



Neda Mohagheghi

Per Anhalter durch die systemischen Welten

Dein Begleitbuch für die Aus- und Weiterbildung



**Inklusive
Download-
material**



Neda Mohagheghi

Per Anhalter durch die systemischen Welten

Dein Begleitbuch für die Aus- und
Weiterbildung

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildungen und Illustrationen: Micky Bartl

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in the EU

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-525-40071-5 (print)
ISBN 978-3-647-40071-6 (digital) | 978-3-666-40071-1 (eLibrary)

Inhalt

1 Einführung und Überblick	9
1.1 Vom Sinn eines Begleitbuchs durch die systemische Weiterbildung	11
1.2 Vom Zauber des Anfangs	13
1.2.1 Die Lehrperson	15
1.2.2 Die Gruppe	16
1.2.3 Die Lernkultur	17
1.2.4 Dein aktueller Lebenspunkt	18
2 Grundlagen der systemischen Weiterbildung	21
2.1 Vom Können-Wollen	23
2.2 Vom Nichtwissen und der Neugier	25
2.3 Vom Infragestellen von Richtig oder Falsch	28
2.4 Vom Abschied von Wahrheiten	30
2.5 Vom Blick auf die eigene Herkunft	34
3 Über das Navigieren durch Herausforderungen	39
3.1 Von ersten Verstörungen	41
3.1.1 Verstörung Nr. 1: Ergibt wirklich jedes Verhalten Sinn?	41
3.1.2 Verstörung Nr. 2: Muss ich wirklich keine Lösungen anbieten?	43
3.2 Vom Wunsch, gute Fragen zu stellen	45
3.3 Vom Reden zum Wahrnehmen	50
3.4 Vom Wunsch, zu helfen	56
3.5 Von der Kunst, Sitzungen zu gestalten	60
3.5.1 Vom Anfang von Sitzungen	61
3.5.2 Vom Ende von Sitzungen	64

4 Vertiefung und Reflexion	69
4.1 Vom Üben im Alltag	71
4.2 Von Neutralität und Allparteilichkeit	75
4.2.1 Soziale Neutralität	77
4.2.2 Ergebnisneutralität	78
4.2.3 Konstruktneutralität	79
4.2.4 Problemneutralität	80
4.3 Vom Sich-Zeigen	81
4.4 Vom Umgang mit Emotionen von Klient:innen	84
4.5 Vom Halten des Raumes	87
4.6 Von der Unsicherheit in der professionellen Rolle	91
4.7 Von der Selbstfürsorge	95
4.7.1 Das Wohlfühlen im Raum	96
4.7.2 Die Anzahl an Sitzungen pro Tag und pro Woche	96
4.7.3 Die Präsenz eigener Themen	98
4.7.4 Die Rollenklarheit	99
4.7.5 Ein angemessener Ausgleich zur Arbeit in der Praxis	100
4.8 Vom Flüggewerden	103
 Dank	 107
Literatur	109
Material	115



Einführung und Überblick



Handle wirksam, ohne im Voraus zu wissen,
was dein Handeln auslösen wird.
(Kurt Ludewig, 2013, S. 60)



Systemisches Arbeiten lebt von einer besonderen Art von Vertrauen: dem Vertrauen darauf, dass sinnvolles Handeln möglich ist, auch ohne vollständige Kontrolle über seine Wirkungen (vgl. Ludewig, 2013). In diesem ersten Kapitel lade ich dich ein, diese Haltung genauer zu erkunden.

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg – neugierig, offen und mit der Bereitschaft, Wirkung zu entfalten, ohne sie von Anfang an vollständig durchschauen zu können. Dieses erste Kapitel öffnet die Tür für deinen Aufbruch: Es erzählt, warum dieses Buch an deiner Seite mitreisen möchte und welche Entwicklungsfelder dich auf deinem Weg erwarten können. Dabei lade ich dich ein, deinen persönlichen Startpunkt zu erkunden: mit Fragen, die zum Nachdenken, Staunen und manchmal vielleicht auch zum Schmunzeln anregen. Egal, ob du am Anfang deiner Weiterbildung stehst, schon mittendrin bist oder einfach neugierig geworden bist: Hier beginnt dein ganz eigener Weg – und alles, was du dafür brauchst, bringst du bereits mit.

