

## **Der systemische Ansatz**

### **Vortrag an der VHS Karlsruhe 2003 (D. Salomon)**

Liebe Frau Bendeich, meine Damen und Herren,

bei der Darstellung des systemischen Ansatzes liegen uns zwei Steine im Weg, und auf die sollten wir kurz eingehen, bevor wir loslegen:

Es gibt nicht den systemischen Ansatz. Im Laufe der letzten Jahrzehnte sind viele systemische Ströme entstanden. Für Nichtkundige ist es oft nicht leicht, in diesem Dschungel die Orientierung zu behalten. Da gibt es den strukturellen Ansatz, den strategischen Ansatz, das Mehrgenerationen-Modell, usw. Wenn heute von "systemischer Beratung" bzw. von "systemischer Therapie" die Rede ist, rücken vor allem zwei Ansätze ins Blickfeld: der "konstruktivistische Ansatz" und das "Familienstellen" nach Hellinger. Und dann gibt es natürlich viele Mischformen, die dann entstehen, wenn verschiedene Systemiker ihre eigenen Ansätze konstruieren. Den Stein der Vielfältigkeit räumen wir aus dem Weg, indem wir uns auf den konstruktivistischen Ansatz konzentrieren.

Aber damit stoßen wir gegen den zweiten Stein: Der konstruktivistische Ansatz basiert auf einer schwer verständlichen und sehr abstrakten Theorie. Außerdem lässt sich der Konstruktivismus nur sehr schwer mittels Sprache und traditioneller Logik anschaulich machen. Unsere Sprache ist begrenzt und linear aufgebaut. Die traditionelle Logik teilt die Welt in Subjekt und Objekt, in Ursache und Wirkung, in Anfang und Ende, in Materie und Geist. Der Konstruktivismus folgt einer zirkulären, einer kreisförmigen Logik. Ursache und Wirkung fallen zusammen oder bedingen sich gegenseitig, Leben konstruiert sich selbst. Statt an statischen und dinghaften Vorstellungen orientiert sich systemisch-konstruktivistisches Denken an Prozessen, an sich ständig verändernden Sachverhalten. Wenn man anfängt, Systemtheorie zu erklären, kann man eigentlich nirgends anfangen, weil jeder Anfang zugleich auf das Ende hinweist und umgekehrt. Systemtheorie ist beginnlos. Wer sich mit ihr beschäftigt, muss irgendwo willkürlich anfangen und zunächst damit leben, dass sie eigentlich all das Andere schon willen müsste, um den Anfang zu verstehen.

Es wird uns heute Abend nicht gelingen, diesen Stein aus dem Weg zu räumen. Wir werden ihn am besten einfach ignorieren und so tun, als wäre er gar nicht da. Dabei können wir uns gegenseitig behilflich sein: Ich arbeite mit vielen Beispielen aus der Praxis und Sie unterbrechen mich sofort, wenn Sie den Eindruck haben, etwas müsste klarer und verständlicher erklärt werden. Wenn Sie mich zu oft unterbrechen, erarbeiten wir eine neue Spielregel.

Es wird uns heute Abend auch nicht gelingen, die ganze systemische Welt auszuleuchten. Wir können nur hier und da kleine Flächen sichtbar machen, das Meiste muss im Dunkeln bleiben. Obwohl die Aufmerksamkeit in Vorträgen nach ca. 12 Minuten erheblich nachlässt, wird mein Vortrag etwa 20 - 30 Minuten dauern, und dann bin ich neugierig auf Ihre Fragen und Anregungen.

Was ist systemisch-konstruktivistisches Denken? Der Begriff "systemisch" bezieht sich, logisch, auf Systeme. Systemiker interessieren sich in erster Linie für Zusammenhänge, Wechselbeziehungen, Kommunikationen, Beziehungen. Probleme verstehen wir aus systemischer Sicht nicht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit statisch auf die Gegenstände oder die Menschen, die Paare, die Familien, die Teams die Organisationen usw. richten, sondern auf die Beziehungen in diesen und zwischen diesen Systemen. Die Frage lautet nicht: "Wie ist ein System?", sondern "Wie funktioniert ein System?". Oder weniger technisch: "Wie lauten die Spielregeln?" Auch die Spielregeln sind nach systemischem Verständnis nicht feststehend, sondern unterliegen Prozessen und Veränderungen.

