

30 Jahre IST Wien

Bitte etwas mehr Gefühl !

Was in der Systemischen Therapie eine Rolle spielt und wirkt

Ulrike Borst, Zürich / Konstanz

12. Oktober 2019

Thesen vorneweg

1. Die Systemische Therapie ist kognitionslastig, nicht zuletzt durch die raffinierten Fragetechniken
2. Damit Menschen sich / etwas ändern, brauchen sie Emotionen a) als Motivatoren, b) als Richtungsgeber
3. Therapie *kann* wirken, wenn die affektive Feinabstimmung zwischen TherapeutIn und PatientIn gelingt (notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung)
4. Eine Therapietheorie der Systemischen Therapie steht noch aus

Programm

1. Die kognitive Brille der Systemischen Therapie
2. Das Konzept des Fallverstehens in der Begegnung
3. Affektlogik und affektlogische Rahmung
4. Wirkfaktoren in komplexen dynamischen Systemen
5. „Subjekt und Lebenswelt“
6. Wie lernen wir Begegnungskompetenz?

1. Die kognitive Brille der Systemischen Therapie

(Cartoon zum zirkulären Fragen)

Was lösen solche Fragen aus?

...

...

...

Beispiel aus einer Weiterbildung:

- Perfektes zirkuläres Fragen
- Blindheit für Stimmung und Emotion

Der Blick auf Emotionen ist verstellt...

- ... durch ausschließlichen Blick auf Interaktionen
- ... durch uniforme Fragen nach Bedeutungsgebungen (Konstruktivismus)
- ... durch die soziale Systemtheorie („nur Kommunikation kommuniziert“)

→ Wo bleibt das Gefühl?

Begriffsbestimmungen nach Antonio Damasio

Emotionen: komplexe, größtenteils automatisch im Körper ablaufende Programme. Umfassen Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Veränderungen in inneren Organen und innerem Milieu. Können sich auf Personen beziehen (z.B. Wut, Trauer) und haben oft Auslöser.

Gefühle: zusammengesetzte Wahrnehmungen dessen, was in Körper und Geist während der Emotion abläuft.

Affekte: meist nach außen gerichtet. im deutschen Sprachgebiet: oftmals mit einem Verlust der Handlungskontrolle einhergehende kurzfristige emotionale Reaktion.

Stimmungen: beruhen auf Bedürfnissen. Bezug auf Personen kann fehlen (z.B. Melancholie).

„Die affektive Wende der Systemischen Therapie“ 2016?

Wagner & Russinger (2016):
Emotionsbasierte systemische Therapie
bei ‚strukturell gestörten‘ PatientInnen zielt auf

Verbesserung der

- Fähigkeit zur Selbst- und Objektwahrnehmung,
- Fähigkeit zur Impulssteuerung
 - Fähigkeit zur Affektdifferenzierung
 - Fähigkeit zum adäquaten Affektausdruck
 - Fähigkeit, mit anderen emotional in Kontakt zu treten, sie emotional zu verstehen und emotional wichtige Beziehungen innerlich bewahren zu können.

