

Was ist eigentlich Systemische Beratung & Konstruktivismus?

Ursprung und Entstehungsgeschichte:

Der Ursprung dieser Methode ist mit vielen Personen verbunden, da sie in einer Zeit der Erneuerung entstand und sich an Impulse aus der Erkenntnistheorie und des Konstruktivismus anlehnte. Wichtige Stellvertreter sind u.a. Niklas Luhmann, Gregory Bateson, Helm Stierlin, Salvador Minuchin oder Carl Withaker. Stellvertretend seien hier Virginia Satir, Paul Watzlawick und Mara Selvini Palazzoli etwas ausführlicher genannt.

Virginia Satir ist Familientherapeutin und hat sehr viele Gedanken der Systemtheorie umgesetzt und weiterentwickelt. Schon seit 1951 arbeitete sie mit ganzen Familien und suchte nach neuen Wegen, das ganze System ihrer Klienten einzubeziehen. Bei ihrer Arbeit stützte sie sich auf ein humanistisches, wachstumsbezogenes Menschenbild und arbeitete ebenso ganzheitlich wie systembezogen. 1959 gründete sie in Kalifornien das Mental Research Institut, an dem sie u.a. zusammen mit Gregory Bateson, Paul Watzlawick, Jay Haley oder John Weakland forschte und arbeitete.

Paul Watzlawick hat die Ideen des Konstruktivismus als einer der ersten für die psychologische Beratung nutzbar gemacht. Konstruktivistische Ideen stammen ursprünglich vor allem aus der Naturwissenschaft. Allen voran sind hier Ernst von Glasersfeld (Kybernetik), Heinz von Foerster (Biophysik), Humberto Maturana und Francisco Varela (Biologie und Systemtheorie) sowie Jean Piaget zu nennen. Der Konstruktivismus ist eine Theorie der Erkenntnis, die ein anderes Verständnis von Wirklichkeit“ als das üblich kultivierte vertritt. Im Verständnis des Konstruktivismus gibt es keine Wirklichkeit an sich, sondern jede, die etwas wahrnimmt konstruiert sich ihre Wirklichkeit selbst. Paul Watzlawick hielt den Glauben daran, dass es nur eine Welt gäbe, für eine gefährliche Selbsttäuschung. Kommunikation bedeutet bei ihm, dass sich Menschen auf eine Wirklichkeit verständigen und gewisse Handlungen vereinbaren, unabhängig von den biologischen oder physikalischen Gegebenheiten. Watzlawick hat in Bezug auf menschliches Verhalten und seine Umgebung drei Prämissen formuliert:

1. die Freiheit jedes Einzelnen, in seiner Wirklichkeit für Veränderung zu sorgen;
2. die Verantwortung für ihr eigenes Handeln;
3. die grundsätzliche Offenheit jedes Menschen für die Wirklichkeitskonstruktionen anderer.

Aus diesen konstruktivistischen Ideen leitete Watzlawick schließlich seine Interventions-techniken für die Beratungspraxis ab.

Mara S. Palazzoli, studierte in Mailand Medizin und arbeitete anfangs psychoanalytisch. Mitte der Sechzigerjahre begann sie sich für Familientherapie zu interessieren und begann insbesondere kommunikationstheoretisch orientierte Methoden anzuwenden. 1971 gründete sie das Centro per lo Studio della Famiglia (Mailänder Schule). In dieser Zeit entstanden viele international bekannte Methoden der Familientherapie und zahlreiche Veröffentlichungen.

Die Methode und ihre Instrumente im Überblick:

Die systemische Therapie und Beratung beobachtet nicht mehr einzelne Personen, die ein Problem haben, sondern sie fokussiert auf das ganze System, in dem die Person (en) agieren. Ziel ist es, das Klientensystem in die Lage zu versetzen, Probleme selbst zu lösen.

Einer der grundlegenden Gedanken der systemischen Beratung sind die Rückkopplungsprozesse. Jede Person bezieht sich in ihrem Verhalten auf ein vorausgegangenes Verhalten einer anderen, Kommunikation und Verhalten folgen den Gesetzen des Regelkreises der Kybernetik. Ein System verhält sich i.d.R. so, dass es im Gleichgewicht bleibt. Es bleibt dann stabil, wenn es flexibel genug ist, um Veränderungen aufzunehmen, und gleichzeitig eine gewisse Konstanz zeigt. Wichtig ist es daher eine Balance zwischen Veränderung und Konstanz zu finden. Ein kritischer Punkt bei der Beobachtung von Systemen ist, dass die Beobachter Teil des Systems werden. Systemische Berater wollen nach dieser Erkenntnis nicht mehr Veränderungen in ein System hineinbringen, sondern nur noch dabei behilflich sein, ein Umfeld zu schaffen, in dem Veränderungsprozesse ermöglicht werden. Auch verliert der systemische Berater mit dieser Arbeitsweise seine Allmacht.

