

„Für systemische Therapie eröffnen sich neue Wege“

Glosse@Visionline

Wolfgang Loth

Da freute sich der Internetsurfer auf der Suche nach neuen, womöglich guten Nachrichten, die Systemische Therapie betreffend. Schwarz auf weiß verhiess die Überschrift einer Mitteilung: „Für systemische Therapie eröffnen sich neue Wege“. Endlich einmal eine deutliche Stimme, ein klares Votum für das, was wir doch schon immer wussten: „Kann die lokale Therapie“, so war zu lesen, „der Psoriasis nicht Herr werden oder sind Kopf, Hals, Hände und Füße betroffen, ist eine systemische Therapie unumgänglich.“ Sehr schön! Das war doch mal was! Und dann, die Stirne zieht sich kraus, der Puls wird wach. Was soll denn das?! Was sich fortan entfaltete unter der belebenden Überschrift war nichts anderes als eine Bekanntmachung pharmakologischer Fortschritte im Bereich der medikamentösen Behandlung von Psoriasis, etwa so: „Die Palette bereits bewährter oraler Psoriasis-Substanzen wird demnächst um neue wirksame Medikamente erweitert. (...) Eine weitere neue Therapieoption bietet sich jetzt mit (Name des Medikaments) an: Durch intravenöse oder intramuskuläre Applikation des gentechnisch hergestellten Fusionsproteins war jeder vierte der 229 Patienten in einer placebokontrollierten Doppelblindstudie bis zu zehn Monate völlig frei von schweren Psoriasis-Plaques. (Medikament) hemmt selektiv T-Gedächtniszellen, die die Schuppenflechte vermutlich auslösen, ohne die normale Immunfunktion zu unterdrücken. Die Zulassung für die Indikation Psoriasis wird im kommenden Jahr erwartet“ (1).

Erschöpftes Zurücksinken, und die Erinnerung an eine weitere Verstörung beginnt zu rumoren. Da hatte es eine irritierende Definition des Systemischen gegeben, eine durch den vorgegebenen Kontext wirklich unangenehme Version einer Definition. Hintergrund war eine Untersuchung von Greenpeace zur Verseuchung von Trauben mit Spritzmitteln. Von „systemischen Pestiziden“ war die Rede. Diese, so der Greenpeace-Experte Eckehard Niemann, „dringen in den Saft der Pflanze ein und können nicht abgewaschen werden“ (2). „Systemisch macht platt“, was für eine Werbung!, dringt ein und lässt sich nicht mehr abwaschen! Systemische Therapie als perfekte Usurpation systemeigener Entscheidungskompetenz. Teufel auch! Wenigstens hatte das sein Gutes im Hinblick auf Herzschädigungen! Hier zeigten sich Wiener Forscher optimistisch und sprachen von einem „großartigen Durchbruch“. Sie berichten: „Wir haben eine bestimmte Art von Stammzellen im menschlichen Blut identifiziert, die man für die Behandlung von Schäden am Herzen nach einem Infarkt einsetzen kann. Zweitens haben wir gezeigt, dass wir mit diesen Zellen durch bloße systemische Injektion (einfache Injektion in den Blutstrom bei den Versuchstieren) die Leistung des geschädigten Herzens wieder verbessern können. Das ist bisher mit keiner medizinischen Therapie möglich“ (3). Da will man nicht meckern.

„Life ain't simply complicated“
Don Tworry & Bep Repared

Was geht schon ohne Anerkennung?

Die Frage der Anerkennung treibt nicht nur systemische Szenen um. Nehmen wir nur die Geschichte vom verlorenen Sohn: nicht umsonst so irritierend und gelegentlich berührend (4). Das wäre ja was, heimkehren in den Schoß der anerkennenden Instanz, nicht nur mit dem zustehenden Teil des Erbes belohnt, auch noch hervorgehoben! Unangenehm nur, dass diese Variante der Anerkennung mit dem Eingeständnis eines Scheiterns verbunden ist, von Schuld gar, verbunden mit tätiger Reue. Rund ist diese Geschichte daher wohl nur im Hinblick auf die eventuell tröstliche Idee eines ultimativen Tellerrandüberwinders. Vorläufig, im sterblichen Leben dürfte es auch noch einen anderen, nicht erzählten Teil der Geschichte geben: Der die anerkennende Instanz repräsentierende Alte ist natürlich nicht nur von gestern, er wittert auch Unrat. Würde sich der verlorene Sohn auch an die Regeln halten, nachdem er sich wieder anerkennen ließ? Nach der Feier zurück ins Glied? Genügsam vom zugemessenen Brot essen, ohne Murren und Eifer? Und zuverlässig genug gegen Weitere dicht machen, die ebenfalls eine Idee von Anerkennung für wahr nehmen wollten und nicht davon lassen mochten? Fragen über Fragen.