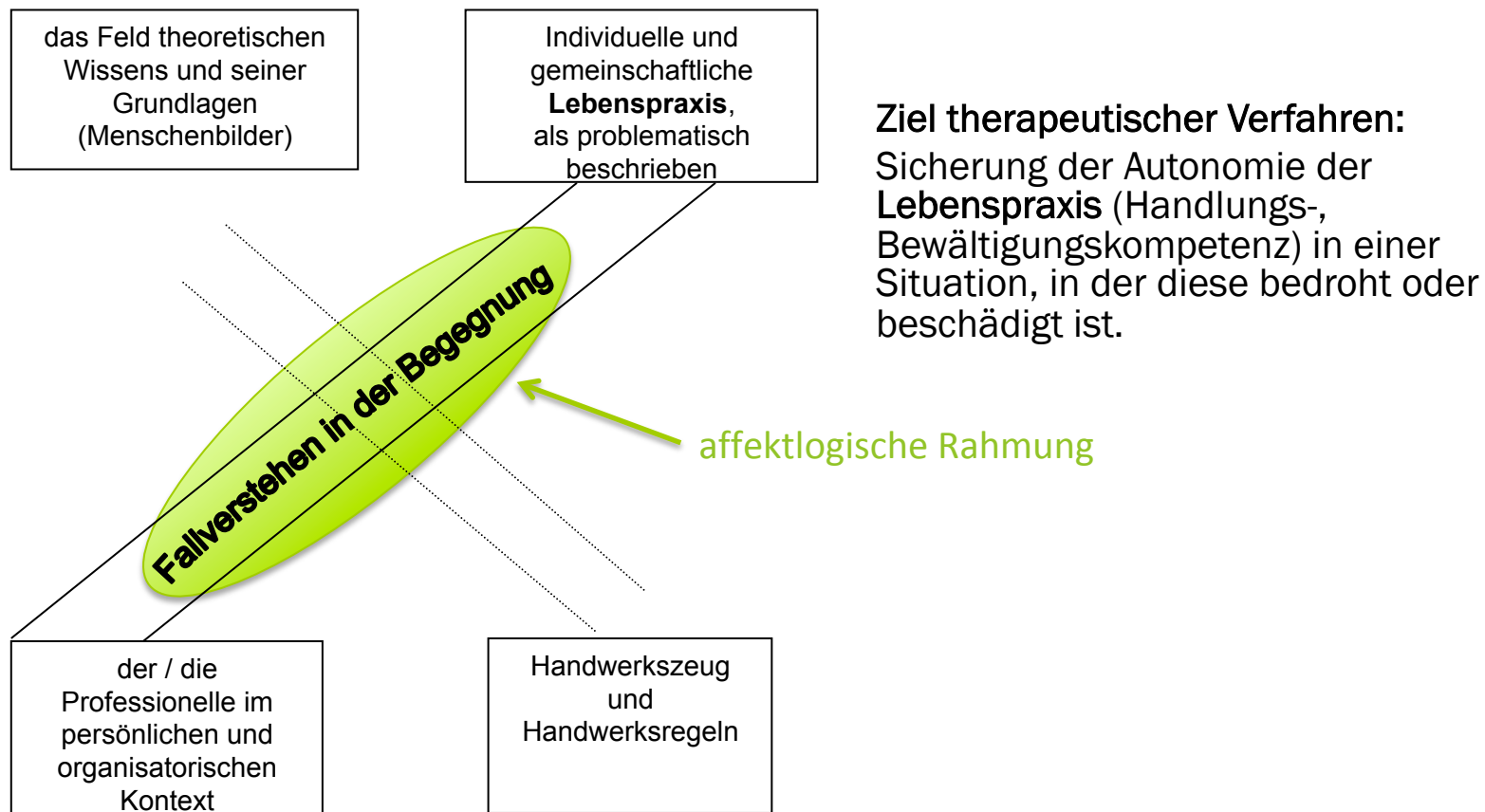
Ja, aber ...

Emotionen sind IMMER im Spiel !

