

Loth, Wolfgang

Was bewegt systemische Therapie? Versuch über Motivation in der systemischen Therapie

Schindler, Hans / Loth, Wolfgang / von Schlippe, Janina (Hg.): Systemische Horizonte, 2012 S. 57-68

urn:nbn:de:bsz-psydok-46176

Erstveröffentlichung bei:

Vandenhoeck & Ruprecht WISSENSWERTE SEIT 1735

<http://www.v-r.de/de/>

Nutzungsbedingungen

PsyDok gewährt ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit dem Gebrauch von PsyDok und der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Kontakt:

PsyDok

Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek
Universität des Saarlandes,
Campus, Gebäude B 1 1, D-66123 Saarbrücken

E-Mail: psydok@sulb.uni-saarland.de
Internet: psydok.sulb.uni-saarland.de/

Hans Schindler, Wolfgang Loth, Janina von Schlippe (Hg.)

Systemische Horizonte

Mit 9 Abbildungen und 6 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2012, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404386 — ISBN E-Book: 9783647404387

Wolfgang Loth

Was bewegt systemische Therapie?

Versuch über Motivation in der systemischen Therapie

Ein Anfang – an einer Grenze

Was bewegt systemische Therapie? Die Frage lässt zunächst einmal offen, ob eine Antwort eher das Bewegen von etwas beleuchten sollte oder das eigene Bewegtsein. Darüber hinaus hat sie auch die Frage nach dem Sinn im Gepäck. Wenn jemand seit drei Jahrzehnten in diesem Metier tätig ist, sind zwei Varianten denkbar. In der einen stellt sich die Frage nach dem Sinn nicht mehr, die Dinge haben sich längst verselbständigt. In der anderen Variante wird die Frage nach dem Sinn wichtiger als am Anfang. Gerade weil die Dinge sich ändern, wird ihre Relation zu dem, was ihr Auftreten einmal »bewegte«, fragwürdiger. Und fragwürdige Fragen sind wohl die besten, die es sich zu stellen lohnt. Arist von Schlippe, dem dieses Buch gewidmet ist, ist für mich jemand, der für die zweite Variante steht. Sein Weg und sein Wagemut korrespondieren in besonderer Weise mit dem bewegten Leben des Systemischen als Horizont für Hilfenhandeln. Das lässt sich nicht leicht auf einen Punkt bringen, und wenn ich es doch versuchen will, dann wäre das der Hinweis auf den Umgang mit Grenzen als *die* Thematik, an der sich Theorie und Methodik systemisch inspirierten Helfens abarbeiten. Arist von Schlippe ist für mich ein Mensch, der für die Relevanz und die Herausforderung dieses Umgangs mit Grenzen in besonderer Weise steht.

Wenn ich nicht daneben liege, hat Arist von Schlippe gleich in seiner ersten Publikation (zusammen mit Siegfried Essen) eine Grenzfrage thematisiert und damit zum Überschreiten von Familiengrenzen »Gedanken von Familientherapeuten zu gesellschaftlichen Prozessen« angestoßen (von Schlippe u. Essen, 1982). In dem meines Wissens ersten Kompendium familientherapeutischer Blickwinkel und Vorgehensweisen (Schneider, 1983) hat er »Familientherapie mit Unterschichtsfamilien« beleuchtet, ein Begriff, der nach langen Wanderungen durch verschämte Verbalvernebelungen mittlerweile gelegentlich wieder benutzt wird. Die Frage der Beziehung zwischen »political correctness« und persönlich verantworteter Achtsamkeit ist damit beiläufig mit im Raum – wieder eine Frage danach, wie sich das Verhältnis zwischen (leerer) Form und (gelebter) Substanz klären lässt, und ob dieser Frage überhaupt Bedeutung zugemessen wird oder nicht. Mir scheint, dass Arist von Schlippe zu denjenigen gehört, die von Beginn an ein Gespür für diese Unterscheidung hatten. In meiner Erinnerung haben nicht viele systemische Autoren Sätze wie den folgenden publiziert: »Der Therapeut braucht Rückhalt in der Auseinandersetzung mit den vielen Belastungen in den verschiedenen sozialen Kontexten, in denen er unter Druck steht« (von Schlippe, 1983b, S. 5) – wenigstens nicht in dieser frühen Phase. In der Auseinandersetzung um die wissenschaftliche Anerkennung der systemischen Therapie, speziell in der damit verbundenen Lehrbuchdebatte, dürfte ihm dieses »Brauchen eines Rückhalts« spürbar gewesen sein.

Rein praktisch und faktisch hat systemische Therapie viel bewegt seit den frühen 1980er Jahren – vielleicht am meisten als Avantgarde für die vielen in der Folge entstandenen Anwendungen in anderen Praxisfeldern (vgl. Schindler u. von Schlippe, 2005). Mir scheint, dass Arist von Schlippe nicht zufällig an vielen dieser Übergänge beteiligt war. Wer den Blick auf Grenzen richtet, »sieht« wohl stets auch die Möglichkeiten oder Notwendigkeit, zwischen dem Hier und dem Dort einen Weg zu finden. Dass dabei eine Praxis wie das Reflecting Team mit seiner beinahe spielerischen Umkehrung von Innen und Außen formal (Hargens u. von Schlippe, 1998) und multi-kulturelle Dynamiken inhaltlich in den Vordergrund geraten, scheint naheliegend (von Schlippe et al., 2003). Dass Elterncoaching mittlerweile ein zentraler Fokus im systemischen Spektrum ist, verdankt es auch Arist von Schlippes Fähigkeit, Impulse aus anderen Kontexten in die hierzulande gängigen Bezüge zu übersetzen. Grenzen wurden zu Begegnungsstätten und Basislagern (Omer u. von Schlippe, 2002, 2005, 2010; Tsirigotis et al., 2006).¹

