

SYSTEMISCHE THERAPIE

Referat vorgetragen am 13.05.2011
in der Campus Naturalis Akademie, Berlin
Malgosia Horak

„Handle stets so, dass du die Anzahl der Möglichkeiten vergrößerst“
Heinz von Foerster

Als systemische Therapie wird eine psychotherapeutische Fachrichtung beschrieben, die systemische Zusammenhänge und interpersonelle Beziehungen in einer Gruppe als Grundlage für die Diagnose und Therapie von seelischen Beschwerden und interpersonellen Konflikten betrachtet.

Beginn in den 50`er Jahren mit Familien mit einem schizophrenen Mitglied.
Seit Beginn der 80`er Jahre entwickelte sie innerhalb der klassischen Familientherapie, indem sie sich über Fragen von Familienstruktur und Dynamik hinaus an systemisch – konstruktivistischen Grundideen orientierte.
Seit dem 14. Dezember 2008 ist die Therapieform in Deutschland anerkannt.

Kerngedanke – Der Schlüssel zum Verständnis und zur Veränderung von Problemen weniger in der behandelten Person allein liegt, sondern in (familiären) Zusammenhang, in dem das Problem steht, zu finden ist. (Dazu gehören nicht nur Familienmitglieder, auch andere Personen oder Institutionen können von Bedeutung sein)

Was heißt systemisch? (von Wilhelm Rotthaus)

Die systemische Psychotherapie, Beratung und Supervision bauen auf modernen Konzepten systemtheoretischer Wissenschaften auf, die Eingang in Disziplinen der Natur-, Geistes-, und Sozialwissenschaften gefunden haben. Sie ermöglichen es, komplexe Phänomene, die menschliches Leben und Zusammenleben charakterisieren, komplexitätsgerecht aufzufassen und eine passende Methodik zu ihrer Behandlung zu entwickeln.

Nach systemischem Verständnis ist der Mensch immer zugleich als biologisches und soziales Wesen zu betrachten.

Kybernetik erster Ordnung.

Phase der Theoriebildung über beobachtete Systeme. (50`er bis spät 70 Jahre)

Die frühe systemische Theorie stellte den Begriff der Homöostase, also das Systemgleichgewicht in Vordergrund.

Diese Konzepte gehen davon aus, dass es in Familie so etwas wie einem idealen Gleichgewichtszustand geben könnte. Dem entgegenstellte man die disfunktionalen familiären Muster (Regel in der Familie zu rigide sind, ein Partnerkonflikt nicht ausgetragen etc.)

Ist das Gleichgewicht bedroht, haben die Symptomträger die Funktion, den Status quo zu stabilisieren.

Therapeuten können Regeln und Muster des Familiensystems beschreiben, beeinflussen und verändern.

Kybernetik zweiter Ordnung.

Befasst sich mit Theorien über Beobachter, die ein System beobachten.

In Mittelpunkt steht nicht mehr das Systemgleichgewicht, sondern die Frage danach, wie Systeme sich verändern.

Die Einführung des Beobachters bedeutet, dass er das Familiensystem erschafft oder konstruiert. Ohne seine Sicht gäbe es dieses System nicht.

Prozesse, die Systemveränderung und Systementwicklung bewirken:

- Theorie die Selbstorganisation (Synergetik)

(Synergetik befasst sich mit der Frage, wie Ordnungen entstehen und ob es allgemein gültige Prinzipien der Selbstorganisation gibt's.)

- Chaostheorie

(„Dynamische Systeme wie strömende Flüssigkeiten, die Zirkulationssysteme von Räuber und Beute in biologischen Ökosystemen, reagieren auf kleinste Störungen mitunter völlig unvorhersehbar, weil sich diese Störungen durch Rückkopplungsmechanismen zu beherrschenden Faktoren aufschaukeln.

