

Dr. Guni-Leila Baxa  
Psychologin, Psychotherapeutin (SF), Supervisorin  
Lehrtherapeutin für syst. Familientherapie (ÖAGG)  
A – 8020 Graz, Volksgartenstr 10  
Tel: 0043/316/717118, Fax: 0043/31 37/34 36-4  
e-mail: [guni.baxa@apsys.org](mailto:guni.baxa@apsys.org)

## **Sich-Lösen von Lösungen** (Aspekte aus der Systemtherapie zur Frage nach der wirklichen Wirklichkeit)

„**Probleme sind Lösungen**“, betitelt ein Kollege ein Lehrbuch, das er zur Systemischen Therapie und Beratung geschrieben hat. Ein Titel, der irgendwie verblüfft und aufhorchen lässt und Fragen anregt. Wie können Probleme selbst schon Lösungen sein? Wird denn über Problem nicht gerade ausgesagt, dass es da etwas Ungelöstes gibt? Daß etwas gelöst, vielleicht erlöst werden soll?

Ähnlich Fragen anregend und seiner Vieldeutigkeit nachspürend ist für mich der Titel dieser Tagung: **Wie wirklich ist die Wirklichkeit**“.

Gibt es überhaupt **die** Wirklichkeit? Die eine für alle Menschen oder Lebewesen gleiche Wirklichkeit? Und wenn ja, kann sie dann wirklicher sein als wirklich? Kann sie sogar unwirklich sein? Hat Wirklichkeit mit richtig zu tun, mit Wahrheit? Oder eher mit wirken, wirksam sein?

Es sind das Fragen die auch in der Psychotherapie einen wesentlichen Platz einnehmen. Das insbesondere in Verbindung zu Leid, zu Verstrickung, zu Problemen, Schwierigkeiten, Symptomen.

Der Einladung aus der Sicht der Psychotherapie etwas zu dieser Tagung beizutragen, bin ich daher gerne gefolgt.

**Als eigenständige Disziplin** ist die Psychotherapie ein westliches Phänomen und gerade mal 100 Jahre alt. Nach ihren Anfängen mit S. Freud setzte überhaupt erst nach dem zweiten Weltkrieg eine grössere Weitung und Differenzierung ein. Kann ein so junger Bereich, im übertragenen Sinn ein kleines Kind, zu einem menscheitsgeschichtlich schon so lange diskutierten Thema überhaupt Relevantes beitragen, war dann eine erste Reaktion von mir auf die Einladung. Und natürlich ist diese Frage in gewisser Weise nicht zu beantworten. Denn wer entschied über Relevanz und Nichtrelevanz? Und aus welchem Blickwinkel? Am ehesten wären es in diesem Falle Sie, die Zuhörer, die Empfänger des „Gesendeten“. Nach Heinz v. Förster, einem der Väter der Systemtheorie und Kybernetik, gehört die Frage zur Kategorie der grundsätzlich unentscheidbaren Fragen, zur einem grossen Bereich von Fragen auf die keine allgemeingültigen Antworten oder Aussagen möglich sind. Vielmehr sind Antworten hier immer abhängig von der Situation, dem

Zeitpunkt, dem Rahmen oder Kontext, in dem sie gestellt wurden. Und sie werden je nach Kontext vielleicht völlig unterschiedlich, ja gegensätzlich ausfallen. Es ist das eine von den Erkenntnissen der Systemwissenschaften, die von der Systemtherapie aufgegriffen wurde und die die Ausrichtung der Systemtherapie prägt und auch ihre Vorgehensweisen.

Was ich hier zum Tagungsthema von Seiten der Systemtherapie beitragen kann, sind Einsichten und Erfahrungen zu Fragen von Wirklichkeit aus der Systemtherapie.

Dazu wende ich mich zuerst der Frage zu, was Psychotherapie macht, was ihr Tätigkeitsfeld ist und ein paar Worte zum Verhältnis Medizin- Psychotherapie. Im weiteren gehe ich dann auf einige der wesentlichen Aspekte, der Wegweiser ein, an denen sich die systemtherapeutische Arbeit orientiert. Eine Arbeit die vor allem auf Erkenntnisse der Systemwissenschaften aufbaut. Dabei tritt oft eine verblüffende Ähnlichkeit mit buddhistischen Aussagen und Konzepten zu tage.

### ***Zu allererst eine Geschichte***

*Ein Mann reitet auf seinem Esel nach Hause und lässt seinen Sohn zu Fuß neben herlaufen. Kommt ein Wanderer und sagt: „ Das ist nicht recht, Vater, dass ihr reitet und lasst euren Sohn neben herlaufen. Ihr habt stärkere Glieder.“ Da steigt der Vater vom Esel und lässt seinen Sohn reiten. Kommt wieder ein Wandersmann und sagt: Das ist nicht recht, Bursche, dass du reitest und lässt deinen Vater zu Fuß gehen. Du hast jüngere Beine.“ Da sitzen beide auf und reiten eine Weile ruhig dahin. Kommt ein dritter Wanderer daher und sagt: „ Was ist das für ein Unverstand, zwei Kerle auf einem schwachen Tier? Sollte man nicht einen Stock nehmen und euch beide hinabjagen? Da stiegen Vater und Sohn ab und gingen wieder eine ganze Weile zu Fuß dahin. Rechts der Vater, links der Sohn, der Esel in der Mitte. Kommt ein vierter Wandersmann und sagt: Ihr seid drei kuriose Gesellen. Ist`s nicht genug, wenn zwei zu Fuß gehen? Geht`s nicht leichter, wenn einer von euch reitet? Da bindet der Vater dem Esel die vorderen Beine zusammen, und der Sohn bindet die hinteren Beine zusammen. Dann schieben sie einen starken Baumpfahl, der an der Strasse steht, unter die Schnüre und tragen den Esel auf der Achsel heim.*

