

Subjekt und Lebenswelt – Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching¹

Jürgen Kriz

1. ALLGEMEINE BEMERKUNGEN
 2. ZUM ANLIEGEN DER PERSONZENTRIERTEN SYSTEMTHEORIE
 3. FALLBEISPIEL 1
 - 3.1. Hintergrund: Subjektive Sinndeutungen
 - 3.2. Fallbeispiel »Ute und Peter«
 - 3.3. Die vier Prozessebenen
 4. FALLBEISPIEL 2
 - 4.1. Hintergrund: Kognitive Prozesse
 - 4.2. Fallbeispiel »Thomas oder die Wutlogik in der Praxis«
 - 4.3. (Nach-)Wirken von Affekten
 5. ZUSAMMENFASSUNG
 6. FAZIT UND IMPULSE
- LITERATUR

1. Allgemeine Bemerkungen

Ich werde zunächst ein paar allgemeine Bemerkungen zum vorliegenden Kapitel machen – unter anderem zu den Gründen, warum das Subjekt so wichtig ist. Dann werde ich drei Stellen aus meinem Buch »Subjekt und Lebenswelt« (Kriz 2017) zitieren, unterbrochen von ein paar Anmerkungen als Einschüben. Eine erste Stelle, ziemlich am Anfang, macht das Anliegen des Kapitels deutlich. Es folgen zwei Fallbeispiele, an denen man zentrale Aspekte gut erläutern und begreifen kann.

»Anhand von Fallbeispielen werden eindrucksvoll und prägnant verschiedene Mehr-Ebenen-Perspektivenwechsel zum Verständnis und der theoretischen Vorwegüberzeugung des Falles ermöglicht. Obgleich die personzentrierte Systemtheorie von Prof. Dr. Kriz holistisch und Therapieschulen übergreifend ist, enthält sie eine starke humanistische Färbung. Allerdings liegt hierbei die Besonderheit, denn dieses Werk ist sogar für einen durch und durch psychodynamisch geprägten Leser und Verfasser dieser Rezension außerordentlich lehrreich und aufgrund der Definitionen und klaren Erläuterungen auch für den ›schulenfremden‹ Leser leicht bekömmlich.«

Auszug aus der Veranstaltungsankündigung auf der Webseite der Sigmund Freud Privatuniversität Berlin²

Diese Ankündigung auf der Seite der Sigmund Freud Universität (SFU) hat mich überaus gefreut, weil sie den Kern gut trifft: »holistisch« und »Therapieschulen

¹ Der Beitrag basiert auf einem Vortrag des Autors an der SFU Berlin und in Wien (per Zoom) im Mai 2021. Er ist von der Herausgeberin transkribiert und überarbeitet worden und wird als Skriptteil in der Coachingausbildung verwendet.

² Verfügbar unter <https://www.sfu-berlin.de/de/event/das-subjekt-in-der-psychotherapie-buchpraesentation/> [Zugriff: 1.3.2024].

übergreifend« passen sehr gut. »Starke humanistische Färbung« stimmt auch. Was mich besonders gefreut hat, ist, dass der oder die Verfasserin geschrieben hat: »sogar für einen durch und durch psychodynamisch geprägten Leser und Verfasser dieser Rezension ist es außerordentlich lehrreich«. Sowas hört man von Psychodynamiker:innen nicht alle Tage, denn das ist eine Schule, die doch sehr auf ihre eigenen Sachen schaut. Es hat mich sehr gefreut, dass angekommen ist, dass das Buch auch etwas für die Psychodynamiker:innen sein könnte. Es hat zwar einen klar humanistisch-systemischen Blickwinkel, aber es sollte auch für andere anschlussfähig sein.

Da sind wir schon bei einem zentralen Punkt: Wir haben 1980 den Fachbereich Psychologie an der Universität in Osnabrück gegründet und die Klinische Psychologie aufgebaut. Ich habe Mitte der 1980er-Jahre ein umfassendes Lehrbuch geschrieben, das die unterschiedlichen Ansätze der Psychotherapie in ihren vier Grundorientierungen – psychodynamisch, verhaltenstherapeutisch, humanistisch und systemisch – enthält (es wird 2022 in 8. Auflage erscheinen und ist inzwischen natürlich deutlich verändert und aktualisiert). Ich habe versucht, für jeden Ansatz den Kern darzustellen und bin immer noch der Meinung, diese unterschiedlichen Richtungen bieten unglaublich Wertvolles. Aber die Frage ist natürlich: Wie passt das alles zusammen? Mich hat diese Frage seit damals beschäftigt, denn jede Richtung hat unterschiedliche Teilaspekte, die sie besonders hervorhebt. Das ist auch völlig berechtigt durch die unterschiedlichen Fragen und Anliegen, die einen Ansatz auszeichnen. Aber letztlich richten sie sich tendenziell auf ein und denselben Menschen, der leidend zu uns kommt. Und es gibt, Gott sei Dank, keine solche Differenzierung, dass Leute mit der Störung A zu der Therapeut:in X gehen und mit der Störung B zur Therapeut:in Y. Natürlich gibt es viel Mundpropaganda, und wenn man in die Evidenzen der Wirksamkeit guckt, gibt es gewisse Ströme, die geformt werden. Aber in Wirklichkeit muss man sagen, behandeln eigentlich alle vier Grundorientierung, von denen man sprechen kann, weitgehend die gleichen Leute.

Der Frage »Wie passt das zusammen?« bin ich seit mindestens 30 Jahren nachgegangen. Und sie ist auch das Grundthema dieses Buches. Denn aus den einzelnen Richtungen kommt vieles zu kurz. Das gilt auch für die humanistische sowie die systemische Psychotherapie, die mir beide besonders am Herzen liegen. Dabei ist immer eine Frage, ob ich aus einer bestimmten Richtung blicke und dann unter einer solchen Perspektive sehr differenziell werde oder ob ich frage: Was liegt dem Gesamtgeschehen zugrunde? Was ist das Verbindende zwischen den unterschiedlichen Perspektiven?

Wenn man dieser letzteren Frage nachgeht, dann wird ein Aspekt menschlichen Daseins besonders zentral, der bereits im Titel des Buches zum Ausdruck kommt: Der Mensch als Subjekt. Dieser Aspekt kommt, wie ich behaupte, in der Psychotherapie tendenziell zu kurz. Vielleicht nicht dann, wenn wir therapeutisch arbeiten. In der konkreten Arbeit sind die Therapeut:innen einander sowieso sehr viel ähnlicher als in ihren Theorien.

Was meine ich nun mit der Aussage, dass der Mensch als Subjekt vergleichsweise zu kurz kommt in den Ansätzen der Humanwissenschaften? Wir haben uns daran gewöhnt, in Medizin und Psychotherapie zu verstehen und zu beschreiben, worunter diese Menschen, die zu uns kommen, leiden. Und wir haben Modelle entworfen, die das erfassen sollen. Dies ist z. B. ein Hauptanliegen der Diagnostik. Da geht es primär

um Befunde – etwa in der Medizin um Röntgenbilder, Blutbild, Hirnbilder und tausend weitere Parameter. In der Psychotherapie wird das noch ergänzt durch Fragebögen, Tests und so weiter. Wenn wir einen Antrag auf Psychotherapie bei der Krankenkasse stellen, sehen wir auch, es geht primär um Diagnostik – um Bilder auf der Grundlage objektiver Befunde. Und solche Befunde sind fraglos wichtig. Aber auf der anderen Seite gibt es auch die Befindlichkeiten der diagnostizierten Patient:innen, deren Bilder ihrer Beschwerden auf deutlich andere Quellen zurückgehen.

Dass sich das so stark unterscheidet, wird einem vielleicht schon aus den Begrifflichkeiten deutlich. Mir selbst ist es Anfang der 1990er-Jahre klar geworden, als wir hier in Osnabrück ein Asthmaprojekt zusammen mit Mediziner:innen durchgeführt haben, und zwar mit schwersten Asthmatiker:innen, wo völlig klar war, dass es primär eine medizinische Angelegenheit ist. Natürlich ist auch hier die Psychotherapie relevant, weil beispielsweise Spannungen zwischen Familienmitgliedern als Sekundärvariablen zu sehen sind, die das Stresslevel steuern, das sich wiederum auf die primäre Symptomatik auswirkt. Das Spannende, das wir herausgefunden haben und was später oft repliziert wurde, auch bei anderen sog. psychosomatischen Störungen, ist, dass die Befunde der Mediziner:innen und die subjektiven Befindlichkeiten der Patient:innen nahezu mit Null korrelieren. Sie haben fast nichts miteinander zu tun. Für mich war dies eines der interessantesten Ergebnisse dieses ganzen Projekts.

Was bedeutet es, wenn beide Bilder der Krankheitsphasen wenig miteinander korrelieren? Es gibt dann durchaus Befunde, die besorgniserregend sind für die Mediziner:innen – aber die Patient:innen fühlen sich wohl. Und dann gibt es den anderen Fall, wo die Patient:innen sich schlecht fühlen, aber eigentlich finden wir da gar nichts Besonderes in den Befunden. Beide Perspektiven sind aber natürlich wichtig: Wenn die Befunde besorgniserregend sind und die Patient:innen sich wohlfühlen, können wir das als ein Zeichen dafür nehmen, dass er sich in einigen Wochen oder Monaten wahrscheinlich miserabel fühlen wird, wenn man nichts tut. Und umgekehrt, wenn die Patient:innen sich schlecht fühlen, reicht es nicht, dass die behandelnden Mediziner:innen ihnen sagen, da sei nichts zu finden, es müsste ihnen eigentlich gut gehen. Sie merken, beides sind sehr wichtige Perspektiven. Beide lassen sich nicht aufeinander reduzieren, und daher macht es Sinn, wie ich das auch im Buch getan habe, von Komplementarität zu sprechen: Die subjektive und die sog. objektive Perspektive sind komplementär zueinander. Sie sind beide wichtig und lassen sich nicht gegeneinander ausspielen.

