

Rudolf Klein · Andreas Kannicht

# **Einführung in die Praxis der systemischen Therapie und Beratung**

**Vierte Auflage, 2020**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in the Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Vierte Auflage, 2020  
ISBN 978-3-89670-571-6 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8229-0 (ePub)  
© 2006, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.  
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## **Vorwort ... 7**

### **1. Probleme: Ihre Bedeutung in der systemischen Therapie und Beratung ... 9**

- 1.1 Systemtheoretische Überlegungen ... 9
- 1.2 Beobachter und Beobachtungen ... 11
- 1.3 Bewertungen und Erklärungen von Lebensproblemen ... 12
- 1.4 Bewertungen und Erklärungen von Problemsystemen ... 14

### **2. Veränderungen: Schwellenphänomene und Übergänge ... 19**

- 2.1 Zugänge zur Therapie ... 20
- 2.2 Ritualtheoretische Überlegungen ... 21
- 2.3 Die therapeutische Begegnung ... 22
- 2.4 Zur therapeutischen Haltung in der systemischen Therapie ... 25
- 2.5 Interventionen, Kommentare und Empfehlungen ... 26
  - 2.5.1 Umdeutung oder Reframing ... 27
  - 2.5.2 Beobachtungsaufgaben ... 27
  - 2.5.3 Verhaltensaufgaben ... 28
  - 2.5.4 Rituale ... 28

### **3. Erste Einblicke in die Praxis ... 30**

- 3.1 Arbeitskontexte: Bezogene Autonomie und autonome Bezogenheit ... 30
- 3.2 Auftragskonstruktion: Wer möchte was, wann, wie oft, wie lange, von wem, wofür? ... 32
- 3.3 Klienten-Therapeuten-Beziehungen: Kunden, Klagende und Besucher ... 35

- 3.4 Die Balance von Problem und Lösung: Vom Guten des Schlechten – vom Schlechten des Guten ... 36
- 3.5 Öffnende und schließende Angebote:  
Erhöhung und Reduzierung von Komplexität ... 38
- 3.6 Der Einfluss Dritter: Helfen und Fürsorge ... 41
- 3.7 Ressourcenorientierung:  
Vorhandene und (noch) nicht genutzte Kräfte ... 42

#### **4. Zur therapeutischen Selbststeuerung: Vom Driften und Navigieren ... 45**

- 4.1 Zuhören ... 46
  - 4.1.1 Achtsames Zuhören ... 46
  - 4.1.2 Interessiertes Nachfragen ... 47
  - 4.1.3 Aktives Infragestellen ... 48
- 4.2 Fokussieren ... 49
  - 4.2.1 Fokussieren der aktuellen Bühne ... 50
  - 4.2.2 Fokussieren der Hintergrundbühne ... 53
  - 4.2.3 Fokussieren der Lösungsbühne ... 59
- 4.3 Positionieren ... 60
  - 4.3.1 Frames ... 61
  - 4.3.2 Angebote ... 62
  - 4.3.3 Konfrontation ... 63

#### **5. Tiefere Einblicke in die Praxis: Drei Fälle mit drei Varianten ... 64**

- 5.1 Zirkuläres Fragen ... 65
- 5.2 Lösungsorientierung ... 80
- 5.3 Externalisierungen ... 91

**Anmerkungen ... 107**

**Literatur ... 109**

**Über die Autoren ... 116**

## 4.2 Fokussieren

mal ein Anstellungsverhältnis oder einen lukrativen Auftrag erhalten hatte, überwarf er sich nach kürzester Zeit mit dem Vorgesetzten bzw. Auftraggeber und kündigte bzw. verließ die Arbeitsstelle. Momentan sitzt er an einem Manuskript für einen Roman, das allerdings auch nicht zu einem Ende kommen will. Er erzählt seine Lebensgeschichte wie ein Drehbuch. Die gesellschaftlichen Verhältnisse, ausbeuterische Geschäftsleute, unfähige Kollegen und Chefs seien die Ursache für seine Lebenssituation. Zunehmend beginnt der Berater, Zwischenfragen zu stellen, erkundigt sich nach den Berufschancen in jenem Bereich, nach den beruflichen Entwicklungen der Kollegen, nach der Sichtweise der Lebenspartnerin, der Haltung der Eltern gegenüber dem gewählten Beruf. Durch Rückfragen und aktives Infragestellen soll die schon häufig anderen und sich selbst erzählte Geschichte des Klienten ins Stocken geraten und irritiert werden. Am Ende der ersten Sitzung wird die Frage aufgeworfen, wie es der Klient trotz seiner umfassenden Kompetenzen bislang geschafft hat, seinen beruflichen Erfolg zu verhindern – eine Frage, die er sich so bislang noch nicht gestellt hatte.