„Die Würde des Menschen, scheint mir, besteht in der Wahl“
„Erst aus der möglichen Wahl gibt sich die Verantwortung; die Schuld oder die Freiheit; die menschliche Würde, die man manchmal gerne für das leichtere Dasein einer Möwe gäbe.“
Max Frisch (5)

Es hilft wohl nichts: So einfach geht das nicht. Es sind nicht nur die Bullereien im Kampf um endlich gefüllte Tröge, es sind auch grundsätzliche Diskurse über Bedeutungsmanagement, die sich als Stolpersteine bewähren. Offensichtlich geht an, etwas als „systemisch“ zu definieren, wenn es die vorhandenen Strukturen eines Systems so effizient und effektiv nutzt, dass „das System“ Fremd- und Eigenwirken nicht mehr zu unterscheiden vermag. Völlig entgegengesetzte Bedeutungen entstehen, wenn systemeigene Prozesse als Störfaktoren für triviales Eingreifen verstanden werden (Eigensinnigkeit, Befürchtungen, Vorlieben, Trägheit, usw.) anstatt als Ressourcen, deren Zusammenspiel – einschließlich ihrer inneren Widersprüche und Ungereimtheiten – „das Ganze“ trägt und voranbringt. Und selbst diese Unterscheidung nützt wenig ohne einen Metarahmen. Der Ressourcenblick auf Systeme alleine kann tatsächlich nicht zuverlässig ausschließen, dass sich jemand eine systemische Konzeption eines Konzentrationslagers ausdenkt. Nein, so einfach ist es nicht, auch Systemisches macht nicht immer gefeit gegen Alpträume. Und befreit auch nicht von der Aufgabe, sich gesellschaftspolitisch erkennbar, also notfalls auch angreifbar zu machen.

Und während das Verhandeln um lehrbare Einheiten und überprüfbares Wirken voranschreitet, gibt es gelegentliche Hinweise dafür, dass auch „alte“ Positionen wieder betont

werden. Erica Fox bringt in ihrem berührenden Review Essay zu dem von D. Bowling und D. Hoffman herausgegebenen Reader „Bringing Peace Into the Room“ die persönlichen Qualitäten von HelferInnen wieder in eine zentrale Position: „These authors tell us that as we achieve mastery as practitioners, mediation is less about *what we do* and more about *who we are*“ (6). Die Frage der Anerkennung sollte wohl tatsächlich gestellt werden, immer wieder, aber womöglich anders als gedacht.

Systemische Therapie als fragwürdiges Phänomen

Was unterscheidet Systemische Therapie vom freien Fall? Aus der Systemischen Therapie kann man aussteigen, aus dem freien Fall womöglich nicht. Dies ist nicht nur ein Wortspiel. Dies ist eine Position, die in keiner Weise kompatibel ist mit einem Verständnis von „systemisch“ als Usurpation systemeigener Strukturen (s.o.). Das Unterscheiden von Systemischer Therapie und freiem Fall hat also Konkurrenzen, insofern Konsequenzen. Ob es gefällt oder nicht, der freie Fall ist nicht frei und „systemisch“ nicht selbstverständlich. Auch Systemische Therapie unterliegt dem, was sie predigt: der dominierenden Kraft von Kontexten.

Gibt es Hilfen in den Fallstricken der unfreien Freiheit? Trost in der Irritation? Ein Abfedern der Erkenntnis, dass wir unsere Würde nicht wirklich gegen die Leichtigkeit einer Möwe eintauschen können? „In case of doubt: think!“, immerhin IBM, unverdächtig, einer l'art pour l'art zu frönen. Denken wäre also vorgeschlagen. Denken als das konstruktive Umgehen mit Unterschieden vorstellbar, und als Motor des Unterscheidens: Fragen. Nun denn: Es ließen sich Fragen stellen und wer will, sei eingeladen, sich am Unterstützen einer systemischen Fragwürdigkeit zu beteiligen:

Fragen. I: Wozu Systemische Therapie?

Woran erkennen KlientInnen, dass sie gerade Systemische Therapie erfahren?

Lebt der kleine Unterschied?

