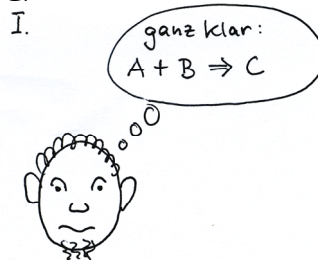


Systemisches Denken und Arbeiten

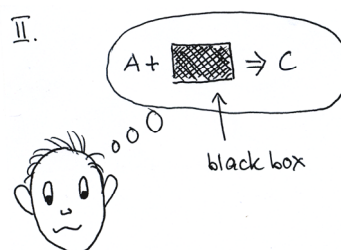
Systemisches Denken und Arbeiten unterscheidet sich grundlegend von den linear-kausalen Vorgehensweisen, bei denen man von einem definierten Ausgangspunkt, einem eindeutigen Verhalten und einem daraus folgendes, voraussagbares Resultat ausgeht.

Solche linearen Ursache-Wirkungs-Erklärungen passen gut für die Beschreibung leicht kontrollierbarer, möglichst wenig komplexer und eher mechanischer Vorgänge, z. B. wenn ich diesen Hahn drehe, fließt Wasser und ich kann trinken (Kybernetik 1. Ordnung)



Menschliches Verhalten lässt sich damit nur extrem verkürzt beschreiben und führt leicht zu falschen Schlüssen bzw. Konsequenzen, z. B. der Junge wird von seinen Eltern vernachlässigt und klaut deshalb (weil er Aufmerksamkeit will). Das mag bisweilen sogar stimmen. Was geschieht jedoch mit unserer Annahmen, wenn wir erfahren, dass der Vater Lehrer ist und die Mutter halbtags als Heilpädagogin arbeitet, dass der Junge noch eine ältere Schwester hat und dass die nicht berufstätige Großmutter zwei Häuser weiter lebt. Wir wissen deshalb immer noch nicht, warum der Junge klaut, Vernachlässigung kommt jedoch als Ursache vermutlich nicht in Frage.

Komplexe Systeme wie menschliche Beziehungen und menschliches Verhalten haben offensichtlich so viele „Nebenbedingungen“ (Black Box), dass wir nicht in der Lage sind, genau zu begründen und vorauszusagen, wie sie entstanden sind – daher können wir auch nicht schnell und eindeutig bestimmen wie sie zu beeinflussen sind.



Als systemisch arbeitende Berater/Therapeuten verabschieden wir uns also von der Idee, „das Problem“ klar zu definieren und eine zielgenaue Intervention einleiten zu können. Wir können nur (vorübergehende) Hypothesen bilden und damit Anstöße setzen, bzw. Verhaltens-Muster ver-stören, um die Selbstorganisationsfähigkeit (**Autopoiese**) des Systems in Gang zu setzen. Ob sich was ändert und was genau dabei herauskommt können wir nicht kontrollieren. Wenn die Anstöße zum System passen, treten Veränderungen ein, die dem System helfen eine neue „produktivere“ Lösung zu finden. Wenn nicht, passiert mit dem System trotzdem was, z. B. könnte sich die Familie zum ersten Mal

seit Jahren einig sein und gemeinsam zum Zelten fahren (um damit neue Erfahrungen als Familie zu machen, die wiederum die Beziehungen auf eine andere, befriedigendere Weise organisieren) anstatt die Therapie fortzusetzen. (Kybernetik 2. Ordnung)

Was bedeutet, dass die Tendenz zur Autopoiese stärker sein kann, als die Zielgenauigkeit des Beraters/Therapeuten.

Was wir als systemisch arbeitende Berater/Therapeuten brauchen ist das Eingestehen und Aushalten von **Nichtwissen**, sowie **Offenheit** für eine potentiell unendlich große Variationsbreite von **Reaktionsweisen** seitens des Systems. Jedes Familiensystem ist nur ein wenig bekanntes Multiversum, so dass **Forschergeist** und auch **Entschlossenheit** (und vielleicht sogar Mut?) dazu gehören, sich mit der Familie auf die Reise einzulassen.