*(Johann Peter Hebel)*

Psychotherapeuten, doch vielleicht nicht nur diese, würden vermutlich sagen, die beiden, Vater und Sohn, haben da aber wirklich ein Problem. Doch würden die beiden das auch sagen? Möglicherweise hielten sie es für selbstverständlich, es allen Leuten recht zu machen und alles zu tun, was ihnen nahegelegt wird. Möglicherweise sind sie ihr Leben lang bereit schwere Lasten zu tragen, ohne das je in Frage zu stellen. Vielleicht aber nur solange, bis sie vor noch unlösbarere Aufgaben gestellt würden. Oder bis einer von ihnen oder beide mit

Symptomen reagierte: depressiv oder aggressiv würde, Rückenschmerzen oder andere körperliche Beschwerden hätte. Und wenn das der Fall wäre: wo würden sie die Ursache für ihre problematische, schmerzhaft oder leidvolle Situationen orten? Würden sie es als eine Krankheit verstehen? Oder als ein psychisches Problem von einem von beiden oder von beiden? Oder würde der Vater die Ursache dafür am Verhalten des Sohnes festmachen? Oder der Sohn am Verhalten des Vaters? Würden sie die Ursache möglicherweise bei der Ehefrau bzw. der Mutter sehen, die ihnen immer sagt, was sie zu tun hätten? Oder würden Vater und Sohn gemeinsam anderen Menschen, den Wanderern, die Schuld an ihren Schwierigkeiten geben?

Und: würde möglicherweise ein Aussenstehender, ein wohlmeinender Therapeut z.B. meinen, die Schwierigkeiten lägen ja gar nicht beim Vater und beim Sohn, sondern bei den Wanderern, die sich in alles einmischten?

Gäbe es da eine Erklärung, die alle für richtig, für wahr hielten?

**Eine Definition von Psychotherapeuten**, die ich vor kurzem hörte, besagt: Psychotherapeuten sind diejenigen, die dem Vogel, den andere haben, das Sprechen beibringen.

Gehen wir mit dem Duden-Lexikon: hier werden Psychotherapeuten als Personen benannt, die Behandlungen **seelisch** bedingter Störungen oder Erkrankungen durchführen. Psychotherapie wird dabei als ein Heilverfahren bezeichnet.

In dieser offiziellen Definition von Psychotherapie wird deutlich unterschieden zwischen körperlichen Vorgängen und nicht-materiellen, also psychischen oder geistigen Prozessen.

Eine Differenzierung bzw. scharfe Trennung von Körper, Seele und Geist, die ganz bestimmte Wirklichkeiten schafft. Menschheitsgeschichtlich gesehen ist diese scharfe Trennung eher neu und für die Heilkunst vor allem auf das naturwissenschaftliche Denken des 19. Jahrhunderts zurückzuführen. Dieses Denken rückte den Körper, seine Organe und Funktionen in den Mittelpunkt möglicher Heilungsprozesse. Die Medizin folgte dabei einem heute noch gültigen Objektivitätsanspruch und begann den Menschen nach dem damals herrschenden Weltbild zu betrachten: als ein mechanisches System und das auf der Basis organischer, also körperlich-materieller Zusammenhänge.

Seelischen und geistigen Vorgängen wurde bzw. wird noch in diesem Weltbild keine „objektive Wirklichkeit“ zuerkannt. „Ich habe überall im Körper und im Gehirn nach der Seele gesucht“, sagte einer Forscher, „und habe sie nicht gefunden.“ Subjektives Erleben, Gefühle, Empfindungen wurden als die unvermeidlichen „Abgase“ körperlicher Vorgänge, eher als Störfaktoren und als unwesentlich für den Heilungsprozeß eingestuft. „Gespür“ und Charisma des Arztes, die Einflussmöglichkeiten der Kranken auf ihren Zustand, das grössere soziale und kulturelle Umfeld werden soweit als möglich ausgeschaltet. In unserer Schulmedizin genügt ein organischer Befund als Erklärung für ein

Symptom. Behandeln heißt körperlichen Organismus wieder zum Funktionieren zu bringen, ihn reparieren, körperliche Symptome loszuwerden und wenn das nicht möglich ist, sie zumindest zu unterdrücken oder zu isolieren.

Als eigenständige Heildisziplin konnte sich die Psychotherapie, denke ich, auch nur auf Grund dieser expliziten Trennung von Körper, Seele und Geist entwickeln.

Denn im Unterschied zur naturwissenschaftlich westlichen Medizin wurden bzw. werden in den Heilverfahren beinahe aller Kulturen zu allen Zeiten Körper, Seele und Geist in unterschiedlicher Weise als zusammengehörig wahrgenommen und behandelt. Als integrierter Bestandteil von Heilungsverfahren ist Psychotherapie daher so alt wie die Heilkunst selbst.

Wir haben hier schon einiges über Erkenntnisse des letzten Jahrhunderts gehört, die das Weltbild, das unseren Alltag bestimmt, sehr in Frage stellen. Dazu gehören unsere für selbstverständlich gehaltenen Annahmen über Krankheit-Gesundheit

Ich möchte hier auf einige Aspekte davon eingehen, werde sie mit Erkenntnissen aus den Systemwissenschaften verknüpfen und sie über Beispiele aus der systemtherapeutischen Arbeit verdeutlichen.

## **Es geht mir dabei vor allem**

- um die Frage, wie erkennen wir, wie nehmen wir wahr.
- Um Einsichten über das Entstehen von Leid und Problemen
- Um zirkuläre Ursache – und Wirkungsabläufe in Systemen oder anders gesagt: das Bewusstsein von Verbundenheit und Vernetztheit
- Um Erfahrungen, die Veränderung ermöglichen und tief greifende Lösungen unterstützen

## **Zuerst ein Beispiel aus der Praxis**

*Sonja, eine Künstlerin, zum Zeitpunkt dieser Geschichte etwa 55 Jahre alt, leidet unter heftigen Migräneanfällen und Schlaflosigkeit. Sie beschäftigt sich in der Therapie zum wiederholten Mal mit Ereignissen um ihren 5. Geburtstag. Der ist gegen Ende des 2. Weltkrieges. Sonja lebt mit ihrer Mutter und mehreren Geschwistern in einem Schloß, in dem auch viele junge Soldaten zu Ausbildungszwecken stationiert sind. Ihr Vater ist an der Front. Immer wieder, schon Wochen vor dem Geburtstag erklärt die Mutter Sonja, sie würde nichts, aber auch gar nichts bekommen. Und Sonja sei selbst schuld daran. Sie sei nicht brav, sei faul, bemühe sich nicht und für solche Kinder habe Gott nichts übrig. Den Geburtstagsmorgen eröffnet die Mutter mit demselben Kommentar und Sonja bekommt tatsächlich nichts. Plötzlich, am Abend jedoch steht ein junger*

