

# Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM

Maja Storch

## Einführung

Zusammen mit Dr. Frank Krause habe ich in meiner Zeit als Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie ein Ressourcen aktivierendes Selbstmanagementtraining entwickelt. Frank Krause und ich haben unserem Training den Namen Zürcher Ressourcen Modell ZRM gegeben. Das ZRM ist als open source konzipiert, sämtliche Arbeitsblätter finden sich auf der Seite [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch). Ebenso findet man dort alle unsere Studien zur Wirksamkeit des ZRM sowie das kostenlose Online-Tool zur Bildung eines Motto-Ziels mit der ZRM-Bildkartei. Die Zertifikatsausbildung zum ZRM-Trainer und zur ZRM-Trainerin wird über das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich, ISMZ, einem Spin-off der Universität Zürich, durchgeführt. Aus Gründen der Qualitätssicherung ist das Zertifikat jedoch – im Gegensatz zu den restlichen Lehrmitteln – markenrechtlich geschützt.

Frank Krause und ich hatten uns beide mit zahlreichen psychotherapeutischen Verfahren beschäftigt, bevor wir damit begonnen haben, das ZRM zu entwickeln. Beide haben wir die Ausbildung in Psychodramatherapie abgeschlossen. Frank Krause hat eine Ausbildung in Gesprächstherapie nach Rogers abgeschlossen, und ich habe die Ausbildung zur Analytischen Psychologin in Küsnacht abgeschlossen. Beide sind wir weitergebildet in systemischen Verfahren, in Verhaltenstherapie und verfügen über Grundkenntnisse in Hypnotherapie. Aufgrund dieser breiten Aus- und Weiterbildungssituation war es uns von Anfang an ein Anliegen, ein Training zu entwickeln, das in der Lage ist, die verschiedenen Ansätze zu integrieren, und auf eher zentrale Gemeinsamkeiten des Heilungsprozesses fokussiert, statt Unterschiede in den Vordergrund der Debatte zu stellen.

Da Frank Krause und ich beide die Absicht hatten, mit einer Persönlichkeitstheorie zu arbeiten, die den Menschen nicht nur als vom

Verstand aus gesteuert sieht, sondern die auch dem Unbewussten einen gebührenden Stellenwert zuweist, haben an einigen Stellen des ZRM-Trainings Ideen von C. G. Jung Einfluss genommen. Darüber möchte ich in diesem Artikel berichten. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Text auf Literaturangaben. Alle Literatur, auf die ich mich beziehe, findet sich in der 7. Auflage des ZRM-Basisbuchs (Storch, Krause und Weber, 2022) sowie in den zahlreichen kostenlos zugänglichen Studien und Texten zum ZRM auf der Seite [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch).

Ich werde im folgenden Text auf Themen eingehen, die für den gezielten Aufbau von Ressourcen relevant sind: Die Theorie der somatischen Marker von Antonio Damasio, ihren Bezug zur Idee der Sinnreaktion bei C. G. Jung und die Verwendung der somatischen Marker im ZRM. Außerdem widme ich mich der Methode der Amplifikation bei C. G. Jung und ihrer Verwendung beim Ideenkorb des ZRM.

## Somatische Marker nach Antonio Damasio

Der Begriff „somatische Marker“ wurde von dem amerikanischen Neurowissenschaftler Antonio Damasio geprägt. Nach Damasio ist das Bewertungssystem des Gedächtnisses an Affekte gekoppelt, die das Verhalten des Organismus beeinflussen, indem sie aufgrund angeborener „Schaltkreise“ oder aufgrund von Erfahrungen aus allen möglichen Reaktions- und Verhaltensweisen, die dem Organismus zur Verfügung stehen, eine Auswahl treffen.

Auf welche Weise signalisieren die Affekte dem Organismus diese Verhaltensauswahl? Verhalten hat mit Aktion zu tun. Um Aktionen auszuführen, brauchen wir unseren Körper. Darum liegt es nahe, für dieses Signalsystem eine enge Koppelung von affektiver Bewertung und körperlichen Reaktionen zu vermuten. Die Neurowissenschaften bestätigen dies.