Im Buch spielen natürlich auch noch ein paar weitere Aspekte eine zentrale Rolle, etwa die unterschiedlichen Prozessebenen, auf die ich weiter unten eingehen werde. Und wenn man so eine Thematik behandelt, ist eine wichtige Frage: Was für eine Perspektive nimmt man ein? Es reicht ja nicht, einfach die unterschiedlichen Prozessebenen aufzuzählen und zu beschreiben. Es reicht nicht einmal zu beschreiben, wie sich gegenseitig beeinflussen. Vielmehr bedarf es implizit – besser aber explizit – bestimmter Modellvorstellungen, wie denn solches Zusammenwirken zu verstehen ist.

Für die personenzentrierte Systemtheorie hat sich im Laufe der Jahre eine eher systemtheoretische Betrachtungsweise als nützlich herausgestellt. Das meint nicht unbedingt eine Betrachtung aus der systemischen Therapie. Diese kommt ja aus der Familientherapie und umfasste zunächst vor allem praktische Vorgehensweisen, die theoretisch

wenig unterfüttert waren. Die Systemtheorie hingegen ist mindestens 100 Jahre alt, weil sie schon in der Gestalttheorie in der Berliner Schule zu finden ist. Auch in anderen Richtungen findet man sie wieder, so etwa auch bei Rogers' personenzentriertem Ansatz. Die Aktualisierungstendenz ist beispielsweise ein systemisches Konzept. Bevor überhaupt explizit von systemischen Konzepten gesprochen wurde, finden wir solche Prinzipien bereits in vielen therapeutischen Ansätzen – besonders der humanistischen Psychotherapie. Heute haben wir ein anderes Rüstzeug: Es gibt mittlerweile interdisziplinäre Diskurse, in denen wir uns das Ganze ein bisschen präziser ansehen können – und, nebenbei bemerkt, erstaunliche Übereinstimmungen mit zentralen Prinzipien der Selbstorganisation in den Naturwissenschaften finden können.

Nun lese ich die erste Textstelle aus »Subjekt und Lebenswelt« vor. Es geht um die Struktur und das Anliegen dieses Buches:

2. Zum Anliegen der personenzentrierten Systemtheorie³

Die personenzentrierte Systemtheorie ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, die vielfältigen Prozesse und Einflüsse, welche in den unterschiedlichen Ansätzen zur Psychotherapie, Beratung und Coaching jeweils thematisiert werden, in ihrer wechselseitigen Vernetzung zu verstehen. Denn wer hier professionell tätig ist, erlebt die Komplexität eines Geschehens, das durch vielfältige, miteinander verschränkte Einflüsse bestimmt ist. Selbst wenn ich nur einen einzelnen Menschen ins Auge fasse, der mich um Hilfe bittet, sehe ich mich schnell mit einem schwer durchschaubaren Spektrum von interagierenden Wirkaspekten konfrontiert. Das gilt sowohl hinsichtlich der Entstehung und Aufrechterhaltung von Symptomen oder Problemen als auch hinsichtlich der von mir zu unterstützenden Veränderungsmöglichkeiten.

Kommt beispielsweise eine junge Frau wegen einer Magersucht zu mir, so stellen sich Fragen über ihr Essverhalten, über ihr inneres Körperschema, über Art und Ausmaß des Leidensdrucks, über das körperliche Erleben und dessen Bedeutung, über den Beitrag der Familie zur Entwicklung und Aufrechterhaltung dieses Verhaltens, über ihre eigene Sicht dieser Zusammenhänge sowie über die Konzepte von Krankheit, Gesundheit, Körperideal, Therapie und darüber, was dieses Konzept in der Familiengeschichte und der Subkultur bedeutet. Um nur einige Aspekte zu benennen.

Diese Vielfalt an Fragen wird gewiss nicht geringer, wenn man mit Familien oder Teams arbeitet. So stellen sich zwar inhaltlich andere Fragen, wenn man überlegt, was alles mit dem Problem Mobbing-Verhalten in einem kleinen Team, das um Coaching bittet, zusammenhängt. Doch diese Fragen führen einen zu einem ebenso komplexen Gesamtbild wie oben bei der Magersucht. So geht es um das Verhalten des Gemobbten und das der anderen, um unterschiedliche Sichtweisen des Geschehens, um die dahinterstehenden Bedürfnisse nach Anerkennung, Achtung, Gleichheit, Gerechtigkeit, Macht, Solidarität, Kooperation, um das betriebliche Gesamtklima, die Tradition des Teams und der Firma, die Arbeitsvorgaben, die wirtschaftliche Konkurrenzsituation

³ Auszug aus Kriz (2017, S. 12–16), mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht.

Jürgen Kriz (2024): Subjekt und Lebenswelt. Zusatzbeiträge zu M. Zimmermann (Hrsg.): Coaching – zum Wachstum inspirieren. Ein interdisziplinäres, integratives Handbuch. Heidelberg (Carl-Auer).

und ihre Bedeutung, um Stress, Krankheitstage und Fehlzeiten, um wieder nur einige wichtige Aspekte zu nennen.

Wenn man nur diese und viele weitere Aspekte des ganzheitlichen Zusammenwirkens ordnen will, macht es Sinn, zumindest *vier Prozessebenen* zu unterscheiden, die man grob als körperliche, psychische, interpersonelle und kulturelle Prozessebenen bezeichnen kann (Abb. 1). In der praktischen Arbeit wird man zwar primär auf die psychischen und interpersonellen Prozesse und deren wechselseitigen Einflüsse fokussieren, doch es sollte klar sein, dass diese Vorgänge durch Prozesse sowohl auf der kulturellen als auch auf der körperlichen Ebene erheblich mitbeeinflusst werden. Kulturell geht es dabei um gesellschaftliche bzw. makrosoziale Strukturen, die über formale Regeln, etwa in Form von Gesetzen, hinaus vor allem in informellen Ordnungen in Form von Metaphern, Erklärungsprinzipien, Anstandsregeln, Geschichten, Verstehensweisen und so weiter unser tägliches Leben mitstrukturieren. Auf der körperlichen Ebene geht es um die Einflüsse von Affekten, Stimmungen, Befindlichkeiten und Bedürfnissen auf unser Erleben.

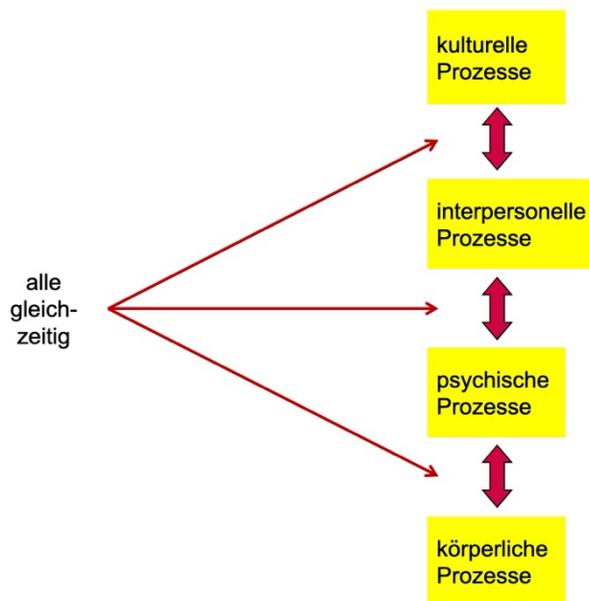


Abb. 1: Die vier Prozessebenen

Auch wenn man in der praktischen Arbeit kaum direkt auf die makrosozialen Strukturen einwirken kann oder mit Ausnahme der Körpertherapeuten direkt auf den Körper einwirken wird: Die Einflüsse aus kulturellen sowie aus körperlichen Prozessen gestalten in jedem Augenblick – quasi als Rahmung – das psychische und interpersonelle Geschehen mit. Und es sollte andersherum ebenso klar sein, dass der Mensch mit seinen psychischen und interpersonellen Prozessen in seine ihn umgebenden kulturellen Strukturen hineinwirkt – etwa durch die Wahl seiner Wohnung, Möbel und Bilder, seiner Kleidung, Literatur und Informationsmedien, seiner Arbeitswerkzeuge und Fahrzeuge usw. Und genauso geht ständig von psychischen und personellen Geschehen formierende Einflüsse auf die Körperprozesse und -strukturen aus.

Welche Prozessebene man daher auch immer aus dem komplexen Gesamtgeschehen für die Betrachtung analytisch ausgliedert: Es ist zu berücksichtigen, dass die Prozesse

der jeweils anderen Ebenen ihre Einflüsse ausüben und damit zur Stabilisierung oder zur Veränderung der symptomatisch oder problematisch empfundenen Strukturen beitragen. Zwar ist klar, dass man diese nur ansatzweise skizzierte Komplexität miteinander verwobener Wirkungen nicht »im Kopf haben« oder im Detail berücksichtigen kann. Es sollte aber genauso klar sein, dass eine systematische Ausblendung einzelner Bereiche schwerlich dem Geschehen gerecht werden kann.

Neben der Konfrontation mit der Komplexität des Geschehens machen professionelle Helfer die Erfahrung, dass die Abläufe und Veränderungen typischerweise nicht linear verlaufen. Stellen wir uns die Aufgabe vor, Additionen vierstelliger Zahlen (z. B. in der Buchhaltung) durchzuführen: Sofern man in 10 Minuten 50 Additionen schafft, kann man davon ausgehen, dass man grob nach einer Minute 5, nach 2 Minuten 10, nach 7 Minuten 35 erledigt hat (Abb. 2). Bei der Lösung eines komplizierten Problems, bei dem einem nach 10 Minuten plötzlich – mit einem inneren »Aha!« – die Lösung einfällt, war es ganz sicher nicht so, dass nach einer Minute 1/10 und nach 2 Minuten 2/10 oder nach 7 Minuten 7/10 der Lösung »im Kopf« waren. Vielmehr war lange Zeit nichts bzw. spannungsreiche Verwirrung, aus der dann plötzlich die Lösung deutlich wurde. Weder Therapien, Beratung oder Coaching noch sonstige Entwicklungen im menschlichen Leben verlaufen linear, wie Abarbeitung der Rechenaufgabe, sondern sie verlaufen nicht linear wie die Problemlösung.