Sinnfragen

Grenzfragen sind (fast) immer auch Sinnfragen. Die von Jaspers thematisierte »Grenz-situation« verweist auf den Bereich der Erfahrung, in dem lebenszentralen Herausforderungen ohne vorgefertigte, bereits entwickelte oder übertragbare Antworten begegnet werden muss. Für Jaspers ist dies die Voraussetzung für die Möglichkeit zum »Sprung in die Existenz« – allerdings nur dann, wenn die Grenzsituation nicht vorschnell aufgelöst wird, sondern ihr reflektierend standgehalten wird bis zu ihrer Anerkennung und damit gleichzeitig ihrer Auflösung als festlegendes Moment durch »Existenzerhellung« (Jaspers, 1932). Fintz (2006) leitet daraus substanzielle Anregungen für eine existenziell gestimmte beraterische Praxis ab (vgl. Loth, 2009). Hier deutet sich allerdings eine weitere Grenze an, nämlich die zwischen psychotherapeutischer und philosophischer Praxis (Gutknecht et al., 2008). Der Umgang mit dieser Grenze dürfte fruchtbar sein, wenn auch nicht einfach. Jaspers selbst hat dazu beinahe abschreckende Worte gefunden, indem er etwa darauf hinweist, dass aus seiner Sicht eine festschreibende (konkretisierende) Psychologie sowohl die Idee der Freiheit unterminieren würde wie auch dem nicht gerecht werde, dass es vielfältige Möglichkeiten gebe, Existenz zu verwirklichen. Querverbindungen zur Praxis ergeben sich daher m. E. ausschließlich in Bezug auf das nicht wertende (klassifizierende) Anerkennen von dem, »was ist« (als Problem, Lebenssituation, Leiden, etc.), und dem Eröffnen von existenziell bedeutsamen Sinnerfahrungen auf dieser Basis. Im Jaspers'schen Verständnis könnten das in keiner Weise normativ vorgegebene »Gesundheits«-Beschreibungen sein, sondern ausschließlich stimmige und tragende Erfahrungen im Umgang mit Grenzsituationen.

1 Auch die weitere Entwicklung in Richtung Erforschen und Beraten von Familienunternehmen lässt sich als erfolgreicher Umgang mit Grenzen beschreiben. Doch liegt dieses Thema nicht im Bereich dessen, zu dem ich Eigenes beitragen könnte.

In der Spannung zwischen philosophischen und therapeutischen Erwägungen zu helfenden Umständen mag sich die Frage der Bewegung wiederfinden, die hier den Titel trägt, sowie zur Frage, wie Sinn über die Grenze kommt. Wenn ich mich dieser Spannung als systemischer Therapeut öffne, akzentuiere ich anders als ein philosophischer Praktiker. Eine Hauptunterscheidung könnte darin liegen, in welchem Ausmaß »Wiederbeleben« als Wiederbelebungs*maßnahme* gedacht wird oder als gemeinsam erkundetes Erspüren von wiederbelebten Möglichkeiten. Nicht Entweder-oder scheint mir hier die Frage, sondern: in welchem Ausmaß? Aus Sicht einer therapeutischen Profession dürfte hier der Akzent deutlicher darauf liegen, das Wiederbeleben zu gestalten. In einem Vortrag zum Thema »Sinn als Lebensaufgabe« hat Arist von Schlippe das auf die Formel gebracht: »Es bedeutet einen besonderen Reifeschritt, die Welt als prozesshaft und nicht statisch geordnet auszuhalten. Denn das heißt, sie nicht als von vorneherein sinnvoll zu erfahren, sondern als *Herausforderung* sie sinnvoll zu gestalten« (2005, S. 141).

Systemische Sinngestalten – systemisches Sinngestalten

Systemische Konzepte und Modelle des Helfens sind nicht so eindeutig, wie es der vereinheitlichende Markenname annehmen lässt (vgl. Loth, 2010). Ontologistisch-systemische Herangehensweisen unterscheiden sich sowohl in den Prämissen als auch in wesentlichen Handlungsideen von konstruktivistisch-systemischen. Wenn ich im Folgenden von systemischer Therapie spreche, setze ich eine eher konstruktivistische, existenziell gestimmte Variante voraus. Auch dies ist wieder ein weites Feld, doch dürfte ein gemeinsamer Nenner sein, dass Hilfe als gemeinsame und gleichberechtigte Teilhabe am Erkunden dessen verstanden wird, was sich für diese Person(en) als hilfreich bewährt. Unter anderem erschließt sich dadurch ein freierer Zugang zu Sinnmotiven, die sowohl Erleben als auch Handeln bewegen. Der Vorteil einer solchen Perspektive besteht darin, die Adressaten von Hilfeangeboten nicht notwendigerweise in Kategorien der Hilfebedürftigkeit einzuordnen und sie zu begutachten. Es wird möglich, Probleme und beschriebene Leidenszustände als valide Ausgangspunkte für spezielle Anliegen anzuerkennen, ohne durch Rückgriff auf kategorisierende Zuordnungen Fremdbestimmungen einzuführen – und sei es auch nur, um auf dieser Basis ebenfalls kategorisierte Hilfsmaßnahmen einzuleiten.

Ein solcher Zugang zu »bewegenden« Themen und Fragen verzichtet auf einfache Mittel zur Komplexitätsreduktion, wie sie etwa über Zuordnungen geschehen kann. Dieser Verzicht ist nicht gleichbedeutend mit dem Freisein von der Notwendigkeit, mit Komplexität handhabbar umzugehen. Zwar hätten systemische Therapeutinnen (und andere systemische Helfer) Luhmann zur Seite, der ihnen ins Stammbuch schreibt, nur Komplexität könne Komplexität reduzieren (Luhmann, 1987, S. 49). Als Bonmot klingt das prickelnd, bedarf jedoch nachvollziehbarer Übersetzung für die Alltagspraxis. Einen Zugang bietet die Idee der Selbstorganisation und der Rückgriff auf ihre mittlerweile reichhaltige konzeptuelle Substanz (vgl. Haken u. Schiepek, 2006; Strunk u. Schiepek, 2006).