Das ist ein charakteristisches Merkmal chaotischen Verhaltens: wenn die Anfangsbedingungen nicht in Form von exakten Werten angegeben werden können, lässt sich der Zustand des Systems für einen späteren Zeitpunkt nicht vorhersagen – auch geringfügig verschiedenen Werten können völlig andere Ergebnisse bewirken.“)

- Theorie der Autopoiese

(Autopoietische Systeme sind strukturell determiniert d.h. sie können sich nur innerhalb gewisser Grenzen verändern. Zweck – ihre eigene Struktur zu erhalten und operationell geschlossen zu bleiben d.h. Umweltinformationen aufnehmen, sind aber nicht durch diese beeinflussbar.)

Die Aufgabe ist, die Blockade in der Entwicklungsdynamik aufzulösen und dem System die Möglichkeit zu eröffnen, sich selbst in einer Form neu zu strukturieren, die ein Leben mit deutlich geringerem oder aufgehobenem, individuellem oder kollektivem Leid möglich macht.

Der Beobachter wird Teil des Systems indem er entwirft und relativiert Bewertungen wie: richtig oder falsch und gut oder schlecht. Als alternatives Kriterium bietet sich an, danach zu fragen, wie angemessen und sinnvoll, wie ethisch vertretbar eine Sicht der Wirklichkeit und ein Handeln aus der Sicht der Person oder des Systems ist.

Zirkularität.

Zentrale Unterschied zwischen den „klassischen“ und dem „systemischen“ Paradigma.

Mit Zirkularität ist die Tatsache gemeint, dass „Dinge“ (konkreter und abstrakter Art) nicht isoliert in der Welt vorkommen, sondern in Beziehungen zu anderen „Dingen“ und dass die Beziehungen oft als wechselseitige Wirkbeziehungen verstanden werden müssen.

Im Psychosozialen Bereich ist Zirkularität die Regel und fordert die Betrachtung von einzelnen Ursachen für das Verständnis des Gesamtsachverhalts.

Wirkfaktoren für den Kurerfolg von Frau X.

... Aufgrund der Distanz von zuhause war Frau X. in der Lage, ein anregendes Klima, eine reizvolle Landschaft, positiv auf sich wirken lassen, was durch die entspannende Wirkung der Bäder verstärkt worden ist; dass es Mitpatienten gibt, denen offenbar schlechter ging als ihr, hat Frau X. neuen Lebensmut gegeben und sie offener für andere Menschen gemacht; die daraufhin möglichen Gespräche konnten ihr wiederum veränderte Lebensperspektiven nahe bringen; schließlich hat der Masseur bei Frau X. erotische Gefühle ausgelöst, die wiederum in der geschilderten aktuellen sozialen Situation zur Realisierung eines „Kurschattens“ führten; dieser hat aufgrund seiner anziehenden Wirkung Frau X. zu der Überzeugung bringen können, dass es doch besser sei, die Diätvorschriften einzuhalten und nicht etwa sich am Nachmittag ins Cafe zu setzen, um dort die Sahnetorte zu verspeisen ...

(aus Plaum, 1999)

Zirkuläre Fragen

Es geht darum, durch neue Perspektiven allzu eingeeengte oder festgefahrene Deutungs- und Handlungsmuster zu bereichern und zu „verflüssigen“.

Nehmen wir an, in einer Familientherapie beginnt die Mutter zu weinen. Während Therapeuten der meisten anderen Richtungen nun sinngemäß die Mutter fragen würden: „Wie fühlen sie sich?“, „Was erleben sie gerade?“ lautet die zirkuläre Frage an den Sohn z.B. „Was glaubst du, was es in deinen Vater auslöst, wenn er deine Mutter so weinen sieht?“

Evolution und Ko-Evolution

Der Begriff „Evolution“ kennzeichnet die zentralste Konsequenz aus der Zirkularität: da es um dynamische Systeme geht, also die zeitliche Entwicklung stets in Fokus der Betrachtung steht.

Das System sich ständig weiter entfaltet, dabei nur solche Möglichkeiten realisieren kann, die mit den Gegebenheiten der Systemumgebung verträglich sind.

Da zu der Umgebung eines Systems oft andere Systeme gehören, lässt sich auch die gegenseitige Evolution dieser Systeme in einem Meta-System betrachten.