Die Idee, Systeme so zu verstehen, entwickelte sich aus der Kybernetik. Die Kybernetik

interessiert sich für Wechselbeziehungen und Rückkopplungsschleifen bei der Steuerung von Maschinen. Sie interessiert sich also zum Beispiel für die Funktionsweise von Thermostaten. Der Thermostat reagiert auf Temperaturunterschiede und sorgt dafür, dass Heizungen, Kühlschränke und andere Geräte, die mit Temperaturunterschieden arbeiten, je nach Bedarf anspringen oder abgestellt werden. Auch lebende psychische und soziale Systeme verfügen über die Fähigkeit, sich selber zu regulieren und auf Feedbacks zu reagieren. Der Unterschied zwischen Maschinen und lebenden Systemen lässt sich in diesem Zusammenhang so erklären: Maschinen brauchen einen Konstrukteur der sie herstellt und den Regler so einstellt, dass die gewünschte Wirkung erzielt wird. Es bedarf also einer Manipulation von außen. Lebende Systeme konstruieren sich selber und sie sorgen selber dafür, dass ihre Organisation aufrechterhalten bleibt. Ein lebendes System lässt sich nicht aus dem Vorhandensein von Zellen verstehen, sondern aus der Art und Weise der Interaktion der Zellen untereinander. Die Fähigkeit sich selber zu erzeugen und die eigenen Funktionen ohne direkte Hilfe von außen aufrechtzuerhalten, hat keine Maschine. Kein Toaster tostet sich selbst, kein Kühlschrank kühlt sich selbst. Lebende, psychische und soziale Systeme werden in der systemischen Welt als autopoietische Systeme bezeichnet. Sie erhalten sich selbst aus den Elementen, aus denen sie bestehen. Systeme, die etwas regeln (Thermostate zum Beispiel), werden von Kybernetikern wie Heinz von Foerster "Triviale Maschinen" genannt, und ihre Funktionsweise wird als Kybernetik erster Ordnung beschrieben. Systeme, die ihre eigenen Regeln regeln, die sich also leben bzw. organisieren (autopoietische Systeme) werden der Kybernetik zweiter Ordnung zugeschrieben.

Der Begriff "konstruktivistisch" bringt zum Ausdruck, dass wir keine objektive Aussage über Wirklichkeit machen können. Früher haben Konstruktivisten sich darüber gestritten, ob es eine wirkliche Wirklichkeit gebe oder nicht. Man hat inzwischen erkannt, dass diese Frage in sich paradox ist, und dass sie sich nie eindeutig wird beantworten lassen. Was wir aber wissen ist, dass wir nie direkt auf das reagieren, was wir wahrnehmen, sondern immer auf unsere Wahrnehmung. Wenn wir ein Auto sehen, nehmen wir nicht ein Auto wahr, sondern etwas, das unsere Sinne auf eine bestimmte Art und Weise reizt. Die Impulse werden in unserem Gehirn weiterverarbeitet und interpretiert. Das Bild vom Auto entsteht nicht beim Auto, sondern in unserem Kopf.

Diese Idee von Autopoiese und Konstruktivismus führt zur Erkenntnis, dass wir Systeme nie direkt beeinflussen können, und dass Aussagen über Menschen nicht die Wirklichkeit der Menschen widerspiegeln sondern die Wahrnehmung derer, die diese Aussagen machen. Das ist bitter und hilfreich zugleich. Wie gerne würde ich manchmal direkt Einfluss nehmen auf meine Kinder, wie gerne hätte ich manchmal, dass sich meine Frau so verhält, wie ich das wünsche. Für die Psychotherapie hat das die Konsequenz, dass die Macht der Heiler bröckelt. In der Vorstellungswelt traditioneller Therapie werden dem Therapeuten oft Heilungskräfte zugeschrieben, während der Patient sozusagen nichts anderes tun kann, als das an sich geschehen zu lassen, was die Therapeutin tut. Im systemischen Beratungskontext ist nicht von Heilern die Rede, sondern von Kommunikationspartnern, die zusammen mit ihren Kunden Lösungen konstruieren. Diagnosen werden nicht mehr als unumstößliche Gutachten der Therapeutinnen angesehen, sondern als Hypothesen, die sich im Laufe der Beratungsprozesse bewähren müssen und die sich in den Beratungsprozessen verändern, wenn die Prozesse erfolgreich sind. Patienten werden zu Kunden, die eine Dienstleistung (Beratung) in Anspruch nehmen. Damit ist ihre Rolle gegenüber "Patienten" aufgewertet. Begriffe wie "schwierige Patienten" oder gar "therapieresistente Patienten" gehören der Vergangenheit an. Sie beschreiben nicht die "wirkliche" therapeutische Situation oder gar die Zustände von Menschen, sondern die Beobachtung der Therapeutinnen, die diese Begriffe verwenden. Meine Damen und Herren, systemisches Denken irritiert den gesunden Menschenverstand. So oder so ähnlich steht das in dem Ausschreibungstext für diesen Vortrag. Wenn diese These stimmt, lassen Sie sich heute Abend auf ein gefährliches Spiel ein. Sollten Sie beweisen wollen, dass Ihr Menschenverstand gesund ist, werden Sie sich mit fortschreitender Zeit irritiert zeigen müssen. Sollten Sie sich nicht irritiert zeigen wollen, müssen Sie damit rech-

