

CHOREO- GRAPHIEN DER SEELE



Lösungsorientierte
SYSTEMISCHE
PSYCHO-SOMATIK

ANDRÁS WIENANDS



ff
ff
ff
ff
ff
ff

AQV aSPS b SW CSPSc W k OQVgScRSc HWUSc(
RW gWV wPSf RW 9 WUS nVc,
AQV k SfRS RSc aShhSc j VaaSWWh cWWh
j daPfWUSc(
OPSf j Sfgi QVSc k WaaWV Wc,
AQV ZfSWs i b ? dh(RSc i fOaSc J i fb (
WV ZfSWs YVfhQ gSc RSaOc U4
i cR WV k SW cdQV cWWh3PW WV SW ; OaZS(SW
I hi fb
dRSf SW Ufds Sf ? SgOc U,

ff

RAINER MARIA RILKE

ff

ff

ff

ff

Ac CWSPS i cR 9 OcZPOfZSW b SWSb ; fSi cR
i cR CSVfSf

FShSf D waSf): Uadff

ff

. 210z/ - - /

Inhaltsverzeichnis

LWWc

9 OcZgOUi c U

Ldfk dfh

: WaSW c U

KVac B) BIZ UVe bV(Rci f Sæ aTZ,

1. Symptome als Fähigkeiten - die zirkuläre Perspektive

I nb ehdb S USVvfSc OæSc 7 ShSWWhSc

I nb ehdb S gWR 7 SnSVi c USc

I nb ehdb S gWR Cvgi c USc

Ni gOb b Sc TOggi c U

2. Konflikt als Chance - die strukturelle Perspektive

E Wb OcR ZOcc SWSc Bdc @Wh avgSc Qi sSf RW

7 ShSWWhSc gSaPgh

9 Og BfSWfSc j dc Bdc @Whfui b Sc

MSf aSUhVWf SWSchhOV b Wk Sb W Bdc @Wh5

Ni gOb b Sc TOggi c U

3. Herkunft und Identität - die mehrgenerationale Perspektive

MSf PW WW(k dVSf Zdb b S WW i cR k dVW USVS WW5

: dSfc gWR Sf k OOVgSc USk dfRScS BWRSf

9 W I OVk uOVSc RSf : dSfc ni b SWSc I hufZSc b OOVSc

Ni gOb b Sc TOggi c U

4. Die Lösung ist das Problem - die strategische Perspektive

Ldb I i OVSc cOOV Cvgi c USc ni b !6i T& WRSc j dc

HSggdi fQSc

KcadUWVOVS Cvgi c USc(RW : chk WZa c USfb vUaWVSc

CSPS Ri (k Og WW c WWh aSPSc ZOcc(ROb W W W RW SW

CSPSc aOc UROfWf gOVW e TSc ZOcc

Ni gOb b Sc TOggi c U

5. Nichts ist wahr ohne sein Gegenteil - die narrative Perspektive

E WWhci f BaSVRSf(Qi OV ? SgOVWWhSc b OOVSc CSi hS
9 W 9 SZdcghfi ZhWc RSf VSffgOVSc RSc
7 SUfW WZSWSc
MSf PSghW b h Vsf SWSchW b SW CSPSc3 W dRSf
b SWS ? SgOVWWhS5
Ni gOb b Sc TOggi c U

6. Heilung durch Begegnung - die humanistische oder wachstumsorientierte Perspektive

Bdb b i c WWhS Di ghSf Oag TfW USaSc hS
r PSfaSPScgVOhi c U
9 W ; fSWSW Qi T ROg ni Och kdfhSc(k Og W
k OVfcSVb S
Ni gOb b Sc TOggi c U

7. Die Anerkennung der Ausgestoßenen - die phänomenologische Perspektive

9 W AchSUfWhc RSg ; Ob WScgOVWhScg
LSfucRSfi c U Oag OahuUaWVSf FfdnSgg
Ni gOb b Sc TOggi c U

8. Die Logik des Absurden - die symbolisch-erfahrungsorientierte Perspektive

D OOVh D dfR i cRI SI i OaWh
9 W Wcdj OhWSc BfuThS RSg LSf)fwOZhI SWg
Md cWWh USVOggh k SfRSc ROiT ZOcc Qi OV cWWh
USaSPPhk SfRSc
Ni gOb b Sc TOggi c U

Acht Perspektiven systemischer Therapie und Beratung im Überblick

KVäc BB) BIZ WZcV(Rci f Sae aTZ.

