie auf dem Forschungsgebiet psychischer Gesundheit.

Drs. Jan Hein Mooren

Jan Hein Mooren ist Assistant Professor für die Psychologie des Lebenssinns und für Methoden der humanistischen Beratung an der University of Humanistic Studies in Utrecht/Niederlande. Er hat mehrere Bücher und

Artikel zu diesen Themen veröffentlicht, darunter die jüngste Veröffentlichung: Verbeelding en Bestaansoriëntatie (Vorstellungsvermögen und Existenzorientierung), 2011.

50 Westerhof GJ, Bohlmeijer ET. Psychologie van de levenskunst. Amsterdam: Uitgeverij Boom; 2011

51 Westerhof GJ, Keyes CLM. Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. Maandblad Geestelijke Volksgezondheid 2008; 63: 808–820

Beitrag online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1337099>