M.7

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder

Systemische Therapie – Grundbegriffe und Methoden

Elisabeth Probst



© ER Productions Limited/Digital Vision

In der Psychotherapie haben sich in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche verschiedene Behandlungsansätze entwickelt. Neben der Verhaltenstherapie und den tiefen-psychologischen Therapieformen hat auch die systemische Therapie große Bedeutung erlangt. Dieser Ansatz stellt nicht den einzelnen Patienten in den Mittelpunkt der Therapie, sondern das gesamte soziale System, in dem sich die Person bewegt. Vermitteln Sie den Lernenden in dieser Unterrichtseinheit eine Verständnisgrundlage für viele psychologische Berufsfelder, wie das Coaching, die lösungsorientierte Beratung oder auch die Schulpsychologie, in denen der systemische Ansatz eine wichtige Rolle spielt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	ab der 11. Jahrgangsstufe
Kompetenzen:	Texte erfassen und aufgabenbezogen bearbeiten, Ergebnisse visualisieren und präsentieren, psychologische Fragetechniken selbst anwenden
Methoden:	Textanalyse, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Rollenspiel
Thematische Bereiche:	Therapie/Beratung, Kommunikation, Konstruktivismus, Konstruktionismus, psychologische Fragetechniken
Medien:	Quellentexte, Bildimpulse, Fallbeispiele

VORANSICHT

M 1 Zeichenvorlage



© RAABE 2020

VORANSICHT

ARBEITSAUF-

1 Arbeiten Sie zu zweit. Ein Schüler erhält ein Blatt mit einer Zeichenvorlage, das der andere Schüler nicht sehen darf. Schüler 1 gibt Schüler 2 nun Anweisungen, um die Vorlage möglichst genau nachzuzeichnen, ohne sie zu sehen.

2 Vergleichen Sie die Vorlage und die Zeichnung. Was fällt Ihnen auf?

3 Welche Merkmale zwischenmenschlicher Kommunikation werden in dieser Übung veranschaulicht? Diskutieren Sie mit Ihrem Partner und tragen Sie die Ergebnisse anschließend im Plenum zusammen.

4 Kommunikation ist ein Begriff, der heute äußerst häufig und in den verschiedensten Kontexten gebraucht wird. Doch worum genau handelt es sich dabei eigentlich? Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner eine Mindmap mit allen Aspekten von Kommunikation, die Ihnen einfallen.

5 Tragen Sie Ihre Ergebnisse anschließend im Plenum zusammen.

M 3 Grundbegriffe der systemischen Therapie

M 3a Das Homöostasekonzept/Fluktuation

Die frühe Systemtheorie hat sich vor allem dafür interessiert, wie Systemparameter unter wechselnden Umweltbedingungen konstant gehalten werden können – also für die Bedingungen des Gleichgewichts, der Homöostase. Diese wird durch Rückkoppelungsschleifen sichergestellt. Eine Abweichung vom Gleichgewichtszustand wird wahrgenommen und löst eine regulierende Handlung aus, die den Parameter auf den alten Wert zurückführt: Wenn die Anzeige im Auto absinkt, wird der Tank neu gefüllt, wenn die Temperatur zu hoch oder zu niedrig ist, wird am Thermostaten gedreht, wenn ein Kind sich nicht so verhält, wie es soll, werden im ungünstigen Fall Schläge oder Schuldgefühle eingesetzt.

Das Homöostasekonzept setzt also einen Sollzustand voraus, an dem gemessen der Istzustand bestenfalls identisch, im Regelfall aber eine Minusvariante ist. Darin steckt implizit eine negative Konnotation der existierenden Systemzustände – sie sind tendenziell dauernd korrekturbedürftig. Aus systemischer Sicht führt das Konzept zu zwei Problemen. Zum einen verleitet es Therapeuten dazu, den Sollzustand von außen zu definieren. Zum anderen fehlt darin die Möglichkeit, dass ein System sich von sich selbst aus in neue, unvorhergesehene, kreative Zustände versetzen kann. […]

Diese Sicht wurde im Lauf der Zeit zunehmend als zu mechanistisch angesehen. Die dem Homöostasemodell unterliegenden Vorstellungen, dass Ordnung von außen durch Vergleich von Istzustand und Sollzustand hergestellt werden muss, wurden kritisch gesehen. […]