Nun arbeiten wir als systemische Berater/Therapeuten nicht nur mit von „außen“ beobachtbarem Verhalten, sondern wir haben es mit der **Kommunikation** von Menschen zu tun, die individuelle Bewusstseine haben. „Therapie ist nicht der Umgang mit Gefühlen, sondern der Umgang mit Kommunikation über Gefühle. Es lohnt sich daher davon auszugehen (für Klienten wie für Therapeuten), dass sie von der Beobachtung des anderen wie verlässlich auf dessen Bedeutungsgebung schließen, sondern diese immer nur erkunden können... Kommunikative Muster sind autonom gegenüber den Gedanken und Gefühlen der Beteiligten... Die kongruente Deckung von Bewusstsein und Kommunikation ist ein Sonderfall. (A. u. Schlippe + J. Schweitzer, Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung, 1996, S. 73f)

Aus **konstruktivistisch-systemischer Sicht** gibt es keine „objektive Welt“. Ich bin z. B. nicht in der Lage zu wissen, wie der Apfel beschaffen war, bevor ich ihn wahrnahm, ihn mit Attributen ausstattete und ihm eine Bedeutung gab (rund, rot, süß, appetitlich, kann ich essen). Wenn ich nicht hungrig bin, nehme ich den Apfel vielleicht gar nicht wahr und würde u. U. behaupten, es habe sich kein Apfel in dem Raum befunden. Mit anderen Worten, Sinneneindrücke, die für mich ohne Bedeutungskontext sind, nehme ich nicht bewusst wahr, sie sind für mich also nicht Wirklichkeit. Da sie für mich nicht da sind, habe ich keine (für mich wahrnehmbaren) Gefühle dazu, orientiere mein Verhalten (nicht bewusst) danach aus und kann sie daher auch nicht (direkt) kommunizieren. Oder anders ausgedrückt, ich habe da einen **blinden Fleck**.

Die Welt erweist sich (nicht nur für kleine Kinder) als ein sehr komplexes und manchmal auch gefährliches Geschehen. Viele innere und äußere Eindrücke müssen verarbeitet werden, wobei das Individuum gleichzeitig autonom handlungsfähig bleiben (oder werden) muss. Der Hauptfilter bei der Verarbeitung von Eindrücken bleibt die Frage: Was dient meinem Überleben? Was garantiert mir Sicherheit und Zuwendung? Was unterlasse ich nach Möglichkeit, um dies alles nicht zu gefährden? Nach und nach entwickelt das Individuum Konzepte bzw. **innere Landkarten** über die Welt in der es lebt und konstruiert Zusammenhänge, die ihm die Orientierung in der Umwelt erleichtern und ihre Komplexität reduzieren. In der Regel vergisst es, wie und warum es die Konzepte entwickelt hat und hält sie für die einzig mögliche und einzig wahre Sicht. Die

Kausalität, die es konstruiert, gibt es „da draußen“ nicht, sie wurden im Kopf konstruiert und werden dann mit „der Realität“ verwechselt.

Soziale Realität wird durch Kommunikation gegenseitig konstruiert, wobei sich Ursache und Wirkung stets gegenseitig bedingen (**Rekursivität**). Was wir in Interaktionen wahrnehmen ist das, was wir für wahr halten und nur dies ist für uns Wirklichkeit.

Familiäre Wirklichkeit entsteht nach systemische Auffassung aus einer ausgesprochenen (expliziten) oder unausgesprochenen (impliziten) Übereinkunft über das, **was** in der sozialen Umgebung gesehen, gefühlt, gehört wird (oder werden darf), **wie** es gesehen, gefühlt, gehört wird (werden darf) und **welche Bedeutung** dem gegeben wird (werden darf).