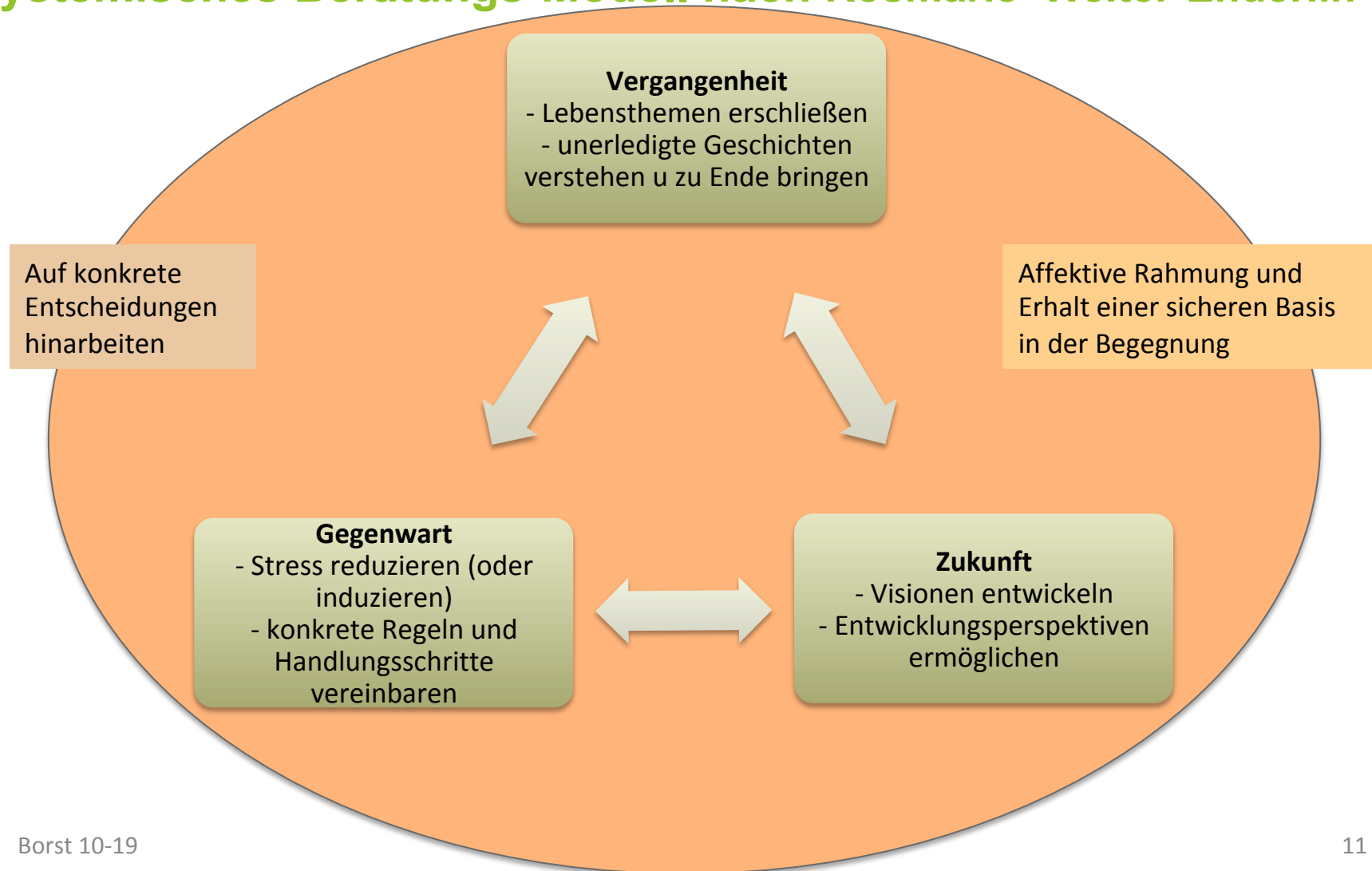
... als wichtig(st)es Element der Rahmung
therapeutischer Prozesse

... als wichtig(st)e Begleiterscheinung interaktioneller
Prozesse, ob im Leben oder in der Therapie

2. Fallverstehen in der Begegnung („Meilener Konzept“)



Systemisches Beratungs-Modell nach Rosmarie Welter-Enderlin



3. Affektlogik und affektlogische Rahmung

Heftige Gefühle engen die Wahrnehmungsfähigkeit ein: der Affekt und alles, was ihn rechtfertigt, wird verstärkt wahrgenommen. Andere Teile der Realität hingegen werden ausgeblendet (Ciompi 1997).