Aus einer selbstorganisationstheoretischen Richtung ergibt sich der Eindruck, »dass erfolgreiche Psychotherapien selbstorganisierte Ordnungsübergänge und damit auch

Phasen kritischer Instabilität durchlaufen«, und »somit eine Destabilisierung bestehender Emotions-Kognitions-Verhaltensmuster« darstellen (Honermann, 2001, S. 249). Mit solchen Begriffen lässt sich einerseits recht gut beschreiben, was da (grob zusammengefasst) passiert. Auf der anderen (der fein justierten) Seite könnten sie allerdings Grund zum »Fremdeln« geben. Kriz (2008) bringt eine Alltagserfahrung aus der Beratungspraxis und eine Erkenntnis interdisziplinärer Systemforschung zusammen, wenn er schreibt, dass der selbstorganisationstheoretisch postulierte Phasenübergang und die dabei zu ertragende Erfahrung der Instabilität zwar notwendige Entwicklungsprozesse andeuten, doch basiert die Notwendigkeit solcher Neujustierung eben auch auf einem Handicap: »Diese Prozesse sind nun aber gerade bei Eltern, die in die Beratung kommen, oft erheblich geschwächt: Die Eltern sind durch die Entwicklung so verunsichert, so gestresst, dass sie keineswegs noch mehr Instabilität und stressige Komplexität wollen. Auch wenn sie intuitiv wissen, dass es eigentlich so nicht weitergehen kann – sonst wären sie ja gar nicht in die Beratung gekommen – klammern sie sich häufig [...] an die nun einmal erreichte Lösung, weil andere Möglichkeiten, sofern sie überhaupt ins Auge gefasst werden können, eher noch leidvoller und gefährlicher zu sein scheinen« (Kriz, 2008, S. 39 f.).

Was tun? Honermann gibt in seinem Plädoyer für eine selbstorganisationstheoretische Herangehensweise einen Hinweis: »Therapeutische Prozesse müssen die Motivation eines Patienten sehr genau treffen, damit dieser sich in der Zusammenarbeit mit einem Therapeuten engagiert«, schreibt er und stellt fest: »Die Kombination aus motivationaler Investition in den Behandlungsprozess, der Beachtung der Aufnahmebereitschaft des Patienten und der kritischen Fluktuation in der Dynamik des therapeutischen Prozesses kann als notwendige Bedingung des Therapieerfolges gelten« (2001, S. 239). Als notwendige Voraussetzungen, um sich auf so etwas einzulassen, nennt Honermann »das Erleben eines Sicherheit vermittelnden Kontextes, eine tragbare Therapeut-Patient-Beziehung sowie ein experimentierfreudiges und fehlerfreundliches Klima« (S. 239).

Wie kommt Sinn in die Geschichte?

Systemisch begründete Vorstellungen von Hilfe nehmen die Dimension »Sinn« als grundlegende und verbindende Klammer sowohl psychischer als auch sozialer Systeme (Luhmann, 1987; Ludewig, 1992, 2002, 2005). Andererseits gehen sie eher wenig explizit mit dem Begriff »Motivation« um. Möglicherweise spiegelt sich hier ein Dilemma, das zwischen zwei unterschiedlichen Verweisungsstrukturen heranwächst. Während Sinn in systemtheoretischer Konzeption (insbesondere in Luhmannscher Version) als operative Kohärenz gefasst wird, verbinden sich mit Motivation eher Bedeutungs- und Erlebensmuster. »Etwas hat Sinn gemacht« bedeutet von der systemtheoretisch-operationalen Warte eher, dass sich bestimmte Anschlusswahrscheinlichkeiten und »Nachfolgeaktivitäten« herausgebildet haben. Mit Blick auf Motivation kommt eher zum Tragen, dass bestimmte Bedeutungen, bestimmte Präferenzen, Absichten oder Bedürfnisse auf eine passende Weise bedient wurden. Während die systemtheoretisch-operationale Variante eher ein »laufendes Aktualisieren von Möglichkeiten« postuliert und daher von Sinn als »basal instabil« ausgeht, fühlen sich motivationale Geschehnisse eher als umgreifend an als Wegweiser für längere Strecken.

Die »allgemeine« Form eines systemtheoretisch-operationalen Verständnisses von Sinn eröffnet einerseits einen Freiraum für niedrigschwellige Hilfeangebote: Als hilfreich kann zunächst einmal alles gelten, was aus Sicht von Hilfesuchenden passt. Begriffe wie Joining, Pacing, aber auch Einfühlungsvermögen deuten hier an, »wie das gehen kann«. Allerdings kann ein vollständiges Reduzieren von Aufmerksamkeit auf das, was geht, auch dazu führen, dass Tools und Techniken als »an sich« wirkende Mittel betrachtet werden – bis hin zu einer Oetkerisierung von Vorstellungen über Helfen und Hilfe (»Man nehme ...«). Eine solche Sichtweise vernachlässigt unter Umständen, dass die systeminterne Anschlussfähigkeit nicht einseitig durch externe Maßnahmen gezielt verändert werden kann, jedenfalls nicht unter der Prämisse, dass es sich bei Menschen und deren Lebensäußerungen nicht um komplex-komplizierte Spezialfälle einer ansonsten berechenbaren Mechanik handelt. Die aus systemtheoretischer Sicht postulierte Nichttrivialität psychischer und sozialer Prozesse scheint mir ein anderes Wort für die motivationale Kondition »bewegender« Fragen und Themen zu sein. Während es für Forschung und Theoriebildung vielleicht günstiger ist, dies nicht zu vermischen, vermute ich für die Alltagspraxis eine Rückenstärkung, wenn es gelingt, Sinn und Motivation als verbündete Faktoren zu betrachten. Wie kann das gehen?