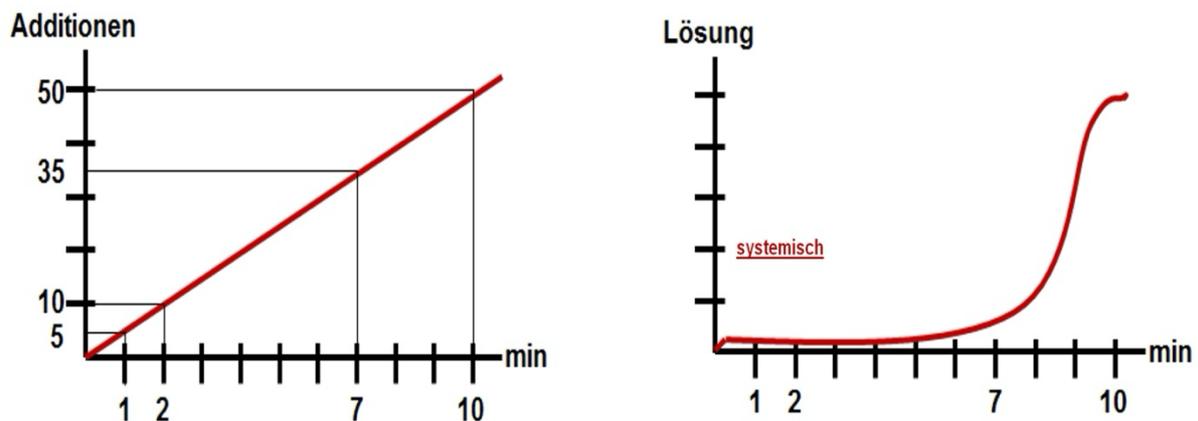


Abb. 2: Lineare versus nicht lineare Abläufe

Einschub: Das ist nur ein Beispiel für eine systemische Betrachtungsweise an dieser Stelle. Für die gegenwärtigen Modelle der favorisierten Psychotherapieforschung ist immer noch das lineare Modell vorherrschend. Man fragt sich, wie Leute eigentlich auf die Idee kommen zu glauben, das ist ein adäquates Modell um Psychotherapie, Veränderung und so etwas zu beschreiben.

Das eben anhand von zwei Phänomenen – Magersucht und Mobbing – nur grob skizzierte komplexe Geschehen in Psychotherapie, Beratung und Coaching erfordert noch eine weitere Differenzierung. Es geht um die Perspektive, die wir einnehmen, wenn wir die Welt beschreiben, im Kontrast zur Perspektive, die wir einnehmen, wenn wir die Welt unmittelbar erleben. Wie immer wir auch im obigen Beispiel das Geschehen objektiv beschreiben, das mit Magersucht zu tun hat, ist es ein deutlich anderer Blickwinkel als das subjektive Erleben der Patientin, magersüchtig zu sein oder sich

beispielsweise von der Mutter bevormundet zu fühlen. Das wird schon daran deutlich, dass der Arzt zwar auf Gewichtstabellen und objektive Körperbefunde als Zeichen ihrer Magersucht verweisen kann – trotzdem fühlt und sieht sich die Patientin vielleicht als zu dick und nimmt dafür ihr wahrgenommenes Spiegelbild und inneres Körperschema ebenfalls als Zeichen. Analog gilt dies für das innere subjektive Erleben des Gemobbten im Unterschied zu allen objektiven Beschreibungen. Was er als Zeichen für Missachtung und Mobbing erlebt, ist für die Kollegen vielleicht ein Zeichen für übergroße Empfindlichkeit, Realitätsverlust oder mangelnde Einsicht in Notwendigkeiten des Betriebsablaufs. Und für den objektiven Beobachter von außen schließlich mag alles ein Zeichen für fehlende Kohärenz im Team und mangelnde Führungskompetenz des Teamleiters sein.

Die eben verwendete Formulierung »Zeichen für« macht deutlich, dass wir Magersucht, Dicksein, Mobbing, Missachtung etc. gar nicht direkt erfassen können, sondern unseren Wahrnehmungen bestimmte Bedeutungen zuweisen, die dann als Zeichen für etwas stehen. Auch die scheinbar objektiven Gewichtsdaten des Arztes sind für ihn Zeichen für Magersucht, für die Patienten dagegen bedeutungslos oder vielleicht ein Zeichen für medizinische Kontrolle.

Einschub: Wenn Sie die Debatten um Corona sehen, dann merken Sie plötzlich, dass Masken zu tragen für die einen vielleicht ein Zeichen für rücksichtsvolles Verhalten, für Gesundheitsschutz usw. ist. Und für die anderen ist es eher ein Zeichen von Unterwerfung. Sie merken, es durchzieht praktisch unseren ganzen Alltag, diese unterschiedliche Art, Zeichen wahrzunehmen und zu interpretieren.

Unter dieser Sichtweise rückt der Mensch als Subjekt ins Zentrum der Betrachtung, und er ist es, der Bedeutung zuteilt, auch wenn diese durch die intersubjektiven Diskurse unserer Lebenswelt gegenseitig abgestimmt und keineswegs beliebig sind. Gleichwohl zeigt sich am Beispiel der Magersucht und des Mobbing, wie wenig die zugeteilten Bedeutungen übereinstimmen und wie hoch der Anteil subjektiven Erlebens ist. Die Betonung, dass Lebewesen dem Geschehen ihrer Welt mithilfe von Zeichen Bedeutung zuweisen, ist besonders eine Sichtweise der sog. Biosemiotik (gr. *bio(s)* = »Leben«; *Semiotik* = Lehre von Zeichen/Zeichenprozessen).

Will man das komplexe Geschehen in Psychotherapie, Beratung und Coaching besser verstehbar und durchschaubar machen, so muss man die skizzierten drei zentralen Aspekte hinreichend berücksichtigen:

- die vier Prozessebenen in ihren Interaktionen zur Stabilisierung bzw. zur Veränderung von Symptomen bzw. Problemen
- den typisch nicht linearen Verlauf von Entwicklungen
- die Komplementarität von »subjektiven« und »objektiven« Perspektiven.

Ein dafür schlüssiges und umfassendes Konzept zur Verfügung zu stellen, ist das Hauptanliegen der personenzentrierten Systemtheorie. [...]

In der Komplementarität aus subjektiver und objektiver Sichtweise betont somit der Titel »Subjekt und Lebenswelt« die subjektive Perspektive; unter einer objektiven Perspektive würde man von »Person und Kultur/Gesellschaft« sprechen.

Wie ich eingangs erwähnte, folgen jetzt zwei in meinem Buch »Subjekt und Lebenswelt« (Kriz 2017) diskutierte Fallbeispiele. Zunächst ist es sinnvoll, den Hintergrund jedes Fallbeispiels ein wenig zu erläutern.

3. Fallbeispiel 1

3.1. Hintergrund: Subjektive Sinndeutungen

Es geht in diesem Fallbericht um verschiedene Sichtweisen auf Kommunikation. Die klassisch-mechanische Sichtweise betrachtet allein Input-Output-Analysen. Ich frage eine Person etwas, und sie gibt Antwort. Dahingegen berücksichtigt die systemisch-humanistische Sichtweise, und heutzutage hoffentlich alle modernen Ansätze, auch diese Rückkopplung, die in Abbildung 19.3 angezeigt ist.

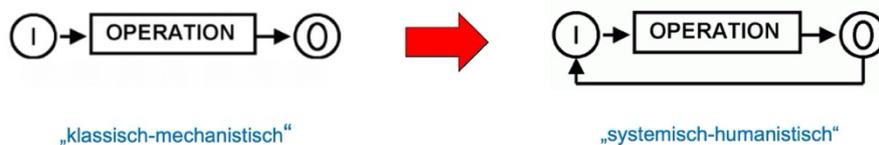
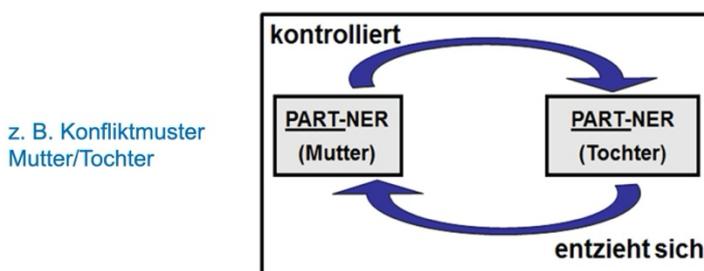


Abb. 3: Mechanisches versus systemisches Verständnis von Kommunikation

Ein typisches Beispiel ist ein Mutter-Tochter-Konflikt, wie er in Abbildung 19.4 skizziert ist. Ich liebe dabei das Wort Partner: Denn Mutter und Tochter sind zwar keine Partner:innen im üblichen Sinne, so wie Mann und Frau. Aber im Wort Partner steckt auch das oder der »Part« – also: Teil – und beide sind Teil einer aufeinander abgestimmten Dynamik:



z. B. Konfliktmuster Mutter/Tochter
ABER: Jede Kommunikation geht durch das Nadelöhr subjektiver Sinndeutungen

Abb. 4: Mutter-Tochter-Konflikt

Sie kennen alle eines der *Mutter-Tochter-Standardmuster*: Die Tochter, 14 Jahre pubertär, fühlt sich kontrolliert von der Mutter. Sie bleibt natürlich weg und entzieht sich. Daraufhin kontrolliert die Mutter noch mehr. Jedenfalls würde man von außen die Strukturen so beschreiben, gerade wenn man auf die Interaktionsstrukturen blickt. Aber wichtig sind dabei die Subjekte und ihre Lebenswelten! Jede Kommunikation, das heißt alles, was interaktiv geschieht, geht durch das Nadelöhr subjektiver Sinndeutung. Denn wenn man das jetzt genau ansieht, funktioniert die ganze Dynamik nur, wenn sich die Tochter dabei irgendwas denkt und irgendeine Interpretation liefert. Oder, wie eben gesagt wurde, wenn sie irgendwelche Zeichen der Mutter nimmt

und in bestimmter Weise deutet. Ebenso nimmt die Mutter natürlich irgendwelche Zeichen der Tochter und hat aufgrund dessen den Eindruck, sie muss mehr kontrollieren. Wenn das nicht durch das Nadelöhr subjektiver Sinndeutung gehen würde, dann wären diese formalen Beschreibungen, die aus der systemischen und der Familientherapie in die therapeutischen Diskurse gekommen sind, genauso einseitig, wie wenn wir klassisch immer nur aufs Individuum allein schauen. Wie ich also vorhin schon sagte, sind alle vier Perspektiven der personzentrierten Systemtheorie wichtig. (Von diesen haben wir hier zwei ins Zentrum gerückt – aber Konzepte wie Kontrolle, Freiheit haben diese Mutter und diese Tochter sich nicht einmalig ausgedacht: Sie sind Bestandteil der Kultur. Und mit den beschriebenen Gedanken sind bestimmte Affekte und Bedürfnisse auf der körperlichen Ebene verbunden.)