1. Ressourcen - Finde ich den Kontakt zu meinen Ressourcen, finde ich mich selbst

MdcOOV gSVcS W b W W W RWSb D db Schk WZaW5
E WWhg WhgOVc SaSf Oag ROg CSPSc(gOVdc UOf cWWhRW
FgmOVdhVSfOeW
HSggni fOScdfW SchhSf hni OfPSWSc PSRSi hSh(b W W Rsb

BaschSc Ocni j Sf hf Qi Sc

Ni gOb b Sc TOggi c U

2. Auftrag - Bestimmt das Menschenbild den psychotherapeutischen Auftrag?

MSf WhRSf D ScgOV Twf RSc FgmOVdhVSfOeSi hSc5

BWRVSW MOVfcSVb i cU(? STwVaS(BvfeSf(LSfVOdhSc(

; Ob Ws dRSf HSggdi fOSc5

D ScgOVSc ZvccSc D ScgOVSc VSWSc(cWWhD ShVdRSc

6i ThOUWhROg(k Og RSf Baschni b 6i ThOUb OOVh

9 Og : chk WZSac jdc 6i ThfuUSc(RW RSf BaschOcVOcR

gWSf HSggdi fOSc SWScghucRW avgSc ZOcc

Ni gOb b Sc TOggi c U

3. Kontext - Vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientiert

AcRWWi i b dRSf I nghSb 5

; fSb RUSVScœ ; ai OV dRSf I SUSc5

D WRSf CWSPS RSf BWRSFgSSaS

: leSRWWhcSc W ROg ; Ob WSci cPSki gghS

MOg Ri VOggh(ROg VOghRi

Ac b SWSb @Ogg aSUhb SWS CWSPS Twf RWV

I Sl i OWhWhBdc @Zh

9i hi ghb Wk SV

: W JOUdVcS I hfSWWhSW j Sf adfSc Sf JOU

AcRSb Wk wcgOVS(aSPS W

Ni gOb b Sc TOggi c U

4. Energie - Leben als energetisches Geschehen

9 Sc D ScgOVSc TwfRSfc(VSWWh Qi OV(RSggSc

CSPScRWZSW TwfRSfc

9 Sf Basch Oag HSUWgSi f(gSWS FgmOVS Oag

I OVOi geSaSf

: fghSfaSPSc(ROcc j Sf ghSVSc

E WWhOPfSOUSfSc(gdcRSfc WhSUfWfSc

CSPScRS I nghSb S Sf nSi USc ROg WcSc ; SVaScRS

Ni gOb b Sc TOggi c U

5. Erfahrung - Von der Destruktion zur Aggression

I i QvefdnSggS Qi gavgSc

D WRSb I hfdb USVSc

: RSa(VwfSW i cR Ui h

D SWS FVOchOgVSc Ogg ScSfUSHWVScf D dhdf Twf

MOOVghi b (: chk WZai cUi cRLSfucRSfi cU

Ni gOb b Sc TOggi cU

6. Haltung - Psychotherapie als innere Haltung

Md W W MOOVghi b gi OVS(b i gg W W aSPSc aSfcSc

Ab 6i gRfi QZ aSPScRWsf(W RSf 6OVhgOb ZSWgOc ThSf

7SUSUcS RW gSaPgh(ROcc PSUSUcSgh Ri RSWsb

BaSchSc

Ni gOb b Sc TOggi cU

Sechs Begriffe Systemischer Psycho-Somatik im Überblick

KVac BBB) BIZ ZRe UcV(Rci f Sæ aTZ.

Einleitung

Choreographien

E OOVk dfh

CWSfChi fVWk SWS

r PSf RSc 6i hdf

8demfWVh

VISION

ff
ff
ff

Ich habe die Vision von einer Welt,

- ... in der Staaten, die gegeneinander in den Krieg ziehen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer hat hier mit wem einen Konflikt? Ich mit dir oder dein Vater mit meinem Vater?
- ... in der Ehepartner, die sich bekämpfen, innehalten und sich die Frage stellen: Inwiefern lade ich meinen Partner zu dem Verhalten ein, das ich so entschieden ablehne?
- ... in der Väter, die ihre Söhne ablehnen, in der Mütter, die ihre Töchter ablehnen, innehalten und sich die Frage stellen: In welchen Konflikt mit meiner Herkunftsfamilie werde ich durch meinen Sohn, durch meine Tochter zurückgeschickt?
- ... in der Kollegen, die sich nicht mehr in die Augen schauen, innehalten und sich die Frage stellen: Vor welchen Gefühlen haben wir beide eigentlich solche Angst?
- ... in der Lehrer, die ihre Schüler hassen, Schüler, die ihre Lehrer hassen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer bestimmt eigentlich mein Leben? Ich oder meine Geschichte?