*Soldat, vor der Tür und überreicht Sonja einen grossen Geburtstagskuchen. Er mag wohl die Bemerkungen der Mutter gehört haben und war an diesem Tag stundenlang zu seinem Elternhaus, einem Bauernhof, gegangen, um von seiner Mutter diesen Kuchen zu erbitten.*

*„Na ja“, sagt Sonja nebenher „war ja ganz nett von ihm“ und schimpft dann lautstark: „Doch was ist das schon! Nichts, nichts und nochmals nichts ist das gegen die Gemeinheiten meiner Mutter“. Und sinkt grollend, wie schon öfter, über diese und andere Gemeinheiten ihrer Mutter, wie sie sagt, in sich zusammen.*

*“Willst du etwas ausprobieren?” fragt die Therapeutin nach einer Weile und regt, als Sonja nickt, durch mehrere kleine Schritte einen einfachen, für Sonja aber eindrucklichen Perspektivenwechsel an. Zuerst lädt sie Sonja ein, der Geburtstagsituation im Raum Gestalt zu geben. Ihrem inneren Bild entsprechend ordnet Sonja Kissen, die ihre Mutter, die vierjährige Sonja, den jungen Soldaten verkörpern einander zu. Sie bestimmt auch deren Blickrichtung und betrachtet schweigend eine Weile dieses nach außen verlagerte Bild. Dann nimmt die Therapeutin Sonja an der Hand, klettert mit ihr auf einen Tisch und meint: “Schau doch einmal von hier oben...also von etwas weiter weg...von weiter weg auf dieses Bild...und vielleicht...es könnte sein...merkst du allmählich...daß du gewachsen bist...hier schon von etwas weiter weg...du größer geworden bist... ja vielleicht sogar erwachsen...und mit dem weiten Horizont einer erwachsenen Frau...” Eine Weile ist es still, sehr still. Dann wird es irgendwie hell und leicht um beide. Sonjas Gesicht leuchtet, Tränen rollen ihr über die Wangen und ganz berührt sagt sie: “Irgendwie ..ich meine... wenn ich so schaue irgendwie war es alles auch richtig so. Natürlich hat mich verletzt, was meine Mutter sagte und immer wieder sagte. Doch andererseits: hätte der Soldat mir ein so wunderbares Geschenk machen können in seiner Freundlichkeit und seiner Zuneigung? Und meine Mutter! Ich glaube sie war sehr verzweifelt. Mir kommt das von hier aus gesehen so vor”.*

Sonja hat ihre Geburtstagsituation über lange Zeit in festgelegter Weise wahrgenommen, für wahr, für wirklich genommen. Auf dem Tisch "da oben", durch inneren Abstand und Loslassen von Gewohntem, öffnen sich ihr jedoch unerwartete, neue Perspektiven. Sie entdeckt sich damit zugleich als die "Autorin", als Schöpferin ihrer Geschichte. D.h. sie beginnt zu erkennen, daß wir Menschen die Welt, wie wir sie fühlend, denkend und handelnd wahrnehmen, selbst erschaffen?

Was ist damit gemeint, dass wir die Welt, wie wir sie fühlend, denkend und handelnd wahrnehmen, selbst erschaffen?

## Wie nehmen wir wahr? Wie erkennen wir?

„Wir sind, was wir wahrnehmen. Das ist die Lehre vom Nicht-Selbst.“ (Hanh)

Unsere Alltagswahrnehmung ist normalerweise bestimmt von Annahmen und Überzeugungen, die dem entsprechen, was ich noch in meiner Schulzeit lernte

Mit Hilfe unserer Sinne macht unser Bewusstsein Schnappschüsse von der Welt da draußen. Wir bilden die Welt, wenn auch auf dem Kopf stehend, im Gehirn ab und ordnen dann den Bildern die entsprechenden Namen zu. Ein Vorgang, in dem über unsere Sinne widergespiegelt wird, wie die Welt wirklich ist. Wir selbst, unsere biologische Struktur, unser Körper, unsere Sprache, unser gesellschaftlicher Hintergrund haben, so dachte man, auf diesen Vorgang keinen wesentlichen Einfluss.

Natürlich wissen wir, dass an diesem Wahrnehmungsmodell im letzten Jahrhundert durch die Entwicklungen nicht nur in der Physik und in der Biologie, sondern auch in der Gehirnforschung, der Wahrnehmungspsychologie, der Kognitionsforschung usw. heftig gerüttelt wurde.

Doch wie tief „sitzen“ diese Überzeugungen! Wir haben uns von Kind an an ihnen ausgerichtet und orientiert. Wir handeln, sprechen, denken gemäß dieser Überzeugungen. Sie prägen weiterhin unseren Alltag und weite Bereich unseres praktischen Lebens, unter anderem unseren Umgang mit Problemen, Symptomen, mit Störungen und Leid.

Je mehr ich mich mit Wahrnehmung befasse, desto mehr staune ich darüber, daß wir wahrnehmen, was wir wahrnehmen.

Denn das, was wir über die Nerven unserer Sinnesorgane aufnehmen sind Lichtwellen, Luftwellen, Druck, chemische Verbindungen. Wir jedoch erfahren Dinge in Raum und Zeit---wie geschieht das? Wie schaffen wir es, aus dem Gewirr der Farben und Konturen, die wir unser „visuelles Umfeld“ nennen, ganz Bestimmtes als zu ein und demselben Ding gehörig auszusondern? Zu einem Baum z.B.? Wie unterscheiden wir einen Baum von seinem Hintergrund? Und wovon hängt es ab, ob wir etwas als Teil des Hintergrundes oder als Teil des Baumes wahrnehmen?