Man spricht dann von Ko-Evolution, d.h. der gemeinsam aufeinander bezogenen Evolution der „Unter“-Systeme.

Trivialisierung

Konzept der „trivialen“ und „nichttrivialen“ Maschinen vom von Foerster (1988)
Triviale Maschinen zeichnen sich dadurch aus, dass Eingangszustände (Reize) über eine einfache Wirkungsfunktion Ausgangszustände (Reaktionen) zugeordnet sind.

Da Menschen lernen können sind sie als „nichttrivial“ anzusehen und damit nicht vorhersagbar.

Dies ist aber kontra faktisch, weil die Grenzen für die Identitätsbildung von Systemen grundlegend sind. Soziale Systeme entwickeln ihre Grenzen durch die Bestimmung ihres Sinnes und Zieles und durch die Vereinbarungen über die Regeln und Muster, die für Zielerreichung und Sinngebung funktional erscheinen.

Nichtlinearität

Das Universum ist ein nicht-lineares System in dem alles mit allem untrennbar verbunden ist.

Wir Menschen „funktionieren“ überwiegend linear, d.h., wir sind so konstruiert und verhalten uns so, dass wir das Universum nur sehr bedingt so wahrnehmen können, wie es „wirklich“ ist.

Unsere Naturwissenschaften basieren auf dem Konzept des Determinismus: aus dem Zustand eines Systems und der Kenntnis seiner Regeln können die zukünftigen Zustände des Systems vorausgesagt werden. Die Quantenphysik hat dieses Konzept widerlegt.

Ökonomische Bedeutung: Die Nichtlinearität ist konstitutiv (festgestellt) für synergische, deterministisch-chaotische aber auch katastrophische Prozesse. Das Problem nicht linearer Zusammenhänge stellt sich in besondere Weise bei politischen Maßnahmen, die Auswirkung auf komplexe ökologische Zusammenhänge haben.

Kommunikation

Im Fokus der systemischen Therapie steht die Erzeugung und Stabilisierung von Realität durch Kommunikation. Dementsprechend untersucht sie psychische Krankheiten oder Störungen auf ihre Funktion in sozialen Interaktionsprozessen hin, d.h. im Kontext des Familiensystems. Entgegen der Übertonung von Interaktionsstrukturen in der Analyse berücksichtigt die „Personzentrierte Systemtheorie“ dass soziale Prozesse immer auch durch individuelle Verstehens- und Deutungsprozessen mitbestimmt sind.

In der systemischen Therapie das ganze System als „krank“ angesehen wird, wird dasjenige Mitglied mit den meisten Symptomen als **„identifizierter Patient“** betrachtet.

Die Relativität der Symptome zeigt sich auch daran, dass bei eine individuell forcierten Reduktion der Symptomatik des identifizierten Patienten Symptome bei einem anderen Familienmitglied auftauchen können.

Das System „Familie“ ist nicht identisch einer juristisch umschriebenen Menge von Personen oder mit den faktisch anwesenden Mitgliedern in der Therapie.

Vielmehr geht es um die Personen und deren Beziehungen, die in den Vorstellungen der Beteiligten eine Rolle spielen, wenn sie „Familie“ denken. Das kann z.B. einen verstorbenen Großvater oder ein nie geborenes Kind einschließen.

Schwierigkeit einer angemessenen Beschreibung

Das Verständnis dynamisch-systemischer Phänomene wird durch die Struktur unserer Sprache erschwert, da diese eine Verdinglichung unserer Lebenswelt mit sich bringt und sich eher zur Beschreibung von linearen Kausalbeziehungen eignet als zu der von komplexen, prozessualen Systembeziehungen.

Der nicht linear-kausale Sachverhalt musste in eine Abfolge aus linear-kausalen Teilerklärungen aufgegliedert werden.

Jede dieser Einzelerklärungen wird aber allein dem dynamischen Geschehen nicht gerecht, d.h., man würde am Wesentlichen vorbeigehen, wenn man sich auf die „Wahrheit“ oder Angemessenheit einer solchen Erklärung verlassen würde. Erst in der Aneinanderreihung und in der **Kombination im Kopf** entsteht ein „Bild“ der dynamischen Struktur.