An was in Ihrer Ausbildung zum/zur Systemischen TherapeutIn erinnern Sie sich am liebsten, wenn Ihnen der Fall über die Ohren wächst?

Wann waren Sie das letzte Mal froh, Systemische Therapie gelernt zu haben, wenn es mal wieder richtig zur Sache ging?

Unter uns: wann haben Sie das letzte Mal systemisch „systemisch“ sein lassen und haben sich in Ihre tiefenpsychologischen (verhaltenstherapeutischen /gestalttherapeutischen /...)

Kenntnisse gerettet, um in einem Fall die Übersicht zu behalten?

Und wann das erste Mal?

Und warum nicht?

Und was haben Sie daraus gelernt?

Und was würden Sie gerne noch daraus lernen?

Und woran haben Sie erkannt, dass Ihre KlientInnen gemerkt haben, dass Sie gerade die Prämissen veränderten?

Und weshalb bevorzugen Sie weiterhin ein systemisches Paradigma?

Woran erkennen Sie, dass es gut so ist?

Finden Sie es richtig, sich darüber klar zu werden, wieso Sie das „systemisch“ nennen, was Sie in Ihrer Praxis tun?

Angenommen, Systemische Therapie unterscheidet sich vom freien Fall, was nützt das wem? Beziehungsweise: Wie könnte aus einem freien Fall ein „freier“ Fall werden?

Das heißt: worauf sollten wir dann unsere Aufmerksamkeit richten?

Und wie können wir KlientInnen am brauchbarsten einladen, das auch zu tun?

Macht's noch Spaß?

Schön! Weiter so! (Nein? Es gibt Alternativen...)

Fragen. II: Welche Zusammenfassung der Ideen zu Systemischer Therapie würden Sie gerne bevorzugen?

Systemische Therapie als Widerstand (wenn ja: in welchem Zusammenhang? wenn nein: warum nicht?)

Systemische Therapie als Hirngespinnst (wenn ja: betonen Sie „Hirn“ oder „Gespinnst“? wenn nein: warum nicht?)

Systemische Therapie als Bauchladen (wenn ja: wer ist Ihr Zwischenhändler? wenn nein: wie sorgen Sie dafür, dass es nicht auffällt?)

Systemische Therapie als Etikette (wenn ja: mit oder ohne Preisangabe? wenn nein: freiwillig?)

Systemische Therapie als Fragezeichen (wenn ja: warum nicht?)

Systemische Therapie als Erkennungsmerkmal (wenn ja: für wen? wenn nein: für wen nicht?)

Systemische Therapie als vereinbarte Dienstleistung zum Erörtern möglicher Alternativen zu bislang beklagten Lebensumständen, deren Wahrnehmung und Einschätzung sowie gegebenenfalls der vorsichtigen Ermutigung, in Erwägung gezogene Alternativen auf ihre Alltagstauglichkeit zu überprüfen und schließlich, diese Erkenntnisse so anschlussfähig wie möglich mit den wichtigen Bezugspersonen zu verhandeln (Zu Ende gelesen? Wie schaffen Sie das?)

Fragen. III: Welche Fortbildung zu Systemischer Therapie haben Sie bislang schmerzlich vermisst?

Was geht mich Systemische Therapie an?

Was unterscheidet Systemische Therapie vom Staubsaugerverkaufen?

Wie kann ich „nicht wissen“ ohne dumm dazustehen?

Wie kann ich „wissen“ ohne dumm dazustehen?

Wie kann ich dazwischen unterscheiden (ohne dumm dazustehen)?

Wieso komme ich mit Respektieren weiter als ohne?

Und wieso hat das Weiterkommen nichts mit Respektieren zu tun und geht doch nicht ohne? Geht es auch ohne diese Fragen?(Welche Fragen sind mir lieber?)

Ein Vorschlag zur Güte

Vorschläge sollten sich von Vorschlagshämmern unterscheiden, einfach, leicht und auch im Dunkeln. Ein Hilfsmittel ist für mich dabei eine Formulierung wie: „Ich stelle mir vor“ (Max Frisch hat sie in seinem Roman „Mein Name sei Gantenbein“ bis zum – nicht ganz unbitteren – Ende durchdekliniert. Vorschläge garantieren keinen Spaß, könnten aber anregen.) Nun denn, ich stelle mir vor (7):

Systemische Therapie ist eine Form der professionellen Hilfe bei psychosozialen Problemen, die

- akzeptiert, dass „das Leben“ so unordentlich und kreuz und quer ist, wie es nun mal ist und daher
- dieses „Unordentliche“ (die Vielfalt /Komplexität /...) nicht als spezifischen Ausdruck eines Mangels / Defekts / Defizits „ordnet“,
- sondern als brauchbaren Ausgangspunkt für einen nächsten guten Schritt annimmt,
- und die daher die Art und Weise, wie wir uns darüber verständigen, als grundlegend betrachtet (grundlegend sowohl für Verheddern wie für Emanzipieren).