Affektlogische Rahmung im „Meilener Konzept“

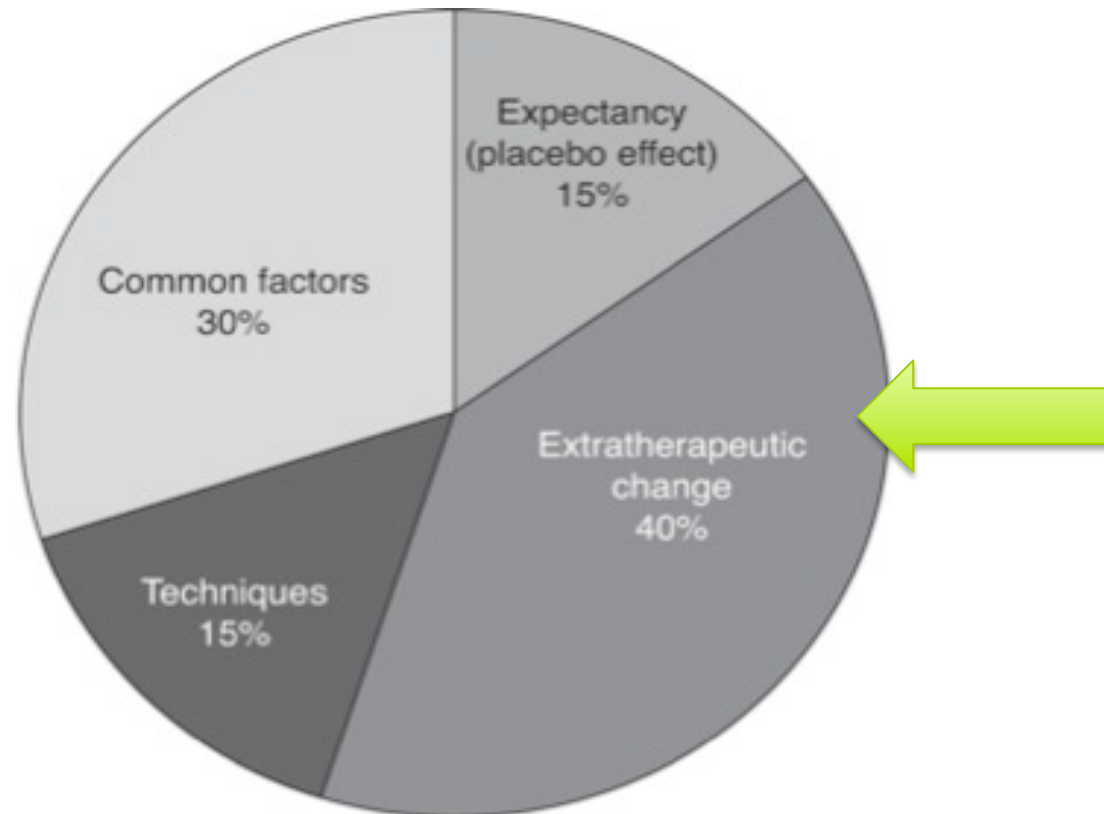
- Stabile Kopplung zweier Systeme über eine gewisse Zeit
- Sensibilität und Respekt für die Selbststeuerungsprozesse des gerahmten Systems
- Fluktuationen als Voraussetzung für Entwicklung von Neuem
- Wandel durch Kopplung mit dem sicher rahmenden (verantwortlichen, „leitenden“) System

Aber: was wirkt? was genau stößt Veränderungen an?

Affektive Feinabstimmung nach Krause & Mertens

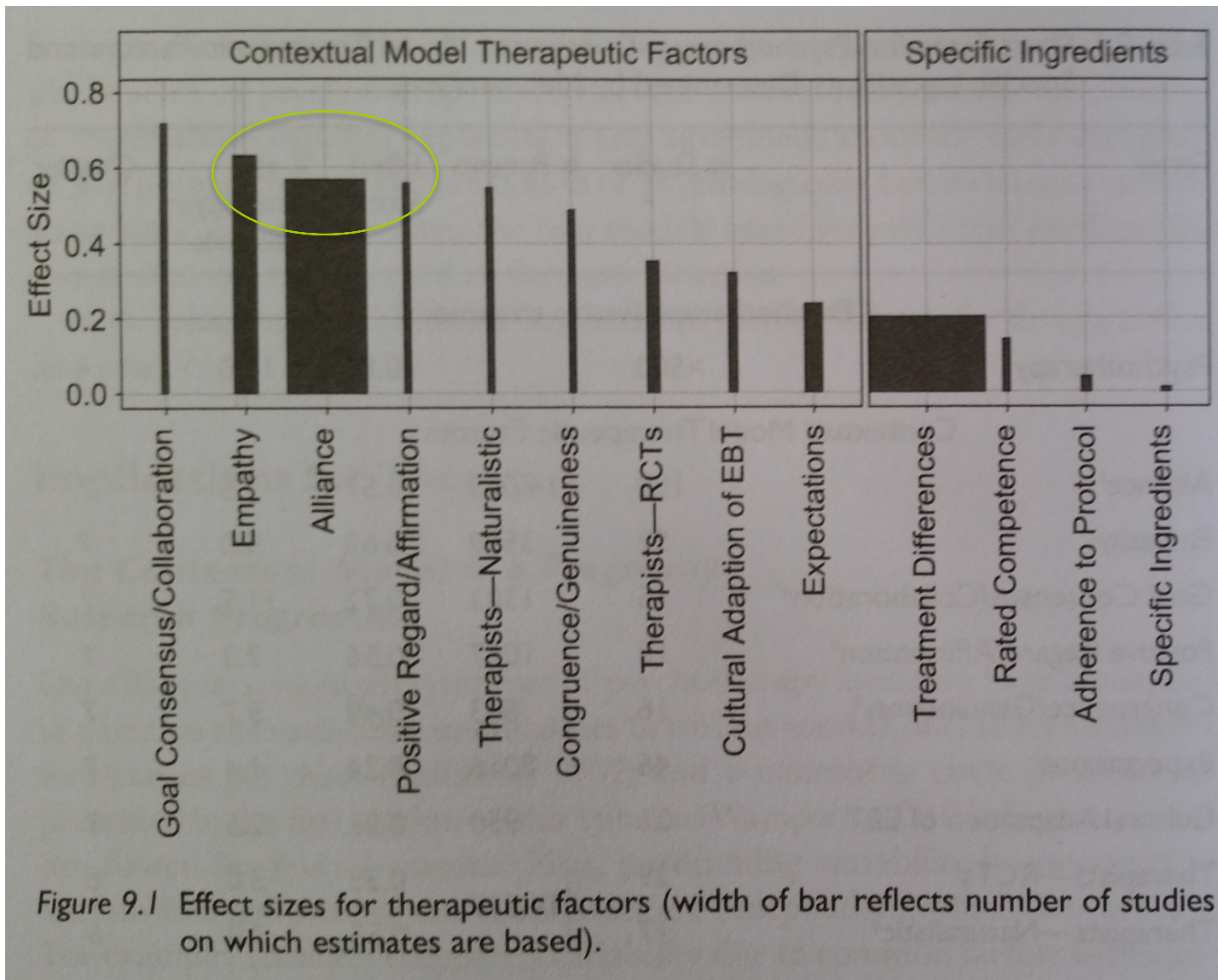
Neugier und Überraschung sind Reaktionen der Therapeutin, die besonders anregend erschienen; auch Forschungsergebnisse zeigen: solche Reaktionen regten besser zu neuen Sichtweisen, zur Wahrnehmung eigener Ressourcen und zu Erwägung neuer Handlungsweisen an, als die reziproke, vollkommen empathische Reaktion. Empathie heißt eben nicht „Mitschwingen“, sondern unter Umständen auch „Ergänzen“, was an Affekten sonst einseitig bliebe (vgl. Krause & Merten, 2008).