- ... in der Familien mit magersüchtigen, psychotischen, depressiven und süchtigen Familienmitgliedern innehalten und sich die Frage stellen: Wenn das Symptom uns allen gehört, welche beziehungsgestaltenden Fähigkeiten müssen wir dem Symptom abnehmen, damit es gehen kann?
- ... die innehält und sich die Frage stellt: Welch ein absurdes Theaterstück führen wir eigentlich tagtäglich auf?

Kurz: Ich habe die Vision von einer Welt, die innehält und sich endlich die Frage stellt: Wie lange wollen wir noch versuchen, zirkuläre Phänomene linear zu beantworten?

DANKSAGUNG

ff
ff
ff

Ich möchte mich bei meinen beiden Freunden und Lehrern Peter Müller-Egloff und Frank Moosmüller bedanken. Ihre Weisheit hat mich gelehrt, mein Herz zu öffnen. Ein von Herzen kommender Dank gilt unserem Team und meinen Kolleginnen und Kollegen. Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem Bruder im Geiste, Malte Müller-Egloff. Bei unseren Ausbildungsteilnehmern und meinen Klienten, die mich gelehrt haben, an die Kraft im Menschen zu glauben, möchte ich mich ebenfalls bedanken. Bei Kathrin, Ulf und Christian möchte ich mich dafür bedanken, einen so wundervollen Ort zum Leben und Arbeiten geschaffen haben. Dem Viertel, in dem ich lebe und arbeite, Berlin-Prenzlauerberg, möchte ich für seine Bereitschaft danken, innovative Wege im gesellschaftlichen Miteinander zu erproben. Dagmar Olzog und Heike Mayer möchte ich für ihren Mut danken, dieses Buch zu verlegen, und für ihr Engagement dabei, unsere Arbeitsweise einem größeren Publikum bekannt zu machen. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Frau Silke. Von ihr habe ich gelernt, was ich von niemand anderem hätte lernen können, und sie hat meine Gedanken in einer Weise bereichert, wie sie niemand anderer hätte bereichern können. Unserem Sohn danke ich dafür, mich das Staunen zu lehren. Meinem Vater danke ich für seine Weisheit, meiner Entwicklung zu vertrauen. Meiner Mutter danke ich für ihre Liebe. Meiner Schwester danke ich für ihren Mut, mich in ihre Welt mitzunehmen. All jenen und noch vielen anderen möchte ich sagen: Dieses Buch ist durch unsere Begegnung entstanden.

VORWORT

ff

ff

ff

Liebe Leserin, lieber Leser,

ff

im SfgHSc 6 PgQVcWn dieses Buches möchte ich Ihnen das Fundament vorstellen, das meine Vorgehensweise in Therapie, Beratung, Supervision und Coaching bestimmt: acht systemische Lösungen für Partnerschaft, Familie und Beruf. Hierzu werde ich Ihnen einen Einblick in die

- zirkuläre
- strategische
- mehrgenerationale
- strukturelle
- wachstumsorientierte
- erfahrungsorientierte
- narrative
- und phänomenologische

Perspektive der systemischen Therapie und Beratung geben. Ich habe das systemische Feld in acht (Beziehungs-)Perspektiven unterschieden, um einen Überblick zu ermöglichen, der es jedem selbst erlaubt zu entscheiden, welche Perspektive mehr und welche weniger Bedeutung erhalten soll. Weder ist es meine Absicht, mit der jeweiligen Perspektive die Autoren wiederzugeben, die als Begründer der jeweiligen Ansätze gelten. Noch möchte ich Ihnen die spezifischen Fragestellungen und Problemfelder aufzeigen, denen sich die Ansätze im Einzelnen gewidmet haben. Ich möchte Ihnen jedoch

zeigen, wie die jeweilige Perspektive in meine Sicht auf Beziehungen Eingang gefunden hat. Mancher meiner Gedanken ist hierbei Wiedergabe, mancher Weiterentwicklung und mancher Neuschöpfung.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung der essentiellen Aussagen in Form von relevanten Fragestellungen. Ich hoffe Ihnen auf diese Weise das Wesentliche der verschiedenen Perspektiven deutlich machen zu können.