Der Rubikon

Nicht jeder Wunsch nach Veränderung trägt diese Veränderung. Oft genug bleibt es dabei, sich das Veränderte zu wünschen, doch das Verändern zu unterlassen. Die Erinnerung an den sprichwörtlichen Rubikon liegt da nahe, den es zu überschreiten gelte (z. B. Storch u. Krause, 2002). Sinnigerweise gäbe es Grund, mit Blick auf den Rubikon zu besonderer Vorsicht zu mahnen: Im römischen Reich galt das Überqueren des Flüsschens Rubikon im Norden des Landes durch gegnerische Truppen als definitives Signal, sich zu deren Abwehr in Marsch zu setzen. Der Rubikon markierte die »Rote Grenze«. Vielleicht ist es ja nicht so abwegig, das Überschreiten des Rubikons auch im Fall von Veränderungswünschen als einen Angriff auf bestehende Sicherheiten zu verstehen, im Sinne von »Lieber das bekannte Unglück als ein unbekanntes Glück« (Grabbe, 2001).

Was kann helfen, sich für das Überqueren des Rubikons gestärkt und sicher genug zu fühlen? Was sich jenseits des Rubikons finden lässt, kann prognostiziert, doch nicht garantiert werden. Was wohl vorausgesagt werden kann: Es muss mit Orientierungsreaktionen gerechnet werden. Orientierungsreaktionen sind an sich praktische (Über-)Lebenshilfen, kosten jedoch einen Preis. Die irritierende Erfahrung der Instabilität (siehe oben) trifft zusammen mit einem energischen organismischen Impuls.² Wer solche Manöver nicht mag, hat zu tun, und wer sich mit unsicheren Bindungserfahrungen plagt, hat viel zu tun. Daher wundert es nicht, dass aus Orientierungsreaktionen auch Abwehrreaktionen werden können, möglicherweise auch Panikreaktionen. In der Tat kann von einem Kontinuum ausgegangen werden zwischen Orientierung und Panik, wenn es um die Begegnung mit unvertrauten Eindrücken geht. Je nach Lebenserfahrung, Temperament und aktueller Verfassung können sich sowohl aggressive Annäherung als auch fluchtartige Vermeidung zeigen.

2 Informativer Überblick über die wesentlichen physiologischen Komponenten unter http://www.medpsych.uni-freiburg.de/OL/glossar/body_orientierungsreaktion.html

Eine Annäherung mit Zielen

Orientierungsreaktionen können vorausschauend-konstruktiv gerahmt werden durch das Erkunden von Zielen. Doch ist auch dies nicht trivial, auch Ziele sind keine Hilfen »an sich«. In systemischen, besonders in systemisch-lösungsorientierten Konzepten wird das Bestimmen von möglichst konkreten Zielen betont (z. B. Walter u. Peller, 1994; Ziegler u. Hiller, 2001; Hargens, 2004). Um einen Weg zu etwas hin freizumachen, sollte dieses »Etwas« besser in irgendeiner Weise vorstellbar sein – darauf zu sollte es gehen können. Der Fokus auf konkrete Ziele basiert (meist ohne spezifischen Verweis) auf der »Goal Setting Theory« (GST) von Locke und Latham (2002). Die GST geht davon aus, dass bewusste Ziele Handlungen beeinflussen. »Bewusste Ziele« sind solche, die konkret und überschaubar beschrieben werden können. Dies kann auch für komplexe und herausfordernde Aufgaben gelten. Nach Locke und Latham erfüllen Ziele eine Reihe von Funktionen: Sie weisen in eine Richtung, setzen Energie frei, beeinflussen die Beharrlichkeit und indirekt das Handeln, indem sie zu der nötigen Wachheit beitragen, zu Entdeckungen und/oder aufgabenrelevantes Wissen und Strategien anregen.

So weit, so gut. Und dennoch lohnt sich ein Blick auf den Kontext: Die Arbeiten von Locke und Latham entstanden in erster Linie im Bereich der Optimierung von Arbeits- und Organisationsabläufen. Die Evaluationsinteressen in diesem Metier favorisieren konkrete Ziele und sich daraus ableitende Möglichkeiten der Evaluation – insbesondere der zählenden Evaluation. Die Überlegungen zur Steuerung von Zielprozessen im Arbeits- und Organisationsbereich sind jedoch nicht ohne Weiteres übertragbar auf Prozesse im Bereich psychosozialer Fragestellungen. Zwar geben auch in Beratungskontexten, bzw. Kontexten psychosozialer Hilfen, »zählbare Erfolge« Rückenwind – doch nicht zu jeder Zeit und nicht an jeder Stelle (vgl. Sheldon u. Kasser, 1998). Es gibt Beispiele genug, die den Eindruck vermitteln, dass ein »zählbarer« Erfolg zwar erst einmal gut tut, doch an sich noch nichts verändert hat. Einem Klienten wurde es möglich, »nüchtern« zu leben, doch die Auseinandersetzungen mit seiner Ehefrau, die er nun ungefiltert erlebte, waren ihm nicht attraktiver als die vertrauten suffgenährten Dämmerzustände. Einem anderen war es gelungen, nun mehr Kilo zu stemmen, doch hatte sich die Idee des »mehr« verselbständigt und zu einem suchtartigen Dilemma ausgewachsen: einerseits noch mehr erreichen wollen und andererseits noch frustrierter zu sein mit den dabei erlebten Grenzen. Was hat es damit auf sich?