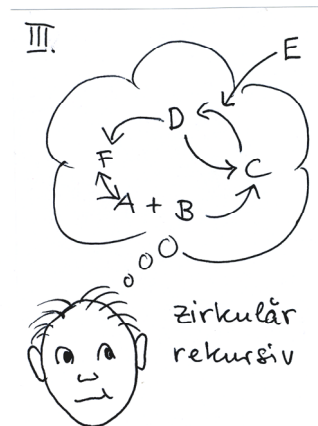
Sprache ist das Hauptmedium, über das Wirklichkeit konstruiert wird. Wir denken in Sprache und erzählen uns selbst (innerer Dialog, Gedankenfluss) und anderen kontinuierlich wie die Welt ist und erhalten sie damit aufrecht. Je häufiger eine Geschichte wiederholt wird, desto mehr verfestigt sie sich zu einer inneren Wirklichkeit und wird zur Grundlage für denken, fühlen und handeln, **Persönlichkeitsmuster** bilden sich.

Lebende Systeme sind durch eine Tendenz zur Selbstorganisation (**Autopoiese**) gekennzeichnet, d. h. sie haben die Fähigkeit sich selbst zu erhalten und zu erneuern und bei Einflüssen von außen diese Impulse (wenn sie nicht zu überwältigend sind) zu integrieren. Die Beziehungen in familiären Systemen sind auf Aufrechterhaltung und Zusammenhalt ausgerichtet (Homöostase). Zu starre **Regeln** oder **Grenzen** führen zu Spannungen, zu wenige oder zu unvorhersehbare führen zum Kollaps des Systems.

Das heißt „gesunde“ Familiensysteme haben Grenzen (dieses ist unsere Familie, die und der gehört dazu, die oder der nicht), sie ermöglichen Zugehörigkeitsgefühl (**Bindung**) und Identität. Auch innerhalb der Familie gibt es Grenzen (**Generationengrenzen**, Geschlechtsabgrenzungen = **Gender** und **altersspezifische Grenzen** innerhalb der Geschwister). Ausgesprochene und unausgesprochene Regeln bestimmen das Ordnungsgefüge einer Familie. Viele dieser Regeln entstammen dem **Normen- und Wertesystem** der Herkunftsfamilie und zeigen sich erst beim Übertreten, z. B. wenn ein Paar sich findet und plötzlich in Konflikte gerät über richtiges und falsches Verhalten oder die Bedeutung von etwas.

Wenn zwei Menschen eine Beziehung eingehen und ein neues System gründen, müssen sie eine neue Form der Selbstorganisation finden. Dieses geschieht durch verbale und nonverbale Kommunikation, wobei sich beide auf das gezeigte, wahrgenommene und in der Regel auch interpretierte Verhalten des Anderen beziehen (**Rückkoppelung**), während sie gleichzeitig so handeln, dass sie Einfluss auf das Verhalten des Anderen nehmen. Es entsteht eine Neuorganisation, die nur annäherungsweise voraussagbar ist.

Kommunikation in einem System läuft **zirkulär** und rückbezüglich (**rekursiv**), jeder bezieht sich in seinem Verhalten auf den Anderen und nimmt gleichzeitig Einfluss.



Besonders anschaulich wird die Zirkularität in dem Gedicht von Ringelnatz, Aus meiner Kindheit:

Vaterglückchen, Mutterschößchen,
Kinderstübchen, trautes Heim,
Knusperhexlein, Tante Röschen,
Kuchen schmeckt wie Fliegenleim.

Wenn ich in die Stube speie,
lacht mein Bruder wie ein Schwein.
Wenn er lacht, haut meine Schwester.
Wenn sie haut, weint Mütterlein.

Wenn die weint, muss Vater fluchen.
Wenn er flucht, trinkt Tante Wein.
Trinkt sie Wein, schenkt sie mir Kuchen:
wenn ich Kuchen kriege muss ich spein.

Probleme entstehen nach Watzlawik aus **repetitiven** und zugleich **kontraproduktiven Lösungsversuchen**. In der Regel neigen wir dazu, gelungene Lösungen zu wiederholen und daraus ein Verhaltensmuster zu entwickeln. Nach einer Weile versuchen wir nur noch das Muster zu optimieren, und zwar so lange, bis es „chronifiziert“ und sich abkoppelt vom auslösenden Ereignis. Dann wird die ursprüngliche Lösung zum Problem. Suchtverhalten resultiert aus systemischer Sicht aus solchen ursprünglich produktiven Lösungen, die sich zirkulär im System bewegen und selbsterhaltend wirken. Die ganze Familie ist einbezogen und bewegt sich nach verfestigten Mustern.