Diese Zusammenhänge sehen wir uns jetzt an einem Beispiel aus »Subjekt und Lebenswelt« an, das ich »Ute und Peter« genannt habe.

3.2. Fallbeispiel »Ute und Peter«⁴

Peter und Ute, beide Anfang 30 und seit gut 10 Jahren ein Paar, sitzen sich in der Therapiestunde gegenüber und sehen sich auf Anweisung der Therapeutin in die Augen. Bereits nach wenigen Minuten schweiften Peters Blicke in die Ferne, so als würde er durch Ute hindurchsehen. Kurz darauf senkt er ganz den Blick. Nun sinkt auch Utes Blick zu Boden. Die Therapeutin wartet noch wenige Augenblicke, dann spricht sie die beiden auf das Geschehen an.

Peter und Ute haben gar nicht bewusst mitbekommen, was geschehen ist. Aber Peter erinnert sich nur im Gespräch, dass er plötzlich vor seinem inneren Auge eine halb verschwommene Szene wahrgenommen habe, in der seine Mutter ihn ähnlich erwartungsvoll angesehen habe. Er war mit 14 Jahren das älteste von drei Kindern, und sein Vater hatte sich gerade von der Familie getrennt. Ein schwerer Schlag für alle. »Jetzt bist du der älteste Mann im Hause«, hatte seine Mutter bei mehreren Gelegenheiten scheinbar scherzhaft einfließen lassen. Aber Peter hatte deutlich gespürt, dass dies mehr bedeutete und dass die Mutter ihm in ihrer Hilflosigkeit nicht nur einen großen Teil der Verantwortung für seine Geschwister, sondern sogar noch für ihr eigenes Wohlbefinden aufgebürdet hatte: Immer wieder hatte er die indirekte Aufforderung gespürt, sie zu schonen, zu umsorgen und zu trösten, wenn sie vor Traurigkeit über den Fortgang des Vaters fast zerfloss. All dies kam ihm wieder in Erinnerung, als er in Utes Augen sah und verstellte ihm den klaren Blick. Die erwartungsvollen Augen von Ute und die der Mutter – das heißt die Erfahrung einer 10-jährigen Ehe und die davor liegenden Vergangenheit – hatten sich zu einer Art innerem Film vermischt, der nun in Peter ablief und das Hier und Jetzt im Raum der Therapeutin weitgehend überblendete.

Auch bei Ute hatte ein innerer Film die Oberhand gewonnen. Nun, im gemeinsamen Gespräch, erinnerte sie sich, dass sie Peter zunächst tatsächlich erwartungsvoll angesehen habe – allerdings eher in neugieriger Erwartung, was nun wohl geschehen würde. Denn, so berichtete sie, so richtig angesehen hätten sie sich seit vielen Jahren nicht mehr, obwohl sie durchaus viel Zeit miteinander – oder besser nebeneinander – verbrachten. Im Bett lief es schon lange nicht mehr, und auch der sonstige Alltag war weitgehend von ständigen Streitereien, Missverständnissen und Unterstellungen bestimmt. Was Peter also in Utes Blick an die Situation permanenter Überforderung durch seine Mutter erinnert hatte, war aus Utes Sicht interessierte Zuwendung gewesen. Ja, sie gab sogar an, seit Langem erstmals wieder ein liebevoll-

⁴ Aus Kriz (2017, S. 61 f.), mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht.

zärtliches Kribbeln gespürt zu haben, als sie ihrem Partner so nahe gegenüber saß und bemerkte, wie attraktiv sie ihn immer noch fand.

Als dann aber sein Blick verschwamm und er gar die Augen sinken ließ, durchfuhr auch Ute eine alte Erinnerung: Als ebenfalls älteste von drei Kindern wurde ihr die Verantwortung dafür zugeschoben, die Forderung der Mutter nach peinlicher Sauberkeit und Ordnung umzusetzen. Bei den häufigen Auseinandersetzungen darüber hatte sie sich meist von ihrem Vater im Stich gelassen gefühlt. Obwohl der Ordnungsfimmel der Mutter dem Vater selbst auch oft auf den Wecker gegangen war, hatte er letztlich nie zu Ute gehalten, sondern bei drohenden Auseinandersetzungen feige der Mutter zugestimmt. Dies war besonders hart, da er sich sehr wohl bei ihr über seine Frau beschwerte, wenn sie alleine waren und sie seine plump-übergriffigen Zärtlichkeiten ertrug. Nie hatte sie dies der Mutter erzählt und fühlte sich daher in ihrer Solidarität vom Vater besonders verraten. Wie Peter eben sah der Vater dann durch sie hindurch und ließ den Blick sinken, wenn es darauf angekommen wäre, einmal Partei für sie zu ergreifen. Dass ihr in der aktuellen Situation bei Peters Verhalten die alten Szenen wieder vor Augen kamen, ist nur zu verständlich.

Diese kleine, idealtypisch verdichtete, aber wohl allen Paartherapeut:innen gut vertraute Sequenz (Abb. 5) zeigt deutlich das Ineinandergreifen der vier Prozessebenen.

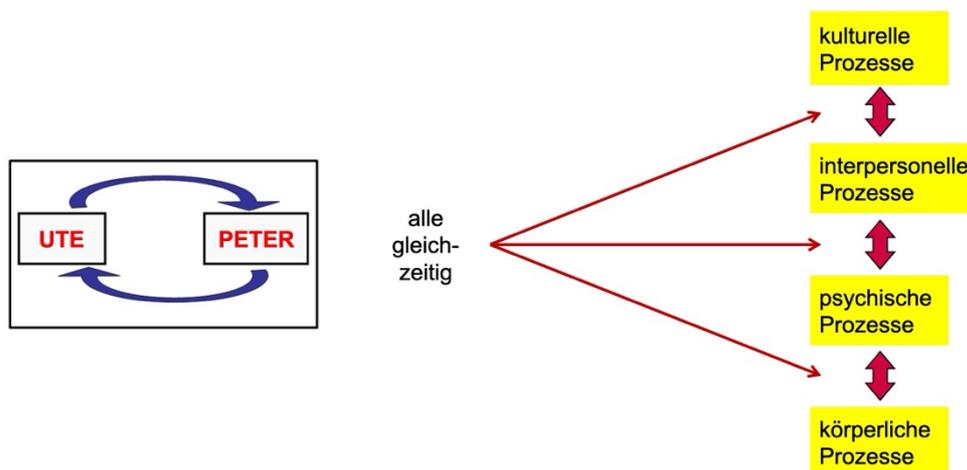


Abb. 5: Fallbeispiel Ute und Peter

3.3. Die vier Prozessebenen

Auf den Ebenen der interpretierten Zeichen – also auf den subjektiven Ebenen – findet sich bei Peter der »erwartungsvoll beanspruchende Blick Utes« und bei Ute der »Desinteresse verratende Blick Peters«. Das ist eigentlich durchaus korrekt gedeutet. Aber, und das ist der Punkt, es ist eben nicht situations- und personenadäquat. Das heißt, bezogen auf die Vergangenheit ist das völlig adäquat und gut gedeutet, aber nicht in Bezug zum Geschehen hier und jetzt. Die Deutungsmuster haben etwas mit früheren Lebensgeschichten zu tun und sind im Hier und Jetzt weitgehend unangemessen.

Das sieht man auch, wenn man auf die affektive Ebene, also auf die Ebene des Körpers geht: Es ist völlig klar, dass da vieles biosomatisch und mit archaischen Grundmustern verbunden ist. Bei Peter beispielsweise als Kind der Wunsch, Schutz und Versorgung durch die Mutter zu erfahren und nicht umgekehrt. Das sind Bedürfnisse, die nicht erfüllt wurden. Oder bei Ute geht es darum, Zuwendung und Unterstützung der Mutter und Solidarität vom Vater zu erfahren statt Übergriffigkeit. Das Wichtige ist, dass

für solche Erfahrungen meist weniger das bewusste, rationale, deklarative Gedächtnis zuständig ist, sondern sie eher implizit und affektiv im Organismus repräsentiert sind. Man kann sich diese impliziten Vorgänge bewusst machen – dazu dient Therapie. Aber zunächst einmal – und besonders im Alltag –läuft in Auseinandersetzungen alles sehr unbewusst ab.

Blicken wir auf die interpersonelle Ebene, so haben sich zwischen Partner:innen Muster ausgebildet – so wie oben beim Mutter-Tochter-Konflikt, in dem es um Kontrolle ging. Bei Ute und Peter geht es um Muster der Resignation. Sinngemäß haben beide das Thema: »Der andere gibt mir nicht das, was ich wirklich brauche.« Wie zuvor ist klar, dass solche Unterstellungen und Zeichendeutungen zur Stabilisierung beitragen. Wir sehen auch, dass in dieser Sequenz die Abläufe leider vergleichsweise gut aufeinander abgestimmt sind, was zu einem schlechten Ergebnis führt – nämlich zur Stabilisierung der Problematik. Es ist aber auch klar, dass durch dieses Miteinander-Sprechen und die Erfahrungen im Therapieraum durchaus zusätzliche Aspekte der intersubjektiv geteilten Bedeutungswelt entstehen können.

