



Jan Bleckwedel

Systemische Therapie in Aktion

Kreative Methoden in der Arbeit
mit Familien und Paaren

V&R



Für Eva, Till, Nele, Meik und Lila

Jan Bleckwedel

Systemische Therapie in Aktion

Kreative Methoden in der Arbeit
mit Familien und Paaren

Mit 25 Abbildungen und 26 Tabellen

4., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

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.

ISBN 978-3-525-49137-9

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

© 2015, 2008, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, USA. www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: Satzspiegel, Nörten-Hardenberg

Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Einladung zum Lesen	11
Einsteigen und Querlesen	12
Was bleibt?	12
Dank	13
Einführung: Zwischen Wissenschaft und Kunst, Handwerk und Magie	15
Aufbruchstimmung	15
Neue Ideen	16
Konflikt und Lösung	16
Jenseits von Richtungen und Methoden	17
Vielfalt und Passung	18
Emotionen und Felder	20

Teil I: Pragmatisch denken – systemisch handeln

I.1. <i>Wie Klienten zu Akteuren werden</i>	25
Klienten als Gestalter der therapeutischen Situation	25
Spontanes Handeln und kulturelles Zögern	25
Der Therapeut, die Therapeutin als Botschaft	27
Die Freude zu schauen und die Freude sich zu zeigen	27
Sinnproduktion und Vertrauen in die Methode	29
Prozessnahe Auftragsklärung	31
Die Freude, sich zu zeigen, und die Angst vor Beschämung	31
Therapie als zu schützender Lösungsraum	33
Achtsamkeit und Selbstreflexion	34
Gespür für Intimität und Zuschauerfreude	36
Passend ungewöhnlich intervenieren	37
Hypothesisieren in Aktion	37
I.2. <i>Respekt und Entdeckungsfreude</i>	39
Von der Illusion der Neutralität zum gestaltenden Beobachter	39
Positionierung und Allparteilichkeit	42
Respekt für den Dialog	45
Die Rolle eines Lernenden einnehmen	47
Systemische Behutsamkeit und beherztes Eingreifen	48
Respekt für das Befinden im Hier und Jetzt	50

Sprung zu den Lösungsfantasien	51
Respekt für Geschichtlichkeit	52
Respekt für gewachsene Strukturen	53
Nichtveränderung als Intervention	54
Respekt und Eigensinn	54
Personen respektieren und Gewissheiten in Frage stellen	55
I.3. Kinder und Jugendliche als Ressource	57
Das Familiensetting als Herausforderung	57
Das Unbehagen im Familiensetting	58
Von der Familientherapie zum Elterncoaching und zurück	60
Die gemeinsame Entwicklung im Fokus	61
Kontextsensibilität: Klärung von Überweisungskontexten und Auftragslage	61
Erste gemeinsame Treffen – wie weiter?	62
Familie als Puzzle aus Bildern	63
Familie zwischen Ideal und konkreter Lebensgemeinschaft	64
Handlungsorientierte Methoden in der Arbeit mit Familien	65
I.4. Fehlerfreundlichkeit und Experimentierfreude	74
Experimentierfreude als Haltung	74
Konzentrierte Leichtigkeit	75
Fehlerfreundlichkeit als Prinzip	76
Die Bedeutung von Liebe und Spiel für die Entwicklung von Vielfalt	77
Veränderungsprozesse fehlerfreundlich gestalten	80
I.5. Begrenzung und Austausch in Familien	84
Beziehungsfähigkeit und Verletzlichkeit	84
Grenzen und Austausch	84
Komplexitätssprung: Die Kernfamilie als ein komplexes System von Subsystemen	85
Themenraum der Kernfamilie	87
Problematische Konstellationen und typische Konflikte	88
Die erweiterte Familie und ihre Themen	89
Familientherapie als angewandte Fehlerfreundlichkeit	91
I.6. Verschiedene Wahrheiten – Bezugspunkte therapeutischen Erkennens	93
Tatsachen	93
Ideenbildung und Wirklichkeitskonstruktion als zirkulärer Prozess	93
Wahrheiten über Wahrheiten	94
Jenseits festgefügtter Überzeugungen – vorläufiges Erkennen	95
Pragmatismus als Denkschule und Haltung	96
Erkenntnistheoretische Bescheidenheit	97
Situationserforschung durch Aktion – Phasen vorläufigen Erkennens	98
Im Garten der Erkenntnis – vier Bereiche vorläufigen Erkennens	99

Bezugspunkte therapeutischen Erkennens und Handelns	103
I.7. <i>Vom Widerstand zur pragmatischen Grundregel</i>	107
Kreativer Umgang mit Widerstandsphänomenen	107
Grundregeln und Widerstandsphänomene	109
Auf dem Weg zu einer methodenunabhängigen Grundregel	111
Eine pragmatische Grundregel	113
I.8. <i>Navigation und Prozessgestaltung</i>	115
Unterwegs	115
Auftragsorientierte Prozessbegleitung	115
Kreative Prozessgestaltung	117
Methodenunabhängige Navigation	119
Orientierung im therapeutischen Arbeitsfeld	120
Orientierung im therapeutischen Verlauf	124
Dimensionen der Veränderung	148
Ordnungsparameter und Bedingungsparameter	150
Individuelle und gemeinsame Verantwortung	153