Systemische Therapeuten und Berater können daher nur Anstöße geben, bzw. Muster ver-stören und damit dem System eine Chance geben, seine Selbstorganisationsfähigkeit in Gang zu setzen.

Das wirkt am besten, wenn das Familiensystem sich an Zeiten erinnert, wo das als problematisch empfundene Verhalten (noch) nicht gezeigt wurde (**Aus-**

nahme vom Problem) und die Familie sich auf gute gemeinsame Aktivitäten besinnt (**Ressourcenorientierung**). Das entspannt, macht den Kopf frei und öffnet die Bewusstseine für bessere, produktivere Lösungen (**Lösungsorientierung**). Nur solche Lösungen führen zu langfristiger Verhaltensänderung, die genau auf die Lebenswirklichkeit des Familiensystems abgestimmt sind. Daher ist nicht der Berater/Therapeut der Experte für den besten Weg, sondern die Mitglieder des System, sie bestimmen die Richtung, das Tempo und das Maß an Energie.

Jedes Mitglied des Familiensystems (manchmal auch Verstorbene oder Ausgestoßene) sind verstrickt in eine Art **Beziehungstanz** (Minuchin) mit sorgfältig abgestimmter Choreographie. Alle spielen eine Rolle, und obwohl einige sich mehr bewegen, während andere eher am Rande stehen, wird in der Regel ein Mitglied zum Hauptdarsteller (**Symptomträger** oder **Indexpatient**). Dieses Mitglied ist lediglich der Anzeiger für eine Störung im System, das Symptom ist eher zu verstehen als ein Hilferuf. Daher behandeln systemische Therapeuten selten direkt die „Ursache“ für die therapeutische Behandlung (z. B. das Bett-nässen einer Zehnjährigen), stattdessen geben sie Anstöße, die Beziehungs- und Verhaltensmuster, die zu dem Symptom geführt haben, zu erkennen, sowie Neues auszuprobieren und Altes in die Requisitenkammer zu stellen (wer weiß, wofür es noch mal passend ist, schließlich war es ja ursprünglich eine gute Lösung). Nach Selvini Palazzoli liegt die Macht in den Spielregeln. Es geht darum, Regeln, Muster und Überzeugungen zu **ver-stören (irritieren)**, damit sich neue Formen des Miteinander entwickeln können.

Viele Familien (und Einzelpersonen) befinden sich in einer Art „**Problemtrance**“, sie starren nur auf das, was sie nicht (mehr) wollen und können dieses sehr genau beschreiben. Sie sind wie gebannt und sehen keine Wahlmöglichkeiten im Verhalten. Daher sind sie auch nicht in der Lage ein Ziel zu benennen, das über das Weghabenwollen hinausgeht.

Die Methoden der systemischen Therapie sind daher immer ungewohnt, denn sie sollen neue Perspektiven vermitteln, Muster unterbrechen, Überzeugungen durch **zirkuläres Fragen** und **paradoxe Interventionen** verdeutlichen und erschüttern. Das System muss aus der Trance aufwachen und der Beziehungstanz darf nicht mehr, wie gewohnt und leidvoll eingeübt, einfach so weitergehen. Für das Klientensystem ist diese Therapieform daher nicht gerade gemütlich, jeder muss sich bewegen. Der Gewinn ist mehr **Lebendigkeit** und **Flüssigkeit** im Umgang miteinander, mehr Kreativität und Freude im individuellen und gemeinsamen Ausdruck und mehr Freiheit im Zusammensein (oder Getrenntsein).

Ein Hauptziel der systemische Beratung/Therapie ist die Vermittlung von **Kohärenzgefühl**, d. h. die Grundüberzeugung, dass die Welt ein Platz ist, den man mitgestalten kann, in der es sich lohnt, auf andere zuzugehen und in der es Sinn macht sich zu engagieren.