Damasio beschreibt detailliert, wie man sich diesen Zusammenhang im Einzelnen vor-

zustellen hat: „Bei einer typischen Emotion senden bestimmte Gehirnregionen, die zu einem weitgehend vorprogrammierten System gehören, nicht nur Befehle an andere Hirngebiete, sondern an fast jeden Ort des übrigen Körpers. Die Befehle werden auf zwei Wegen übertragen. Der eine ist die Blutbahn, wo die Übertragung durch chemische Moleküle erfolgt, die auf die Rezeptoren von Zellen in Körpergewebe einwirken.“

Den anderen Weg bilden Nervenzellbahnen, und die Befehle auf dieser Route nehmen die Gestalt elektrochemischer Signale an, die auf andere Neuronen, Muskelfasern oder Organe (etwa die Nebenniere) einwirken, die ihrerseits chemische Stoffe in die Blutbahn abgeben können. Das Ergebnis dieser konzentrierten chemischen und neuronalen Kommandos ist eine globale Veränderung im Zustand des Organismus.“ (2001, S. 87)

Die enge Vernetzung von Gefühlen, Körperempfindungen und Reaktionsselektion wurde von Damasio durch seine Forschungen bestätigt und in seiner Theorie der somatischen Marker zusammengefasst. Er geht davon aus, dass aufgrund von Konditionierungsprozessen „praktisch jedes Objekt und jede Situation unserer Erfahrung“ mit Gefühlen und den begleitenden Körperzuständen verknüpft werden (2001, S. 77).

Wenn ein Organismus einem Objekt oder einer Situation ausgesetzt ist, werden nicht nur die entsprechenden Informationen über das entsprechende Objekt oder die Situation in einem neuronalen Netz gespeichert, sondern auch die Gefühle und die Körperempfindungen, die sich aus der Begegnung mit diesem Objekt oder dieser Situation ergeben haben.

Entsprechend konzipiert Damasio auch das System der somatischen Marker. Jedes Objekt oder jede Situation, mit denen ein Organismus Erfahrungen gesammelt hat, hinterlässt einen somatischen Marker, der eine Bewertung dieser Begegnung speichert. Die Bewertung findet statt nach dem System „Gut gewesen, wieder aufsuchen“ oder „Schlecht gewesen, das nächste Mal lieber meiden“. Wenn sich der Organismus dann wieder in einer entsprechenden Situation befindet oder sich in einem vorausschauenden Planungsprozess darüber Gedanken machen muss, wie er mit einer bestimmten Situation umge-

hen soll, erfährt er über somatische Marker blitzschnell, was zu dieser Thematik bisher an Erfahrungen gesammelt wurde. Natürlich ist bei einem Entscheidungsprozess auch immer der Verstand beteiligt, aber er kommt erst zum Einsatz, nachdem die somatischen Marker schon lange tätig waren.

### **Die Sinnreaktion nach C. G. Jung**

Während meiner Ausbildung am C. G. Jung-Institut in Zürich lernte ich, dass man in der Analytischen Psychologie die sogenannte „Sinnreaktion“ der Klientin bzw. des Klienten als Orientierungshilfe beobachtet.

Was mir besonders gut an dieser Vorgehensweise gefallen hat, war die Tatsache, dass die Analytikerin bzw. der Analytiker nicht aus einer Expertenposition heraus die richtige Interpretation bestimmter Traumsymbole festlegt, sondern dass die Bedeutung eines Traumbildes oder z. B. eines Bildes, das durch Malen aus dem Unbewussten entstanden war, zusammen mit dem Gegenüber exploriert und gestaltet wurde. Die Sinnreaktion war bei diesem Prozess als eine Art Hinweisgeber zu sehen, der darauf schließen ließ, welche mögliche Interpretation auf Resonanz stieß.