Im ~~nk SWS~~ 6PgQVcWh möchte ich Ihnen eine neunte Perspektive systemischer Therapie und Beratung anhand der Begriffe

- Auftrag
- Ressourcen
- Kontext
- Energie
- Erfahrung
- und Haltung

nahe bringen. Während ich Ihnen im ersten Abschnitt das systemische Fundament zeige, das meine Arbeitsweise bestimmt, möchte ich Ihnen im zweiten Abschnitt das Haus beschreiben, das ich auf dieses Fundament gebaut habe. Es ist mein Haus, angepasst an mein Bedürfnis, eine therapeutische Arbeitsweise zu entwickeln, die den Körper (Berührung und Bewegung), den Geist (Wort und Bild) und die Seele (Gefühle) gleichermaßen als bedeutsame Ressourcen menschlicher Entwicklung begreift. Ich möchte Ihnen im zweiten Abschnitt das Herzstück meiner Arbeitsweise vorstellen.

Der ~~RfWS~~ 6PgQVcWh ist der Praxis gewidmet. Ich habe aus den Bereichen Beratung, Therapie, Supervision und Coaching rund fünfzig Beziehungschoreographien zusammengestellt, die meine Arbeitsweise sichtbar

machen. Die choreographische Darstellung von Beziehungen wird dabei als eine Möglichkeit vorgestellt, festgefahrene Beziehungssituationen zu verlebendigen und verkörperte systemische Lösungen in den Beziehungsalltag zu integrieren. Das Vorgehen wird anhand der Fallbeispiele so veranschaulicht, dass die individuelle Geschichte, Identität und Lebensfreude der Beteiligten gefördert wird^{ff} im Sinne von: Berührung bewegt und bewegt zu sein berührt.

EINLEITUNG

ff

ff

ff

Es gibt keinen Menschen ohne Vergangenheit (1). Es gibt keinen Menschen ohne Gegenwart (2). Und es gibt keinen Menschen ohne Zukunft (3).

Es gibt keinen Menschen ohne Kindheit und eine Geschichte (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht Gedanken macht über seine Zukunft (3).

Es gibt demnach keinen Menschen ohne tiefere Bewusstseinschichten, die in den Erfahrungen seiner Kindheit wurzeln (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet, der nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Gefühlen umgeht, der nicht auf eine spezifische Weise die Welt, in der er lebt, begreift und Unbekanntes (kennen) lernt (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Visionen und Ängsten bezüglich seiner Zukunft auseinandersetzt (3).

Schließlich gibt es keinen Menschen ohne einen Körper (4). Meine Geschichte manifestiert sich ebenso in meinem Körper wie die Art und Weise, wie ich im Hier und Jetzt Beziehungen gestalte und wie ich über meine Zukunft nachdenke. Ich bin auch mein Körper und ohne meinen Körper bin ich nicht. Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.

Ich wünsche mir eine Psychotherapie, die sich um den Menschen in seiner Kinderseele bemüht (1), die die Eigenverantwortung betont, indem sie den Menschen als

jemanden sieht, der im Augenblick Beziehungen gestaltet und verändern kann, (2) und die den Menschen in seinen Hoffnungen, Sehnsüchten und Visionen von einer besseren Zukunft sieht (3). Und schließlich wünsche ich mir, dass dieser Blick auf den Menschen in einer stimmigen Balance zwischen Körper, Geist und Seele stattfindet (4).

Wenn wir akzeptieren können, dass es keinen Menschen ohne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, dass es keinen Menschen ohne Körper, Geist und Seele gibt, dann müssen wir beginnen, uns mit einem liebevollen Blick dem zuzuwenden, was die großen Autoren psychotherapeutischer Theorien im vergangenen Jahrhundert entwickelt haben. Freud, Reich, Perls, Rogers, Skinner, Satir, Erickson, um nur einige wenige Namen zu nennen, haben sich ihr Leben lang mit großer Intensität und Kreativität dem Wachstum des Menschen gewidmet. Ich wünsche mir von mir selbst einen liebevollen Blick auf die Väter und Mütter der Psychotherapie. Ich möchte achtsam sein im Umgang mit dem, was sie errungen haben. Und ich wünsche mir, dass die Psychotherapie sich als große Familie begreift. Trotz aller Steine, die solch einer Entwicklungff zumindest hier zu Landeff in den Weg gelegt werden.