Die Wahrnehmungspsychologie und Kognitionsforschung der letzten 50 bis 70 Jahre ist intensiv mit solchen Fragen befasst. Ihren Ergebnissen nach sind wir nicht einfach passive Empfänger von Eindrücken, sondern sind äußerst aktiv am Wahrnehmungsprozess beteiligt.

Experimente haben beispielsweise gezeigt, dass zwischen dem sensorischen Input und dem Bewusstwerden der Wahrnehmung eine halbe Sekunde vergeht – für neuronale Prozesse eine sehr lange Zeit. (Untersuchungen Libet) D.h. bis der sensorische Impuls von uns **bewusst** wahrgenommen wird braucht es Zeit. In dieser Zeit geschieht ein Ausleseverfahren enormen Ausmaßes, denn nur etwa

10% aller sensorischen Impulse werden von uns bewusst wahrgenommen. Alles andere bleibt im Vorbewussten. Dabei wird die Aufschlüsselung, was bis ins Bewusstsein kommt, vorwiegend von **vorbewussten** Erwartungshaltungen gesteuert. Wesentlich stärker als bewusste Absichten sind es vorbewusste emotionale Bewertungen, die den Wahrnehmungsprozess beeinflussen, z.B. als ein blitzgeschwindes, nicht bewusstes Einschätzen von angenehm oder unangenehm, gut oder schlecht, sicher oder gefährlich usw.

### **Geschichte**

*Ein großer Herrscher bat einmal Mulla Nassrudin, einen weisen Narren, ihn über die Wahrheit, über die eine Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit aufzuklären. Nassrudin ließ daraufhin die sieben berühmtesten Gelehrten des Landes zusammenrufen. Er bat sie, jeden für sich, aufzuschreiben, was Brot sei. Die Antworten wurden dem Herrscher ausgehändigt und dieser las: Brot ist ein Nahrungsmittel, Brot ist Mehl und Wasser, Brot ist eine Gabe Allahs, Brot ist gebackener Teig, der Begriff Brot ist vieldeutig, Brot ist eine nahrhafte Substanz, niemand wird es je ergründen. "Mein Herrscher", sagte da der Mulla, "wenn es selbst den sieben größten Köpfen deines Landes nicht gelingt, darüber einig zu sein, was das ist, was sie täglich zu sich nehmen, wie könnte ich kleiner Narr dich da etwas lehren."*

**Information** ist kein Gebrauchsgegenstand, kein Ding, das sich außerhalb des wahrnehmenden Bewusstseins befindet. Bücher beispielsweise oder Zeitungen, Videos sind nur Träger potentieller Information. Zu Information werden sie dadurch, dass jemand mit ihrem Signal etwas anfängt, diesen Signalen Bedeutung gibt. Jemand, der nicht lesen kann oder blind ist oder eine ganz andere Sprache spricht könnte mit diesen Signalen nichts anfangen. Sinn und Bedeutung von Signalen wird bestimmt durch den kulturellen, sozialen und biographischen Hintergrund des Empfängers.

**„Alles Gesagte wird von einem Beobachter gesagt“**

**„Alles Gesagte wird zu einem Beobachter gesagt“**

fasst H.v.Förster das zu zwei prägnanten Aussagen zusammen.

Das entspricht der buddhistischen Erfahrung und Konzeption. Sie beschreibt die Realität als leer und betont, dass alles, Individuen, Objekte und Erfahrungen keine unabhängige Essenz besitzen. Sondern alle Dinge miteinander verbunden sind, voneinander abhängig sind. „Wir erfahren Leerheit, wenn wir sehen....., dass unser Körper, Herz und Geist aus dem sich verändernden Gewebe des Lebens aufsteigen, wo nichts unverbunden oder getrennt ist. (Kornfield 1993)

In einer Zen-Geschichte fragt jemand: „Wie können wir die Welt verändern?“  
 Fragt der andere zurück: „Was nennst Du die Welt?“

Die Welt enthält in sich keine Information, die Welt ist, wie sie ist. Die Realität, die Welt ist leer, wird im Buddhismus gesagt.

Was bedeutet das für das Verständnis und den Umgang mit

## **Leid, Problemen oder Symptomen**

Die häufigste Quelle von Leiden ist aus buddhistischer Sicht das Anhaften. Anhaften an Ideen, an Objekte oder Konstrukte. Wenn wir anhaften, bestehen wir darauf, dass das Leben gemäß unserer Vorstellungen, unserer Vorlieben, unserer Fixierungen, der nicht hinterfragten Erwartungshaltungen verläuft.

Einige Formen von Leiden liegen in der menschlichen Natur: körperliche Krankheit und Veränderung, Verlust, Tod.

Doch auch wenn diese der Auslöser und Anlass für eine Psychotherapie sind, sind sie nicht das eigentliche Thema psychotherapeutischer Prozesse. Nicht die Fakten der materiellen Welt, nicht die "harte Realität", wie Fritz Simon, ein Heidelberger Systemtherapeut das nennt, also nicht Gegebenes - z.B. dass wir Nahrung brauchen, um zu überleben, dass wir die Eltern und Geschwister haben, die wir haben oder dass wir in bestimmten sozialen und politischen Gegebenheiten leben, sind das tiefere Thema von Psychotherapie, sondern vielmehr die so genannte "weiche Realität" unsere Bilder, Bewertungen und Gefühle, unsere Haltung zu diesen Fakten.

Das beginnt bereits bei der Frage, wie bestimmte Zustände, Verhaltensweisen in der jeweiligen sozialen Gruppe und Kultur eingeschätzt d.h. bewertet werden.

Sind beispielsweise Zustände, in denen ein Mensch unserer westlichen Bedeutungsgebung nach halluziniert, ein Zeichen von Krankheit oder, wie es in verschiedenen Kulturen gedeutet wird, sprechen in diesem Moment Ahnen oder Geister oder heilige Wesen durch diesen Menschen? Im einen Fall wird der Kranke in die Psychiatrie gebracht, im anderen Fall versammelt sich die Familie/der Clan /der Stamm mit dem Mediziner um den „von den von diesen Wesen Erfassten“, um die Botschaft zu hören und zu entschlüsseln. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen suchen die Menschen nach Erklärungen für Symptome, Störungen, Krankheiten. D. h. für Phänomene, die von etwas abweichen, was in ihrer Kultur, in ihrer sozialen Gruppe für selbstverständlich, für normal oder gesund gehalten wird. Über diese Erklärungen werden die so wichtigen Fragen nach der Zuständigkeit oder dem Schuldigen oder den Ursachen für das Abweichende geklärt. Gleichzeitig werden darüber Wege der Heilung und Lösung entwickelt.