Teil II: Grundlagen des Inszenierens

II.1. <i>Zentrale psychodramatische Techniken in der Arbeit mit Familien und Paaren</i>	157
Unterteilung in Zuschauerraum und Bühne	158
Szenenaufbau	161
Rollenwechsel	163
Rollentausch	166
Szenisches Spiel	167
Szenenwechsel	168
Szenischer Spiegel	170
Doppeln	172
II.2. <i>Rollen und Aufgaben im Prozess des Inszenierens</i>	177
Phasen, Rollen und Aufgaben im Prozess des Inszenierens	177
Beobachtung	178
Dramaturgie	180
Arrangement	183
Regie	184
Regiehilfen (Leitideen für das Regieführen)	186
II.3. <i>Prozesssteuerung</i>	190
Ablauf einzelner Treffen	190
Timing	191
Freie Wahl zwischen sprachlichem Modus und Aktionsmodus	191
Fokussierung	192

Entschlossenes Handeln	192
Beobachten – Initiativen folgen – aktiv Führen – Beobachten	193
Komplexität und Einfachheit	193
II.4. <i>Interaktive Präsenz</i>	194
Pendeln zwischen Leibachtsamkeit und Kontextsensibilität	194
Interaktive Präsenz im Kontakt trainieren	195
Raumgebende Präsenz	196
Präsenzpflege und Arbeitsfreude	198
Zirkulierende Aufmerksamkeit	201
II.5. <i>Vom szenischen Verstehen zum szenischen Gestalten</i>	203
Therapie mit dramatischen Mitteln	203
Szenisches Verstehen, Erleben und Gestalten	204
Schlüsselszenen und generalisierte Plots	205
Die therapeutische Situation als Szene gestalten	206

Teil III: Systemische Aktionstools

Vorbemerkungen	209
1. Symbolische Darstellung mit Gegenständen und Figuren	210
2. Markierungen im Raum	213
3. Aktionstechniken in Kombination mit Symbolen	214
4. Interpunktionen und Orte	215
5. Entwicklungslinien	215
6. Feldarbeit	218
7. Positionen und Anordnungen von Personen im Raum	220
8. Skalen in Aktion	223
9. Rangfolgen in Aktion	224
10. Ambivalenzfelder	225
11. Aktionssoziometrie	227
12. Gestaltung unmittelbarer Szenen	228
13. Gäste im Rollenwechsel	229
14. Bilder und Metaphern in Aktion	234
15. Skulpturen	236
16. Aufstellungen	244
17. Rituale	250

Teil IV: System und Begegnung

IV.1. <i>Auf dem Weg zu einem mehrdimensionalen und entwicklungsorientierten Ansatz: Emotion, Interaktion, Konstellation, Feld und Umgebung</i>	257
Intuition – die Welt als Zusammenhang	257
Kreative Kooperation – die Welt als Zusammenspiel	258

Die Welt als Rhythmus und Schwingung – supramodale Wahrnehmung, Aktivierungskonturen und Vitalitätsaffekte	258
Die Welt im Kontakt – Aktivierung und Differenzierung diskreter Affekte	263
Die Welt als Begegnung – Fühlen und Sprechen	265
Emotionen und Systemstimmungen	267
Die Welt als gemeinsame Erfindung – Selbstempfinden, Bezogenheit und Koordination	270
Die Welt als Spielraum – szenisches Erleben und generalisierte Episoden	273
Die Welt als Lebensraum – soziale Felder	274
Gestaltqualitäten sozialer Felder und ihre metaphorische Abbildung im Raum	278
Erkundung und Gestaltung sozialer Felder durch Aufstellungen	279
<i>IV.2. Mit allen Sinnen: Konsequenzen neurobiologischer Forschung für die Praxis der Psychotherapie</i>	<i>281</i>
Kreative Kooperation	281
Neuronale Informationsbearbeitung und Gedächtnissysteme	281
Neurobiologisch fundierte Anregungen für die therapeutische Praxis	284
<i>IV.3. Spielräume des Lebendigen</i>	<i>286</i>
Die Welt lebender Systeme: Vom Unterschied zwischen einer Kuh und einer Espressomaschine	286
Kreative Kooperation: Autopoiese und Allopoiese	287
Flexibilität: Auf der Suche nach dem ungebundenen Potenzial der Veränderung in Systemen	289
Systemisches Denken als Denken in Gegensätzen	290
Spielräume der Gegenseitigkeit	292
Mehrdeutigkeit und Ambivalenz	293
Muster und Lücken im kommunikativen Gewebe der lebendigen Welt: Ein fiktives Interview mit Gregory Bateson	295
Postskriptum: Brief aus der Werkstatt	299
Literatur	303
Register	313