Beim Erkunden menschenmöglicher Hilfe handelt es sich um nicht triviale Prozesse, die nicht einfach »optimiert« werden können. Nicht triviale Prozesse – das heißt solche, die auf sich selbst mehr reagieren als auf externen Input – brauchen eine andere Rahmung. Es zeigt sich oft, dass bei dieser Rahmung allgemeine (»abstrakte«) Ziele erst einmal kraftvoller wirken. Allgemein formulierte Ziele werden stärker als zum eigenen Selbst gehörend erlebt als konkrete Ziele. Dadurch binden sie sich leichter und ausgeprägter an Emotionen. Gollwitzer spricht in diesem Zusammenhang von »Identitätszielen«. Sie seien »unstillbar«, weil sie »ihre Gültigkeit und ihren richtungweisenden Charakter unter Umständen ein ganzes Leben lang behalten können« (nach Storch, 2003, S. 17). Typischerweise seien Identitätsziele im impliziten Modus gespeichert. Dadurch seien sie »besonders für die Handlungsregulation in schwierigen Situationen wichtig«, weil der implizite Modus »in Sekundenschnelle automatisierte Handlungen ermöglicht« (Storch u. Krause, 2002, S. 103 f.). Des Weiteren können Identitätsziele als angemessen unscharf angesehen werden, so dass sie einen breiten Anwendungsbereich abdecken und auch durch ungeplante Wendungen, wie

sie im allgemeinen Leben üblich sind, nicht zwangsläufig außer Kraft gesetzt werden. Es scheint plausibel, dass eine solche Elastizität von eher abstrakten Identitätszielen einen stärkeren Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausübt. In einer Studie von Updegraff und Suh (2007) zeigten sich diejenigen Personen als glücklicher, die dazu neigten, ihre Ich-Konzepte eher abstrakt zu formulieren als konkret. Das Ergebnis blieb auch dann bestehen, nachdem allgemeine Valenz und Internalisierung der Konstrukte herausgerechnet worden waren.

Allerdings scheinen allgemeine Identitätsziele zunächst einmal gegenüber konkret ausgearbeiteten im Nachteil hinsichtlich der Einfachheit, mit der das Erreichen des Zieles überprüft werden kann. Daher kommt es hier verstärkt auf Hinweise dafür an, »dass es passt«. Es passt eher, wenn erkundete Ziele leicht genug mit zentralen Lebenskonzepten der Hilfesuchenden harmonisieren. Wenn es beim Erkunden konkreter Ziele hapert, stelle ich häufig die Frage: »Wer werden Sie wohl sein, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben?« oder »...«, wenn Sie da hingekommen sind, wo Sie hinwollen?« Wenn die Antwort auf diese Frage schwer fällt, nehme ich das als Hinweis darauf, dass auf den ersten Blick brauchbar erscheinende Ziele (noch) nicht zusammenpassen mit dem, wofür jemand stehen möchte. Oft genug sind es Fragen der Loyalität, bzw. Illoyalität, die hier erfahrbar sind. Und gelegentlich wird gerade an der möglichen Klarheit von Zielen, an ihrem Wesen als etwas Umgrenztes, deutlich, dass sie »an sich nichts ändern« für jemanden, der nicht nur funktionieren möchte, sondern »anders sein«. Es ist wie im »richtigen« Leben: Mal reichen »Anschubfinanzierungen« und manchmal steht das ganze Kreditwesen zur Debatte. Dass dies nicht nur eine Frage rationalen Kalkulierens ist, sondern sich als »biopsychosoziale« Stimmigkeit äußert, scheint naheliegend und wird darüber hinaus auch durch Forschungsergebnisse angezeigt (z. B. Storch, 2003). Einen allgemeinen Rahmen dafür bieten neuere Arbeiten zum Thema Selbstbestimmung und Autonomie.

Stichwort »Autonomie«

Menschen, die sich hinsichtlich ihrer Ziele autonom fühlen, profitieren von Zielen mehr als solche, die Ziele als nicht aus ihnen selber stammend erleben (Koestner, 2008). Es kommt darauf an, ob ein Ziel die persönlichen Interessen einer Person wiedergibt und ihre persönlichen Werte, oder ob es aus Gründen sozialen Drucks aufgegriffen wurde, wegen Erwartungen, »was man zu tun habe«. Koestner zitiert neuere Forschungsergebnisse, nach denen »eine autonome Zielmotivation unmittelbar zu deutlicheren Fortschritten in Richtung Ziel führen kann, indem sie den Menschen ermöglicht, sich mehr einzusetzen, weniger Konflikte dabei zu erleben, und eine größere Bereitschaft zu spüren, ihr Verhalten zu ändern« (2008, S. 60, Übers. W. L.). Entscheidend scheint zu sein, dass Ziele, die nicht mit der eigenen Person identifiziert werden können, im Fall von Hindernissen und Widerständen keine ausreichende selbstregulatorische Kraft freisetzen.

Ein Begriff wie »selbstregulatorische Kraft« könnte für eine Art individualistisch verstandener Autonomie stehen. Dem ist nicht so. Koestner unterstreicht stattdessen die interpersonale Bedeutung von Zielen. Hier wiederum kommt es darauf an, wie das Verhalten persönlich bedeutsamer anderer Personen in diesem Prozess erlebt wird. Ob eine motivationale Unterstützung durch andere als Rückenstärkung erlebt wird für das, was man für sich selbst als wichtig, belebend und bewegend hält, oder aber als kontrollierend, macht einen erheblichen Unterschied.

Selbstbestimmung

Koestners Überlegungen fußen auf der Theorie der Selbstbestimmung, wie sie von Ryan und Deci in den letzten Jahrzehnten angestoßen und entwickelt wurde (»Self-Determination Theory«, SDT, Ryan u. Deci, 2000, 2006, 2008; Deci u. Ryan 2002, 2008). Als eine für die Praxis attraktive Kernzelle der SDT dürfte deren Vorschlag gelten, die drei Begriffe *Autonomie*, *Bezogenheit* und *Kompetenz* als notwendig miteinander verbundene Grundbedürfnisse zu betrachten. Nur in ihrer Gesamtheit können sie die Basis bilden für ein Wohlbefinden, das sich in einem ebenso selbstwirksam erlebten wie sozialverträglich gestalteten Leben zeigt.