In unserem Alltag gehen wir davon aus, dass die Verantwortung für unser Tun und damit auch dessen Folgen bei uns liegt. Man mag das Verhalten von



jemandem als dumm, als böse oder verderbt, verlogen oder einfach unverständlich empfinden – wenn wir es nicht als Krankheit einstufen, schreiben wir die Folgen für dieses Verhalten dem „Täter“ zu.

Welches Verhalten und welche Zeichen in einer jeweiligen Kultur daher als Krankheit und Symptom eingestuft werden hat weit reichende Folgen. Werden beispielsweise terroristische Akte einer psychischen Krankheit des Täters zugeschrieben, so wird niemand mehr nach einer sozialen Erklärung suchen, die auf der politischen Ebene Konsequenzen haben könnte.

Unserem westlichen Krankheitsverständnis nach haben wir keinen bzw. nur einen geringen Einfluss auf unsere Krankheiten und als krank bewerteten Symptome. Kranke oder Gestörte sind aus dieser Sicht „Opfer“ ihrer Zustände und daher persönlich nicht zuständig. Sie sind ihrem Verhalten mehr oder weniger ausgeliefert. Dasselbe gilt für alle Interaktionspartner des Kranken, also z.B. für Familienmitglieder, Partner oder Arbeitskollegen usw., Auch ihnen wird kein Mitbeteiligtsein am Problem/dem Leid/ der Störung/der Krankheit bestätigt. Auch sie bekommen gewissermaßen einen Freispruch.

Doch, so die Frage, sind das hilfreiche, konstruktive Annahmen für Lösungen, für Veränderungen, für Heilung, ja für unser Leben ganz allgemein? Insbesondere dort, wo es um Verhalten, also eher um psychische und soziale Störungen geht? Bestehen diese tatsächlich unabhängig vom Zusammenspiel, den Kommunikationen und den Verhaltensweisen aller Beteiligten? Der Alkoholiker, der im betrunkenem Zustand gewalttätig wird, die medikamentenabhängige Lehrerin, die ihre Arbeit nicht mehr zufrieden stellend ausführen kann, die Frau, die einem Waschzwang unterliegt, wenn ihr Mann sie berührt, der kleine Paul, der häufig einnässt – sind sie alle krank, psychisch krank? Haben sie alle mit isolierten, innerpsychischen oder organischen, für sich bestehenden Problemen zu tun? Unabhängig von ihrem Umfeld? Oder könnten das Bettnässen des kleinen Paul, der Waschzwang, der Alkoholismus möglicherweise auch als Ergebnis von Wechselwirkungsvorgängen verstanden werden? Von Wechselwirkungsvorgängen innerhalb der Ehe, der Familie, des Schulsystems usw.

### **Geschichte**

*„Was ist Wirklichkeit?“ wurde ein Weiser von einem Schüler gefragt.*

*„Eine endlose Folge von Ereignissen, die einander beeinflussen“ antwortete dieser. „Das ist keine befriedigende Antwort. Ich glaube an Ursache und Wirkung“ sagte der Schüler. „Nun gut“, meinte der Weise und wies auf eine Menschengruppe, die eben durch die Straße zog. „Sieh dort hin. Diesen Mann da führt man ins Gefängnis. Geschieht das, weil ihm jemand eine Münze gab, mit der er sich sein Einbruchswerkzeug kaufen konnte? Oder geschieht das, weil ihn jemand beim Einbruch überraschte? Oder weil ihn niemand daran hinderte, als er seine Absicht dazu kundtat? Hungerte er als Kind zuviel oder hat er*

*einfach einen schlechten Charakter? Geschieht das, weil er keine Arbeit finden konnte oder weil seine Frau ihn bedrängte, für ein größeres Haus zu sorgen?“*

## **Das Bewusstsein von Verbundenheit und Vernetztheit**

Im Buddhismus heißt es: Es gibt keine gesonderten Dinge mit einem aus sich selbst bestehenden Sein. Kein Phänomen verfügt über eine unabhängige Existenz. Alle Dinge sind miteinander verbunden. Sie existieren in wechselseitiger Abhängigkeit und entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit.

Auf dem Tisch da oben spürte Sonja etwas von dieser Bezogenheit, der wechselseitigen Abhängigkeit von allem mit allem, wenn sie sagt: “ Wie anders hätte der Soldat mir ein so wunderbares Geschenk machen können in seiner Freundlichkeit und seiner Zuneigung.

Würden Sie eine Systemtherapeutin aufsuchen, würden Sie möglicherweise kaum dazu kommen Ihr (in Ihrem Kopf zumeist schon oft durchgespieltes) Problem ausführlicher darzustellen. Sondern die Therapeutin würde Sie nach Anhören Ihres Problems vielleicht fragen, ob Ihre Schwiegermutter das Problem auch so sieht. Oder Ihr Partner, Ihr Sohn, Ihr Chef, Ihre Arbeitskollegin? Und wenn nicht, würde sich die Therapeutin möglicherweise sehr dafür interessieren, wie genau diese Menschen Ihr Problem sehen und was deren Lösungsvorschläge wären.

Möglicherweise würden Sie aber auch mit anderen vielleicht befremdlichen Fragen überrascht. Z. B.: Was ist denn überhaupt Ihr Ziel? Wenn wir hier gut arbeiten würden, woran würden Sie das denn merken? Oder: Nehmen wir mal an, Sie würden das erreichen, weswegen Sie zu mir kommen: Was in Ihrem Leben wäre dann anders? Wie würde sich das im Körper anfühlen, bemerkbar machen? In Ihrem Aussehen? Ihrem Sprechen? Der Körperhaltung? Und welche Auswirkung hätte das möglicherweise auf Ihre Umwelt? Ihren Partner? Ihre Kinder? Oder im Beruf?