Um dies tun zu können, konzentriert sich Systemische Therapie darauf, einen für die jeweiligen (benannten) Hilfesuchenden stimmigen Rahmen zu entwickeln und anzubieten, der

- die Hilfesuchenden als kundig für ihre Angelegenheiten und Belange anerkennt,
- ihnen zutraut, unter geeigneten Bedingungen mit der Komplexität des Lebens sinnvoll und konstruktiv umzugehen,
- und sie anregt, sich in ihren Angelegenheiten als selbstwirksam zu erleben und sozial konstruktiv zu verhalten und auf diese Weise anders und/oder mehr zu den für sie geeigneten Bedingungen beizutragen.

Als eine Art Modell für die „geeigneten Bedingungen“ bietet Systemische Therapie eine Beziehung an, in der die „Hilfe“ gemeinsam hergestellt wird (8). HilfeanbieterInnen wissen aus dieser Sicht nicht besser, was für die Hilfesuchenden „gut“ ist. Sie können jedoch ein Repertoire von Fertigkeiten zur Verfügung stellen, das die „Kundigkeit“ der Hilfesuchenden effektiv unterstützt. Dazu gehört:

- HilfeanbieterInnen beschreiben ihre Arbeit so verständlich, dass die Hilfesuchenden sich informiert für oder gegen diese Art von Hilfeangebot entscheiden können;
- die Anliegen der Hilfesuchenden orientieren das Vorgehen mehr als die beklagten Anlässe;
- HilfeanbieterInnen klären so genau wie möglich, in welcher Weise sie beauftragt sind, Einfluss zu nehmen;

- Fragen, Kommentare und Anregungen der HilfeanbieterInnen beziehen sich eher auf Ressourcen der Hilfesuchenden als auf Fehlendes;
- die Hilfesuchenden entscheiden, was für sie Hilfe ist und was nicht. HilfeanbieterInnen nutzen jede Gelegenheit, sich daran zu erinnern (9).

Anders gesagt: wenn ich mir persönlich Hilfe bei einem/einer systemischen TherapeutIn holen würde, sollte ich davon ausgehen können, dass meine Geschichte gehört und gewürdigt wird, ich aber nicht auf sie festgelegt werde. Ich könnte erfahren, dass jemand über den Tellerrand meiner Befindlichkeit schaut, ohne mich zu entwerten. Ich könnte mich darauf verlassen, dass er/sie mich nicht als Insel betrachtet, sondern als jemanden, der sich sein Bild von sich und der Welt immer mit anderen teilt, vielleicht sogar erkämpfen muss. Daher würde mir die Möglichkeit angeboten, dies gemeinsam mit den mir wichtigen anderen zu besprechen. Ich könnte aber auch davon ausgehen, dass ich das nicht (oder nicht direkt) müsste, ich dürfte auch alleine kommen. Dazu würde auch gehören: Er/Sie würde akzeptieren, dass ich zurzeit möglicherweise zwar über mein Leid jammere, aber den Preis für Veränderung noch nicht zahlen möchte. Diesen Widerspruch würde er/sie mir weder vorhalten, noch sich davon abhalten lassen, dies für einen brauchbaren Ausgangspunkt zu halten.

Wenn es gut ginge, könnte ich Vertrauen fassen, dass dieser Mensch meine „Unordnung“ wenn nicht versteht, dann jedoch freundlich und kompetent in Kauf nimmt als Grundlage für einen nächsten guten Schritt. Er/Sie würde sich für mich überzeugend darum bemühen, mir genau das, was ich da mitbringe, als „meine“ Möglichkeiten erfahrbar werden zu lassen, damit etwas für meine Zukunft anzufangen. Ich könnte erleben, dass jemand dem, womit es mir schlecht geht, auch gute Seiten abgewinnen könnte, ohne dass er/sie mir die aufschwätzen würde. Ich hoffte, ich könnte den Eindruck haben, diese/r Systemische TherapeutIn versteht etwas vom „Leben“ (dem „richtigen“ sensu Gerhart Polt), ohne mir eine Norm vorzugeben, wie ich zu sein hätte, um anerkannt, „gesund“, gesellschaftsfähig, erfolgreich zu sein.