»Ich kann jeden leeren Raum nehmen und ihn eine nackte Bühne nennen. Ein Mann geht durch den Raum, während ihm ein anderer zusieht; das ist alles, was zur Theateraufführung notwendig ist.«
Peter Brook

»Ein Traum ohne Wirklichkeit bedeutet mir ebenso wenig wie reine Wirklichkeit ohne Traum, und das Theater besteht ja aus verwirklichten Träumen.«
Max Reinhardt

Einladung zum Lesen

Aktionsmethoden sind in der Arbeit mit Gruppen und in Fortbildungen seit langem anerkannt und die aktuellen Ergebnisse der Neurobiologie liefern gute Argumente für den Einsatz erlebnisintensiver Methoden. Doch in der praktischen Arbeit mit Familien und Paaren überfällt viele Therapeuten eine Art Lähmung. Es ist gar nicht so einfach, sich zu erheben und die Situation lebendig zu gestalten. Und tatsächlich tauchen in der Praxis vor Ort eine Reihe berechtigter Fragen auf. Ist es nicht seltsam, was man da vorschlägt? Was können Therapeuten ganz normalen Leuten zumuten, die ahnungslos die Praxis betreten? Was tun, wenn Klienten ablehnend oder zögernd auf Aktionsvorschläge reagieren? Wie arbeitet man mit mehreren Protagonisten gleichzeitig? Wie können Kinder und Jugendliche verschiedenen Alters integriert und als Ressource genutzt werden? Wie geht man mit einem komplexen Geflecht aus Loyalitäten und der Gefahr der Beschämung um? Was tun, wenn plötzlich intensive Emotionen frei werden, unverhofft Chaos ausbricht oder Intimes offenbar wird? Und wann ist es vielleicht besser, einfach ein gutes Gespräch zu führen?

Mit diesen Fragen muss man sich ernsthaft beschäftigen, wenn man Aktionsmethoden angemessen nutzen will. Denn was einfach und spielerisch aussieht, kann komplexe Folgen haben und unvorhergesehene Dynamiken in Gang setzen. Aktionsmethoden sind mächtig, sie wirken multimodal und mehrdimensional, und man kann mit ihnen auch Unheil anrichten. Vor diesem Hintergrund habe ich viel Wert darauf gelegt, den Rahmen zu beschreiben, in dem Aktionsmethoden angemessen, passend und verantwortungsvoll eingesetzt werden können (Teil I). Bei aller Lebendigkeit geht es immer auch um das fachliche und ethische Wissen, das hinter den Techniken liegt. Ich glaube nicht an die Wirksamkeit von Methoden, sondern an die Wirksamkeit von Therapeuten, die Begegnungen angemessen gestalten und Methoden passend einsetzen. In diesem Rahmen stellt das Buch ein

breites Repertoire von Aktionsmethoden zur Verfügung und will Mut machen, diese Methoden in der Praxis einzusetzen.

In der Arbeit mit Aktionsmethoden verbinden sich Diagnostik und Intervention auf einzigartige Weise. Aktionsmethoden regen die Fantasie an und setzen Kreativität frei. Alle Sinne werden aktiviert und Prozesse der Veränderung und Entwicklung werden vertieft. Die Macht innerer Bilder wird erlebbar und soziale Felder werden begehbar. Konflikte können intensiv bearbeitet und Lösungen spielerisch entwickelt werden.

Doch wie kommen Therapeuten und Klienten in Bewegung? Wie kann systemisches Denken in lebendiges Handeln übersetzt werden? Wie kann die therapeutische Situation als Ganze kreativ gestaltet werden? Das sind die Fragen, von denen dieser Text ausgeht und zu denen er hinführt. Die systemischen Ideen, Konzepte und Techniken, die hier vorgestellt werden, haben sich in vielen Jahren der Praxis und Lehre auf dem Hintergrund verschiedener Traditionen der Familientherapie und des Psychodramas entwickelt, sind aber offen für alle Richtungen der Therapie.

Einsteigen und Querlesen

Ein Text zwingt den Autor zu einer linearen Gliederung. Der Prozess der Erfahrung und Ideenbildung verläuft hingegen zirkulär, er folgt – wie das Leben überhaupt – einer unordentlichen Logik voller Windungen und Wendungen. Ich stelle mir daher Leserinnen und Leser vor, die sich ihren eigenen Weg suchen. Der Text erlaubt einen Einstieg in jedem Kapitel und Sie können nach Lust und Notwendigkeit blättern und nachschlagen. Die Gliederung gibt einen Überblick und die Verweise im Text (→) erleichtern das Querlesen. Das Buch ist in erster Linie als Anregung für die Praxis konzipiert. Eingestreute Fallvignetten und wörtliche Rede zeigen konkret, wie man Paare und Familien ins Spiel bringt. Abbildungen, Tabellen und Listen erleichtern die Orientierung im klinischen Alltag. Es ging mir aber auch darum, die intensive Wirkung von Aktionsmethoden fundiert und anschaulich zu erklären und einen multimodalen, mehrdimensionalen und entwicklungsorientierten Kontext zu entwerfen (Teil IV). Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich auf ausführliche Herleitungen weitgehend verzichtet. Die Fallbeispiele sind aus Tatsachen und Erfindungen konstruiert, um die Anonymität zu wahren. Zwischen Sprachästhetik und Gender-Korrektheit hin und her gerissen habe ich mich mal so und mal anders entschieden.