Milton Erickson ging davon aus, dass für jeden Klienten eine eigene Therapie entwickelt werden muss. Davon bin auch ich überzeugt, nur muss meiner Meinung nach nicht der Therapeut, sondern auch der Klient seinen eigenen Weg der Heilung finden. Meine Aufgabe als Therapeut besteht darin, ihm dabei zu helfen, ihm verschiedene Bausteine anzubieten. Welche der Klient für seine Entwicklung nutzen will, muss dem Klienten überlassen bleiben. Gerade in dieser achtsamen Hilfe bei der Suche des Klienten nach dem für ihn Heilsamen liegt ein wesentlicher Moment der Psychotherapie. Um einen vorurteilsfreien Blick auf den Menschen zu ermöglichen, muss ich in den entscheidenden Momenten

zwischenmenschlicher Begegnung frei sein von Theorien aller Art. Erst im Nachhinein können wir uns gemeinsam fragen, auf welche Weise wir das Geschehene einordnen wollen. Dann sollte der Therapeut über ein reiches Repertoire an Möglichkeiten verfügen. Kreativität wird nur dann möglich, wenn wir auf der Basis verschiedener Möglichkeiten einzigartige Kombinationen für den Augenblick treffen können.

ff

Theorien sind Modelle, Versuche, die Wirklichkeit, wie wir sie erleben, abzubilden. Wirklichkeit ist aber zu komplex, um »wirklich« abgebildet werden zu können. Insofern glaube ich, dass wir nicht an einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung festhalten dürfen, sei diese tiefenpsychologisch, humanistisch, behavioural oder systemisch geprägt. Erst die Gesamtschau kann uns davon befreien, einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung zu glauben, und damit den Grundstein für die Heilung zwischenmenschlicher Verletzungen zu legen. Ich wünsche mir daher von mir selbst, nie das Gefühl zu haben, etwas »wirklich« und »endgültig« verstanden zu haben. Jede Theorie, jeder Begriff ist Unterscheidung. Um unterscheiden zu können, muss ich ausblenden. Theorien funktionieren, weil sie ausblenden. Jede Theorie ist daher, weil sie eine Theorie ist, wahr und falsch zugleich. Es kann demnach nicht mehr um die Wahrheit einer Aussage oder Beschreibung gehen, sondern lediglich um deren Nützlichkeit. Im Idealfall konfrontieren wir uns mit sich widersprechenden Theorien so, dass die eine Theorie oder Perspektive die »Verblendung« der anderen Theorie wieder »einblendet«. Sehr viel mehr können wir nicht tun. Es bliebe nur, gänzlich auf Theorien zu verzichten. Aber auch dies wäre eine »Einbildung«. Denn unser Handeln ist immerff- bewusst oder unbewusstff- von theoretischen Annahmen bestimmt.

Systemisch zu schauen bedeutet im tieferen Sinne ein Loslassen, ein Loslassen von Theorien aller Art bei der gleichzeitigen Bereitschaft, gemeinsam eine Beschreibung, eine Theorie, zu finden, vielleicht auch zu »erfinden«, die allen gleichermaßen nützlich erscheint. Da dies jedoch unmöglich ist, bleibt nur ein Prozess kontinuierlicher Entwicklung, ohne Ziel, ohne Lösung und ohne Wahrheit, stets in Ver-Handlung und Ent-Wicklung.

ff

Warum der Titel: Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik?

Mit lösungsorientiert meine ich eine den Perspektivenreichtum und den Perspektivenwechsel fokussierende Vorgehensweise. Systemisch bedeutet für mich, der Welt mit einem liebevollen Blick zu begegnen, einem Blick, der Ressourcen sucht, Möglichkeiten betont und das Wertvolle sieht.

Psycho-Somatik entspricht meinem Wunsch, Psyche und Soma, Körper, Geist und Seele innerhalb einer ganzheitlichen Psychotherapie als ein System zu begreifen.

Wenn mein Buch ein kleiner Schritt auf dem Weg Ihrer Ver- und Entwicklung ins und im Leben sein darf, würde mich das sehr freuen.