Wie Sie aus diesen kleinen Beispielen vielleicht schon heraus hören, geht es im systemtherapeutischen Ansatz nicht darum, Ursachen für Probleme oder Krankheiten zu finden, Diagnosen zu erarbeiten, um dann als „Experten“ die richtige Lösung zu wissen.

Vielmehr geht es darum, Klienten einerseits dort abzuholen, wo sie gerade sind, an ihr Weltbild und Erleben anzudocken. Andererseits jedoch auch darum, gleichzeitig Fixierungen, Anhaftungen zu verflüssigen. Könnte jemand anderer das Problem das vielleicht ganz anders sehen und erleben? Und was spräche dann für eine und was für die andere Sichtweise? In welcher Situation würde sich die eine oder andere besser bewähren? usw.

Probleme werden dabei in den Zusammenhang gestellt, in dem sie etwas bewirken, Wirkung haben, eine Wirklichkeit erzeugen. Das sind häufig Familienzusammenhänge, sowohl der Gegenwartsfamilie als auch mit Herkunftsfamilie. Oder die Schwierigkeiten haben mit Beziehungen im Arbeitskontext zu tun, mit Institution oder Organisationen. Es kann auch die Beziehung zur Gesellschaft oder zum Universum betreffen. Es kann aber auch die Beziehung einer Person zu ihren inneren Anteilen, ihren inneren Stimmen sein.

Doch welches Bezugssystem auch immer: Symptome werden nicht als vom größeren Ganzen unabhängige und eigenständige Phänomene betrachtet, sondern erforscht in ihrem Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit von allen Beteiligten. Das Symptom wird losgelöst von einem einzelnen Symptomträger und in seiner Bedeutung, seiner Funktion, seiner Beziehung gestaltenden Kraft für alle Beteiligten untersucht. Es wird untersucht durch welche Beiträge jedes einzelnen das Symptom aufrechterhalten wird und durch welche Beiträge vom wem es sich möglicherweise verändern oder lösen könnte. Vor welchen Fragen beispielsweise oder Auseinandersetzungen steht die Familie, wenn das Bett nassen des kleinen Paul nicht mehr die ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht? Was geschieht zwischen den Eltern dadurch? Würde der Vater sich noch mehr zurückziehen oder öfter zu Hause sein? Was würde die Mutter mit ihrer frei gewordenen Zeit anfangen? Würde Paul dann vielleicht bei Freunden übernachten können und öfter von zu Hause weg sein? Und wie wäre das für die Eltern? Streiten sie dann vermehrt oder weniger? Könnte es Reaktionen der Eltern geben, die dazu beitragen, dass Paul häufiger einnässt? Gibt es auch Ausnahmen? Was ist anders, wenn das Bett trocken bleibt?

In diesem Erforschen von Leid oder Probleme über sein Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit sind eindeutige Zuschreibungen (damit verbunden ja häufig auch Schuldzuweisungen) - hier Ursache, hier Wirkung - nicht möglich. Gibt es Krach bei Pauls Eltern, weil er einnässt? Oder ist das Streiten seiner Eltern Ursache für das immer wieder nasse Bett? Wir sprechen in der Systemtherapie davon als den zirkulären Ursache- Wirkungsabläufen oder von Mustern.

*Sonja berichtete einige Zeit nach der oben geschilderten Therapiesitzung von einer Begegnung mit ihrer Mutter. Ihre Mutter sei krank gewesen. Sonja sei zu ihr gefahren und habe lange bei ihr gesessen. Es sei ruhig und friedlich gewesen zwischen ihnen wie noch nie. So habe sie, Sonja, es gewagt, der Mutter von ihrer Therapieerfahrung zu erzählen. Wie sie sei auch ihre Mutter eine ganze Weile still gewesen, habe dann ihre Hand gefasst, sie gehalten und nur gesagt: "Ja, ich weiß".*

Erstaunt sagte Sonja an diesem Punkt: „Wie Eltern sich doch ändern können.“ Was mich an eine Anekdote über Mark Twain erinnerte:

*Es kam einmal ein Siebzehnjähriger zu ihm und erklärte: " Ich verstehe mich mit meiner Mutter nicht mehr. Jeden Tag Streit. Sie ist so rückständig, hat keinen Sinn für moderne Ideen. Was soll ich nur machen? Ich laufe aus dem Haus!" Mark Twain antwortete: "Junger Freund, ich kann Sie gut verstehen. Als ich 17 Jahre alt war, war meine Mutter genauso ungebildet. Es war nicht zum Aushalten. Aber haben Sie Geduld mit so alten Leuten. Sie entwickeln sich langsamer. Nach 10 Jahren, als ich 27 war, hatte meine Mutter so viel dazugelernt, dass man sich schon ganz vernünftig mit ihr unterhalten konnte. Und was soll ich Ihnen sagen? Heute, wo ich 37 bin - ob Sie es glauben oder nicht -, wenn ich keinen Rat weiß, dann frage ich meine alte Mutter. So können die sich ändern!"*

Doch zurück zu Sonjas Mutter:

*Bei diesem Besuch, so erzählte Sonja, habe ihre Mutter zum ersten Mal über ihre Verzweiflung und ihren Schmerz von damals gesprochen. Das Schlimmste, sagte sie, sei der Tod so vieler junger Männer gewesen. Sie habe ja die Soldaten während des Aufenthaltes auf dem Schloss gut kennen gelernt und sei vielen nahe gekommen. Mehr als die Hälfte von ihnen sei gefallen. Und wenn wieder einer von ihnen gefallen sei, habe sie nicht mehr weinen können. Es seien zu viele gewesen. Sie habe jedoch oft erleichtert auf ihre Söhne geschaut. Erleichtert, dass diese noch nicht in den Krieg mussten. Gleichzeitig habe sie sich über diese Erleichterung geschämt und schuldig gefühlt. Und: so habe die Mutter hinzugefügt etwas verwundert, als ob sie in diesem Moment etwas erkennen würde: ja, sie habe wohl wegen dieses für sie damals unlösbaren Konfliktes, wegen ihres Schmerzes um die gefallenen jungen Männer, ihrer gleichzeitigen Erleichterung und Schuldgefühle sich selbst und die Kinder oft hart behandelt. So als ob sie etwas von dem schlimmen Schicksal der jungen Männer dadurch ausgleichen, sühnen könne.*