Letztlich – und da kommen wir auf die Kultur – muss man sich bewusst machen, dass viele Aspekte und Verstehensweisen in umfassende Strukturen und kulturelle Symbole eingebettet sind, die in Form von Metaphern, Geschichten, Prinzipien usw. jenseits der persönlichen Interaktion von Ute und Peter vorliegen. In der Therapie würde man dann versuchen, die Frage zu klären: Was bedeuten eigentlich in den Familien und Subkulturen, aus denen die beiden stammen, solche Konzepte und Bilder über Anforderungen, Fürsorge, Verlässlichkeit, Zuwendung usw.? Die Prinzipien, mit denen Ute und Peter jeweils die Welt verstehen, stammen ja weder aus der individuellen Biografie, noch sind sie archetypisch entstanden, sondern sie kommen eben weitgehend aus der Kultur. Natürlich werden sie dann biografisch ausdifferenziert und ausgeformt.

Selbst in diesem kleinen Beispiel wirken alle vier Ebenen unmittelbar zusammen und beeinflussen das, was wir beispielsweise mit psychischen Prozessen bezeichnen: Sie wirken auf Wahrnehmung und deren Verarbeitung, auf Bewertung in Form von Gefühlen, auf Denkprozesse und daraus resultierende Handlungsabsichten. Ich hoffe, es ist an diesem Beispiel noch einmal klar geworden, dass es tatsächlich Sinn macht, darauf zu schauen, wie alle vier Ebenen zusammenwirken. Das heißt nicht, dass man in jedem Augenblick alles im Kopf haben muss. Aber es wäre sicherlich problematisch, eine Ebene systematisch und dauerhaft auszublenden. Wenn man also in der Arbeit nicht weiterkommt oder wenn man das Gefühl hat, da hakt es irgendwo, dann zu überlegen, »Hab ich irgendeine dieser Ebenen weitgehend ausgeblendet?«, scheint mir recht angemessen zu sein. Und es handelt sich natürlich grundsätzlich um eine durchaus spannende Frage.

4. Fallbeispiel 2

4.1. Hintergrund: Kognitive Prozesse

Wie wirken die vier Ebenen zusammen? Rufen Sie sich dazu nochmals die Rückkopplung in Abbildung 19.3 in Erinnerung. Wir sehen uns jetzt das Interaktionsmuster Iteration an, wenn es ebenso rückgekoppelt ist. Vorhin hatten wir die Rückkopplung als

einen wesentlichen Unterschied zwischen mechanischer und systemischer Sichtweise benannt. Klassischerweise betrachtete man Input und Output oder Reiz und Reaktion oder Ähnliches. Im Vergleich zu dieser klassischen Sichtweise mechanistischer Zusammenhänge aus dem 19. Jahrhundert sieht es anders aus, wenn man auch die Rückkopplung betrachtet.

Dazu ein Beispiel aus den 1990ern, aus dem Forschungsbereich der kognitiven Ordnungsbildung, in dem ich viel gearbeitet habe: Man gibt einer Versuchsperson ein solches Muster (Abb. 6, erstes Muster links oben) als Input. Das darf sie sich einige Sekunden lang ansehen. Dann nimmt man es wieder weg, und die Person wird gebeten, das Muster zu reproduzieren. Diese Versuchsperson hat dann dieses zweite Muster (Abb. 6 links oben) reproduziert. Viel besser könnten sie sich nach einigen Sekunden auch nicht machen. Im klassischen Unterricht würde man jetzt sagen: »Aha, da hast du einen Fehler gemacht!«, also eine Input-Output-Analyse vornehmen, die der Kontrolle und der Korrektur dient. Aber genau darum geht es ja hier nicht. Es geht gerade nicht um Input-Output-Analyse, sondern darum, was zurückgekoppelt wird.

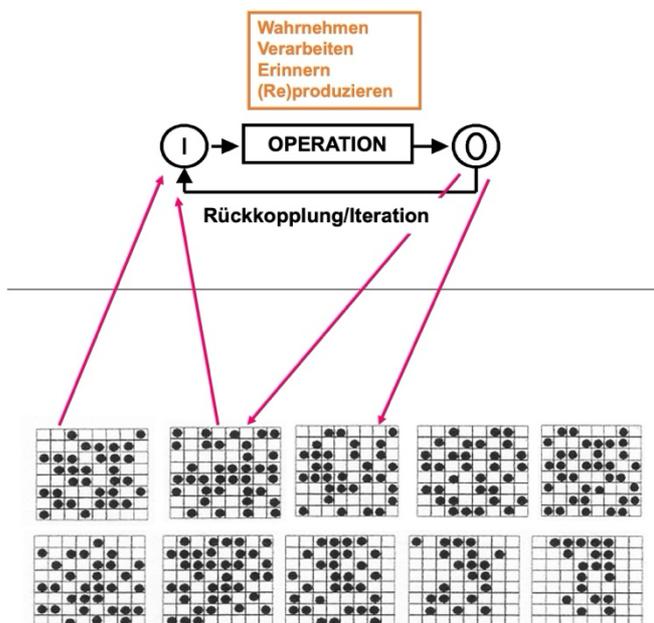


Abb. 6: Kognitive Prozesse (nach Stadler u. Kruse 1990)

Dazu gibt man dieses Muster nun einer weiteren Person, so wie bei der stillen Post. Diese reproduziert dann das Muster in Abbildung 19.6 oben Mitte. Und es geht weiter und weiter und weiter. Wer jetzt klassisch denkt, sagt: »Ist ja logisch, was soll dabei schon rauskommen? Aus Unordnung kann nur Unordnung entstehen – da muss man eben ordnend eingreifen.« Aber in modernen Ansätzen spricht man hier von Selbstorganisation (Abb. 7). Etwa bei Rogers und in der Gestalttheorie ist das alles schon zu finden. Nicht mit diesen Experimenten und nicht mit der Präzision, aber in den Prinzipien bereits angedacht.

Dann lässt man das noch ein bisschen weitermachen, und es geht weiter und weiter. Am Ende kommt da etwas sehr Klares heraus. Wieso kommt ein Quadrat raus? Was wäre passiert, wenn ich einer anderen Gruppe dieselbe Anfangsunordnung vorgegeben hätte und denselben Versuch gemacht hätte? Es wäre nicht notwendigerweise am

Ende ein Quadrat herausgekommen. Es wäre aber ganz sicher, das wurde x-fach repliziert, irgendwas Einfaches dabei herausgekommen. Das ist gerade der Sinn von Ordnungsbildung. Das ist der Sinn von Kognition. Das ist der Sinn, dass wir Menschen als ordnungssuchende, Ordnung schaffende Wesen in der Welt sind. Wenn es kein Quadrat geworden wäre, dann vielleicht eine Raute. Oder wenn man das links unten anguckt, wären vielleicht sogar zwei kleine Gebilde rausgekommen, aber irgendwas Geordnetes: Denn es wird so lange mit Fehlern reproduziert, bis irgendeine Ordnung kommt. Und je mehr Ordnung da ist, desto leichter lässt sich das Muster erfassen und ordentlich reproduzieren. Wir haben Begriffe für Quadrat und Rechteck, so kann man es sich leicht merken und weitergeben. Sie merken den Sinn von ordnungsbildenden Dynamiken auf der kognitiven Ebene. Genau dasselbe geht auch interaktiv.

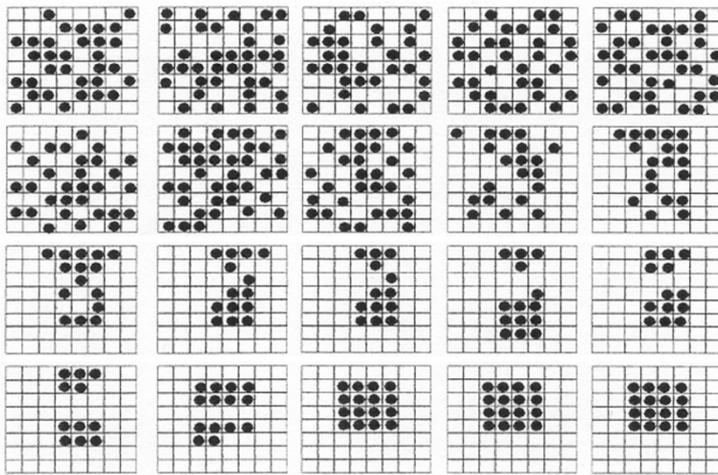


Abb. 7: Prinzip der Selbstordnung (nach Stadler u. Kruse 1990)

Diese Ordnungsbildung ist für sich schon unglaublich spannend. Aber vor dem Hintergrund der vier Ebenen, die eigentlich beachtet werden müssen, ist es völlig klar, dass wahrscheinlich Affekte bei der Art der Ordnungsbildung eine Rolle spielen. Ebenso wissen wir, dass wenn ich das Experiment in einer Kultur durchführe, die noch nie ein Quadrat gesehen hat, am Ende wohl kein Quadrat rauskommen wird, sondern irgendein Gebilde, etwas Ordentliches, aus deren Kultur. Vielleicht etwas, das wie ein Pflug oder eine Axt aussieht, aber sicherlich kein Quadrat, wenn man das Konzept gar nicht hat. Die Selbstorganisation ist also neben der menschlichen Ordnungstendenz von vielen Faktoren abhängig.