Damasio unterscheidet zwischen positiven und negativen somatischen Markern, man könnte also aus der Sicht der Neurobiologie zwischen einer negativen und einer positiven Sinnreaktion unterscheiden. Für den Zweck des Ressourcenaufbaus empfiehlt es sich natürlich, auf positive somatische Marker zu achten, denn sie weisen darauf hin, wo Kraft, Anziehungskraft, Sehnsucht oder eventuell sogar mögliche Lösungsansätze liegen.

In der Sprache der Psychologie formuliert kann man davon ausgehen, dass das affektive System nicht nur generell eine Unterstützung bei Entscheidungsprozessen bietet, dass es nicht nur dabei hilft, durch positive somatische Marker Motivation und Willenskraft auszulösen, sondern dass es auch direkte Spiegelung dessen ist, was eine Ressource sein kann. Das heißt als Konsequenz: Das Auftauchen von positiven somatischen Markern ist ein direkter Wegweiser zu den Themen, Inhalten, Absichten und Plänen, die zum Ressourcenaufbau unterstützend eingesetzt werden können. Der große Vorteil für die Psychologie, wenn sie mit somatischen

Markern als diagnostischem Leitsystem arbeitet, ist der, dass diese auf Körperzuständen beruhen. Das heißt, sie sind relativ einfach beobachtbar, messbar und damit objektivierbar.

### **Die Methodik der ZRM-Bildkartei**

Im ZRM-Training erfolgt der Schritt der Exploration der somatischen Marker über die Arbeit mit einer Ressourcen aktivierenden Bildkartei. Die theoretischen Überlegungen hierzu fußen auf denjenigen zu projektiven Tests. Hier wird davon ausgegangen, dass durch geeignetes bildhaftes Stimulusmaterial entsprechende psychische Inhalte auch dann aktiviert werden, wenn sie unbewusst sind.

Dazu wird mit einer Bildkartei gearbeitet, deren Bilder jedoch im Unterschied zu gängigen projektiven Tests, wie z. B. dem thematischen Apperzeptionstest (TAT), nicht traumatische Defizitsituationen ansprechen, sondern Ressourcen aktivierende Inhalte haben – d. h. ausschließlich solche, die mit positiven somatischen Markern gekoppelt sind.

Die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei weist gegenüber dem üblichen Umgang mit Foto-sammlungen einige Besonderheiten auf. Diese betreffen neben der Art der Bilder, die konsequent auf das Aktivieren von Ressourcen abzielt, die Auswahl und die Auswertung der Bilder durch die Kursteilnehmenden.

Die Auswahl der ZRM-Bilder erfolgt nicht mit Verstandesüberlegungen, sondern mittels somatischer Marker. Die Auswertung der Bilder findet anschließend mit dem Ideenkorbverfahren statt, durch das eigene Hypothesen mit Assoziationen von anderen Gruppenmitgliedern angereichert werden.

So kann der Bildbesitzer/die Bildbesitzerin aus einer Fülle von bewusst und sprachlich verfügbarem Material diejenigen Assoziationen auswählen, die er/sie für sich als passend erlebt. Die Auswahl der Assoziationen aus dem Ideenkorb erfolgt wiederum mit somatischen Markern. Damit hat der ehemals unbewusste Inhalt eine sprachliche Form bekommen und ist für das strategische Planen im Sinne des Selbstmanagements verfügbar.

### **Der Ideenkorb, eine Form der Amplifikation**

Das Ideenkorbverfahren des ZRM ist ein Gruppenverfahren. Es wurde für das ZRM-

Training entwickelt, um im Rahmen des Selbstmanagementansatzes den Kursteilnehmenden die Exploration des eigenen Unbewussten zu ermöglichen, und zwar expertenunabhängig. Inspiriert wurde dieses Verfahren durch die Methode der Amplifikation nach C. G. Jung.

Bei der Amplifikation wird der Variantenreichtum möglicher Bedeutungen eines Symbols vergrößert, sodass durch diese Erweiterung von Inhalten das Auftauchen von Sinnreaktionen – somatischen Markern – gefördert wird.