Teil I

Ich denke, also bin ich.

Systemische Lösungen in Partnerschaft,
Familie und Beruf

ff

Acht Perspektiven systemischer Therapie und
Beratung

1. SYMPTOME ALS FÄHIGKEITEN

Die zirkuläre Perspektive

Das Wesentliche der systemisch-zirkulären Perspektive besteht darin, Symptome nicht mehr als lästiges Übel, als Mangel an Kompetenzen oder Fähigkeiten oder als immer gültige Traumata zu begreifen. Konflikte und Symptome sind Phänomene, die im Hier und Jetzt gemeinsam, durch die Art und Weise, mit der ich zu mir und zu anderen in Beziehung trete, erzeugt werden. Symptome sind Interaktionen oder, noch plastischer, Symptome sind Beziehungen. Also eben gerade ~~cW~~h feststehende Eigenschaften einer Person, sondern Antworten auf den Beziehungsbeitrag meiner Selbst und anderer. Symptome gehören all jenen, die an der Gestaltung konfliktreicher Beziehungen in der einen oder anderen Form beteiligt sind. Symptome sind beziehungsgestaltende Fähigkeiten. Diese drei Aussagen möchte ich erklären: Symptome sind Beziehungen, Symptome gehören allen Beteiligten und Symptome sind beziehungsgestaltende Fähigkeiten.

Symptome gehören allen Beteiligten

Warum sind meine Symptome oder Konflikte, die ich in der Beziehung zu einer oder mehreren Personen erlebe,

beziehungsgestaltende Fähigkeiten? Sie übernehmen die Gestaltung bedeutsamer Beziehungen in einer Art und Weise, zu der ich, bei dem momentanen Stand meiner Entwicklung, nicht in der Lage bin. Und wenn ich sage, dass ich nicht in der Lage bin, bedeutet das etwas gänzlich anderes, als wenn ich sagen würde, dass ich dazu nicht fähig bin. Ich glaube, dass jeder Mensch über die ihm momentan vielleicht nicht bewusste, dennoch aber immer vorhandene Fähigkeit verfügt, zu sagen, was ihm gut tut. Es gibt auch bei einem verletzten Menschen einen immer noch unverletzten Kern mit dem Wissen darüber, was er gebraucht hätte und was er heute braucht. Insofern glaube ich nicht daran, dass ein Mensch nicht fähig ist, das für ihn Richtige zu tun. Ich gehe davon aus, dass ihm momentan die Hände gebunden sind, dass er sich bewusst oder unbewusst innerhalb seiner Familie oder seiner reinszenierten Beziehungserfahrungen verantwortlich fühlt. Verantwortlich dafür, das in den Beziehungen Fehlende einzufordern.

Symptome oder Konflikte beginnen also wie ein Vater, wie eine Mutter, auf mich und andere einzuwirken, in der Hoffnung, damit jene Entwicklungsschritte zu ermöglichen, vor denen ich mich, vor denen wir uns fürchten.

Wenn ich davon ausgehe, dass Symptome immer Reaktionen auf Beziehungskonflikte darstellen, dann enthalten Symptome oder wiederkehrende Konflikte immer auch Antworten, unabhängig davon, ob das »Symptom« mir oder meinem Partner »gehört«. Es gehört weder mir noch ihm, es gehört uns beiden. Ich lade meinen Partner, meine Partnerin dazu ein, Symptome zu zeigen, anhand derer wir uns auseinander setzen und entwickeln können. Zeigt mein Partner demnach ein Verhalten, das mich in den Konflikt

holt, kann ich mich immer auch fragen, welchen Entwicklungsschritt ich zu gehen habe, wofür ich das brauche.