- *Autonomie* bezieht sich auf das Ausmaß, in dem man sich als Quelle des eigenen Tuns erlebt, das Ausmaß, in dem man sein eigenes Leben als im Einklang mit dem erlebt, was einem wichtig ist, und was den eigenen Wertvorstellungen entspricht.
- *Bezogenheit* findet sich dem Ausmaß wieder, in dem jemand sich mit (ihm/ihr) wichtigen anderen verbunden fühlt, beachtet, unterstützt und diesen wiederum mit Achtung, Aufmerksamkeit, Zutrauen begegnen kann.
- *Kompetenz* schließlich findet sich als Ausmaß der eigenen Erfahrung, sich im Umgang mit der umgebenden Welt sicher genug als Ursache erwünschter Wirkung betrachten zu können. Dabei bleiben soziale Kontexte als wichtige Moderatorvariablen im Blick (vgl. Kasten).

Einige Aspekte der Selbstbestimmungstheorie und ihre Bedeutung für die Praxis

- Wichtigkeit sozialer Kontexte
vgl. »Bezogenheit« als Grundbedürfnis
- Wichtigkeit der Erfahrung, sich als wirksam zu erleben bei den Aktivitäten, die gewünscht oder gefordert werden:
vgl. »Kompetenz« als Grundbedürfnis,
Bedeutung von Feedback, Wertschätzung, Anerkennen von Kompetenz
- Wichtigkeit der Erfahrung, in der eigenen Autonomie wahrgenommen und respektiert zu werden
vgl. »Autonomie« als Grundbedürfnis
- Wichtigkeit, alle diese Grundbedürfnisse zu berücksichtigen:
 - Bezogenheit ohne Autonomie und Kompetenz > Abhängigkeit, Hilflosigkeit
 - Autonomie ohne Bezogenheit und Kompetenz > »lost in space«
 - Kompetenz ohne Bezogenheit und Autonomie > »Automat« etc.
- Autonomie ist nicht das Gegenteil von Bezogenheit – im Gegenteil: *Ohne Bezogenheit ist Autonomie nicht möglich*. Im Rahmen von SDT: Autonomie als die Erfahrung, aus eigener Entscheidung und »auf Augenhöhe« eine Position in einer Gemeinschaft einnehmen zu können (d. h., Autonomie unterscheiden von Unabhängigkeit oder Individualismus).
- Die Authentizität von Motiven im Blick haben:
Da es sich bei Autonomie, Kompetenz und Bezogenheit um Grundbedürfnisse handelt, können diese – gerade wegen ihrer Wichtigkeit – auch usurpiert werden, ausgebeutet und verzerrt. Wichtig daher: die Unterstellungen, Forderungen, Leitmotive der bevorzugten Bezugsgruppen kennenzulernen, diese auch im Hinblick auf anstehende Entwicklungsaufgaben zu bedenken, und so miteinander einen Eindruck davon zu entwickeln, inwieweit »Gewolltes« mehr ist als eine »gewollte Nichtauffälligkeit in Bezug auf normative Peergruppen-Regeln« (vgl. Ryan u. Deci, 2000, S. 73 f.).

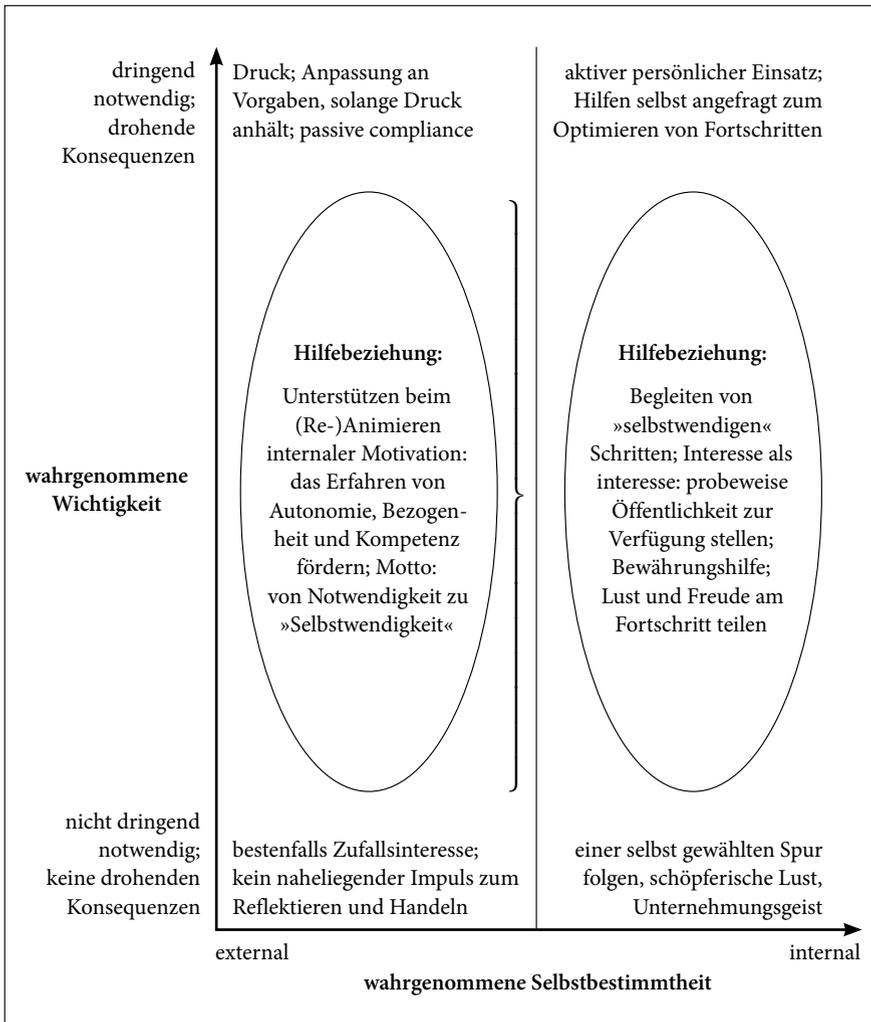


Abbildung 1: Zielverbundenheit und Einsatz für Gelingen als Funktion von wahrgenommener Wichtigkeit und Selbstbestimmtheit (© W. Loth, 2010)