Wie uneinfühlbar, unverständlich, pathologisch und destruktiv Erlebnis – und Verhaltensweisen aus einer Außenperspektive auch erscheinen mögen: Systemtherapeuten gehen davon aus, dass sie für die Betroffenen in einem bestimmten Rahmen und einer bestimmten Zeit angemessene und kluge Handlungen sind oder waren. Sie werden als Ausdruck für einen Konflikt im relevanten System gesehen und als zumeist unbewusster Versuch über das Symptom diesen Konflikt zu lösen. In diesem Sinne können Probleme als Lösungen verstanden werden, wie es der anfangs erwähnte Buchtitel meines Kollegen nahe legt. Wobei bei dem Versuch, etwas zu lösen, durchaus leidvolle oder unangenehme Auswirkungen in Kauf genommen werden.

*Sonja meinte, das Gespräch mit ihrer Mutter sei ein Schlüsselerebnis für sie gewesen. Sie habe ihre Mutter und das Symptom ihrer Mutter, deren zeitweilige Härte, in einem völlig andern Licht gesehen und verstanden. Sie habe plötzlich*

*aber auch ihre Migräne verstanden. Denn auch sie würde in Situationen, die sie berührten und die ihr Herz erreichten, plötzlich hart und schneide sich von jedem Gefühl ab. Und Sonja begann die beziehungsgestaltende Bedeutung der Migräne für ihre Ehe zu erkennen, die dann auftauche, wenn ihr Mann zu sehr hinausstrebe, wenn er, wie sie plötzlich erschrocken sagte „in den Krieg wolle“. Und ihr wurde klar, dass auch ihr Mann es sehr schätzte, von ihr gebraucht zu werden, das Gefühl zu haben, sich um sie sorgen zu können.*

### **Zusammengefasst:**

Für erste Schritte heißt das bisher Dargestellte im systemtherapeutischen Ansatz folgendes:

1. Wie immer das Weltbild der Klienten sein mag – dieses Weltbild ist der Ausgangspunkt für den gemeinsamen Therapieprozess. Wir knüpfen daran an. Wir anerkennen es als seine/ihre momentane Wirklichkeit. Wir nähern uns der Welt der Klienten urteilslos, soweit es uns - auch Therapeuten sind menschliche Wesen - gelingt. Es geht also nicht darum, dem Weltbild der Klienten ein besseres oder gar richtigeres entgegenzusetzen und damit als Experten die richtige Lösung anzubieten.
2. Das Symptom wird aus absoluten Wirklichkeiten – also fixierenden Zuschreibungen gelöst. Zum Beispiel aus der Annahme Sonjas Mutter wäre eine harte Frau, das sei eben ihr Charakter. Oder jemand sei schizophren oder neurotisch oder zwanghaft, sei Bettnässer, ein Dieb usw. Vielmehr relativieren wir Symptome, indem wir den Kontext, die Umstände und Situationen untersuchen, in denen sie auftreten. Dadurch werden Identifikationen gelockert. Anhaftungen, die wir uns selbst geben als auch solche durch unser Umfeld.
3. Die Relativierung von Symptomen schafft Raum zwischen dem Klienten und seinem Problem. Sie/Er kann es aus mehr Abstand wahrnehmen ..... das erweitert von selbst den Blick und öffnet wieder Spielräume und Handlungsalternativen. Nicht wir als Therapeuten müssen Lösungen „wissen“. Im offeneren Raum, der geschaffen wird, können Lösungen aus den Ressourcen und dem Potential des Klienten selbst aufscheinen und sich entwickeln.
4. Wir stellen ein Symptom/Problem/Schwierigkeit in den Zusammenhang eines größeren Ganzen. Und gehen davon aus, dass es in diesem größeren Zusammenhag eine Funktion hat, dass es Sinn macht. Oder, wenn es sich zu einer Gewohnheit verfestigt hat, in bestimmten Situationen Sinn machte. Es geht also um Hinschauen darum, die tiefere Botschaft des Problems zu hören. Unsere Erfahrung ist, dass auch für Probleme und Symptome gilt, was sich in allem zeigt, was sich manifestiert: Im akzeptierenden Wahrgenommensein, im Gesehenwerden seines Beitrages für unser Dasein bekommt es seine Daseinsanerkennung, damit seine Würde. Für mich ist das Tun im Nicht-Tun, Dasein im Lauschen auf den anderen, ein Ausdruck tiefen Mitgefühls. **Die** Weise

des Mitgefühls, durch die Veränderung, Transformation aus sich heraus, aus Akzeptanz und Anerkennen, geschehen kann. Es geht im systemtherapeutischen Prozess also gewissermaßen darum, sich das Problem zum Freund, zum Verbündeten zu machen.

5. Im Erkennen, dass zur Aufrechterhaltung eines Problems alle relevanten Systemmitglieder einen Beitrag leisten, lösen sich einseitige Schuldzuweisungen auf. In den zirkulären Ursache-Wirkungsabläufen suchen wir daher nicht nach bestimmten Schuldigen oder einer einzelnen Ursache, sondern forschen im Bewusstmachen des dahinter liegenden Konfliktes nach alternativen, für das Gesamtsystem konstruktiven Lösungen.

### **Sich Lösen von Lösungen**

Beobachtungen zur selben Sache können aus unterschiedlichen Perspektiven erfolgen und führen somit zu unterschiedlichen Aussagen, Beispiele hier waren schon die Geschichte vom Mulla mit dem Brot oder Sonjas Haltungsänderung zu ihrem Geburtstag oder was Physiker den Physikern zur Natur des Lichtes feststellten. Üblicherweise beginnen wir diese unterschiedlichen Perspektiven, unsere verschiedenen Bewußtseinszustände, zu bewerten, zu kategorisieren, zu hierarchisieren. Die Antwort, Brot ist Wasser und Mehl ist ja vielleicht bei weitem nicht so weise, so heilig, so intelligent wie etwa die Antwort, niemand wird es je ergründen oder Brot ist ein Nahrungsmittel oder gar Brot ist eine Gabe Gottes. Jeder, der meditiert, kennt diese Tendenz unseres Ichs (unseres Bewußtseins) sich immer neue Stützpunkte, Glaubenssätze oder Dogmen zu schaffen. Jeder kennt die Tendenz, einen bestimmten Standpunkt, ein bestimmtes Gefühl unabhängig von der jeweiligen Situation als richtiger, besser oder wahrer zu definieren.