Ich hoffte des Weiteren, dass mir dieser Mensch dabei hilft, mein Zagen angesichts dessen, was ich da tun könnte (aus ihrer/seiner Sicht) bzw. müsste (aus meiner Sicht) abzumildern: etwa indem er/sie mir hilft, mir Alternativen erst dann genauer auszumalen, wenn ich eine Idee davon hätte, wie ich mich schützen könnte vor Unwägbarkeiten, die das Verlassen von festgefahrenen Gewohnheiten mit sich bringt. Jemand, der mir einen fremden Bahnhof und das Herausfinden von unvertrauten Verbindungen so nahe bringen könnte, dass ich mich trauen würde, mich innerlich einmal auf diesem Bahnhof umzutun, als Beispiel.

Und vor allen Dingen hoffte ich, dass mir dieser Mensch dabei helfen könnte, das, was da anders werden könnte/müsste (s.o.), mit den Menschen unter einen Hut zu bringen, an denen mir liegt (und deren Reaktion auf meine Veränderung ich vielleicht befürchte).

Ja, so könnte es sein, unter Umständen.

*„...the essence of good therapy. To be able to descend
with people into their Hell and yet keep one foot in possibility-land“*
Bill O’Hanlon (10)

Hinweise

- (1) Ärzte Zeitung, 29.07.2002: „Für systemische Therapie eröffnen sich neue Wege“. Im www unter: http://www.aerzte-zeitung.de/docs/2002/07/29/140a1007.asp?nproductid=2318&narticleid=222291&cat=/medizin/akademie_2002/mykosen_psoriasis_2002&bPrint=1 (access: 4.1.2005)
- (2) biolebensmittel.at 2002: Giftige Weintrauben. Im www. unter: <http://www.biolebensmittel.at/aktuelles/news1040.htm> (access: 4.1.2005)
- (3) ORF Science news 2005: Herz-Stammzell-Therapie: Wiener Experten optimistisch. Im www. unter: <http://science.orf.at/science/news/37185> (access: 4.1.2005)
- (4) Lk 15,11-32; auch die Rezeptionsgeschichte dieses Textes sowie des sie tragenden Gesamtrahmens ein Beispiel für eine systemische Injektion? Im Sinne einer „einfachen Injektion in den machtpolitischen Blutstrom des Imperiums“ mit globalisierten Folgen.... nein, das geht zu weit jetzt, jetzt nicht!
- (5) Max Frisch: „Tagebuch 1946-49“, Frankfurt/M.: Suhrkamp, 1950 (Zitat S. 165f.)
- (6) Erica A. Fox 2004: Review Essay: Bringing Peace Into The Room. In: Negotiation Journal 20(3): 461-469 (Zitat: S. 462)
- (7) Wer sich bis hierhin durchgelesen hat und schließlich vielleicht noch mehr Anregungen erhalten will, „Butter bei die Fisch“, Hinweise und Vertiefungen, den lade ich ein, auf meiner website ein wenig zu stöbern: <http://www.kopiloht.de>. Garantiert nicht nur im eigenen Saft gebraten, die Fisch...
- (8) Eine aktuelle Zusammenfassung verschafft Überblick: Wolfgang Loth & Arist von Schlippe (2004): Die therapeutische Beziehung aus systemischer Sicht. In: Psychotherapie im Dialog 5(4): 341-347.
- (9) Eine sehr schöne Erinnerungshilfe bietet der gerade von Jürgen Hargens herausgegebene Reader „... und mir hat geholfen ...“ Psychotherapeutische Arbeit – was wirkt? Perspektiven und Geschichten der Beteiligten“ (2005, Dortmund: borgmann). Besonders empfehlen möchte ich daraus den Beitrag von Cornelia Tsirigotis: „Sie hat mir einfach ihr Gehör geschenkt...“ Ein Beratungsprozess im Kontext von Hörschädigung und CI-Rehabilitation zwischen Intuition und Selbstorganisation“ (S. 99-121). Dieser Beitrag bringt vieles von dem, was hier als Vorschlag zur Güte skizziert wurde, auf den Punkt.
- (10) Bill O’Hanlon 2003: A Guide to Inclusive Therapy. 26 methods of respectful, resistance-dissolving therapy. New York: Norton, Zitat S.15

Wolfgang Loth
Steinbrecher Weg 52
51427 Bergisch Gladbach
kopiloht@t-online.de