Was bleibt?

Letztlich geht es darum, die therapeutische Situation kreativ zu gestalten. Eine Zeitlinie, ein Stühlerücken, ein Rollenwechsel – das kann jeder relativ schnell lernen und

als Technik leicht einbauen. Was ich mir wünsche, ist mehr: Werden Sie selbst kreativ und laden Sie ihre Klienten zu ebensolchem Tun ein. Es sind die Momente des gemeinsamen Erfindens, diese Augenblicke, wenn in der Zusammenarbeit etwas Neues geschieht und sich durchsetzt, die beglücken und voranbringen. Nehmen wir an, es sind diese Momente, die im therapeutischen Prozess wirkungsvoll sind – etwas, was trägt und federt. Die Aufgabe bestünde dann darin, Situationen so zu gestalten, dass solche Momente des Erfindens möglich werden. Improvisation erfordert ungewöhnliche Ideen, klare Konzepte und solides Handwerk. Aber wenn man die grundlegenden Ideen versteht und die Techniken beherrscht, öffnet sich ein unbegrenzter Raum. Alles, was man dann noch braucht, ist Intuition, genügend Platz und Fantasie.

Dank

Die ersten Ideen für dieses Buch sind in der Praxis entstanden. Ich danke allen Klienten, die uns zeigen, was geht und was nicht geht. Ich danke den Autoren, deren Gedanken direkt oder indirekt in dieses Buch eingeflossen sind, und allen Kolleginnen und Kollegen, die mich über die Jahre durch ihre Ideen und Anregungen bereichert haben, unter ihnen Uli Seidel, Franz Stimmer, Ulf Klein, Reinhard Krüger, Ulrike Fangauf, Hildegard Pruckner, Kurt Weber, Helm Stierlin, Gunthard Weber, Fritz Simon, Klaus Deissler, Luigi Boscolo und Anthony Williams. Besonders danke ich Louk Portier aus Holland und Gianfranco Cecchin aus Italien, die mir zeigten, wie sich systemisches Denken und lebendiges Handeln verbinden lassen, ohne das Unbewusste zu verlieren. Für die erste Chance, meine Erfahrungen weiterzugeben, danke ich Meinolf Schönke und der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Seither hat eine große Zahl von Kolleginnen und Kollegen durch Kritik und Begeisterung in Seminaren und Supervisionen zur allmählichen Weiterentwicklung der hier vorgestellten Konzepte beigetragen. Wertvolle Kommentare und Kritiken verdanke ich Christiane Mahler-Napp aus Freiburg und Katharina Witte, die Teile des Manuskripts gelesen haben. Frau Kamp und Herrn Presting vom Verlag gilt mein aufrichtiger Dank für die freundliche und professionelle Begleitung. Das Schreiben selbst wurde zu einem spannenden Abenteuer, für das ich ebenso dankbar bin wie für die glücklichen Umstände, die es mir ermöglicht haben, in den Sommern ungestört zu schreiben. Ganz besonders danke ich meiner Frau, Eva Frank-Bleckwedel, die mich fachlich beraten und meine Leidenschaft für dieses Projekt mitgetragen hat.

Einführung: Zwischen Wissenschaft und Kunst, Handwerk und Magie

»Das Theater ist der magische Ort, wo, wenn man Glück hat,
ein Wunder passieren kann.«

Thomas Langhoff

Aufbruchstimmung

In den 1970er Jahren begeisterten sich viele Therapeuten für neue Ansätze und Therapie wurde zur fröhlichen Wissenschaft. Begrenzungen wurden aufgehoben, Gewissheiten in Frage gestellt und Hierarchien durcheinander gekegelt. Ein Klima, das therapeutische Vielfalt und Innovation hervorbrachte. Familientherapie, als neues Paradigma aus den USA kommend, brachte Bewegung in die deutsche Therapielandschaft und wurde zum Experimentierfeld.¹ Systemisches Denken entfaltete seine schöpferische und manchmal subversive Kraft. Die verbindende Idee bestand darin, mehrere Personen, wenn es ging ganze Familien, in den Therapieraum einzuladen, und der Fokus der Aufmerksamkeit wanderte vom Individuum zur Interaktion.