Diese „Kombination im Kopf“ sprachlich fast überhaupt nicht unterstützt werden kann, sondern dass die Sprache nur die Aneinanderreihung der in Einzelnen inadäquaten Teilbilder ermöglicht.

Genau genommen ist jede unserer Beschreibungen per Definitionen linear: Gedanken bilden wir aus Wörtern und diese wiederum aus dem sehr eingeschränkten (linearen) Spektrum von 27 Buchstaben.

Dieses Sprachproblem gilt nicht für die Naturwissenschaften, weil deren Sprache die Mathematik ist.

(linear-kausal: dem geradlinigen Ursache-Wirkung-Prinzip folgend Verdinglichung sei die kapitalistischen Gesellschaften innewohnende Tendenz, alles und jeden zum Gebrauchs-, Verbrauchs- und Tauschobjekt, also zur Ware zu machen insbesondere auch Menschen und ihre Beziehungen (v. a. in Form ihrer Arbeitskraft, als „Humankapital“, aber auch nicht-materiell als Idole.

Theoretiker der Verdinglichung sind v. a.:

- Karl Marx (Das Kapital, Band 1)
- Georg Lukás (Geschichte und Klassenbewusstsein)

Die narrative Perspektive

Geht davon aus, dass sich soziale Systeme durch Erzählungen (Narrationen) konstituieren, die das Verhalten der Beteiligten prägen. (Leben ist eine Geschichte, die durch erzählen erzeugt, gestaltet und verändert wird)

Sie lenkt den Blick auf kommunikative, linguistische und sprachphilosophische Identitätskonstruktionsprozesse indem bisherige Selbsterzählungen „dekonstruiert“ werden und der Blick auf Alternativgeschichten gelenkt wird.

Der radikale Konstruktivismus

nimmt an, dass wir unsere Annahmen über die Welt grundsätzlich nicht als „wahr“ oder „falsch“ objektiv beurteilen können und interessiert sich deshalb bei den verschiedensten Ideen nicht für deren Wahrheitsgehalt sondern für deren Nützlichkeit für die Lebensgestaltung der Beteiligten.

Strukturelle Abstraktion

Lebensprozesse – somatisch-medizinische, psychische, interaktiv-soziale – sind grundsätzlich nur als dynamische Systeme zu fassen. Nicht einzelne biochemische Reaktionen, Gedanken, Gefühle, Handlungen etc. sind relevant, sondern die Struktur, mit der diese immer wieder neu erzeugt werden.

Dissipative Strukturen

Ist ein Begriff des belgischen Nobelpreisträgers (1977) Ilya Prigogine für Strukturen, die kontinuierlich Entropie produzieren und die entstehende Entropie durch Austausch mit der Umgebung zerstreuen (dissipieren).

Prigogine erkannte, dass alle alten Gesetze der Physik sich auf geschlossene Gleichgewichtssysteme bezogen, die in die Natur so fast nicht vorkommen.

Er fand heraus dass auch offene Systeme sich zu einer höheren Ordnung entwickeln können.

Die Existenz dieser Ordnung hängt entscheidend von den Systemparametern ab. Bereits kleine Variationen können die Ordnung zerstören und das System geht über in eine chaotische Phase. Mittlerweile ist von vielen Wissenschaftlern bestätigt worden, dass dieses Modell auf jedes offene System im Universum anwendbar ist, egal, ob es sich um eine Ansammlung von Lebewesen oder von Molekülen, den menschlichen Körper oder die Sterne handelt.

Offene Systeme, seien es Organe, Menschen, Organisationen, Gesellschaften usw. die sich in einem ständigen Prozess inneren Wechselspiels weiterentwickeln („Ordnung durch Fluktuation“). Dieser andauernde Veränderungsprozess führt zu Ordnungsstrukturen von immer höherer Komplexität.

Wichtig für das Verständnis dissipativer Strukturen ist, dass es sich hierbei um Systeme fern von Gleichgewicht handelt, wo neue Verhaltensweisen zu Tage treten.