nen, dass diejenigen, die sich irritiert zeigen, Ihre Gesundheit in Frage stellen. Sie können sich aber auch gelassen zurücklehnen und diesen paradoxen Unfug ganz einfach ablehnen.

Systemiker bewegen sich relativ oft auf dem Glatteis der Paradoxie. Paradoxien sind verwirrend. Seit Menschengedenken wird versucht, dieser Tücke der Logik beizukommen. Erst Ende der sechziger Jahre entwickelte der englische Mathematiker und Logiker "George Spencer-Brown" anhand eines Differenzschemas und durch die Einführung der Zeitdimension eine Technik der Paradoxieauflösung. Spencer-Browns Logik beeinflusste maßgeblich die moderne Systemtheorie. Paradoxien sind heute aus systemischer Sicht nicht nur Erkenntnishemmnisse, sondern zugleich auch sehr leistungsfähige "Werkzeuge" der systemischen Beratung. Über die paradoxe Intervention lassen sich viele hartnäckige Probleme im Handstreich lösen. Schwere, belastende und tragische Stimmungen lassen sich in Heiterkeit und Gelassenheit wandeln.

Kommen wir noch einmal zurück zu unserem Spiel: Wenn ich richtig gerechnet habe, sitzen hier heute Abend im Raum drei Gruppen: Die erste Gruppe outet sich als irritiert, der zweiten Gruppe fehlt der gesunde Menschenverstand, die dritte Gruppe ignoriert meine Aufforderung zum Spiel mit der Paradoxie. Aus allen drei Gruppen werden möglicherweise einige dabei sein, denen mein Vortrag nicht gefällt. Für den Fall, dass Sie gedanklich "abschweifen", biete ich Ihnen eine kleine Übung an, damit der restliche Abend auch für Sie noch kreativ wird. Die Übung bezieht sich auf einen Kernbegriff systemischen Arbeitens: Auf das Beobachten. Der Systemiker Niklas Luhmann hat den Satz geprägt: "Die Beobachtung verändert die Welt, in der beobachtet wird". Ohne jetzt in die Tiefen dieser Theorie einzusteigen, machen wir das an einem Beispiel deutlich, nachdem ich zuvor die Übung erklärt habe:

Die Übung: Beobachten Sie bitte während dieses Vortrages die hier Anwesenden und versuchen Sie herauszufinden, wer sich irritiert zeigt und wer die Aufforderung zu diesem paradoxen Spiel abzulehnen scheint. Beobachten Sie bitte auch, wer Sie gerade beobachtet und versuchen Sie herauszufinden, in welche Gruppe die Beobachter Sie wahrscheinlich einordnen werden. An dieser Übung nehmen Sie natürlich nur teil, wenn Sie in Gefahr geraten, gedanklich abzuschweifen. Wenn Sie ganz bei der Sache sind, sollten Sie die Aufgabe ignorieren, damit Sie sich ganz auf unser Thema konzentrieren können. Und ignorieren Sie bitte auch in diesem Fall die Blicke derer, die sich auf Sie richten.

Nun das Beispiel: Vor einiger Zeit arbeitete ich mit einem Ehepaar, das seit zwanzig Jahren unglücklich verheiratet war. Nach so langer Zeit des Zusammenseins bilden sich in der Regel Beziehungsmuster aus, die zum Teil als hilfreich, oft aber auch als lähmend auf die persönliche Entwicklung erlebt werden. Das Arbeiten mit Mustern hat in der systemischen Therapie eine sehr große Bedeutung. Dabei kann es wichtig sein, den Kontext, also das Ganze des Musters (soweit es sich beobachten lässt) zu fokussieren. Wenn das Muster als sehr geschlossen und unbeweglich erscheint, kann es aber auch nützlich sein, eine Stelle des Musters herauszugreifen, also ein Detail zu beobachten. Oft bewirkt die Detail-Fokussierung ein plötzliches Aufbrechen des ganzen Musters.