Wichtig bei dieser Vorgehensweise ist die Haltung der Absichtslosigkeit beim Analytiker und bei der Analytikerin. Gemeinsam spaziert man um das Symbol herum, betrachtet es von allen Seiten und wartet auf die selbstorganisierende Entstehung von neuen Mustern. Diese Qualität des absichtslosen Abwartens ist für mich ein wesentliches Kennzeichen des Könnens der Analytischen Psychologie, das es dem Klienten/der Klientin ermöglicht, selbstregulierte Entfaltungsprozesse zu erleben.

Durch die Arbeit mit der Bildkartei – gleich zu Beginn des Trainings – wird im ZRM sichergestellt, dass von Anfang an Ressourcen aktiviert werden, zunächst einmal die Anbindung an unbewusste Bedürfnisse der Kursteilnehmenden. Doch wie wird weiter mit dem Bildverfahren?

Im Rahmen des ZRM-Trainings wird die Interpretation des Bildes nicht von einem Experten vorgenommen. Der Bildbesitzer oder die Bildbesitzerin holt durch ein Amplifikationsverfahren mithilfe der eigenen somatischen Marker allmählich den Sinngehalt des Bildes aus einer vorsprachlichen Form heraus und gießt ihn selbst in eine sprachliche – und damit bewusste – Form.

Das Ziel dieser ersten Phase des ZRM-Trainings besteht darin, die am Training Teilnehmenden mit einem Verfahren bekannt zu machen, das es ihnen erlaubt, ihre unbewusste Bedürfnislage eigenständig zu explorieren und die Ergebnisse dieser Exploration mit ihren bewusst vorhandenen Motiven subjektiv sinnvoll zu ordnen und in Sprache zu fassen.

Das Bild wird dann anhand des Ideenkorbverfahrens mit Assoziationen von anderen Gruppenmitgliedern angereichert, sodass die Bildbesitzenden aus einer Fülle von bewuss-

tem und sprachlich verfügbarem Material mittels somatischer Marker die Assoziationen auswählen können, die sie für sich als passend erleben. Aufgabe der Gruppenarbeit ist es, reichhaltiges Material für den Ideenkorb der Person, deren Bild gerade besprochen wird, zu produzieren. Auch beim Assoziieren wird die Ressourcenperspektive konsequent beibehalten.

### **Ressourcenaufbau in der Analytischen Psychologie und im ZRM**

Die Analytische Psychologie C. G. Jungs hat die Entstehung des ZRM entscheidend bereichert. Zum Ressourcenaufbau kann ich mir keine bessere Basis vorstellen als die große Offenheit, mit der in der Analytischen Psychologie auf Symbole jeglicher Herkunft eingegangen wird. Auch die Tatsache, dass Spiritualität explizit ein Bestandteil der analytischen Arbeit sein kann, und zwar unabhängig von konfessionellen Grenzen, ermöglicht es sehr vielen Menschen, in Kontakt zu heilsamen Ressourcen zu kommen.

Die Offenheit und integrative Absicht des Zürcher Ressourcen Modells wird auch von dieser Grundhaltung getragen, darum kann man diese Methodik auf so vielfältige Weise einsetzen.

Was das Zürcher Ressourcen Modell der Analytischen Psychologie hinzugefügt hat, ist die Entwicklung eines Verfahrens der Amplifikationsarbeit für Gruppen, der Ideenkorb. Auch die Unterweisung der Gruppenmitglieder in den Umgang mit den eigenen somatischen Markern ermöglicht es, aus dem Zweiersetting der klassischen Analyse herauszutreten und diese fruchtbare Ressourcenaktivierung in einem Gruppensetting anzuwenden. Hierin sehen Frank Krause und ich unseren bescheidenen Beitrag zur Weiterentwicklung der wegweisenden Arbeit C. G. Jungs.

### **Literatur**

Damasio, A. (2001). *Descartes Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List.

Storch, M., Krause, F. & Weber, J. (2022, 7. Aufl.). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM*. Hogrefe.

Website: [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)



### **Maja Storch**

Studium der Psychologie, Philosophie, Pädagogik, Psychoanalytikerin, Psychodramatherapeutin PDH, Autorin, Trainerin, Erfinderin. Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des ISMZ, [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)