### **4.2 Fokussieren**

Oft reicht Zuhören nicht aus. Manche Klienten wünschen sich von Therapeuten, auf neue Zusammenhänge oder bisher übersehene Lösungswege hingewiesen zu werden. Therapeuten gehen dann in innere Suchprozesse und fragen sich, warum Klienten ihre Probleme auf diese Weise empfinden und welche neue Sichtweisen möglicherweise hilfreich sein könnten. Drei Fokussierungsebenen können dabei unterschieden werden:

- die aktuelle Bühne, auf der die soziale Wirklichkeit des Klienten beleuchtet wird, in die das Problem und die hilfreichen sowie die bislang erfolglosen Lösungsversuche eingebettet sind

- die Hintergrundbühne, die darauf verweist, dass durch das aktuelle Problem frühere Erfahrungen und Erlebensmuster der Klienten ins Schwingen geraten sind, die beim Finden hilfreicher neuer Lösungsversuche hinderlich sind
- die Lösungsbühne, die dazu dient, auf bereits erfolgreiche Strategien der Klienten im Umgang mit dem Problem zu fokussieren (Prior 2006) und neue Lösungsmöglichkeiten anzustreben, die bislang noch nicht ausreichend genutzt wurden.

Bei diesen drei Fokussierungsebenen können wiederum zwei Dimensionen unterschieden werden:

- Die äußere Welt, also das soziale System: Wie sprechen Klienten mit anderen Menschen über ihre Probleme? Was haben sie früher mit anderen Menschen erlebt und gesprochen? Was glauben sie in Zukunft zu erleben?
- Die innere Welt, also das psychische System: Wie sind Klienten angesichts dieser äußeren Ereignisse mit sich umgegangen? Wie bewerten sie die Situationen? Wie fühlen sie sich dabei?

#### **4.2.1 Fokussieren der aktuellen Bühne**

Diese Perspektive bietet sich dann an, wenn Klienten noch keine Vorstellung davon haben, ob und wie sie ihre Probleme selbst miterzeugen und aufrechterhalten. Dann lassen sich die Probleme der Klienten durch Fokussierung dieser Interaktionsmuster verstören. Auf der Ebene des sozialen Systems fragen Therapeuten, wer auf das Problemverhalten wie reagiert und welchen Unterschied es für diese Beziehungen machen würde, wenn die Klienten das Problemverhalten nicht mehr zeigen würden. Sie fragen ferner danach, wie sich bedeutungsvolle Beziehungspartner das Problem erklären, wie sie es bewerten und ob sich diese Erklärungen und Bewertungen von denen der Klienten unterscheiden (s. Abschnitt 5.1).

## 4.2 Fokussieren

*Eine Mutter berichtet*, ihre vierjährige Tochter weigere sich, in den Kindergarten zu gehen, und klammere sich an sie. Es sei ihr einziges Kind, und sie habe es schon von klein auf eher fürsorglich erzogen. Sie mache sich Gedanken, ob sie überfürsorglich sei. Der Besuch des Kindergartens sei wichtig, da sie wieder halbtags arbeiten möchte. Der Berater fragt detailliert nach der Interaktion zwischen Mutter und Kind. Die Tochter weine am Morgen und behaupte, sie habe Angst. Genaueres könne sie nicht benennen. Gefragt, was sie unternehme, um das Verhalten des Kindes zu verändern, erzählt die Mutter, wie sie bereits am Abend beim Zubettbringen dem Kind sage, es brauche keine Angst vor dem Kindergarten zu haben. Niemand bedrohe sie. Auch am Morgen sage sie immer wieder, es bestehe kein Grund zur Angst, aber alle Beschwichtigungen würden wenig helfen.

Im Gesprächsverlauf wird deutlich, dass die Beschwichtigungsversuche der Mutter zwar verständlich, dem Kind aber kaum hilfreich sind. Eher wird das Kind durch das fortwährende Betonen der Angst geradezu eingeladen, an Angst zu denken.

Auf der Ebene des psychischen Systems wird danach gefragt, welche „inneren Teile“ (Schmidt 2004) der Klienten mit dem Symptom eher sympathisieren und welche inneren Teile das Symptom eher ablehnen. Mit diesen „inneren Teilen“ kann therapeutisch gearbeitet werden, als ob sie einzelne Stimmen bzw. Mitglieder eines „inneren Parlaments“ wären (s. Abschnitt 5.3).

*Ein 50-jähriger Geschäftsmann* (selbständiger Ladenbesitzer) erzählt, er bekomme seine Alltagsarbeit nicht mehr geregelt. Eine fast existenzgefährdende Erfahrung machte er bei seiner letzten Steuererklärung, da er den Entzug der Lizenz für seinen Betrieb wegen ständiger Säumnis gerade noch in letzter Minute verhindern konnte.