Ein Teil des Beziehungsmusters in unserem Beispiel bestand darin, dass der Mann seiner Frau klagend von den gemeinen Arbeitskollegen berichtete. Wenn er vom Büro heim kam und das Haus betrat, konnte sie an seinem Gesichtsausdruck bereits erkennen, wie sehr ihm wieder zugesetzt worden war. Wenn er sehr viel hatte einstecken müssen, waren deutliche Falten zu erkennen, die sich mit zunehmendem Alter des Mannes zunehmend tief in horizontaler und vertikaler Anordnung, also in einer Art "Rautenmuster" in seine Stirn eingruben. Lange Jahre war dieses Kommunikationsangebot erfolgreich gewesen. Die Frau hatte ihren Mann immer sehr empathisch an der Tür abgeholt und sich dann mindestens eine Stunde seiner Probleme gewidmet, nachdem sie gesagt hatte: "Gell, Schatz, heute war es wieder schlimm." Etwa ein Jahr vor Therapiebeginn war der Frau plötzlich ein Licht aufgegangen. Ihr war bewusst geworden, dass sie in dieser Beziehung die Rolle der Seelsorgerin inne hatte, und dass ihr Mann für ihre Sorgen und Probleme nie ein offenes Ohr gehabt hatte. Dieses Erkenntnis hatte einen Veränderungsimpuls ausgelöst, der sich nicht nur auf diese eine Un-

gleichheit bezog. Allmählich begann sie wahrzunehmen, was ihr bisher verschlossen gewesen war. Sie bemerkte zum Beispiel, dass sich auch andere Männer für sie interessieren. Nicht in erster Linie aus diesem Grunde, sondern als Ergebnis des gesamten Entwicklungsprozesses spürte die Frau eine zunehmende innere Ablehnung ihrer asymmetrischen Beziehung. Kurz: Sie verlor die Lust auf ihren Mann. Sein Gejammer ging ihr auf die Nerven, am liebsten hätte sie das Haus verlassen.

Aber dann war da dieses Muster, das beide zusammenhielt. Das Muster beinhaltete nicht nur Gejammer und Zuhören, sondern u. a. auch Schuldgefühle ihrerseits. Im Laufe der Zeit erwies sich diese Seite des Beziehungsmusters als sehr bindend. Schuldgefühle sind ein sehr tief greifend wirkendes Bindemittel.

Die inneren Veränderungen der Frau führten dazu, dass beide sich in Paarberatung begaben. Wobei er lieber darauf verzichtet hätte und zu Beginn nur mitkam, weil er sich unter Druck gesetzt fühlte. Das Detail mit den Sorgenfalten auf der Stirn veranlasste den Therapeuten, beide zu einem Beobachtungsspiel einzuladen um zu sehen, ob sich dadurch am Gesamtmuster etwas verändern würde. Nach gutem Abwägen und in einer Atmosphäre aus Vertrauen und Wohlwollen wurde Folgendes abgesprochen:

Am kommenden Tag werden beide eine kurze Sequenz ihrer Beziehungskommunikation beobachten: Er wird von der Arbeit nach Hause kommen. Unterwegs auf dem Heimweg wird er sich überlegen, woran seine Frau erkennen würde, wie sehr er an diesem Tag unter der Schikane seiner Kollegen hat leiden müssen. Mit dem Eintreten in die Stube wird er die Sorgenfalten so anordnen, dass seine Frau ohne Mühe auf das Geschehene wird schließen können. Er wird dann am Gesichtsausdruck seiner Frau beobachten, ob sie seinen Gemütszustand erkennt oder nicht. Sie wird beobachten, ob die Struktur der Stirnfalten aussieht wie immer, oder ob sich vielleicht etwas daran verändert hat. Dann wird sie (wie immer) sagen: "Gell, Schatz, heute war es wieder schlimm".

Die Übung traf ins Schwarze. Der ganze Arbeitstag des Mannes hatte unter dem Eindruck der Übung gestanden. Immer, wenn er sich gemobbt gefühlt hatte, war in ihm die Frage aufgetaucht, wie sich die Schwere dieses Geschehens stirnfaltenmimisch transportieren ließe. Auch die Frau hatte den ganzen Tag über immer wieder daran denken müssen, wie er wohl heimkommen und wie sie wohl reagieren würde. Als er dann in die Stube trat, sah er aus ihrer Sicht völlig verändert aus. Die Falten wirkten gekünstelt und im Hintergrund war ein schelmisches Grinsen deutlich zu erkennen. Auch er fand, dass der Satz: "Gell, Schatz, heute war es wieder schlimm" einen ganz anderen Klang hatte als sonst.