Noch ein Hinweis bezüglich der Affekte: In jedem Augenblick wirken neben den kognitiven, rationalen, logischen Operationen auch die Affekte auf die Prozesse ein. Denn die Kognitionen sind ja nur analytisch von Affekten unterschieden: In unserem Leben spielen alle Prozessebenen ständig und ununterbrochen eine Rolle. Der Schweizer Psychiater Luc Ciompi hat sich damit besonders beschäftigt und das Konzept der *Affektlogik* entwickelt, um deutlich zu machen, dass in jedem Augenblick das, was scheinbar logisch und rational abläuft, durch das sich viel langsamer verändernde affektive Stimmungspotenzial mitbeeinflusst wird. Je nach affektiver Stimmung ist es sehr unterschiedlich, was an scheinbar logischen Operationen passiert. Etwa ist die Logik in der Wut eine ganz andere als bei ruhigem Gemüt. Es gibt, nach Ciompi, eine Wutlogik; es gibt aber auch beispielsweise eine Trauerlogik, eine Liebeslogik usw. Dieser

Einfluss ist in Abbildung 19.8 dargestellt. Wenn ab Iteration 11 starke Affekte den Prozess beeinflussen und die Ziffer 3 eine große Bedeutung hat, so könnte der Prozess auf eine »3« hinauslaufen. (Im Gegensatz zu Abbildung 19.7, die ein reales Experiment wiedergibt, ist der Prozess in Abbildung 19.8 fiktiv und dient nur der Demonstration des Gesagten.)

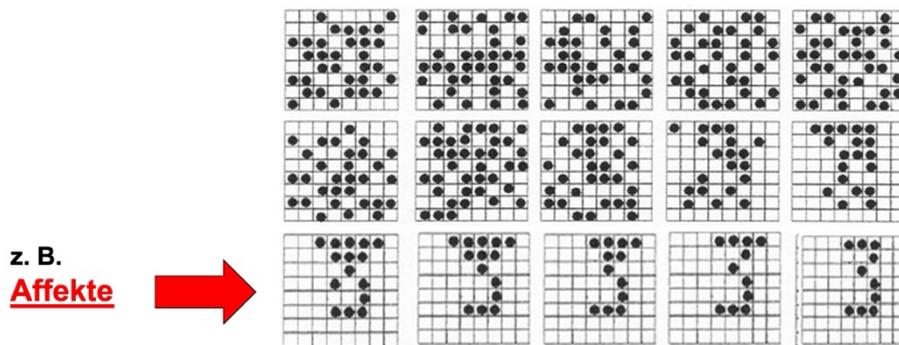


Abb. 8: Auswirkung von Affekten auf kognitive Prozesse (ab Iteration 11 fiktiv)

4.2. Fallbeispiel »Thomas oder die Wutlogik in der Praxis«⁵

Im Rahmen eines 5-tägigen Seminars mit Professionellen aus dem psychosozialen Bereich fand am Morgen des dritten Tages die übliche Runde statt. Alle saßen im Kreis auf dem Boden und sollten kurz sagen, wie es ihnen gerade geht, was wichtig sei und so weiter. Als die Reihe an Thomas war, meinte er zum Seminarleiter: »Mir geht es schlecht. Ich habe die ganze Nacht kaum geschlafen. Immer wieder kam mir die Bemerkung in den Sinn, die Sie gestern Abend über mich gemacht haben. Das hat mich sehr verletzt. Je mehr ich daran dachte, desto wütender wurde ich heute Nacht. Und ich merke, dass ich jetzt auch noch stinksauer bin.« Der Seminarleiter fragte, welche Bemerkung Thomas meinte. Als dieser erzählte, welche Äußerung ihn so beschäftigte, fiel dem Seminarleiter ein, tatsächlich dies oder etwas Ähnliches gesagt zu haben. Allerdings hatte er es anders gemeint, und es sollte auch eher witzig sein. Aber selbst ganz wörtlich und ernst genommen, konnte diese Bemerkung nicht der einzige Grund für Thomas' Ärger sein.

Also lud er Thomas ein, mit ihm daran zu arbeiten. Genau solche Arbeit war ja auch Gegenstand des Seminars. Der Leiter bat Thomas, sich nah zu ihm »face to face« auf den Boden zu setzen. Ihre Gesichter waren nun weniger als einen halben Meter voneinander entfernt. Der Leiter bat Thomas, ihm zunächst direkt ins Gesicht zu sehen. Dann sagte er: »Nun schließen Sie bitte Ihre Augen und versuchen, das Bild meines Gesichts vor Ihrem inneren Auge zu behalten und gleichzeitig Ihre Wut möglichst deutlich zu spüren. Lassen Sie sich Zeit. Und wenn Sie diese Wut intensiv im ganzen Körper spüren können, heben Sie leicht die rechte Hand, damit ich Bescheid weiß.« Es dauerte, wie erwartet, etwa 4 bis 5 Minuten, bis Thomas leicht seine Hand hob. Der Leiter sagte: »Nun öffnen Sie Ihre Augen und schauen mich an.« Thomas öffnete die Augen. Dann runzelte er etwas die Stirn, schüttelte leicht den Kopf und schaute verwundert drein. Plötzlich kam ein leichtes Lachen über sein Gesicht, und der Seminarleiter sagte: »Okay, schließen Sie doch mal die Augen. Lassen Sie sich Zeit, und gehen Sie der Differenz der Bilder nach.«

Was war geschehen?

⁵ Aus Kriz (2017, S. 188 f.), mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht.

Unter normalen Bedingungen ist es nicht schwer, sich ein Bild über einige Minuten vor Augen zu halten. Doch während wir subjektiv den Eindruck haben, etwas vor Augen zu halten, läuft im Gehirn ein interessanter Prozess ab. Das Arbeitsgedächtnis kann Informationen, also auch ein solches Bild, nur wenige Sekunden präsent halten. Daher wird es immer wieder im Langzeitgedächtnis zwischengespeichert, von dort neu aufgerufen, zwischengespeichert und so weiter. Auch wenn unser Bewusstsein davon nichts mitbekommt: Es handelt es sich um einen iterativen Prozess zwischen Arbeits- und Langzeitgedächtnis. Und dieser unterliegt den gleichen Dynamiken, die wir immer wieder angeführt haben. Man denke nur an die Veränderung von Zeugenaussagen oder an Erlebnisse, wie man vermeintlich in einem Supermarkt verloren gegangen ist.

Sich das gerade gesehene Bild eines Gesichts einige Minuten lang zu vergegenwärtigen, klappt unter normalen Bedingungen hinreichend gut. Das gilt allerdings dann nicht, wenn diese iterativen kognitiven Prozesse in einer Umgebung von massiven Affekten ablaufen. Das, was Ciompi als Wutlogik bezeichnet, wird hier wirksam: Die starken Affekte beeinflussen in hohem Maße die kognitiven Prozesse. Und in der Regel merken wir das nicht einmal.

Auch bei Thomas veränderte sich das innere visuelle Bild des Leiters durch die starken Affekte, unter denen der kognitive Zyklus des Sich-vor-Augen-Haltens stattfand. Selbst aber bekam er von diesen Veränderungen zunächst nichts mit, sondern hielt vermeintlich das Bild vor Augen einfach konstant. Erst als er nach 4 bis 5 Minuten die Augen öffnete und sein inneres Erinnerungsbild mit der Wahrnehmung des äußeren Bildes konfrontiert wurde, war die Veränderung so offensichtlich, dass er verwundert reagierte.

Ein solcher Überraschungseffekt ist für die weitere Arbeit sehr hilfreich, denn er macht ohne große Erklärung das Ausmaß an Konstruktion unserer Realität deutlich erfahrbar. Bei Thomas war es so, dass ihm nach der Überraschung schnell das Aha-Erlebnis kam, dass sein inneres Bild des Seminarleiters wesentliche Gesichtszüge eines Lehrers angenommen hatte, der vor dem Abitur (rund 2 Jahrzehnte zurückliegend) oft Witze auf Thomas Kosten gemacht und ihn so vor der Klasse gedemütigt hätte. Das hatte Thomas inzwischen längst vergessen, und selbst in der schlaflosen Nacht kam er in seiner intensiven Auseinandersetzung mit seinem Ärger nicht auf die Idee, dass hier ein Zusammenhang bestehen könnte.

Nachdem Thomas dies erzählt und durch Nachfragen des Leiters weitere Aspekte geklärt hatte, war es nur noch wichtig, dass der Leiter auch explizit sagte: »Es tut mir leid, dass ich das gesagt habe. Ich hatte nicht geahnt, was das auslösen könnte. Aber ich bin nicht der, welcher Witze auf Ihre Kosten machen will.« Eine solche klare Aussage dient der Festigung der Stimmigkeit zwischen kognitiver und affektiver Ebene. Nach dieser kurzen Arbeit war Thomas Ärger auf den Leiter weitgehend verfliegen, aber seine Stimmung hatte sich nicht gleichermaßen aufgehellt. Es war nun eine komplexe Gemengelage aus Ärger über den Lehrer, Wehmut über seine damalige Machtlosigkeit, sich nicht besser wehren zu können, und Traurigkeit darüber, keine Hilfe von den Eltern oder anderen erhalten zu haben. Dies beschäftigte ihn noch geraume Zeit.

4.3. (Nach-)Wirken von Affekten

Der zeitliche Unterschied zwischen affektiven und kognitiven Prozessen ist ein wichtiger Punkt. Ich zeige das immer an folgendem Beispiel: Ich gehe über die Straße, ein Auto rast an mir vorbei. Ich bin fast überfahren worden, aber nur fast. Die logische Operation »Ich lebe noch« und die Negation »Ich bin nicht überfahren worden« kann ich in der Regel kognitiv rational in wenigen Sekunden vollziehen. Was sich nicht so schnell ändert, sind die ausgeschütteten Hormone, welche die Basis des affektiven Geschehens sind und oft noch Stunden, manchmal Tage hinterherwirken. Falls sich vor

lauter Schreck einige Muskeln verzogen und verspannt haben, wirkt die Erfahrung vielleicht sogar noch wochenlang nach. Die körperliche Basis des Geschehens ist noch da. Und wenn ich dann abends nach Hause komme und mir die Gelegenheit gebe, mir das selbst achtsam anzusehen, merke ich die körperlichen Folgen. Wenn ich beispielsweise Geige spiele, fällt mir vielleicht plötzlich auf: Oh, da zittert ja meine Hand noch. Wieso das denn? Erst dann realisiere ich vielleicht, dass dieses kurze Geschehen »Ein Auto ist an mir vorbeigerast« körperlich längst nicht so schnell in Vergessenheit geraten ist.