In meinen ersten Ko-Therapien als Praktikant staunte ich nicht schlecht, wenn Leute die Plätze tauschten oder der Therapeut aufstand und aus dem Fenster schaute, um etwas zu sagen, was mir einerseits einleuchtete und zugleich kryptisch vorkam. Aber neben diesen eher geheimnisvollen Dingen faszinierte mich besonders, wenn es gelang, Familien in ein gemeinsames Gespräch über ein bedeutungsvolles Thema zu verwickeln. Mein Gedächtnis gibt wenige Einzelheiten aus dieser ersten Zeit frei, aber ich erinnere mich genau an die Empfindung einer warmherzigen Atmosphäre in den Familiengesprächen und das Gefühl eines respektvollen Umgangs. Mag sein, dass der Zauber des Beginnens verklärt. Aber für mich enthält diese Anfangserfahrung alles wirklich Wesentliche für die therapeutische Arbeit: Respekt, Einfühlung, Achtsamkeit, Entdeckungsfreude und Hoffnung. Natürlich gibt es immer eine Fülle methodischer Fragen und theoretischer Überlegungen, aber die Grundidee ist einfach: Begegnung zwischen Menschen zu ermöglichen und einen angemessenen Rahmen für Veränderung zu schaffen.

1 Vgl. die Beiträge zur Entwicklung der Familientherapie in Deutschland von Wolf Ritscher, Günter Reich und Manfred Cierpka in der Zeitschrift Kontext 1/2006.

Neue Ideen

Als junges Team einer Beratungsstelle luden wir Familienmitglieder, insbesondere Väter und andere wichtige Personen aus dem Umfeld, zu Gesprächen ein. Und die Väter kamen, obwohl uns die länger gedienten Kolleginnen und Kollegen vorausgesagt hatten, sie würden nicht kommen. Die Eingeladenen erwiesen sich nicht nur als sprudelnde Informationsquellen, sondern als wichtige Agenten der Veränderung. In vielen Fällen ersetzte, erleichterte oder unterstützte die Aktivierung und Veränderung des Umfeldes die Arbeit mit den so genannten »Indexpatienten« und führte zu erstaunlichen Ergebnissen.

Unsere Aufmerksamkeit wanderte zwischen einzelnen Personen und dem, was zwischen den Personen passiert, hin und her. Um damit zu beginnen, kann man sich gut an Virginia Satir (Satir u. Baldwin, 1988) orientieren. Wir bemühten uns darum, Familien und ihre Mitglieder da abzuholen, wo sie sich gefühlsmäßig und gedanklich befanden. Wir interessierten uns für die sozialen und kulturellen Bedingungen von Verhaltensweisen und Interaktionsmustern. Wir lernten, hinter problematischen Kommunikationsformen Wünsche und Fähigkeiten zu erkennen – gleichsam verschüttet und doch im Problemsystem aufgehoben. Wir achteten auf Kommunikationsstile und versuchten, die positiven Impulse und Anliegen unserer Klienten freizulegen.

Das Konfliktmodell der Psychoanalyse war ebenfalls eine wichtige Quelle der Inspiration. Wir horchten auf das gemeinsame Unbewusste in den Familien und nahmen uns viel Zeit zum Verstehen problematischer Entwicklungen. Wir übten eine frei schwebende, von Lösungsdruck weitgehend freie Art der Aufmerksamkeit, um Symptome und Probleme im Kontext transgenerationaler Muster und biographischer Entwicklungslinien zu verstehen. Mit einer passenden Deutung des gemeinsamen Unbewussten kann man durchaus Änderungen zweiter Ordnung (→ I.8. S. 159) anstoßen. Ich erinnere mich an eine Familie, in der wir mit drei Generationen die eingefrorene Trauer thematisierten, und werde nie vergessen, wie sich die Atmosphäre in der Familie veränderte, als sich im Strom der Tränen die losen Enden anscheinend separater Ereignisse zu einer sinngebenden Geschichte zusammenfügten.

Konflikt und Lösung

Aber genau so oft stießen wir an die Grenzen unserer Möglichkeiten. Wir waren sehr mit Pathogenese beschäftigt und hatten kaum genauere Vorstellungen über Salutogenese. Jedenfalls stand unsere Fähigkeit, Probleme zu analysieren, in keinem angemessenen Verhältnis zu der Fähigkeit, Lösungen zu generieren. Diese Diskrepanz gab Einigen von uns zu denken und es begann eine intensive Suche nach entwicklungsorientierten Konzepten und nach Techniken, Lösungsprozesse gezielt an-

zuregen und zu unterstützen. Umwege und Irrwege sind dabei unvermeidlich. Als Anfang der 1980er Jahre die Mailänder paradoxe Intervention in Mode kam, waren viele fasziniert. Die abstrakte, strategische, fast mathematische Seite von Therapie trat in den Vordergrund und paradoxe Interventionen, die in der Therapie eine lange Tradition haben (Weeks u. L'Abate, 1985), schienen ein geeignetes Mittel zu sein, festgefügte Muster gleichsam zu sprengen. Als Ingenieure der Seele verschrieben wir Symptome, eingebettet in ausgefeilte Kommentare, die nicht selten provokativ wirkten. Aber Menschen und Familien sind keine Maschinen. Die Erfahrung lehrte uns bald, behutsamer mit geschichtlich gewachsenen, lebenden Systemen umzugehen. In der Regel haben Klienten, Paare oder ganze Familien in einer Kaskade misslungener Lösungsversuche einiges in ihre Problemstruktur investiert, sind darin verwickelt oder fühlen sich darin zu Hause. Das Leiden – quälende Symptome, Störungen, problematische Muster oder Konstellationen – kann zur Heimat werden, die nicht so einfach aufgegeben wird. Darauf muss man sich beziehen, wenn man nachhaltige Entwicklungen und haltbare Lösungen anregen will. Ohne Respekt vor gewachsenen Strukturen und Identitäten erzielt man in der Regel nur kurzlebige Erfolge.