Innerhalb der Theorie der Selbstbestimmung spielen Fragen der Motivation eine zentrale Rolle. Dies hängt damit zusammen, dass die SDT ursprünglich als sozialpsychologischer Beitrag zu Effekten von Zwangskontexten auf intrinsische Motivation entwickelt wurde (vgl. Sheldon u. Elliot, 1999). Zwar erscheint es plausibel, dass von außen herangetragene, bzw. aufgenötigte Veränderungsanstöße eher wenig intrinsische Motivation freisetzen. Falls überhaupt, werden entsprechende Anstrengungen nur so lange unternommen, wie deren Vorkommen kontrolliert wird. Dies ist jedoch nicht zwangsläufig der Fall. Grundsätzlich erscheint es möglich, auch extrinsische Motivationsausprägungen zum Ausgangspunkt konstruktiver und nachhaltiger Entwicklungsschritte zu nehmen. Wenn es gelingt, Anstöße »von außen« als persönlich wichtig zu erfahren sowie verbunden mit bewusstem Wertschätzen, kann dies als Grundlage dafür wirken, notwendige

Entwicklungsschritte als kongruent mit sich selbst zu erleben. Verbunden damit kann ein waches Gefühl des Vereinbarens von »äußeren« Anregungen und »innerem« Bevorzugen entstehen. Obwohl dies im Prinzip immer noch als Stadium extrinsischer Motivation genommen werden kann, liegen die handlungsrelevanten Impulse auf der Hand. Erst recht, wenn auf dieser Basis eine »echte« intrinsische Motivation entsteht, die mit Interesse, Freude und erlebter innerer Befriedigung am Erproben und Fortführen von Entwicklungsschritten verbunden ist. Im Idealfall bildet sich so etwas wie eine Selbst-Konkordanz heraus: ein Herz und eine Seele mit sich selbst im Kontakt zu anderen (vgl. Ryan u. Deci, 2000; Oettingen et al., 2001; Sheldon u. Houser-Marko, 2001).

Idealtypisch lässt sich auf dieser Grundlage eine motivationale Entwicklungsrichtung in Hilfebeziehungen beschreiben, die von möglicherweise erlebtem Druck zur Anpassung an Zielvorgaben bis hin zu schöpferischer Lust und Unternehmungsgeist reicht, sich weiter konstruktiv auf den Weg zu machen: von notwendigen zu selbstwendigen Schritten (siehe Abbildung 1). Entscheidend dabei bleibt, dass dieses »Selbstwendige« (aus sich heraus Gewendete) nicht als autarke Unverbundenheit missverstanden wird. Erst in der Beziehung zu anderen wird daraus ein tragfähiges Geflecht, ein Nährboden für ein systemisches Motiv: sich auf sozialverträgliche Weise selbstwirksam erleben.

Literatur

- Deci, E. L., Ryan, R. M. (Eds.) (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49 (3), 182–185.
- Fintz, A. S. (2006). *Die Kunst der Beratung. Jaspers' Philosophie in Sinn-orientierter Beratung*. Bielefeld: Edition Sirius.
- Grabbe, M. (2001). Lieber das bekannte Unglück als ein unbekanntes Glück. *Veränderungsprozesse in Familien und Organisationen*. *Systema* 15 (1), 5–16.
- Gutknecht, T., Himmelmann, B., Polednitschek, T. (Hrsg.) (2008). *Philosophische Praxis und Psychotherapie. Gegenseitige und gemeinsame Herausforderungen*. Münster: Lit.
- Haken, H., Schiepek, G. (2006). *Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.
- Hargens, J. (2004). *Aller Anfang ist ein Anfang. Gestaltungsmöglichkeiten hilfreicher systemischer Gespräche*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hargens, J., Schlippe, A. von (Hrsg.) (1998). *Das Spiel der Ideen. Reflektierendes Team und systemische Praxis*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Honermann, H. (2001). *Selbstorganisation in psychotherapeutischen Veränderungsprozessen. Eine kombinierte Prozeß-Outcome-Studie im Kontext stationärer Psychotherapie (= Dissertation Otto-Friedrich Universität Bamberg)*. Zusammenfassung unter www.ub.uni-bamberg.de/elib/volltexte/2002/6/67Diszus.pdf
- Jaspers, K. (1932). *Philosophie*. Bd. II: *Existenzerhellung*. Berlin: Julius Springer.
- Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49 (1), 60–67.
- Kriz, J. (2008). *Systemische Grundlagen der Eltern-Kleinkind-Beratung*. In J. Borke, A. Eickhorst (Hrsg.), *Systemische Entwicklungsberatung in der frühen Kindheit* (S. 23–43). Wien: facultas.wuv.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *A 35-Year Odyssey*. *American Psychologist*, 57 (9), 705–717.