Die systemische Beratung sucht weniger nach Ursachen von bestimmten Verhaltensweisen, sondern fragt vielmehr, wie das etablierte System funktioniert. Es wird nach den Regeln des Systems gesucht um die unfunktionalen durch funktionale zu ersetzen. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass sich Menschen nicht in jeder Situation gleich verhalten. Manches auffällige Verhalten verschwindet in neuen Kontexten.

Zu den grundlegenden methodischen Interventionen von Virginia Satir gehören:

1. Systemschilderungen sehr, sehr aufmerksam zuhören
2. Kongruent, also in Übereinstimmung mit dem Selbstwert und der Botschaft, zu kommunizieren
3. Systeme über Skulpturen zu rekonstruieren
4. Parts Party. Die Kooperation verschiedener Persönlichkeitsanteile

Paul Watzlawick ist besonders bekannt geworden durch seine drei Beratungsinterventionen:

1. Direkte Verhaltensbeschreibung: Das abgelehnte Verhalten wird dem Klienten „verschrieben“. Er soll genau das tun, wovon er sich fürchtet.
2. Paradoxe Kommunikation / Intervention: Man bringt seine Klienten in Situation, in denen sie auf jeden Fall den befürchteten Fehler machen müssen, weil sie keine Chance bekommen, es allen recht zu machen. Z. B. kam eine Frau zu Watzlawick in die Gruppentherapie weil sie nicht Nein sagen konnte. Watzlawick konstruierte folgende Übung: „Sie gehen jetzt zu jedem einzelnen Gruppenmitglied. Jeder wird sie um etwas bitten, und Sie sagen zu jedem Nein.“ Die Frau befand sich in einer Zwickmühle. Entweder sie lehnte die Aufgabe ab, oder sie lehnte die Bitten der anderen Teilnehmer ab. Aber Nein sagen musste sie in jedem Fall.
3. Positive Konnotation: Der Berater bestätigt, dass der derzeitige Zustand der beste sei und man nichts ändern könne, ohne die Lage weiter zu verschlimmern. Damit wird häufig der Widerspruch des Klienten geweckt.

Die Mailänder Schule schließlich verfeinerte Interventionen in folgenden Bereichen:

1. Gegenparadox: Das Aufgreifen und bestätigen von paradoxen Aufforderungen der Klienten.
2. Zweikammersystem: Die gleichzeitige Beobachtung (hinter einem Spiegel) einer Beratungssitzung. Die zentralen Interventionen werden von den Beobachtern entworfen und durch den eigentlichen Berater übermittelt.
3. Reframing: Das beklagte Verhalten wird in einen neuen Zusammenhang gestellt, in dem das Verhalten positiv ist. Die Grundlage des Reframing bildet die Erkenntnis, dass jede Aussage eine Kontextmarkierung enthält. Eine Aussage macht in einem bestimmten Kontext einen Sinn, in einem anderen bedeutet sie dagegen etwas ganz anderes.
4. Paradoxe Aufgaben: No-Change-Intervention im Sinne: „Im Moment ist es wohl noch zu früh, ihnen eine Veränderung vorzuschlagen. Wir denken, dass sie zumindest in der nächsten Zeit alles so lassen sollten, wie es ist.“ Oft bewirkt diese Aufforderung das genaue Gegenteil.
5. Zirkuläres Fragen: Jedes Systemmitglied wird nach seinen Beobachtungen, den Beobachtungen der Anderen oder den Beobachtungen der Beobachter gefragt um so die verschiedensten Perspektiven, Wahrnehmungs- und Deutungsaspekte zu erfassen.

Bezüge zu anderen Methoden:

Kybernetik und Konstruktivismus bilden die unmittelbaren Grundlagen der systemischen Therapie und Beratung.

Eng verbunden ist die Arbeit Virginia Satirs mit dem Ansatz der Gestaltherapie von Fritz Perls oder dem Psychodrama von Moreno. Aus beiden Ansätzen hat Satir Elemente aufgegriffen und weiterentwickelt.

Enge Bezüge gibt es zur lösungsorientierten Kurzzeitberatung von de Shazer.