Die therapeutische Kunst besteht allemal darin, das gebundene Potenzial der Veränderung (→ IV.3. S. 289) für nachhaltige Lösungen zu nutzen. In problematischen Verhaltensweisen, Konflikten und Problemkonstellationen sind starke Energien gebunden und es gilt, gerade diese Energien für den Lösungsprozess nutzbar zu machen. Solche Umwandlungen erfordern Geduld und Kreativität, haben aber den unschätzbaren Vorteil, dass Lösungen nicht durch unbearbeitete Konflikte oder neu geschaffene Probleme torpediert werden. Wenn man genau hinschaut, ist dies genau das, was wirksame Therapeuten tun – von den frühen Schamanen bis hin zu modernen Therapeuten.

Jenseits von Richtungen und Methoden

Aktionsmethoden können problemlos mit vielen Richtungen, Verfahren und Methoden der Therapie verbunden werden. Diese Anschlussfähigkeit gewann für mich zunehmend an Bedeutung. Denn je mehr man die Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten schätzen lernt, desto skeptischer wird man gegenüber allen Absolutheitsansprüchen einzelner Schulen oder Richtungen. Natürlich geht man von seinen persönlichen Vorlieben und Überzeugungen aus, wenn man Ausbildungen und Behandlungsformen wählt. Aber ich halte es für wenig sinnvoll, Klienten an die jeweiligen Vorgehensweisen einfach anzupassen. Die umgekehrte Richtung erscheint mir sinnvoll. Die Praxis konfrontiert uns in den verschiedenen Feldern mit den unterschiedlichsten Menschen, Situationen, Aufgaben und Fragestellungen. Klienten können mit gutem Recht erwarten, dass wir Verfahren, Settings und

Techniken im Rahmen unserer Möglichkeiten flexibel an die jeweiligen Anforderungen anpassen. Sinnvollerweise konzentrieren sich einige Kollegen auf die puristische Anwendung einzelner Verfahren und Methoden, um deren Essenz zu erhalten und zu entwickeln. Aber für die überwiegende Mehrheit gelten andere Bedingungen: *Im Feld* erscheint es allemal sinnvoll, das zu tun, was die meisten Praktiker ohnehin tun: Settings variieren, Methoden flexibel kombinieren und probieren, was passt und wirkt.

In letzter Instanz entscheiden die Klienten über die Wirksamkeit unserer Bemühungen. Ob Deuten, Trainieren, zirkulär Fragen, Malen, Handeln, Stellen, Legen, Ratschlag, Wunderfrage, Rollentausch, Trance, Skulptur, Musik oder Hausaufgabe: Was einzelne Klienten, Paare oder Familien aufnehmen und was sie daraus machen, hängt letztlich von ihren inneren Prozessen und Landkarten ab. Real existierende Klienten beziehen sich wie alle lebenden Systeme vor allem auf sich selbst und sie entscheiden über Veränderungen im Rahmen ihrer Emotionen und subjektiven Weltanschauungen und nicht im Rahmen irgendwelcher Wissenschaftstheorien.

Vielfalt und Passung

Therapie hat viele Ebenen und lebt von der produktiven Gestaltung dieser Vielfalt. Idealtypisch gesehen geht es darum, innerhalb eines wohl definierten Rahmens für jeden Fall ein besonderes Arrangement zu erfinden, Settings zu variieren und Methoden zu kombinieren. Was passt zu den Personen und Aufträgen, Situationen und Problemen, Leiden und Kontexten? Ich gebe zu, diese Vision stellt hohe Anforderungen, die selten realisiert werden können. Aber diese Vision hat tiefe Wurzeln in den Humanwissenschaften, sie lebt in der Kreativität vieler Praktiker und sie ist wichtig für unsere Zukunft.

Meine Skepsis gegenüber jeder Fixierung auf einzelne Verfahren und Methoden nahm deutlich zu, als ich begann Therapeuten auszubilden. Wenn man viele verschiedene Persönlichkeiten direkt beobachtet, wird schnell klar, dass es keinesfalls Methoden sind, die wirken.

