

8



Zusammenfassung

Die CFT hat ihre Wurzeln in der Evolutionspsychologie, Neurobiologie und Bindungslehre. Dabei hebt sie besonders die funktionale Analyse und Entwicklung basaler sozialer Motive hervor. Sie bringt diese in Zusammenhang mit drei verschiedenen Emotionsregulierungssystemen. Zum einfacheren Verständnis werden das Alarm- und Selbstschutzsystem, das Antriebs- und Anreizsystem und das Beruhigungs- und Fürsorgesystem unterschieden.

Vor über 200 Millionen Jahren entwickelten unsere Vorfahren eine Reihe neuer kognitiver Kompetenzen wie die der Vernunft, Reflexion, Vorausschau, Vorstellungskraft, Mentalisierung und vor allem auch der Entwicklung eines Sinnes für das eigene Selbst im sozialen Kontext. Diese neuen Fertigkeiten können mitbeteiligt sein an erheblichen Schwierigkeiten bei der Organisation älterer motivationaler und emotionaler Systeme. Die CFT postuliert deswegen, dass die komplexe Zusammenarbeit älterer und neuerer Gehirnfunktionen uns potentiell anfällig macht für destruktives Verhalten und die Entwicklung psychischer Erkrankungen. Die CFT betont daneben aber mindestens genauso die Notwendigkeit und Dringlichkeit, dass wir Menschen unsere verbindenden, fürsorglichen und altruistischen Qualitäten und Verhaltensweisen weiter entwickeln und im Alltag vermehrt umsetzen. Unser Potential dazu bildet die Möglichkeit, oben erwähnten möglichen destruktiven Impulsen etwas Kraftvolles entgegen zu halten und das Verhalten mehr zu modulieren. Die CFT hebt so die Bedeutung der Entwicklung unseres Mitgefühls, unserer Verbundenheit und Fürsorglichkeit für eine gesunde Organisation unserer neurobiologischen Funktionen hervor. Sie erachtet diese als Basis von prosozialen und mental gesunden Lebenswegen.

Für die klinische Arbeit postuliert die CFT zusammenfassend folgende Punkte:

- Das menschliche Gehirn ist vornehmlich durch soziale Prozesse für soziale Prozesse entwickelt. Die Mechanismen dabei werden zunehmend verstanden und in die psychotherapeutische Arbeit integriert.

- Als zentrale Prozesse, die unsere Emotionen und unseren Sinn für unser Selbst regulieren, gelten unsere Kapazität der Fürsorglichkeit, Verbundenheit und Zugehörigkeit.
- Psychische Schwierigkeiten sind häufig verwurzelt in gestörten sozialen Interaktionen, welche von einem Defizit an Fürsorglichkeit von und für andere und an (Selbst-) Mitgefühl begleitet sind.
- Scham und ausgeprägte Selbstkritik sind verbreitete Symptome, häufig mit sozialer Funktion und besonders bei affektiven Störungen wie Depressionen. Solchen Symptomen kann durch das Nähren des Beruhigungs- und Fürsorgesystems wirksam begegnet werden.
- Der Therapeut ist für Klienten ein lebendiges menschliches Modell, das Mitgefühl ausdrückt und weitervermittelt.
- Der Therapeut ist eine Figur der sicheren Bindung. Er bildet eine sichere Basis, von welcher aus Klienten mit ihren schmerzhaften Belastungen und leidvollen Erfahrungen arbeiten können.