Eine andere, für uns eher ungewohnte Möglichkeit ist es, aufmerksam zu bleiben für den Prozeß selbst. Bei diesem Vorgang mache ich mir bewußt und daß **alle** inhaltlichen Aussagen geschaffene d.h. konstruierte Bilder sind - von mir geschaffene Bilder und natürlich auch von meiner sozialen und kulturellen Umwelt geschaffene Bilder. Ich bleibe aufmerksam für meine Identifikationen mit Gefühlen, mit Vorstellungen und mit Erfahrungen. Ich verbinde mich mit dem Geist, dem Konstrukteur, direkt. Dem Geist, der selbst frei ist und leer von Bildern, Gedanken und Gefühlen.

Im systemtherapeutischen Rahmen geht es uns nicht nur darum veränderte, heilsamere, Perspektiven zu entwickeln“, zu konstruieren“, sondern insbesondere auch darum, auf den Prozeß und auf die Haltung achtsam zu werden, die ein Lösen, ein Sich-Lösen, von Problemen überhaupt ermöglichen. Der Prozeß des Loslassens von einer Einstellung, einer Anhaftung wird eingeübt. Das jedoch nicht nur, um sich dann an einer positiveren Lösung festzuhalten, sondern vor allem um zu erkennen, daß man Lösungen genauso konstruieren kann wie Probleme. Zu erkennen, daß der Geist an sich frei ist.

Gregory Bateson, einer der Väter der Familientherapie, nannte das „Lernen dritter Ordnung“.

*Sonja beschreibt das so: Die neue Sichtweise sei ihr auch für andere Ereignisse in ihrer Kindheit wichtig geworden. Doch viel entscheidender sei für sie etwas anderes. Sie kletterte jetzt zu Hause oft auf den Tisch und betrachte ihr wichtige Situationen mit diesem, wie sie es nannte „weiten Blick“. Dadurch käme sie mit vielem besser zurecht. Sie mache sich nicht mehr so viele Schwierigkeiten. Sie sei gelassener und eigenverantwortlicher, zugleich spielerischer mit sich selbst und mit anderen.*

Sonja hat etwas über den Prozeß ihres Konstruierens gelernt. Über die Entdeckung und die Annahme der Verbundenheit und Vernetztheit von allem mit allem findet sie zu ihrer Autonomie. Ein Vorgang, der mir als der wesentlichste jeder Therapie erscheint:

Im Erkennen der Nicht-Getrenntheit, in der Annahme und Hingabe an die Bezogenheit mit allem Existieren finden wir zu unserer Autonomie und Individuation. Leere und Form, wie es im Herzsutra heißt, die zwei grundlegenden Weisen unserer Existenz bedingen einander, stehen in Wechselbeziehung. Sie gehören zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille und sind doch unterschieden.

**Nicht nur KlientInnen** befinden sich in einem Wechselwirkungsprozess zu ihnen wesentlichen Systemen – auch Therapeuten bilden mit ihren Klienten ein System. Die Wahrnehmungen der Therapeutinnen, ihre Beobachtungen, wie Heinz von Förster sagt, bestimmen den sich entfaltenden Therapieprozess wesentlich mit. Sie sind Teilnehmende im therapeutischen System, nicht außen stehende Experten, nicht diejenigen, die „wissen“. Daher vollziehen Therapeuten häufig denselben Prozeß, den sie ihren Klienten zutrauen und zumuten. Um frei zu sein, mit den Klienten den Blick in den noch offenen, unbekanntem Raum zu richten, geht es auch bei Therapeuten darum, ihre inneren, lieb gewordenen inhaltlichen Stützpunkte loszulassen. Wie etwa Erklärungsmodelle zu Krankheit und Leid, ihre Bilder über Tod und Leben, ihre Vorstellungen der für Klienten richtigen Lösung oder dazu, was Hilfe ist, was eine gute Therapie ist usw.

Auf meinem Weg als Psychotherapeutin durchlief ich sehr unterschiedliche Phasen. War ich anfangs durchdrungen von der Suche nach der einen wirklich guten, möglichst alle Probleme lösenden Methode und hoffte (abgelöst von Stadien einer gewissen Ernüchterung) sie jetzt und jetzt und jetzt gefunden zu haben, so bewegt mich heute ein anderes Bild über das, was in einem therapeutischen Prozeß möglich ist, was verändernd und heilend wirken kann.

Vor vielen Jahren sagte Bert Hellinger in einem Seminar, er orientiere sich in seiner therapeutischen Arbeit an der Frage: Wie liebt dieser Mann, diese Frau oder dieses Kind mit seinem Verhalten oder seinem/ihrem Symptom? Mich hat die Frage damals tief berührt und sie gab meinem therapeutischen Handeln eine neue Wendung

Bleibe ich im Nicht-Wissen, das heißt absichtslos und frei von vorgegebenen Inhalten in der Frage: Wo und wie fließt hier die Liebe? wirkt das wie ein Lichtstrahl, der im System aufscheinen läßt, ans Licht bringt, worauf er gerichtet ist. Die Antwort findet dann uns. Nicht wir finden die Antwort. Alles Gelernte, unser therapeutisches Können und Wissen ist Medium und Werkzeug, das dem Aufscheinenden zur Verfügung steht.

Meine Großmutter, eine heitere, in sich ruhende Frau, strahlte mich manchmal an und sagte: "Hör Kind, so wie du in den Wald hineinrufst, so tönt es zurück". Damals habe ich das nicht so recht verstanden. Im Zen-Buddhismus wird vom ursprünglichen Geist gesprochen, vom Anfängergeist, der alles enthält, weil er leer ist. "Ist euer Herz aufnahmebereit, somit leer, ist es für alles offen", sagt Shunryu Suzuki, ein Zen-Meister.