Jenseits der Homöostase: Fluktuation

[…] In der Meteorologie ist [der] Schmetterlingseffekt bekannt: In hochgradig instabilen Systemen schwanken die Wahrscheinlichkeiten der Prozessabläufe häufig um etwa 50 %; es ist unvorhersehbar, ob das System in den einen oder den anderen Zustand fällt […]. Hier sind die winzigsten Zufälle bedeutsam, beispielweise der Flügelschlag eines Schmetterlings: Kleine Ursachen können riesige Wirkungen haben. Wenn es gerade der durch den Schmetterling erzeugte Luftstrom ist, der dazu führt, dass der eine Systemzustand zu 50,0000000000000001 % Wahrscheinlichkeit eintritt und der andere eben zu 49,9999999999999999 % nicht, dann hat genau dieser Flügelschlag vielleicht einen Sturm „verursacht", auch wenn die Verwendung des Begriffs „Verursachung" hier völlig absurd ist.

Diese Erkenntnisse unterstützen die Tendenz in der systemischen Therapie, die Gespräche nicht so sehr als Gelegenheit des „Durcharbeitens", vielmehr als Anregung zu verstehen. Interventionen sind eher dem „Schlag des Schmetterlingsflügels" vergleichbar, der in einem komplex vernetzten System die Turbulenzen anregen, verstärken kann […]. Auch unterstützten diese Überlegungen die Idee, dass es auf die Erzeugung und Nutzung von „Zuständen weit vom Gleichgewicht" ankomme, also auf Interventionen, die bisherige Bilder eher verstören als verfestigen. Man vertraut darauf, dass etwas Neues entstehen wird, doch was es ist, entzieht sich therapeutischer Kontrolle.

Aus: Arist von Schlippe/Jochen Schweitzer: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Band 1, Göttingen: Vandenhoek und Ruprecht 2013, S. 104/105

© RAABE 2020

VORANSICHT

M 3e Zirkuläres Fragen

Am Anfang stand in der systemischen Therapie das zirkuläre Fragen […]. Die grundlegende Überlegung dieser Methode ist, dass in einem sozialen System alles gezeigte Verhalten immer (auch) als kommunikatives Angebot verstanden werden kann: Verhaltensweisen, Symptome, aber auch die unterschiedlichen Formen von Gefühlsausdruck sind nicht nur als im Menschen ablaufende Ereignisse zu sehen, sondern sie haben außerdem immer eine Funktion in den wechselseitigen Beziehungsdefinitionen und Erwartungs-Erwartungen […]. Es kann interessanter sein, diese kommunikativen Bedeutungen sichtbar zu machen, als den betreffenden Menschen ausführlich nach seinen eigenen Empfindungen zu befragen. Konsequenterweise steht daher auch bei Fragen bezüglich der Symptome im Zentrum, wie jedes Familienmitglied diese versteht, welche Erwartungen und Beobachtungen damit verbunden sind und wie darauf reagiert wird.

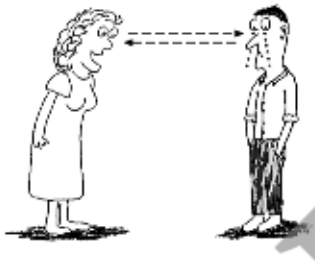
Helmut weint:



In anderen therapeutischen Orientierungen sind wir gewohnt, so zu fragen:



Eine solche Perspektive ist wichtig. Gefühle können als Ausdruck der Existenz einer Person wahrgenommen und wertgeschätzt werden. In dem Wort „Ausdruck" steckt jedoch bereits mehr: Jedes Gefühl wird ausgedrückt – und kann dann auch als Botschaft *von jemandem an jemanden* verstanden werden:



Helmut weint. Hannelore nimmt dies wahr und Helmut *weiß*, dass Hannelore dies wahrnimmt. Dieser *kommunikative Aspekt* wird in der üblichen Frage nicht berücksichtigt. Dafür braucht es eine andere Art von Frage:



Und es gibt immer Dritte, die auf die Beziehungen von zwei anderen schauen:



Zirkuläres Fragen (© Arist von Schlippe)

Mit dieser Fragetechnik entsteht neue Information im System. Helmut erhält eine Information über die mögliche Bedeutung seines Weinens für Hannelore, Hannelore erfährt etwas (vielleicht etwas Neues) über die möglichen Intentionen von Helmut und beide erhalten eine Rückmeldung über ihre Beziehung aus der Sicht von Stefan. Bei allen Beteiligten werden so neue Sichtweisen und Denkprozesse angeregt. […]

Eine solche Art der Informationssammlung fragt nach Beschreibungen und nach Mustern, nicht nach Dingen. Ein Symptom, ein Problem, eine Krankheit sind keine Dinge, sondern Prozesse,

© RAABE 2020

VORANSICHT