4. Wirkfaktoren - der „Lambert-Kuchen“



4. Wirkfaktoren in komplexen dynamischen Systemen

???



Wichtigste Faktoren therapeutischer Wirksamkeit

Wampold (2001):

- Allegiance – Überzeugtheit des Therapeuten von seinem Tun / Überzeugungskraft und damit Überzeugtheit des Patienten von der Richtigkeit der Intervention
- Alliance – therapeutische Beziehung

Berns (2006):

- Praxeologische Paradoxie: spezifische Verfahrensweisen sind an sich beinahe irrelevant; und dennoch sind konkrete Interventionen unverzichtbar---

... was bleibt noch für das Therapieverfahren?

Alle guten Interventionen und Verfahren gründen auf einem gemeinsamen Bestand allgemeiner Wirkfaktoren.

Die Therapierichtungen organisieren auf je spezifische
Art,

wo – wann – wie
auf diese zugegriffen wird.

(Sexton et al., 2011)

... doch was ist wann hilfreich?

Die Forschungsergebnisse zur Bedeutung von therapeutischer Beziehung, Empathie, usw. lassen noch keine Aussage darüber zu, **wann** der richtige Moment für **was** ist!

Hier kann die Theorie komplexer dynamischer Systeme weiter helfen.

4. Wirkfaktoren in komplexen dynamischen Systemen

Wirkprinzipien nach Grawe (2000)

Therapeutische Beziehung

Ressourcenaktivierung

Problemaktualisierung

Klärungsarbeit

Problembewältigung

Generische Prinzipien nach Haken & Schiepek (2006)

Meta-Stabilisierung

Identifikation von Mustern

Sinnbezug

Energetisierung

Fluktuationsverstärkung

Resonanz, Synchronisation

Symmetriebrechung

Re-Stabilisierung

Was wirkt?

**Generisches Prinzip 5:
Destabilisierung /
Fluktuationsverstärkung**

Destabilisierung /Fluktuationsverstärkung

→ bereits im Vorfeld der Therapie: Gefühl, dass das bisher verfolgte Lebenskonzept nicht mehr adäquat ist

→ Therapie: neue / veränderte Erfahrungen durch

- Verhaltensexperimente;
- Musterunterbrechungen;
- Unterscheidungen und Differenzierungen einführen;
- Ausnahmen;
- ungewöhnliches, neues Verhalten erproben, etc.