Worauf ich hinauswill, sind die unterschiedlichen Zeitfenster von Veränderungen, in denen beispielsweise affektives und kognitives Geschehen abläuft – wie auch Ciompi betont hat. Häufig sind die affektiven Stimmungen somit eine wirksame Rahmung für die kognitiven Prozesse. Das ist nicht immer so – es kann manchmal anders sein –, aber für die Therapie ist es sehr wichtig, diesen Unterschied im Auge zu behalten.

5. Zusammenfassung

Die zentrale Botschaft ist, sich klarzumachen, wie alle vier Ebenen zusammenspielen: 1) die Kultur, die überhaupt erst bestimmte Sachen bereitstellt, etwa Begriffe, Erklärungsmuster, Metaphern, Bilder, und so bestimmt, wie ich etwas erklären kann. 2) Interpersonelles Geschehen, wie es in beiden Beispielen besprochen wurde. 3) Psychische Prozesse, wobei wir vor allem auf kognitiv-rationale Prozesse als Basis unserer Entscheidungen blicken. 4) Mit Stimmungen und Affekten wurden in den Beispielen Aspekte auf der körperlichen Ebene in den Fokus gerückt.

Die Unterscheidung der Ebenen ist nur für die Analyse wichtig: Es handelt sich immer um einen ganzheitlichen Prozess auf allen Ebenen. Aber es macht Sinn, diese analytische Unterscheidung zu treffen, damit ich nichts automatisch ausblende.

Wir als Therapeuten stützen ein großes Ausmaß unserer Erklärungen auf Befunde. Dabei kommen die Befindlichkeiten in den Theorien deutlich zu kurz. Das wird bei Ärzt:innen deutlich: Die diagnostischen Befunde, die diese haben, sind ganz anders als die Befindlichkeiten der Patient:innen. Das gilt auch in der Psychotherapie. Die Befunde, die wir erheben, mit denen wir von außen beschreiben, sind etwas ganz anderes als die Befindlichkeiten der Leute. Ein anderes Wortpaar für die Unterscheidung zwischen objektiver und subjektiver Perspektive ist Bedarf und Bedürfnis. Das bedeutet, dass der Unterschied der Perspektiven sogar in unserer Sprache abgebildet ist. Aber wir nehmen das oft nicht sehr ernst.

Im Bereich der sozialen Arbeit wird über Subjektorientierung und über Lebenswelt geredet. Das Interessante ist, dass dort sorgfältig und oft sehr individuell die Bedingungen beschrieben werden, unter denen diese Menschen so sind und so agieren, wie sie es tun. Ihre Ressourcen etwa spielen eine große Rolle. Aber auch hier muss man fragen, welche Ressourcen meinen wir? Meinen wir die Ressourcen, die wir von außen beschreiben, als Beobachter:innen, als Therapeut:innen? Oder meinen wir die Ressourcen, die dieses Subjekt wahrnimmt? Es kann sein, dass diese Person ganz andere Ressourcen wahrnimmt als wir. Dass etwas, das wir als eher schädlich sehen, für sie eine Ressource ist und umgekehrt. Wenn man erst mal dem Gedanken nachspürt, merkt

man, dass diese Perspektiven in der Tat komplementär sind: Beide sind wichtig und nicht aufeinander zu reduzieren.

In unserer Kultur – selbst in der Psychotherapie und sogar in humanistischen, systemischen Ansätzen – reden wir sehr viel über Befunde. Wir machen uns oft nicht bewusst, dass die Befindlichkeiten der Menschen als Subjekte eine andere Perspektive verlangen. Sehr sorgfältig zu zeigen, wie es dem Menschen geht – wie es etwa wie in der sozialen Arbeit geschieht –, ist noch nicht seine subjektive Perspektive, sondern immer noch eine Außenperspektive. Ich muss daher immer auch fragen: Ist das denn tatsächlich auch für den betroffenen Menschen so, wie wir Beobachter:innen das beschreiben?

6. Fazit und Impulse⁶

Dieses spezielle Framing fehlt bislang in vielen Diskussionen im Bereich der verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen. Es braucht mehr von solchen reflexiven Prozessen. Jene erhöhen zwar anfangs (scheinbar) den Grad der Komplexität, schaffen aber letztlich so etwas wie eine Erleichterung der Arbeit. Die personenzentrierte Systemtheorie konfrontiert uns damit, dass wir in Zukunft mehr und mehr Komplexität in unsere »Realität« einbeziehen müssen. Es bleibt zu hoffen, dass der deutsche Grabenkrieg zwischen den Richtungen irgendwann einmal abnimmt oder gar aufhört und sich die klugen Köpfe auf das Wesentliche fokussieren: die Unterstützung des Subjekts. Die systemische Therapie gehören nun endlich zu den Richtlinienverfahren,⁷ das hat 15 Jahre gebraucht. Den »Humanisten« versucht man zurzeit immer noch das Wasser abzugraben, aber langfristig ist völlig klar: Das kann so nicht so weitergehen. Wenn wir um uns herumschauen, so sehen wir, dass in der Schweiz dieses Jahr ein Gesetz kommt, wonach dann auch die Psychotherapeut:innen direkt abrechnen können – und selbstverständlich ist bei den Verfahren auch die der humanistische Psychotherapie dabei. In Österreich sind ebenfalls die humanistischen Psychotherapieverfahren bestens vertreten, ihre Anwender:innen machen dort sogar den größten Anteil der Psychotherapeut:innen aus – etwas, was offensichtlich die deutschen Funktionäre der Richtlinienverfahren überaus schreckt. Denn wenn sie endlich zugeben, was die internationale Forschung mit vielen hochwertigen Metastudien belegt, dass die humanistische Psychotherapie genauso wirksam ist, würden sie viel an Macht und Anteile an den gedeckelten Geldtöpfen verlieren. In anderen Ländern haben diejenigen, welche die Psychotherapieansätze bewerten, keine direkten Vor- oder Nachteile vom Ausgang ihrer Entscheidungen. Daher gibt es keinen Grund, dort die wissenschaftlich fundierten und wirksamen Ansätze der humanistischen Psychotherapie, die auch von Patient:innen stark nachgefragt werden, auszugrenzen. Irgendwann werden aber auch die deutschen Hardliner begreifen müssen, dass es vier Grundorientierungen auf Augenhöhe mit weitgehend gleicher Wirksamkeit gibt – wenn auch nicht jede für alle Patient:innen gleichermaßen geeignet ist. Wenn das auch in Deutschland endlich realisiert wird, dann können wir auf eine deutlich bessere Weise miteinander reden und uns gemeinsam den wirklich wichtigen Problemen zuwenden, von denen es viele gibt.

⁶ Grundlage dieses Kapitels ist eine Diskussion, die sich an den Vortrag anschloss.

⁷ Sie ist seit dem 22.11.2019 Richtlinienverfahren und wird von gesetzlichen Krankenkassen seit Juli 2020 als ambulante Leistung für Erwachsene bezahlt.

Diese unsinnigen Grabenkämpfe, von denen Deutschland durchzogen wird, stellen einen unendlichen, sinnlosen Verschleiß von Ressourcen und Lebenskraft dar. Es bleibt zu hoffen, dass wir dann über inhaltlich relevante Fragen reden können. Dazu brauchen wir sowohl die unterschiedlichen Ansätze – denn wir benötigen eine Heimat und Menschen mit einem ähnlichen Weltbild, mit denen wir uns austauschen können –, als auch einen gemeinsamen Rahmen und ein übergreifendes Verständnis der Wirkweise, der Wirksamkeit und weiterer Fragen.

Die Komplementarität von subjektiven und objektiven Befunden hat Entsprechungen in angrenzenden Disziplinen. Auch in der Medizin ist immer wieder Thema, dass z. B. röntgenologisch festgestellte Veränderungen der Wirbelsäule fast nie mit der Schmerzsymptomatik korrespondieren. Spannend ist hierbei, dass das, was die Psyche betrifft, auch so gelagert ist, dass objektive Befunde und subjektive Befindlichkeiten komplementär zueinanderstehen.

Die Beispiele der Iteration, diese Muster, die die Tendenz haben, sich zu vereinfachen, zeigen, dass unser Gehirn nach Mustern sucht bzw. solche vervollständigt. Eigentlich widerspricht das der Physik, nämlich der Thermodynamik, die besagt, dass dort, wo Energie zugeführt wird, die Entropie erhöht wird. Ein Affekt ist irgendwie auch eine Zufuhr von Unordnung im System Mensch, da kommt etwas durcheinander. Im Sinne von Ciompi werden unsere Stresshormone aktiviert bzw. vermehrt ausgeschüttet, und die Homöostase im Körper wird ein bisschen geändert. Vielleicht entsteht dabei auch die Sehnsucht, wieder Beruhigung und die Ordnung der Muster herbeizuführen.

Ordnungsbildung widerspricht den Gesetzen der Thermodynamik aber nur so, wie wir diese zunächst vor 150 Jahren verstanden haben. Wenn jedoch nur diese Sicht auf die Thermodynamik gelten würde, gäbe es vom Urknall ausgehend nicht all das, was wir an Ordnung sehen. Das heißt, wir wissen, dass unter besonderen Bedingungen, nämlich weitab vom Gleichgewicht, so etwas wie Ordnung entsteht, wie der Chemie-Nobelpreisträger Prigogine in den 1970er-Jahren schon gesagt hat. Wenn man sich allerdings die Geschichte der Physik ansieht, dann ist die Thermodynamik 100 Jahre früher als die Selbstorganisation thematisiert worden. Es hat nach der Formulierung der Thermodynamik noch einmal fast 100 Jahre gedauert, bis die ersten Nobelpreise für die Selbstorganisation von Strukturen vergeben wurden. Seitdem gab es ganz viele Nobelpreise dafür, wie Ordnung überhaupt entsteht. Das heißt, es war lange Zeit nicht zu verstehen, wieso der Weg von Ordnung nicht nur eindeutig zur Unordnung geht, sondern es auch den umgekehrten Weg gibt. Und was die Bedingungen sind, damit sich etwas selbst organisiert.