Exkurs

Eine Vielzahl von Forschungsergebnissen bestätigt die klinische Erfahrung, dass die Persönlichkeit des Therapeuten oder der Therapeutin eine ebenso wichtige Rolle spielt wie die Passung von Methoden und Konzepten. Eine Untersuchung der Universität Stanford über die Wirkung verschiedener Arten von Gruppentherapie ergab, dass gute Therapeuten mit jeder Methode Erfolg hatten, schlechte mit keiner. Die guten Therapeuten waren die, die eine Verbindung zum Klienten aufbauen konnten (und daran erkennt man wieder, dass wir in dem einen Fall gute Therapeuten sein können, weil die Beziehungsaufnahme gelingt, und in einem anderen Fall schlechte, weil es nicht zusammenpassen will). Es sind also keineswegs Methoden oder Module für sich, die wirksam sind, sondern Therapeuten und Therapeutinnen, die, auf der Grundlage einer

guten Arbeitsbeziehung, Methoden und Techniken passend anwenden. Der aktuelle Forschungsstand bestätigt die klinische Erfahrung, dass etwa 70 % der Gesamtwirksamkeit in therapeutischen Prozessen auf so genannte unspezifische Faktoren zurückgeführt werden kann. Interaktive Präsenz, Zugewandtheit, Balance zwischen Engagement und Gelassenheit, Optimismus, Hoffnung, emotionale Kompetenz und Schwungsfähigkeit, Kongruenz, Wertschätzung, positive Ausstrahlung, klinische Erfahrung, soziale Kompetenz und Allegianz (Erfolgservartung im besonderen Fall) spielen auf Therapeutenseite eine wichtige Rolle. Luc Ciompi vermutet, »dass auch in der Psychotherapie und Beratung solche affektiven Grundbotschaften letztlich viel wichtiger sind als jede Technik«. Die affektiven Grundbotschaften entsprechen den bekannten Variablen, die bereits von Carl Rogers und vielen anderen Pionieren formuliert wurden und die sich in fast allen Psychotherapiestudien regelmäßig als valide erweisen. Auf Klientenseite sind es Therapiemotivation, Änderungsoptimismus, Extraversion versus Introversion, self-efficiency, selbstbezogene versus aktionsbezogene Orientierung, proaktive versus propassive Haltungen, die den Verlauf und Erfolg von Therapie wesentlich bestimmen. Kontextuelle Faktoren (Status der Therapeuten, Arbeitsfeld, Schicht- und Kultureinflüsse, Arbeitsbedingungen) wurden bisher in Psychotherapiestudien kaum systematisch untersucht, beeinflussen die Ergebnisse aber ebenfalls. Kurz: Die Wirksamkeit von Psychotherapie lässt sich nur in sehr geringem Maß auf den Einsatz von bestimmten Verfahren und Methoden zurückführen. Die Wirksamkeit von Psychotherapie wird vielmehr durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren in einem Prozess subjektiver und interaktiver Abstimmung zwischen Personen bestimmt.

Wenn überhaupt etwas wirkt, dann ist es das Zusammenwirken von Therapeuten und Klienten und Arrangements und Methoden und Kontexten. Wirksam sind:

- *die Tragfähigkeit des Arbeitsbündnisses* (gegenseitiger Respekt, Vertrauen, Auftragsklärung, Auftragsnetzwerk),
- *die Qualität der therapeutischen Beziehung* (Affektabstimmung, Resonanz, affektive Synchronisation, wechselseitige Modulation von Gefühlen und Empfindungen, Klima der Zusammenarbeit, Kooperation, Wechselspiel von Übertragung und Gegenübertragung, Ambivalenzmanagement),
- *die Persönlichkeit der Therapeuten* (Signaturstärken, Einstellung, Haltung, Ausstrahlung),
- *die Persönlichkeit der Klienten*,
- *die Variabilität in der Gestaltung von Abläufen und Settings* (Zeiten, Beteiligte, Arrangements),
- *die Sicherheit und Flexibilität im Einsatz von Techniken* (Methodenpassung, Angemessenheit, Geschicklichkeit, Kombinationen),
- *eine angemessene Prozesssteuerung* (Klarheit, Übersichtlichkeit, Transparenz, Beteiligung),
- *die Bearbeitung von Konflikten und Problemen*,
- *die Aktivierung von Potenzialen und Ressourcen*,

- *der pragmatische Erfolg* (Umsetzung von Zielen, Entwicklungsschritte, Erfahrung erfolgreichen Veränderungshandelns),
- *die Passung von Personen, Settings, Methoden, Aufgaben und Kontexten insgesamt.*

Die Psychotherapieforschung der Zukunft wird sich sowohl auf die Ergebnisse in der Behandlung spezieller Störungen als auch auf die allgemeine Gesundheitsentwicklung von Klientensystemen beziehen (Wachstum, Resilienz, Salutogenese, Lernfähigkeit, Identität). Nur eine *doppelte Perspektive*, die zugleich störungsbezogen als auch entwicklungsorientiert ist, wird den Klienten und einer humanen Orientierung gerecht. Wenn sich die Dynamik lebender Systeme grundlegend von der Dynamik maschineller Systeme unterscheidet und wenn daher die neurophysiologischen Steuerungsmechanismen und die Regelungen in sozialen Beziehungen gänzlich andere sind als die Steuerungsprozesse und Regeln in einem Maschinenpark, dann hat das enorme Konsequenzen für unser Denken und Handeln im psychotherapeutischen Feld. In dieser Richtung gibt es noch viel zu entdecken und dort liegt die Zukunft der Psychotherapie.

