

Entstehungsgeschichte der systemischen Therapie und Beratung

"Systemische Therapie und Beratung" ist die Sammelbezeichnung für eine bestimmte Art des Denkens und Handelns, das vor etwa 40 Jahren mit der Familientherapie einsetzte und sich im Laufe der Zeit von dort her weiterentwickelt hat. Heute wird eher von systemischer Therapie und Beratung gesprochen, um zum einen zu verdeutlichen, daß es nicht zwangsläufig die Familie sein muß, die im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, zum anderen, daß die Arbeitsfelder neben der therapeutischen Arbeit im Gesundheits- und Sozialwesen auch in Supervision und Organisationsberatung bis hin zur Politik liegen.

In den ersten 50 Jahren unseres Jahrhunderts und sogar z.T. bis heute war Psychotherapie eine Angelegenheit zwischen zwei Personen: dem Therapeuten und seinem oder ihrem Klienten. Die Abstinenzregeln waren sehr streng, so daß über lange Zeit es kein Therapeut gewagt hätte, überhaupt Verwandte eines Klienten für ein gemeinsames Interview zu sehen.

Als man begann, "Probleme" mehr und mehr als Bestandteile sozialer Systemstrukturen wahrzunehmen und nicht als "Eigenschaften" einzelner Personen, wurden die Veränderungen, die sich aus dem Perspektivenwandel ergaben, z.T. als so dramatisch erlebt, daß sie als "Paradigmawechsel" bezeichnet wurden: psychische Störungen konnten nicht mehr als individuelle Prozesse gesehen werden, ja der Begriff "Krankheit" selbst war - und ist - nicht mehr angemessen für Phänomene, die offensichtlich eng verbunden mit sozialen Prozessen sind.

Es folgt ein Überblick über die wichtigsten Entwicklungsschritte von der Familientherapie zur systemischen Therapie und Beratung.

Klassische Ansätze

Salvador Minuchin und sein Modell struktureller Familientherapie waren sehr berühmt in den 70er und frühen 80er Jahren. Minuchin arbeitete anfangs mit unterprivilegierten Familien und dann mit Familien mit psychosomatischen Patienten, vor allem magersüchtigen Patienten. Seine Arbeit ist vor allem aufgebaut auf dem Konzept der Grenzen und der Hierarchie: Wie sind die Grenzen zwischen Eltern und Kindern (Generationsgrenzen)? Wie sind die Subsysteme organisiert (Subsystemgrenzen)? Funktioniert das elterliche Subsystem gut oder ist ein Kind einbezogen? Entscheidet z.B. ein Kind, was zu tun ist, und Vater oder Mutter ist ausgeschlossen (eine sog. "heimliche Koalition")?

Das Minuchin-Modell basiert auf einem explizit normativen Fundament. Auch wenn die Kritik an der Normativität des Konzeptes mittlerweile dazu führte, daß die Attraktivität des strukturellen Modells zurückgegangen ist, so können doch viele Überlegungen z.B. über Grenzen und Subsysteme bis heute hilfreich sein, die Komplexität des familiären Geschehens zu reduzieren.

Ein anderer Ansatz leitete sich von der psychoanalytischen Denkweise ab.

Ivan Boszormenyi-Nagy entwickelten ein Modell, das sich besonders auf intergenerationale Loyalitäten bezieht (Boszormenyi-Nagy und Spark 1981). Die Dynamik von Bindung und Ausstoßung von Familienmitgliedern wurde gesehen unter der Perspektive, wie sich transgenerational "Konten" von Vermächtnissen von Familien führen lassen und die Frage, ob ein Vermächtnis erfüllt wird oder nicht, wird als Kernfrage dafür angesehen, ob jemand aus dem System ausgeschlossen wird oder nicht. Der Therapeut selbst folgt in diesem Modell der psychoanalytischen Regel, daß der Patient alles sagen sollte, was in seinem Kopf herumgeht, ohne es zu zensieren.

Helm Stierlin und mit ihm seine Arbeitsgruppe haben dieses Modell als "Heidelberger Modell" weiterentwickelt und sich mittlerweile von vielen Vorstellungen (insbesondere den explizit psychoanalytischen) entfernt. Mehr und mehr wurden viele Aspekte neuerer systemischer Therapie integriert, vor allem vom Mailänder Modell und den Ansätzen der Kybernetik 2. Ordnung .