= **angemessen ungewöhnliche neue Gedanken, Erlebens- und Verhaltensweisen**

→ Destabilisierung bestehender KEV*-Muster

*KEV: Kognition, Emotion, Verhalten

Was wirkt?

Generisches Prinzip 6: Resonanz /
Synchronisation
→ Kairos

Resonanz / Synchronisation

Die Interventionen und Methoden sollen dem aktuellen kognitiv-emotionalen Zustand („State of Mind“) und der Verarbeitungstiefe des Klienten entsprechen. Es geht dabei sowohl um die zeitliche Passung und Koordination des Therapie-prozesses als auch um den Kommunikationsstil des Therapeuten. Nur wenn diese mit den Prozessen und Rhythmen des Klienten kongruent sind, können sie von ihm verstanden und aufgegriffen werden. (nach Haken/ Schiepek, 2010, S. 439).

>> Beispiel Herr K. <<

Aktuell: Versteht nicht, warum er seine Stelle verloren hat

Problem-Trance: „Ich kann nicht bestehen im Haifisch-Becken“

Biografie: Hochgearbeitet aus bäuerlichem Milieu ins Top-Management

Schon 17jährig: Lehrmeister bloßgestellt

Therapie:

Life line: Was werden meine Mitarbeiter_innen einmal über mich sagen? (Effekt: raus aus der Problem-Trance, **Energetisierung**)

Gespräch unter Tränen: Führungsstil (**Resonanz**)

5. „Subjekt und Lebenswelt“ (Jürgen Kriz, 2017)

Vier Prozessebenen:

1. die interpersonelle („das biosemiotische Nadelöhr der Interaktion“) – *„... jede Äußerung einer Person ... spiegelt gleichzeitig wider, was typischerweise in diesem kommunikativen System bisher geschah ...“ (S. 141)*
2. die psychische – *Sinnattraktoren reduzieren Vieldeutigkeit*
3. die gesellschaftlich-kulturelle – *mikro- und makrosoziale Sinnattraktoren verbinden sich (vgl. Genogramm)*
4. die körperliche – *der Körper als Integrator von Fühlen und Denken (vgl. Ciompi) und biologische Basis unserer Lebenswelt, mit einem ‚Eigenleben‘*

Dynamisch-systemisches vs. klassisches Weltbild

Dynamisch-systemisches Weltbild	Klassisches Weltbild
Kontexteingebundenheit und Vernetzung	Lokale Kausalität
Freiheit in der Ausrichtung auf eine zukünftige Struktur	Determinismus
Selbstorganisierte Adaptation inhärenter Strukturmöglichkeiten an Rahmenbedingungen	Kontrolle
Individualität und Einmaligkeit (viele, aber nicht beliebig viele Möglichkeiten)	Homogenität
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile (Ganzheitlichkeit und Gewordenheit)	Analyse und Synthese
Sensibilität für den bisher genommenen Weg (Biografie)	Geschichtslosigkeit
Nichtlineare Zusammenhänge (Entwicklungsschübe, plötzliche Einsichten)	Linearität und Kontinuität

... also DOCH ab und zu NICHT im Kreis herum fragen ???

6. Wie lernen wir Begegnungskompetenz?

Begegnungskompetenz

- ... liegt natürlich im Auge des Betrachters
- ... ist weit jenseits aller Tools
- ... basiert auf implizitem Wissen

Personale Kompetenzen

- Überzeugende Erklärungen
- Verfügbarkeit und flexibler Umgang mit Technikrepertoires
- Glaubhafte Inszenierung einer Technik / eines „Rituals“
- Offenheit gegenüber Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen (Empathie)
- Tolerieren eines vorübergehenden Zustands von Nichtwissen
- Fähigkeit zur würdigen Beendigung der Arbeitsbeziehung

(Revenstorf, 2008)

Beziehungskompetenz (alliance)

- „Chamäleon“-Funktion des Abholens (pacing)
- Reflexion von Gegenübertragungsmomenten
- Bereitstellen geeigneter Übertragungsfunktionen (Eltern, Lehrer, Experte u.a.)
- Beachtung von Beziehungsfallen und negativer Übertragung
- Motivierung des Patienten zur Veränderung;
Mobilisierung seiner Ressourcen