Der Abend war dann nicht (wie üblich) von Schwere begleitet, sondern von Heiterkeit und Frohsinn.

Natürlich reduziert sich ein Beratungsprozess nicht auf solche Übungen. Und selbstverständlich fällt eine systemische Therapeutin nicht mit solchen Vorschlägen ins Haus, sondern bietet sie nur dann an, wenn sie den Zeitpunkt für gekommen hält. Es könnte durchaus passieren, dass solche Intervention zur falschen Zeit die Gefühle der Menschen verletzen, und deshalb ist Sorgfalt angebracht. Menschen, die für solche Interventionen offen sind, sind bereit, auf der Metaebene zu beobachten, und sich mit (ihren) Mustern zu beschäftigen

Über die Entstehung von Mustern und über die Abgrenzung zu Strukturen gibt es unterschiedliche Auffassungen. Im systemischen Institut in Karlsruhe beschreiben wir die Entstehung von Mustern folgendermaßen: Menschen verhalten sich irgendwie. Sie gehen, sie sprechen, sie lachen, sie lieben. Verhalten geschieht oft als Reaktion auf Umweltreize. Wenn jemand mich anspricht, reagiere ich, indem ich antworte oder wegschaue oder erröte oder was immer. Mein Verhalten ist in diesem Fall eine Reaktion auf Reize aus meiner Umwelt. Aus systemischer Sicht gehört alles, was außerhalb der Grenze meiner selbst liegt, zu meiner Umwelt - also auch andere Menschen gehören dazu, auch meine Frau, auch meine Kinder. Wenn ich über einen längeren Zeitraum bestimmten Umweltbedingungen ausgesetzt

bin, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich mein Verhalten bis zu einem gewissen Grade automatisiere, dass ich also Muster ausbilde. In dieser einen (mir inzwischen bekannten) Umwelt muss ich das Rad nicht immer wieder neu erfinden und mich nicht immer wieder neu überraschen lassen, sondern ich verhalte mich mehr oder weniger angepasst meinem Muster entsprechend. Die Fähigkeit zur Ausbildung von Mustern ist so gesehen eine Kompetenz.

Wenn sich Muster gefestigt haben, lassen sie sich nicht einfach auflösen, sie haben eine gewisse Hartnäckigkeit, mal mehr, mal weniger. Muster haben also eine Tendenz zur Selbsterhaltung. Andererseits, und das ist paradox, müssen Muster aktiv erhalten werden.

Interessant wird das alles, wenn sich Muster in sozialen Systemen entwickeln, also zum Beispiel in Paarbeziehungen. Da kommen zwei völlig unterschiedliche Menschen zusammen. Sie verlieben sich, sie findet sich gegenseitig anziehend und möchten diesen Zustand für immer erhalten. Sie befinden sich in einem Rauschzustand., und dafür gibt es sogar körperliche Gründe: Es werden Botenstoffe freigesetzt, die diesen Zustand für eine gewisse Zeit aufrechterhalten. Man ist dann zu Handlungen und Verrücktheiten bereit, die normalerweise eher vermieden werden. Irgendwann kommt der Alltag, und man ist nicht mehr nur verliebt, man richtet sich ein auf Bestand, auf Dauer und Ruhe. Es bilden sich Muster aus, also regelhaftes Verhalten. Liebkosende Begriffe wie "Schatz", "Turteltäubchen", "Herzblatt", "Goldköpfchen", "Bärle" etc. pp. werden ritualisiert und finden auch dann noch Verwendung, wenn die Stimmung längst nicht mehr romantisch ist. Meine Hypothese ist: Muster in Beziehungen haben u. a. die Aufgabe, Beziehungen zu sichern und Kommunikation auch dann zu ermöglichen, wenn sich die Bedingungen verändert haben. Wenn es nicht zur Musterbildung käme, würden sich die Leute nach der Paarung oder nach dem Ausklingen der Verliebtheit trennen.