Neben anderen war Virginia Satir wichtig für den sog. entwicklungsorientierten oder erlebniszentrierten Ansatz . Konzepte aus dieser Richtung orientieren sich an der Humanistischen Psychologie, einem optimistischen Modell des Menschen und der Menschheit selbst: Die Vorstellung, daß der Mensch von Grund auf gut sei und in der Lage, mit den Schwierigkeiten des Lebens fertigzuwerden in einer Weise, die auf Respekt und Liebe basiert, wenn der Betreffende die Möglichkeit hat, sich wirklich frei zu entscheiden. In ihrem Ansatz ist der Selbstwert einer Person der Schlüssel aller Phänomene unseres geistigen und sozialen Lebens. Eine Person, die gelernt hat sich wertzuschätzen, wird in der Lage sein, kongruent und klar zu kommunizieren und alle Probleme im Respekt für die Freiheit des jeweils anderen zu lösen. Therapie wird in diesem Konzept gesehen als eine Möglichkeit, Menschen zu helfen, einen stabilen Selbstwert zu entwickeln, so daß sie es wagen können, ihre "wahren Ja's und wahren Nein's" zu sagen, das bedeutet, zu sagen, was sie wirklich meinen und wollen und nicht zu sagen, was sie denken, was man von ihnen erwartet. Eine sehr interessante Technik, die in diesem Ansatz eine große Rolle spielt, ist die Familienskulptur.

Das "Mental Research Institute" in Palo Alto, Kalifornien, hatte großen Einfluß auf die Entwicklung der systemischen Therapie. U.a. gehörte Virginia Satir zu den Gründungsmitgliedern und neben anderen haben dort Bateson, Watzlawick und Haley gearbeitet - gerade von letzteren sind Impulse in Richtung der strategischen systemischen Therapie und auch der Hypnotherapie gekommen.

In der Familientherapie hatte das MRI einen großen Einfluß auf die Entwicklung des ersten Mailänder Modells, vor allem auf Mara Selvini Palazzoli und ihre Gruppe. Praktisch wurden die Familien mit einem Schlußkommentar konfrontiert , der meist zwei Elemente enthielt:

a) eine positive Konnotation von allem, was die Familienmitglieder taten, indem es als ein Weg definiert wurde, um für den Zusammenhalt der Familie zu sorgen.

b) Eine paradoxe Aufgabe für die Familie, die meist in einer "No change"-Intervention besteht. In Kombination mit einer anderen zentralen Methode des Mailänder Modells, dem zirkulären Fragen, diente dieser Kommentar als eine Art "kommunikative Bombe" und führte zu dramatischen Veränderungen auch bei schweren und chronischen Symptomen.

Kybernetik zweiter Ordnung

Die verschiedenen familientherapeutischen Modelle wurden im Laufe ihrer Entwicklung herausgefordert durch eine Debatte, die vornehmlich eine erkenntnistheoretische war. Viele Aussagen der frühen Familientherapie-Ära, die sich auf Vorstellungen bezogen, daß die Familie ein im Sinne der Systemtheorie organisiertes Gebilde sei, wurden dahingehend kritisch hinterfragt, daß sie zu wenig die Rolle desjenigen berücksichtigen, der die Familie erst als ein solches Gebilde beschreibt, also die Rolle des Beobachters, des Therapeuten. Zu oft - wie z.B. in den normativen Vorstellungen des Minuchin-Modells - wurde eine bestimmte sozusagen "objektive" Position eingenommen, von der aus der Therapeut sich das Recht herausnahm, die Familie aktiv und bewußt, z.T. strategisch, zu verändern. Kritisch hinterfragt wurde nun, wie Therapeuten auf der einen Seite systemisch denken können und sich auf der anderen Seite aber verhalten, als wenn sie selbst nicht Teil des Systems wären. Wenn sie sich nun aber andererseits als Teil des Systems sehen, wie können sie versuchen, das System in einer Weise zu verändern, als seien sie draußen?

Die Formulierung des Konstruktivismus führte in die gleiche Richtung. Konstruktivismus ist die Bezeichnung für eine Vielfalt von ähnlichen Ansätzen, die sich mit der Frage beschäftigen, wie menschliche Erfahrung zustande kommt, wie eigentlich das entsteht, was wir gewohnt sind als Realität zu bezeichnen.

In dieser Theorie, und noch deutlicher in der (dem Konstruktivismus verwandten) Theorie des "Sozialen Konstruktivismus" wird viel Gewicht darauf gelegt, daß Realität nicht das ist, was sie uns zu sein scheint, sondern eine soziale Konstruktion sozialer Akteure. Wenn das korrekt ist, dann gibt es keine Basis, auf der der Therapeut das Recht hätte, der Familie zu sagen, wie sie sein sollte: denn er erlebt das als "wirklich", was er in seinem sozialen Bezugssystem als wirklich zu sehen gelernt hat. Die Familie kommt von einem anderen Bezugsrahmen her, doch eine Entscheidung über "besser" oder "schlechter" kann wiederum nur eine neue soziale Übereinkunft sein. Die Art wie ein soziales System seine Realität konstruiert, kann zwar hinterfragt werden, kann vielleicht auch verstört werden, aber sie kann nicht zielgerichtet in eine Richtung verändert werden, die ihrerseits nur wieder eine andere Art sozialer Konstruktion ist.

Diese Diskussion führte zu einer veränderten Sichtweise davon, was Systeme "sind". Systeme wurden nicht mehr gesehen als objektiv existierend, sondern ihrerseits selbst als eine Art von Konstruktion, von Beschreibung: Ein System ist nicht ein Etwas, das sich einem Beobachter präsentiert, es ist ein Etwas, das von ihm erkannt wird (Maturana).