(Revenstorf, 2008)

Begegnungskompetenz

Schritte zur (Begegnungs-) Kompetenz –
Vom expliziten zum impliziten Wissen:

- 1. Novize:** Wahrnehmung von Unterschieden
 - 2. Lehrling:** Erkennen der Bedeutung der Unterschiede
 - 3. Geselle:** Handwerklicher Umgang mit Maximen
 - 4. Könner:** Ganzheitlicher Umgang
 - 5. Meister:** Intuitive Handlungsorganisation
- (Buchholz, 2007)

Stufe	Fähigkeiten auf der Ebene		
	des Beobachtens	des Handelns	der affektiven Abstimmung
<i>Novize</i>	Wahrnehmung von Unterschieden	kontextunabhängiges, regelgeleitetes Handeln	Grundregeln eines offenen Umgangs
<i>Lehrling</i>	Erkennen der Bedeutung von Unterschieden	Anpassung von Regeln und Algorithmen an Kontexte	Fähigkeit zu empathischen Reaktionen
<i>Geselle</i>	Zielbildung und Heuristiken, Gewichtung beobachteter Phänomene	Übernahme der Verantwortung für Ziel, Plan und Konsequenzen	Differenzierung der eigenen affektiven Reaktionen
<i>Könner</i>	Ganzheitliches Erkennen der Situation	Handeln nach Maximien, Vertrauen auf die eigene Urteilskraft	situationsangemessene affektlogische Rahmung
<i>Meister</i>	Erkennen von Konfigurationen	intuitive, automatische Handlungsorganisation	Nutzen des Moments; „affektive Feinabstimmung“

Die Kunst der Begegnung

- Nutzen des Moments (Stern)
- „Ver-Knotung“ (Ricoeur)
- Zutrauen und Zumuten

zum Schluss...

Solange du Selbstgeworfenes fängst, ist alles
Geschicklichkeit und lässlicher Gewinn -;
erst wenn du plötzlich Fänger wirst des Balles,
den eine ewige Mitspielerin
dir zuwarf, deiner Mitte, in genau
gekonntem Schwung, in einem jener Bögen,
aus Gottes großem Brückenbau:
erst dann ist Fangen-können ein Vermögen, -
nicht deines, einer Welt.

Rainer Maria Rilke

Literatur

- Buchholz M (2007). Das Können des Unbegrifflichen. Ein kleiner Literaturreiseflug. Psycho-News-Letter Nr. 59
- Ciampi L (1997). Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
- Grawe K (2005). Empirisch validierte Wirkfaktoren statt Therapiemethoden. Report Psychologie 7/8, 311
- Haken H & Schiepek G (2010). Synergetik in der Psychologie: Selbstorganisation verstehen und gestalten. Göttingen, Hogrefe
- Krause R & Merten J (2008). Beziehungsregulation in alltäglichen und psychotherapeutischen Situationen und ihr Stellenwert für Praxis und Theorie der Psychotherapie. In: Hermer M & Röhrle B (Hg.) Handbuch der therapeutischen Beziehung. Tübingen, DGVT-Verlag, Band 1, S. 343-378.
- Kriz J (2017). Subjekt und Lebenswelt. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
- Lambert MJ (2013). Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, 6th Edition
- Wagner E & Russinger U (2016). Emotionsbasierte systemische Therapie. Intrapsychische Prozesse verstehen und behandeln. Stuttgart, Klett-Cotta
- Welter-Enderlin R & Hildenbrand B (2004). Systemische Therapie als Begegnung. Stuttgart, Klett-Cotta
- Küchenhoff J (2012). Zeitlichkeit und Narrativität in der Psychotherapie. In: Borst U & Hildenbrand B. (Hg.) Zeit essen Seele auf. Der Faktor Zeit in Therapie und Beratung. Heidelberg, Carl-Auer
- Revenstorf D (2008). Therapeutische Kompetenz und Methodenäquivalenz. Vortrag gehalten auf dem Symposium „Zukunft der Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer am 9. März 2008 in Berlin
- Ricoeur P (2004). Gedächtnis, Geschichte, Vergessen (2000). Paderborn
- Wampold BE & Imel ZE (2015). The Great Psychotherapy Debate. New York, Routledge
- Wehrli U (2004). Kunst aufräumen. Königstein, Kein & Aber