Außerhalb systemischer Denkwelten werden Muster oft bewertet als gut oder schlecht, als krank oder gesund, als gestört oder nichtgestört. Systemiker haben den Anspruch auf neutrales, nichtbewertendes Beobachten. Natürlich kann man sich nie ganz frei machen von Bewertungen, aber dennoch kann man sich vornehmen, nicht nach Güte oder Schlechtigkeit zu fragen, sondern nach Spielregeln. Die Fragen lauten dann nicht mehr: "Wer ist schuld?" oder "wer hat was verursacht?", sondern "wie schaffen es beide, dieses unliebsame Spiel zu erhalten, obwohl sie es doch eigentlich ablehnen?". Dabei ist wichtig, wirklich beide im Blick zu haben, denn nur einer kann dieses Spiel nicht spielen. Von George Spencer-Brown stammt der Satz: "Only Two can play This Game." Wenn es Paaren gelingt, das Märchen von der Schuld oder Verursachung aufzugeben und sich der Faszination des Musters zuzuwenden, dann wird die Gestaltung der Beziehung zu einem kreativen Vergnügen. Oder -auch diese Möglichkeit besteht natürlich- die Beziehungspartner können endlich relativ unbelastet ihre Beziehung auflösen.

Das Denken in Mustern ignoriert nicht, dass sich Menschen schuldig machen können, dass Menschen am Arbeitsplatz gemobbt werden, dass depressive Stimmungen, Ängste, und Sorgen vielen zu schaffen machen. Das alles bedarf der einfühlsamen Aufmerksamkeit. Gleichzeitig sind Mobbing, Depressionen, Ängste und Sorgen nicht einfach nur da, sondern sie werden wahrgenommen und kommuniziert. An diesem zentralen Punkt unterscheidet sich systemisches vom traditionellem Denken. Systemiker fragen nicht "was wird beobachtet?", sondern "wie wird beobachtet?". Und: "Wie wird das, was beobachtet wird, kommuniziert?". Wenn es erfolgreich gelingt, Menschen auf die "Wie-Beobachtungs-Seite" einzuladen, werden diese erstaunliche Entdeckungen machen. Im Hinblick auf ihre Klienten bzw. Kunden entwickeln Systemische Therapeuten deshalb auch pingelig genaue Fragen, die diesen Perspektivenwechsel begünstigen sollen. Im traditionellen Sinne würde man zum Beispiel feststellen: "Jemand hat eine Depression" oder jemand "ist depressiv". Diese Feststellung führt unweigerlich zur Ursachenforschung: "Woher hat er sie?" oder "Was hat dazu geführt, dass sie so geworden ist?". War die Mutterbindung zu eng? Oder war der Vater kühl und unnahbar? Hat ein Geburtstrauma stattgefunden? Kam es zu Verstärkerverlusten?

Ganz abgesehen davon, dass all diese und andere Hypothesen ihre Berechtigung haben,

und dass eine zu enge Mutterbindung die Bereitschaft zu depressiven Gefühlen durchaus wahrscheinlicher machen kann, haben diese Fragen in der konstruktivistisch-systemischen Therapie nur soweit Bedeutung, als sie dem Klienten oder der Klientin ermöglichen, sich und der eigene Geschichte mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Für die lösungsorientierte therapeutische Arbeit aber sind diese Fragen nicht von zentraler Bedeutung, weil sie Festschreibungen begünstigen. Der Heidelberger Systemiker Fritz Simon beschreibt den Unterschied zwischen statischen und prozesshaften Sachverhalten sinngemäß mit folgendem Beispiel: Wenn der Kotflügel meines Autos eine Beule hätte, würde ich nicht erwarten, dass sie allmählich herauswächst, dass sich das Auto (obwohl es "Auto" heißt) also selbst heilt. Die Beule muss mit einem Hammer herausgeschlagen werden. Wenn ich mir aber nach einer nächtlichen Begegnung mit meinem Schrank den Kopf anstoße, erwarte ich, dass sich die dadurch entstandene Beule zurückbildet. Wenn ich sie behalten wollte, müsste ich jede Nacht gegen den Schrank laufen. Ich müsste also aktiv etwas tun, um den Zustand zu erhalten. Bezogen auf die Depression ist aus systemischer Sicht weniger von Interesse, wie die Depression entstanden ist, sondern wie sie gemanagt und aufrecht erhalten wird. Dementsprechend würden Systemiker naive Fragen stellen: "Woran merken Sie, dass Sie depressiv sind? Merken das auch andere? Woran merken die das? Wenn ich nicht wüsste, dass Sie depressiv sind, woran würde ich das merken? Gibt es Unterschiede? Wann ist die Depression stärker, wann ist sie schwächer? Als sie gestern schwächer war, wie haben Sie das geschafft? Angenommen, kommende Woche würde sich die Depression langsam aber sicher zurückbilden: Welches wären die ersten Zeichen? Angenommen, Sie wollten so verückt sein, Ihre Depression zu verstärken, was müssten Sie dann tun?"