Dissipative Systeme können sowohl Selbstorganisation als auch Chaos hervorbringen.

So erscheint die turbulente Bewegung auf der makroskopischen Ebene zwar als chaotisch, doch ist diese auf der mikroskopischen Ebene hochgradig organisiert und repräsentiert deshalb ein Phänomen die Selbstorganisation.

Auch Computer, die die Berechnung nichtlinearer Phänomene erst ermöglichten, sind dissipative Systeme.

Wenn sich unsere Gesellschaft zu immer dissipativeren Strukturen entwickelt, lässt sich die These aufstellen, dass für die Stabilisierung der Schwankungen eine parallel vernetzte Echtzeitkommunikation erforderlich ist.

Im Mittelpunkt der Systemischen Therapie stehen die Ziele des Klienten. Es geht darum, neue Sichtweisen zu ermöglichen und bisher verschüttete Fähigkeiten und Stärken wieder zu entdecken (Ressourcenorientierung), mit deren Hilfe die aktuellen Schwierigkeiten gelöst werden können. Die Systemische Therapie verfügt über eine Vielzahl eigenständiger Methoden. Neben dem speziellen Fragenformen und den Interventionen sind dabei vor allem:

Familienaufstellung – (geht vor allem aus der Arbeit von Virginia Satir)

Die Methode besteht in der bildhaften Darstellung der Beziehungen innerhalb einer Familie.

Durch die Befragung der von anderen Personen dargestellten Familienmitglieder lassen sich Erkenntnisse gewinnen. Innerhalb einer Familienaufstellung wird auch an einer Lösungsskulptur gearbeitet. Diese beschreibt einen Lösungsweg, wie die dargestellte Situation aufgelöst werden kann.

Genogrammarbeit – in der Arbeit mit Genogrammen wird eine Verbindung von Daten und inneren Bildern hergestellt. Ein Genogramm ist ein Familienstammbaum, durch den der Klient/das System sowohl in seiner historischen Dimension als auch seinem gegenwärtigen Familiensystem und soziokulturellen Rahmen erfasst und wahrgenommen wird.

Ein Genogramm ist eine übersichtliche graphische Darstellung eines Systemgefüges – in der Regel über mindestens die letzten drei Generationen. Durch Abfragen wird der Fragende in die Lage versetzt, das Eingebundensein mit Familiensystem einzuschätzen und die Schicksale, Stärken, Schwächen, Bindungen, Besonderheiten etc. der Familie besser kennen zu lernen und zu verstehen.

Sprechchor – dazu wird zunächst mit Verschlimmerungsfragen erkundet, was die Betroffenen zu sich selbst innerlich sagen, wenn es sich richtig schlecht gehen lassen.

Die Antworten werden dann von einem Sprechchor gesungen und damit so verfremdet erlebt, dass sehr schnell eine Distanzierung gegenüber den belastenden Sätzen und neue, oft befreiende Sätze auftreten, die den Betroffenen wieder mehr Optimismus zur Problemlösung geben.

Nach der aktuellen Meta-Inhaltsanalyse (Sydow 2007) ist die Wirksamkeit systemischer Therapie mit 43 (von 50) randomisierten Kontrollstudien bei kindlichen und jugendlichen Inpatienten (v.a. bei Störungen des Sozialverhaltens, Delinquenz, Substanzstörungen, Essstörungen, Hyperaktivität sowie schweren psychischen Krisen)

Bei erwachsenen Inpatienten ist die Wirksamkeit mit 27 (von 33) (u. a. bei Depressionen, Substanzstörungen, Alkohol, Drogen, Schizophrenie und psychischen Problemen bei der Bewältigung chronischer Krankheiten)

Die Drop – Out - Raten sind meist geringer als bei anderen Interventionen.

Literatur

Grundkonzepte der Psychotherapie , Jürgen Kritz

Psychotherapeutenjournal 1/2007; Systemische Therapie/Familientherapie

(J. Schweizer, S. Becher, K. von Sydov,

R. Retzlaff)

FROL (Forum für ressourcenorientierte Lösungen), Herbert Döring - Mejer

Chaos , James Gleick