Die präzisen Antworten auf diese Fragen haben die Naturwissenschaften in den letzten 50 Jahren vorgelegt. Den Humanist:innen und Gestalttheoretiker:innen hat man lange Zeit vorgeworfen: »Ihr seid Schwärmer. Man kann das im Bereich des Menschlichen zwar vielleicht so machen, aber richtige Wissenschaft sieht anders aus.« Diese Kritik ist jetzt ein bisschen verstummt, weil zumindest seit 50 Jahren doch der eine oder die andere im Bereich der Psychologie mitgekriegt hat, dass die modernen Naturwissenschaften deutlich anders aussehen als das, was im 19. Jahrhundert üblich war. Wir sollten auch nicht versuchen, die Prinzipien der Wissenschaft des 19. Jahrhunderts im Rahmen der Psychologie weiterhin über unsere Patient:innen zu stützen. Sondern können durchaus auch das Selbstorganisationsparadigma verwenden.

Dieses Paradigma zeigt, dass es möglich ist, dass unter bestimmten Bedingungen Ordnung entsteht. In meinem Büchlein »Chaos und Struktur« habe ich das ausführlicher dargestellt (Kriz 1992).⁸ Mathematisch gesehen, gibt es übrigens beide Möglichkeiten, die Entwicklung zur mehr Chaos, aber auch zu mehr Ordnung. Der Mensch, oder überhaupt lebende Wesen, haben sich allerdings dadurch ausgezeichnet, dass sie evolutionär eher als Suchende nach Ordnung und Regeln auf und in der Welt sind. Denken Sie nur an die Bindungstheorie oder an die Sprache. Das, was die neue Säuglingsforschung der letzten 20 Jahren entdeckt hat, ist unglaublich. Selbst Säuglinge suchen, dank evolutionärer Präformierung, bereits die Welt nach Ordnung ab. Wenn man sich das mathematisch ansieht, könnten die gleichen Prozesse unter bestimmten Bedingungen auch ins Chaos abgleiten. Manchmal passiert das auch – etwa wenn man Dynamiken wie die Schizophrenie durchdekliniert. Da sind die Prozesse schwieriger zu verstehen. Aber generell tendiert alles Leben zur Ordnung. Ein ganz großer Teil unseres Alltagslebens und ein ganz großer Teil der Therapie hat etwas damit zu tun, dass wir evolutionär als Ordnungssuchende auf der Welt sind, wie schon die Gestaltpsycholog:innen gesagt haben. Das sind einfach angeborene Prinzipien, die hier zur Wirkung kommen (Kriz 1999).

Das genaue Art und Weise, wie der Mensch nach erfolgreicher Therapie mit seinen Problemen umgeht, ist sehr offen. Die subjektive Bedeutung dessen, was Klient:innen passiert, steht im Fokus der therapeutischen Arbeit. Und die Lösungen können und müssen letztlich sehr spezifisch und für den Einzelfall passend sein. Daher sind Klient:innen stets Expert:innen für die Inhalte – Therapeut:innen, Berater:innen und Coachs sind die Expert:innen für die damit verbundenen Lösungsprozesse. Das sollte nicht vermengt werden.

Es hat Jahre gedauert, bis Psycholog:innen den Nobelpreis für ein Selbstorganisationskonzept wahrgenommen haben. Rogers war einer der wenigen, der das sofort rezipiert hat. Er hat das zwar nicht gänzlich verstanden, er war mathematisch nicht genügend vorgebildet, aber er hat in seinen Publikationen ab Ende der 1970er-Jahre immer wieder auf Prigogine und dessen Selbstorganisationskonzept verwiesen. Während andere Leute, die glaubten, sie seien so toll wissenschaftlich unterwegs mit ihren linearen und kognitiven Theorien, die naturwissenschaftliche Entwicklung der letzten 50 Jahre weitgehend verschlafen haben.

In der Gesprächspsychotherapie ist die Aktualisierungstendenz genau das, was wir jetzt als attrahierende Dynamik bezeichnen. Anschaulich gesagt, verdichtet sich der Raum der Möglichkeiten, und es entfaltet sich eine Ordnung entsprechend den Gesamtbedingungen. Genau das meint die Aktualisierungstendenz. Nun kommen allerdings Menschen in Therapie und Beratung, wo sich längst ein verdichteter Raum und eine Ordnung ergeben haben, die wir Probleme oder Symptome nennen. Es braucht dann entsprechende Umgebungsbedingungen, damit die dynamischen Kräfte wieder in einer neuen, besser: adaptiven Ordnung, zusammenwirken können. Therapie, Beratung und Coaching meinen im Wesentlichen diesen Übergang von einem leidhaften, problembehafteten Ordnungszustand in einen an die Bedingungen besser adaptierten Ordnungszustand. Rogers hat das auch in dieser allgemeinen Weise verstanden. Es

⁸ Das Werk enthält die mathematischen Grundlagen – fast formelfrei und trotzdem präzise – von chaotischen Dynamiken, Fraktalen und Selbstorganisation.

Jürgen Kriz (2024): Subjekt und Lebenswelt. Zusatzbeiträge zu M. Zimmermann (Hrsg.): Coaching – zum Wachstum inspirieren. Ein interdisziplinäres, integratives Handbuch. Heidelberg (Carl-Auer).

gibt aber auch die Aktualisierungstendenz, die durchaus breiter ist, also nicht nur auf das Subjekt bezogen. Zum Beispiel lassen sich die Interaktionsmuster zwischen Paaren, zwischen Kolleg:innen, in einer Familie und so weiter ganz genauso als Aktualisierung mit derselben Mathematik und mit demselben Begriff des Attraktors beschreiben. Es sind genau dieselben Betrachtungsweisen über Wirkungen. Und in der Gestalttheorie Anfang des 20. Jahrhunderts wurde das ebenfalls bereits thematisiert.

Wenn man von Selbstorganisation spricht, muss man sich allerdings die unterschiedlichen Konzepte genauer ansehen. Wichtig wäre ein gemeinsamer Diskurs. Wir sollten nicht sagen: »Das ist das Beste, und alles andere schmeißen wir raus.« Ein Diskurs auf Augenhöhe, wie er mir immer vorschwebt, zwischen Therapeut:innen und Therapie-richtungen, würde sich die Leistungsfähigkeit der einzelnen Richtungen ansehen. Beispielsweise würde ich sagen, dass die Beziehung zwischen Therapeut:innen und Patient:innen im personenzentrierten Ansatz unglaublich gut thematisiert ist. Was bei Rogers zu kurz gekommen ist, ist zu beachten, welche massiven Einflüsse beispielsweise familiäre Strukturen auf diesen Prozess haben. Was die systemischen (Familien-)Therapeut:innen dazu in den Diskurs eingebracht haben, findet man originär nicht im personenzentrierten Ansatz.

Ich selbst würde meinen Ansatz, wenn man den überhaupt in Schubladen packen möchte, tendenziell in die Schublade »systemisch-humanistisch« stecken. Deswegen freut es mich, dass die Analytiker:innen dazu jetzt sagen: »Es ist gar nicht so weit weg. So denken wir eigentlich auch, wir sind da anschlussfähig.« Der Anspruch ist nicht, dass ich die Analyse besser erklären kann als die Analytiker:innen selbst. Das wäre anmaßend und dumm. Es geht um die Anschlussfähigkeit, durch die wir in Diskurse kommen können.

Im tiefenpsychologisch-analytischen Denken haben Affekte nicht nur eine Entropiefunktion, sondern sie sind erst dann verwirrend und führen zu Entropie, wenn sie nicht anerkannt werden. Dieser dritte Aspekt hängt auch mit der Beziehung zusammen. Menschen wollen ja nicht nur Ordnung, sondern sie wollen auch Anerkennung für das, wie sie nun mal eben sind.

Affekte haben eine viel, größere Bedeutung. Das hat auch Ciompi beschrieben. Jede und jeder, der oder die sich heutzutage mit Affekten beschäftigt, weiß, dass ein innerliches Durchdeklinieren der vielen Aspekte und Wirkungen von Affekten in der Arbeit hilfreich sein kann.

Soziale Beziehungen spielen eine überaus wichtige Rolle. Gerade wenn ich die Prozessebenen der personenzentrierten System ansehe – grob: affektiv-körperlich, psychisch-kognitiv, interpersonell, kulturell – spielen bei Einzelnen sowohl die Beziehung zwischen den Teilprozessen im Körper als auch die Tatsache, immer in Beziehung »zur Welt« zu sein, eine große Rolle. Aus der modernen Säuglingsforschung kommt der Begriff »social brain«. Das heißt, der Mensch konnte nur überleben, weil er ein soziales Gehirn entwickelt hat. Auch hier ist die Beziehung der zentrale Angelpunkt. Noch umfassender könnte man sagen, dass es in Therapie und Beratung darum geht, wie der Mensch seine Beziehung zur Welt gestaltet und versteht. Und wie er – im Sinne der Aktualisierungstendenz – seine inneren und äußeren Ressourcen und Möglichkeiten (aber auch Begrenzungen) in einer Weise gestaltet, dass dies weniger

leidvoll für ihn (und andere) ist. Dabei wird der leidvoll verengte Möglichkeitsraum dann wieder besser genutzt.

Literatur

Kriz, J. (1992): Chaos und Struktur (Grundkonzepte der Systemtheorie, Bd. 1). München (Quintessenz).

Kriz, J. (1999): Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner: Eine Einführung. Stuttgart (UTB).

Kriz, J. (2017): Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).

Downloads vieler Texte über die Homepage des Autors: <https://jkriz.de/> [Zugriff: 1.3.2024].