Solche Fragen begünstigen, dass die Kundin sich nicht mehr als Opfer erleben muss, die vom Schicksal einer Depression getroffen wurde, sondern dass sie selber die Gestaltung und Veränderung ihrer Symptomatik managt. Natürlich ist auch an dieser Stelle wieder darauf hinzuweisen, dass diese Fragen allein nicht die systemische Therapie ausmachen, und dass sie mit Bedacht und zur rechten Zeit gestellt werden. Es gibt therapeutische Prozesse, in denen solche Fragen keinen Platz finden. Und dann spielt die Schwere der Symptomatik natürlich auch eine nicht unerhebliche Rolle bei der Wahl der Fragen.

Unsere Beispiele sollen deutlich machen dass Veränderungsprozesse dann eine hohe Chance haben, wenn nicht mehr nur die Kräfte beobachtet werden, die auf sie wirken, sondern wenn sie sich selber beim Beobachten beobachten. Diese Metabeobachtung wird in Anlehnung an die "Kybernetik zweiter Ordnung" "Beobachtung zweiter Ordnung" genannt. Die Beobachtung wirkt auf das zurück, was ich beobachte, es entwickelt ein sich selbst aufrecht erhaltendes System. Wenn ich meinen Mann für bescheuert halte und ihm das irgendwie direkt oder subkutan signalisiere, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er sich wirklich (oder in meinen Augen wirklich) bescheuert verhält. Wenn ich meinem Mann androhe ihn zu verlassen, weil er klammert, wird er wahrscheinlich mehr klammern. Wenn ich mich als depressiv beobachte, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich mich depressiv verhalte. Wenn ich den islamischen Terrorismus mit Bomben und Raketen bekämpfe, generiere ich neue terroristische Aktivitäten. Es verschwimmen Ursache und Wirkung, Beobachtung und Wirklichkeit, ja sogar psychische Störung und Psychotherapie. Beide Seiten halten sich gegenseitig aufrecht, sie bedingen sich wechselseitig.

Die konstruktivistisch-systemische Beratung versucht, diese Teufelskreise zu stören. Sie kann sie nicht verändern, wie wir gesehen haben, aber sie kann versuchen, sie zu irritieren. Die eigentliche Arbeit systemischer Therapie und Beratung besteht denn auch vorwiegend in der Frage: Wie lassen sich autopoietische Systeme so irritieren, dass sie sich zu einer Kursänderung eingeladen fühlen?

Was Verstörung bewirken kann, machen wir an einem kleinen Beispiel deutlich:

Anna-Maria war immer eine sehr gute Schülerin gewesen. Am katholischen Mädchengymnasium "Liebe Martha" hatte sie das Abitur mit Auszeichnung bestanden. Ihre strenge und

gläubige Mutter hatte immer darauf geachtet, dass Anna-Maria anständig erzogen wird. Zum Abitur bekam Anna-Maria von Ihrer Mutter ein Buch geschenkt mit dem Titel: "Was Mädchen wissen müssen". Da war einiges zu lesen über den Umgang mit Männern, besser: Über die Vorsicht vor Männern. Denn die, so stand dort geschrieben, haben manchmal "schmutzige Gedanken", und da muss man als katholisches Mädchen sehr auf der Hut sein. Besonders dann, wenn es sich anschickt, zum Studium in die Fremde zu ziehen.

Vor der Mutter hat Anna-Maria noch heute großen Respekt, ja manchmal sogar Angst. Anna-Maria studiert seit drei Monaten Psychologie in einer fernen Stadt. Die Mutter erwartet, dass sie ihre Klausuren mit "sehr gut" abschneidet, und dass Anna-Maria ihr die Ergebnisse brieflich mitteilt. Und vor allem erwartet sie natürlich, dass sie sich an dem Buch orientiert, das sie zum Abitur bekommen hatte.

Gestern bekam die Mutter den ersten Brief:

Liebe Mama,

entschuldige, dass ich erst jetzt schreibe. Ich habe mich hier eingelebt, mir geht es gut. Eigentlich muss ich sagen "wieder gut", denn vor acht Wochen hatte ich einen Fahrradunfall. Ich war ziemlich verletzt und musste ins Krankenhaus. Am Anfang fühlte ich mich mies. Aber dann lernte ich dort Abdallah kennen. Er ist moslemischer Libanese. Auch er hatte einen Unfall. Abdallah ist unheimlich lieb, ich habe mich spontan in ihn verliebt. Es stört mich nicht, dass er erst 16 ist und Aids hat. Vorgestern haben wir beschlossen, dass wir heiraten werden, wenn er volljährig ist, ich bin nämlich schwanger von ihm.