In jedem Fall wirkt, wenn man auf die Seite der Therapeuten schaut, nicht die Abwicklung irgendeines Programms oder die Anwendung irgendeiner Technik – was als Botschaft wirkt, ist die Konsistenz von persönlicher Ausstrahlung, Konzept, Methode und Performance.

Emotionen und Felder

Selbstverständlich kommt es auf handwerkliches Geschick und ein geeignetes Instrumentarium an. Aber die Wirkung, die Magie entwickelt sich in einer völlig anderen Dimension. Diese Dimension liegt *zwischen* den Personen. Man kann Paare und Familien als Struktur, als Kommunikationssystem oder als Bedeutungssystem beschreiben – aber sie sind mehr als das: Paare und Familien sind »affektive Kraftfelder« (Imber-Black, 1998, S. 199), die man nur verändern kann, wenn man sich auf Begegnung und Gefühle einlässt. Salvador Minuchin schrieb vor vielen Jahren: »Wenn der Therapeut sich allzu eifrig und allzu eng an die Technik hält und mithin ›Handwerker‹ bleibt, dann wird sein Kontakt mit den Patienten zwar objektiv, leidenschaftslos und nicht zu beanstanden sein, er wird aber oberflächlich bleiben, er wird manipulativ sein, weil der Therapeut seine Macht nicht einbüßen will. Seine Therapie wird letzten Endes nicht besonders effektiv sein« (Minuchin, 1981, S. 13).

Die Vorstellung von Psychotherapie als Technik raubt dem Prozess seine Seele. Ausgefeilte Konzepte, eine gute Technik und ausgearbeitete Programme können sehr hilfreich sein – aber sie sind nicht entscheidend. Psychotherapie lebt von Begegnung und Spiel, Freude und Humor, Kreativität und Lebendigkeit. Wirksame Therapeuten entwickeln ein Gespür dafür, was zwischen Menschen passiert, und

ein Talent, diesen Zwischenraum angemessen und passend zu gestalten. Im Zweifelsfall hören sie eher auf ihre Intuition als auf irgendwelche methodischen Vorschriften. Denn Therapie ist etwas ganz anderes als die korrekte Aneinanderreihung von Techniken, so wie der Tanz etwas ganz anderes ist als die angestrengte Ausführung bestimmter Schrittfolgen. Die therapeutische Beziehung lebt wie der Tango aus der spontanen gemeinsamen Improvisation, dem *Swing*, der Raum gibt für Authentizität und Überraschung. Jeder einzelne Prozess ist ein neues Wagnis und etwas Besonderes, wie der einzelne Mensch, diese Familie, dieses Paar – unverwechselbar.

Teil I: Pragmatisch denken – systemisch handeln

I.1. Wie Klienten zu Akteuren werden

»The medium is the message.«

Marshall McLuhan

Klienten als Gestalter der therapeutischen Situation

Die wichtigste Aufgabe von Therapie besteht darin, Klienten in eine aktiv gestaltende Position zu sich selbst und zu ihrer Umgebung zu bringen. Das beginnt idealerweise mit der therapeutischen Situation. Die Arbeit mit Aktionsmethoden bietet den Vorteil, dass Orte frei gewählt und unterschiedlich eingerichtet werden können (Szenenaufbau → II.1. S. 161). Da es keine vorgegebenen Ordnungen von Möbeln und Menschen im Raum gibt, können Klienten und Therapeuten alle möglichen Positionen im Raum einnehmen und die Situation kreativ gestalten. Die Metaphorik des Raumes, Aktionen im Raum und die wechselnden Konstellationen im Raum – all dies kann gezielt genutzt und gestaltet werden. Die Therapeutin fragt nicht nur, sie macht Vorschläge, etwas zu tun, zum Beispiel: *»Angenommen, der verstorbene Großvater Paul könnte hier bei uns sein, wo wäre er dann? Können Sie¹ das bitte mit einem Stuhl zeigen? – Wer möchte sich mal auf den Stuhl setzen und die Rolle des Großvaters einnehmen?«*. Ein solches Vorgehen wird gern als erlebnisorientiert beschrieben. Der tiefere Sinn solcher Interventionen liegt aber darin, Klienten in eine Position zu bringen, in der sie sich selbst, ihre Lebenswelt und die therapeutische Situation aktiv gestalten können.

Wie werden Klienten zu Akteuren und kommen in eine aktiv gestaltende Position? Diese Frage verweist zunächst zurück auf die Person des Therapeuten, der Therapeutin.

Spontanes Handeln und kulturelles Zögern

Ein lebendiges Modell ist allemal die überzeugendste Botschaft. Die einfachste Form, Klienten in Bewegung zu bringen, besteht daher darin, sich als Therapeut selbst zu bewegen. Stehen Sie einfach auf, wenn Sie den Impuls dazu haben, und laden Sie Ihre Klienten ein, ebenfalls so zu handeln, wenn ihnen danach ist. Das ist

1 In der illustrativen direkten Rede verwende ich vereinfachend das *Sie*, in dieser Form ist das Du (für Kinder) immer enthalten.