- Loth, W. (2009). Zwischen Existenz und Instrument: Machen Therapie und Beratung Sinn? *Systeme*, 23 (1), 100–108.
- Loth, W. (2010). Was soll's? – Eine Annäherung an »systemisch plus«. *Zeitschrift für Systemische Therapie und Beratung*, 28 (1), 9–19.
- Ludewig, K. (1992). *Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ludewig, K. (2002). *Leitmotive systemischer Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ludewig, K. (2005). *Einführung in die theoretischen Grundlagen der systemischen Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Luhmann, N. (1987). *Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Oettingen, G., Pak, H., Schnetter, K. (2001). Self-Regulation of Goal Setting: Turning Free Fantasies About the Future Into Binding Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (5), 736–753.
- Omer, H., Schlippe, A. von (2002). Autorität ohne Gewalt. Coaching von Eltern für Kinder mit Verhaltensproblemen. »Elterliche Präsenz« als systemisches Konzept. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H., Schlippe, A. von (2004). Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H., Schlippe, A. von (2010). Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74 (6), 1557–1586.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2008). A Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. *Canadian Psychology*, 49 (3), 186–193.
- Schindler, H., Schlippe, A. von (Hrsg.) (2005). *Anwendungsfelder systemischer Praxis*. Dortmund: Verlag modernes lernen.
- Schlippe, A. von (1983a). Familientherapie mit Unterschichtfamilien. In K. Schneider (Hrsg.), *Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen* (S. 372–384). Paderborn: Junfermann.
- Schlippe, A. von (1983b). *Familientherapie – Theorie und Praxis*. Ein Überblick (in Zusammenarbeit mit R. Kaufmann). Weinheim: Institut für Familientherapie (daraus folgend: *Familientherapie im Überblick – Basiskonzepte, Formen, Anwendungsmöglichkeiten*. Paderborn: Junfermann, 1984, 12. Aufl. 2010).
- Schlippe, A. von (2005). Sinn als Lebensaufgabe. *Systema*, 19 (2), 131–142.
- Schlippe, A. von, Essen, S. (1982). Die Familienperspektive überschreiten: Gedanken von Familientherapeuten zu gesellschaftlichen Prozessen. *Integrative Therapie*, 8 (3), 233–250.
- Schlippe, A. von, El Hachimi, M., Jürgens, G. (2003). *Multikulturelle systemische Praxis*. Ein Reiseleiter für Beratung, Therapie und Supervision. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schneider, K. (Hrsg.) (1983). *Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen*. Paderborn: Junfermann.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 482–497.
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L. (2001). Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can There Be an Upward Spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 152–165.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not All Progress Is Beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (12), 1319–1331.
- Storch, M. (2003). Die Bedeutung neurobiologischer Forschung für die psychotherapeutische Praxis – Teil II: Das Zürcher Ressourcen Modell. *Psychotherapie*, 8 (1), 11–29.
- Storch, M., Krause, F. (2002). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*. Grundlagen und Trainingsmaterial für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Bern: Huber.
- Strunk, G., Schiepek, G. (2006). *Systemische Psychologie*. Eine Einführung in die komplexen Grundlagen menschlichen Verhaltens. Heidelberg: Elsevier.
- Tsirigotis, C., Schlippe, A. von, Schweitzer, J. (Hrsg.) (2006). *Coaching für Eltern. Mütter, Väter und ihr »Job«*. Heidelberg: Carl-Auer.

- Updegraff, J. A., Suh, E. M. (2007). Happiness is a warm abstract thought: Self-construal abstractness and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (1), 18–28.
- Walter, J. L., Peller, J. (1992). *Lösungs-orientierte Kurztherapie. Ein Lehr- und Lernbuch*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Ziegler, P., Hiller, T. (2001). *Recreating Partnership. A Solution-Oriented, Collaborative Approach to Couples Therapy*. New York u. London: Norton.

Inhalt

<i>Hans Schindler, Wolfgang Loth und Janina von Schlippe</i> Vorwort	7
---	---

Grundlegende Erkundungen

<i>Hans Schindler und Arist von Schlippe</i> Psychotherapeutische Ausbildung und Praxis zugelassener Psychologischer Psychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichentherapeutinnen	11
<i>Hans Schindler</i> Fünf Jahre danach: Eine Untersuchung und die Resonanz darauf	19
<i>Hans Lieb</i> Kontextsensibilität: Eine aus der Systemtheorie abgeleitete Wirkvariable	25
<i>Kurt Pelzer</i> Systemische Haltung und Balance	39
<i>Jochen Schweitzer</i> Zeit und Zeitkonflikte in sozialen Systemen	49
<i>Wolfgang Loth</i> Was bewegt systemische Therapie? Versuch über Motivation in der systemischen Therapie	57
<i>Haja Molter und Karin Nöcker</i> Systemisches Denken und Handeln – (k)ein Spaziergang	69
<i>Kurt Ludewig</i> Systemische Einzeltherapie: Brauchen wir dazu neue Konzepte?	81
<i>Tom Levold</i> Die Zukunft systemischer Supervision auf dem Beratungsmarkt	89
<i>Jürgen Kriz</i> Die Person im Familienunternehmen	99

Am Ort des Geschehens

Wilhelm Rotthaus

Authentische Elternschaft: Von der Idee der Dominanz zur Idee der Selbstverantwortlichkeit 109

Haim Omer und Arist von Schlippe

Die Ankerfunktion: Elterliche Autorität und Bindung 119

Michael Grabbe

Wenn Eltern nicht mehr wollen. Zur Bündnisrhetorik im systemischen Elterncoaching 131

Barbara Ollefs

Stärkung der elterlichen Präsenz im Modell des gewaltlosen Widerstandes in der Diabetesbetreuung bei Kindern und Jugendlichen 145

Cornelia Tsirigotis

Beobachtungsstreifzüge im Stärkenland: Mit Eltern besonderer Kinder neues Terrain entdecken 155

Christian Hawellek

»Sich beobachten heißt sich verändern«. Zu den Grundlagen videobasierter Beratungsarbeit 167

Vera Loos-Hilgert und Erhard Wedekind

Mehrgenerationale Bindungsdynamik in der systemischen Paartherapie – Bindungsmuster und affektive Kommunikation bei Paaren 179

Stefan Theiling

Der Beitrag der systemischen Familienmedizin für ein Konzept der psychosomatischen Grundversorgung 187

Cornelia Hennecke und Christiane Schuchardt-Hain

Einflüsse und Bedeutung der Geschlechtsspezifität im Coaching von Männern und Frauen: Ein Unterschied, der einen Unterschied macht! 197

Tom A. Rösen

Unternehmerfamilien ohne Familienunternehmen – Konsequenzen beim Verlust eines imaginären Familienmitgliedes 209

Rudolf Wimmer

Die besondere Vitalität von Familienunternehmen: Die aktuelle Weltwirtschaftskrise und wie Familienunternehmen sie bewältigen 221

Nachwort 235

Die Autorinnen und Autoren 237

Werkverzeichnis 243

Personenverzeichnis 255

Stichwortverzeichnis 257