Liebe Mama, alles, was ich gerade geschrieben habe, ist gar nicht wahr. Aber wahr ist, dass ich meine erste Statistik-Klausur versiebt habe.

Deine Anna-Maria

Anna-Maria ist eine begabte junge Frau, die, obwohl sie noch nie einen systemischen Workshop besucht hat, mit großer Präzision ihre strenge Mutter zu verstören weiß. Was ist denn schon eine versiebt Klausur gegen diese Horrorvorstellung.

Mit Sicherheit wird Anna-Maria eine großartige Psychologin werden, ihre berufliche Zukunft liegt in der systemischen Psychotherapie, das sticht sofort ins Auge. Erfolgreich wird sie sein, das steht außer Frage. Sie orientiert sich an der systemischen Hypothese, die wir schon genannt hatten:

Autopoietische System lassen sich von außen nicht direkt beeinflussen, sondern allenfalls stören bzw. irritieren.

Wenn die Verstörung gelingt, ist die Wirkung enorm. Was immer Anna-Maria auf konventionellem Wege versucht hätte, die Mutter milde zu stimmen: Sie wäre gescheitert. Was die Verstörung bewirkt, wissen wir nicht. Ob sie die Fronten aufweicht oder aber verhärtet, das lässt sich nicht sicher voraussagen. Wir wissen lediglich, dass sie irgendetwas verändert, wenn sich das System verstören lässt. Aus der systemisch-therapeutischen Arbeit wissen wir, dass eine akzeptierte Verstörung sehr schnell zu guten Ergebnissen führt. Und das ist auch einer der Gründe dafür, dass systemische Therapien häufig in relativ kurzer Zeit erfolgreich sind. Der Begriff "Störung" ist also, im Gegensatz zur klassischen Vorstellung, ganz anders verstanden. Während normalerweise davon ausgegangen wird, dass Störungen ungewollte Unruhe bringen, verstehen Systemikerinnen "Störungen" als lebenserhaltende Impulse. Nur durch Störungen von außen lassen wir uns zu Veränderungen anregen. Störungen fordern uns heraus. Die Kunst des Lebens liegt im gekonnten Management von Störungen.

Probleme entstehen dann, wenn wir uns gegenüber Störungen immunisieren, uns von außen also nicht mehr anregen lassen, oder wenn das Management misslingt. Es kann misslingen, wenn wir keinen Weg sehen, uns von Störungen kreativ inspirieren zu lassen oder wenn Störungen zu "mächtig" sind. Eine Gewehrkegel, die mich ins Herz trifft, ist wahrscheinlich so mächtig, dass ich die durch sie verursachte Störung nicht mehr werde managen können.

Das Management von Störungen ist also ein wesentliches Thema der systemischen Therapie und Beratung. Systemiker verzichten also auf aktive Heilung und Veränderung. Sie suchen mit ihren Kundinnen nach Punkten im System, die sich irritieren lassen und dem System eine Kurskorrektur ermöglichen. So lassen sich neue Wirklichkeiten (er-)finden.

Die Wirkungsweise der konstruktivistisch-systemischen Beratung spricht Bände, auf dem Markt finden wir inzwischen zahlreiche Bücher, die sich diesem Thema widmen. Die Zeit eines Vortrages ist begrenzt, und deshalb konnten wir uns hier nur einem kleinen Ausschnitt dieser großen und faszinierenden Welt zuwenden. Die Darstellung dieses Ausschnittes mag Sie, sofern Sie zur Gruppe derer gehören, die interessiert zugehört haben, neugierig gemacht haben. Vielleicht haben Sie Lust, in die Tiefe der systemischen Welt einzutauchen. Sie finden sich vielleicht morgen in der Landesbibliothek wieder und widmen sich dort dem Literaturstudium. Sollten Sie nicht so recht wissen, wo und wie Sie anfangen sollen, gebe ich Ihnen einen Satz mit auf den Weg, den Sie über die Literatur oder einfach so durch bloßes Nachdenken erschließen können:

Heilung ist das Ergebnis eines erfolgreichen Mustermanagement.

Meine Damen und Herren, ich bedanke mich für Ihr Stillsitzen.

Dieter Salomon