Symptome sind Beziehungen

Wir unterliegen dem Irrglauben, durch das Verlassen unserer Familien auch unsere erlernten Beziehungsmuster zu verlassen. Dem ist nicht so. Wir tragen unsere Familienff und das bedeutet die Beziehung zu jedem Einzelnen in der Familie und die Beziehungen der Familienmitglieder untereinanderff- in Form einer inneren Familie stets mit uns. Unser Leben stellt in diesem Sinne immer auch eine Antwort auf die Erfahrungen innerhalb unserer Herkunftsfamilien dar. Ich antworte, indem ich lebe, ich rufe in die Berge und bekomme ein Echo, das sehr an die Erfahrungen innerhalb meiner Familie erinnert. Ich sehne mich danach, dass dieses Echo ein anderes sei, dass anders auf mich reagiert wird, und vergesse, dass ich derjenige bin, der das Echo auslöst. Der heute so intensiv praktizierte Versuch, durch die Entfernung von den Eltern und der Herkunftsfamilie, durch Umzug in andere Städte oder Länder Entwicklung anzustoßen, kann so lange keinen Erfolg haben, solange ich durch diese Trennung den anstehenden Auseinandersetzungen entfliehe. Es reagieren dann zwar keine Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten oder Geschwister mehr auf mich, da ich jedoch meinen Beziehungsbeitrag nicht entscheidend verändert habe, bleibt die Antwort durch meine Partnerin, meinen Partner, Kinder, Freunde und Kollegen dieselbe.

Ich kann das verändern, sogar entscheidend verändern, aber das muss ich wollen; d.h. ich muss die Auseinandersetzungen wollen, die dafür notwendig sind.

Dazu muss ich auch die Reinszenierungen bejahen, die ich immer und immer wieder innerhalb der für mich bedeutsamen Beziehungen herstelle. Ich die meinen und du die deinen. Erst wenn wir beide die Bereitschaft mitbringen, uns diese Reinszenierungen anzuschauen, birgt die Wiederholung der immer selben Verletzung eine Chance. Die Chance, etwas zu verstehen, die Chance, dadurch eine Kleinigkeit zu verändern, und die Chance, durch die Veränderung dieser Kleinigkeit weitere Veränderungen anzuregen. Die Reinszenierung von alten Konflikten und alten Symptomen ist daher keine Sackgasse, sie ist eine Chance: eine Chance, die ich als solche erkennen kann, die ich bejahen, der ich zustimmen kann. Unter Reinszenierung verstehe ich die Wiederholung der immer selben Verletzungen innerhalb meiner Beziehungen. Dabei ist es mir jedoch ebenso wichtig zu fragen, was ich tue, um meine Verletzungen immer wieder herzustellen. Die Frage, wie ich meine Verletzungen aufrecht erhalte, ist für mich ebenso bedeutsam wie die Frage nach der Quelle, d.h. die Frage, wann und auf welche Weise meine Kinderseele so verletzt wurde, dass es für meine Entwicklung bedeutsam ist, diese Verletzungen innerhalb meiner Beziehungen zu wiederholen.

Wenn ich lerne, Symptome in diesem Sinne zu begreifen, als Eltern, die dafür sorgen, dass wir in der Schule des Lebens unsere Hausaufgaben machen, dann kann ich auch verstehen, inwiefern Symptome unbewusste beziehungsgestaltende Fähigkeiten sind, die unsere gemeinsame Beziehung wie ein dritter Beziehungspartner mitgestalten.

Symptome enthalten wichtige Informationen über Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse nicht nur desjenigen, der ein Symptom zeigt, sondern aller Beziehungspartner.

Die Abteilung einer Firma, die als symptomatisch bezeichnet wird, enthält in ihren Konflikten die Informationen, die für die Entwicklung der gesamten Organisation entscheidend sind. Der Partner, der Symptome zeigt, ist der eigentliche Coach der Partnerschaft. Das Familienmitglied, das Probleme erzeugt, regt eine Auseinandersetzung innerhalb aller Familienbeziehungen an.

Symptome sind Lösungen

Symptome, Konflikte und Probleme zeigen sich immer an der sensibelsten Stelle, ähnlich dem menschlichen Organismus. Der Körper hält viel aus, bevor er sich meldet, meist an einer ganz bestimmten Stelle. Fixieren Sie sich nun auf dieses eine Organ, diese eine Entzündung, sehen Sie nicht den Druck, der auf den gesamten Organismus ausgeübt wird und ihn lediglich an dieser einen Stelle, ähnlich einem Überdruckventil, zum Platzen bringt. Die Seele reagiert nicht anders. Und da wir Menschen in Beziehungen leben, uns anhand unserer Beziehungen definieren, bilden wir, zumindest in dauerhaften Beziehungen, ebenfalls einen Organismus. An welcher Stelle dieser Organismus sein Überdruckventil öffnet, ist relativ unbedeutend. Viel entscheidender ist es, zu verstehen, von welchen Entwicklungsaufgaben der Organismus oder die Beziehung überfordert ist.