Nun rückt damit die Sprache in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die Rolle der Sprache für die Konstruktion sozialer Wirklichkeiten, "Multiversen" (anstelle eines Universums), wurde fokussiert. Und man sprach über die Frage, wie bestimmte Sprachspiele in einer Weise herausgefordert werden könnten, ohne daß man seinerseits gewaltsam ein System zwingen würde, ein anderes Sprachspiel zu übernehmen. Therapie wurde weniger als eine Möglichkeit gesehen, Menschen zu verändern, sondern vielmehr als ein Rahmen, der es ermöglicht einen Kontext zu schaffen, in dem Veränderung auftreten kann. Besonders sind hier zu nennen Luigi Boscolo und Gianfranco Cecchin, zwei Mitglieder des Teams von Selvini Palazzoli, die nach der Trennung der Mailänder Gruppe Anfang der 80er Jahre ihre Konzepte veränderten.

Bedeutsam ist auch Tom Andersen, ein norwegischer Therapeut, dessen Arbeit in die gleiche Richtung ging. Er war unzufrieden mit dem Setting, welches das Zweikammermodell vorgab. Die exklusive Diskussion des Teams hinter dem Einwegspiegel wurde zunehmend als erniedrigend für die Familie erlebt und eher nicht als ein Kontext, der Kooperation nahelegte. So begann Andersen der Familie zu erlauben, der Diskussion des Teams zuzuhören (die Mikrofone wurden umgestellt, so daß die Familie die Gespräche des Teams im Nebenraum verfolgen konnte). Sie fanden heraus, daß dies alleine bereits große Effekte hatte, und zwar Effekte, die Schlußinterventionen oder paradoxe Kommentare zu erübrigen schienen. So entstand das "Reflecting Team" (RT) als eine alternative Methode zu Konzepten, die die Macht des Therapeuten in den Vordergrund stellten, wie das klassische Mailänder Modell oder auch der strukturelle Ansatz.

Narrative Ansätze

Die Diskussion gerade in den letzten Jahren ging auch noch in eine andere Richtung. Einige Therapeuten fragten, ob die Systemtheorie überhaupt nötig und angemessen sei, um menschliche, vor allem soziale Systeme, zu verstehen und zu modellieren. So begannen einige Therapeuten eher auf die Art und Weise der Erzählungen ("Narrationen") zu achten, die soziale Systeme konstituieren. Nicht nur die Sprache allein, sondern die Bedeutungsmuster, die durch diese Sprache vermittelt würden - und dies sind in sozialen Systemen eben Geschichten - bauen Realitäten in Systemen auf. Wirklichkeit besteht aus nichts anderem als Geschichten. Wenn man diesen Vorstellungen folgt, dann kann man fragen, von welcher Art die Geschichten sind, die jemand sich und seiner Umgebung über sich selbst erzählt. Oder es kann, z.B. mit dem australischen Therapeuten Michael White, gefragt werden:

Welchen Geschichten erlaubst Du, Dein Leben zu regieren? Willst Du, daß diese Geschichten Dein Leben regieren? Und wenn nicht: Wie kann man diese Geschichtensysteme "dekonstruieren", indem man alternatives Wissen findet, z.B. durch die Suche nach Ausnahmen: Wann hast Du Dich zum letzten Mal erfolgreich geweigert, der Geschichte zu glauben, daß Du immer der Verlierer bist? Wie hast Du das gemacht, diese Geschichte zurückzuweisen? Was war die Einladung und wie hast Du "nein" dazu gesagt? Und wer von all den Menschen, die Dich als Kind gekannt haben, würde am wenigsten erstaunt sein zu hören, daß Du das geschafft hast? Dieses Vorgehen führt direkt zu den Ressourcen einer Person und konzentriert sich überhaupt nicht auf Defizite.

Steve de Shazer, ein Therapeut aus Milwaukee, USA, entwickelte ein Modell, das er von der üblichen Weise systemischer Therapie/Familientherapie abgrenzt. Seine "lösungsorientierte Kurztherapie" geht von der ersten Frage an direkt auf die Lösung und nicht auf das Problem zu. Auch hier geht es darum, nach Ausnahmen zu fragen, damit eine neue Geschichte aufzubauen und die Problemschilderung von der Lösungsseite aus anzugehen. Sein zentraler Satz ist: "Problem talk creates problems, solution talk creates solutions!"

Besonders bekannt geworden ist aus diesem Ansatz die "Wunderfrage".

Dieser Text ist eine modifizierte und stark gekürzte Version eines ausgezeichneten Textes (Zugänge zu Familiären Wirklichkeiten), der online zugänglich ist unter:

<http://www.if-weinheim.de/wasistsyst/famsyst.htm>

Der Text verwendet die männliche Form, gemeint ist dabei immer auch die weibliche.