Dem Klienten ist sein Verhalten völlig unerklärlich. Er beginne den Tag mit besten Vorsätzen. Nur durch sehr genaues

und beharrliches Nachfragen des Beraters gelingt es ihm, sein Arbeitsverhalten zu beschreiben. Wenn er an seinem Schreibtisch sitzt, beschäftigt er sich mit allen Aufgaben, die gerade nicht dringlich sind, starrt vor sich hin, hängt seinen Gedanken nach, bis der Abend endlich erlaubt, den uneffektiven Arbeitstag zu beenden.

Hier bietet sich an, die aktuelle Inszenierung auf der inneren Bühne zu fokussieren. Wie schafft es diese Arbeitsstörung, die ihm wie etwas Fremdes, Äußeres erscheint, wie schafft dieses „Es“, sich seiner wider seinen Willen zu bemächtigen? Der Berater befragt die innere Stimme, die ihn auf vernünftige Weise zum Arbeiten anhält: „Diese innere Stimme, die Sie zum Arbeiten auffordert, was sagt sie genau?“ Mit dieser Frage wird bereits ein Unterschied erzeugt. In der bisherigen Erzählung beschrieb der Klient diesen inneren Teil nämlich als sein Ich, dem er die Fremdsteuerung gegenüberstellte. Die Frage des Beraters impliziert bereits die Möglichkeit weiterer Stimmen. Der Klient kann die Aussagen dieser Stimme sehr genau beschreiben: „Fritz, setzt dich hin, öffne endlich die Briefe, es ist doch nichts dabei, sie schnell zu lesen und zu beantworten. Wenn du es nicht machst, geht dein Geschäft den Berg hinunter.“

Nun führt der Berater die Idee ein, dass dies ja nicht die einzige Stimme sein kann, sonst würde der Klient ja einfach tun, was sie sagt. Es müsse noch irgendeine andere Stimme geben: „Wenn es diese andere Stimme gibt, was würde sie Ihnen in diesen Situationen sagen?“ Diese Sichtweise ist dem Klienten unvertraut. Er äußert zögerlich, dass es offenbar einen inneren Boykotter geben muss, der sich der vernünftigen Aufforderung der ersten Stimme widersetzt. Durch sorgfältiges Nachfragen entsteht langsam eine Vorstellung davon, was dieser Teil sagt und wie es ihm gelingt, die Oberhand gegenüber der vernünftigen Stimme zu gewinnen.

Abschließend lädt der Berater den Klienten ein, sich für die beiden antagonistischen Stimmen jeweils ein Symbol zu suchen.



## 4.2 Fokussieren

Er antwortet spontan: „Sonne und ein kleines rotes Teufelchen.“ Der Berater regt an, er könne sich ein Symbol für Sonne und Teufel auf seinen Schreibtisch stellen. Wenn er sich wieder vorgenommen hat, etwas zu arbeiten, und merkt, dass er nicht in Gang kommt, dann kann er seinen Blick auf die beiden Symbole richten und verfolgen, wie die beiden inneren Teile miteinander streiten. Und er kann beobachten, durch welche Tricks es dem kleinen Teufelchen gelingt, über die vernünftige Sonne die Oberhand zu gewinnen.

### **4.2.2 Fokussieren der Hintergrundbühne**

Wenn Therapeuten diesen Fokus wählen, lassen sie sich von der Idee leiten, dass Erlebtes und/oder Erzähltes aus der Vergangenheit Material für hilfreiche Neukonstruktionen einer Geschichte liefern könnten: neue Erklärungen, vergessene Ressourcen, übersehene Lösungen usw.

Dabei gibt es verschiedene Zugangsmöglichkeiten: Eine besteht darin, auf Informationen zu achten, die das Auftreten des Problems plausibel machen. Insofern kann es sinnvoll sein, sich mit Klienten auf die Suche nach ihren kausalen Erklärungsmodellen und subjektiven Theorien zu machen. Es eröffnen sich dadurch vielfältige Möglichkeiten zu Umdeutungen und Neuinterpretationen.

Folgende Fragen eignen sich dazu besonders: Welche Zusammenhänge sehen Klienten zwischen den Ereignissen, an die sie sich als bedeutsame erinnern? Welche Ursprungsereignisse assoziieren sie mit der Problemsituation, und welche dissoziieren sie? Lässt sich die Erklärungsgeschichte der Ursachen und Hintergründe des Problems vielleicht auch anders erzählen, und ergeben sich aus dieser veränderten Erzählungen bislang ungenutzte Lösungsmöglichkeiten?

Ein zweiter Zugang besteht in der Suche nach bedeutsamen Sinnspuren, in die das Problemverhalten eingeordnet werden kann. In diesem Fall wird das Problem nicht ursächlich erklärt,