Wenn ich lerne, Symptome wie aggressives Verhalten, Depression, Alkohol- oder Drogensucht, Angst, Zwang oder Konflikte als Informationen über Bedürfnisse und Beziehungssehnsüchte zu lesen,

dann werde ich zu einem Dolmetscher innerhalb meiner Beziehungen.

Ich interessiere mich nicht nur für die Ursachen eines Symptoms, sondern auch für dessen beziehungsgestaltende Auswirkungen. Der schwierige Kollege artikuliert dann über seine Streitsucht meine fehlende Abgrenzung meinem Chef gegenüber, die marode Abteilung die fehlenden Visionen einer ganzen Firma, das aggressive Verhalten des Sohnes die fehlende Aggression der Mutter im Konflikt mit mir.

Natürlich verbalisiert das Symptom oder Problem immer auch die Bedürfnisse des Einzelnen, d.h. den Wunsch, sich vom Chef abzugrenzen, den Wunsch, als Abteilung wieder eine Vision zu entwickeln, den Wunsch, in den eigenen Aggressionen eine liebevolle, aber unerschütterliche Begrenzung durch den Vater zu erfahren. Dennoch ist es immer auch von Bedeutung für das gesamte System. Wenn ich mich diesen beziehungsgestaltenden Auswirkungen zuwende, diesen unbewussten Versuchen der Konfliktlösung, dann wird es mir möglich, dieselben Auswirkungen auf einer bewussten Ebene herzustellen, ohne den Preis der Symptomatik zu bezahlen.

ff

Symptome sind wichtige Aufgaben. Therapie und Beratung sind eine Unverschämtheit, solange sie lediglich versuchen, den Symptomträger symptomfrei zu machen. Und viele Klienten wehren sich dagegen. Das wird dann Widerstand genannt. Ich bin im Widerstand, die Firma, die Familie, der Klient ist im Widerstand. Nein, wir sind nicht im Widerstand, wir haben lediglich *ff* wenn auch unbewusst *ff* das Gefühl, dass die Informationen oder die Bedürfnisse, die in unserem Konflikt oder der Symptomatik artikuliert werden und für alle Systembeteiligten lebensnotwendig sind, noch nicht in alternative Muster umgesetzt wurden.

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner, Ihre Familie, Ihre Abteilung hat von morgens bis abends nichts Besseres zu tun, als Ihr Symptom~~ff~~ alles, was Sie anbieten, alles, was Sie vorschlagen, alles wozu Sie einladen~~ff~~, abzulehnen und zu entwerten. Was nun? Die Chance besteht darin, die Information, die in dieser Reaktion enthalten ist, zu verbalisieren, im Sinne von »Wie du, wie Sie auf mich reagieren, verletzt mich, ich fühle mich hilflos und ohnmächtig«.

Warum ist das so wichtig? Warum ist es so wichtig, das zu benennen, was mein Partner, meine Kollegin, mein Vater, mein Sohn oder mein Klient bei mir auslöst? Weil mein Beziehungspartner nur so eine Chance hat, etwas über sein Verletztsein, über seine Gefühle der Ohnmacht, seine Gefühle der Hilflosigkeit zu lernen. Ich artikuliere in diesem Moment etwas, was mir mein Beziehungspartner über sein Verhalten lediglich zeigen kann. Der Mut zu meiner eigenen Verletzlichkeit beinhaltet für alle Beteiligten die Chance, einen neuen Umgang mit Verletzungen zu erlernen. Erst auf diesem Wege können die beziehungsgestaltenden Fähigkeiten einer Symptomatik für alle Beteiligten sichtbar werden. Dazu braucht es aber den Mut von mir, von dir, von Lehrern, Erziehern, Pädagogen, Managern, Personalentwicklern, Therapeuten und vielen mehr, zur eigenen Verletzbarkeit zu stehen. Wenn es uns möglich wird, zu vermitteln, dass Symptome keine Eigenschaften eines Einzelnen, sondern Beziehungen zweier oder mehrerer Personen spiegeln, dass Symptome allen Beteiligten gehören und dass sie unbewusste und kreative Lösungen innerhalb schwieriger Beziehungen aufzeigen, dann können wir vielleicht verstehen, was es bedeutet, zu sagen: Symptome sind Lösungen.

ZUSAMMENFASSUNG