1.1 Vom Sinn eines Begleitbuchs durch die systemische Weiterbildung

Herzlich willkommen – du hast dich entschieden, in dieses Gefährt in Form eines Buches einzusteigen und es als Anhalter:in für deine ganz persönliche Reise durch systemische Welten zu nutzen. Möglicherweise machst du gerade eine systemische Weiterbildung – oder du hast sie bereits abgeschlossen und brauchst nun ein bisschen Unterstützung dabei, dich in deiner Rolle als systemisch arbeitende Person sicherer und wohler zu fühlen. Vielleicht trifft aber auch weder das eine noch das andere auf dich zu und dich hat einfach der Titel neugierig gemacht. Was auch immer dich zu dieser Lektüre verleitet hat –, ich hoffe, dass ich dir spannende und hilfreiche Erkenntnisse für dein systemisches Lernen und Arbeiten vermitteln kann.

Die Idee zu diesem Buch entstand durch Beobachtungen, die ich als Lehrende für systemische Therapie und Beratung in verschiedenen Weiterbildungsgruppen immer wieder mache und die sich mit meiner persönlichen Erfahrung decken: Eine systemische Weiterbildung ist der Beginn einer nicht nur beruflichen, sondern auch persönlichen Entwicklungsreise. Sie entführt Teilnehmende in neue Welten, in denen Aspekte systemische(re)n Denkens und Handelns vermittelt werden. Das Bereisen dieser neuen Welten bringt nicht nur mit sich, dass Neues gelernt und erfahren wird, sondern wirkt sich unweigerlich auch auf die reisende Person selbst aus.

In systemischen Weiterbildungen gibt es aus meiner Sicht drei Entwicklungsbereiche für die Teilnehmenden: Die Entwicklung von Fachkompetenz, die persönliche Entwicklung und die Entwicklung einer systemischen Berater:innen- oder Therapeut:innenpersönlichkeit. Alle drei Bereiche sind für sich wirksam und wirken zugleich aufeinander ein.

Für den Bereich der Entwicklung von Fachkompetenz in Bezug auf die Theorie und Methoden des systemischen Arbeitens gibt es bereits eine Fülle an guter Literatur, weshalb dieses Buch nicht als weiteres Werk zur Wissensvermittlung erforderlich ist. Du wirst jedoch an einigen Stellen kleine Infoboxen mit Definitionen und/oder Empfehlungen zum Weiterlesen finden.

Der Bereich der persönlichen Entwicklung wird in Weiterbildungsgruppen an mehreren Stellen bemerkbar. So z. B. durch die konstruktivistische Idee subjektiver Wirklichkeiten, die die eigene Wirklichkeit und die Neugier auf die Wirklichkeit anderer in den Fokus rücken und erforschen lässt. Aber auch durch die Einladung zum Perspektivenwechsel, die es ermöglicht, eigene Themen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, oder die Bedeutung von Beobachtungen, durch die Menschen selbst zu Beobachter:innen ihrer eigenen Person, der Systeme, deren Teil sie sind, oder ihren Beziehungen und Interaktionsmustern werden. Beobachtungen, die natürlich auch wieder Auswirkungen haben und für einiges an Bewegung auf persönlicher Ebene sorgen können. Selbsterfahrung und Intervention sind Elemente der Weiterbildungen, mithilfe derer die Auseinandersetzung mit dieser persönlichen Ebene, diesem Entwicklungsbereich, Raum bekommt.

Und schließlich gibt es noch den dritten Bereich, auf den sich dieses Buch konzentriert: Die Entwicklung einer systemischen Berater:innen- bzw. Therapeut:innenpersönlichkeit. Nun könnte man sagen, dass diese Entwicklung durch die beiden anderen Bereiche automatisch passiert. Dass in den Jahren der Weiterbildung ein Fundament gelegt wird, auf dem die Teilnehmenden mit ihren Erfahrungen gut aufbauen können. Dieses Fundament wird gewiss gelegt: Ich beobachte allerdings, dass es wiederkehrende Themen gibt, die eine Entwicklung in diesem Bereich herausfordernd machen. Und zwar so herausfordernd, dass sie bremsend wirken. So kann es z. B. sein, dass der Respekt vor der Praxis des systemischen Arbeitens so groß wird, dass die Entfaltung der professionellen Rolle gehemmt ist. Und hier möchte dieses Buch einhaken. Es greift Themen auf, die dir auf deiner Reise durch systemische Welten begegnen und dich ein Stück weit irritieren, verstören oder auch einschüchtern könnten. Themen, die dich vielleicht – bewusst oder unbewusst – beschäftigen, und bei denen es oft nur einen kleinen Impuls für mehr Leichtigkeit braucht.

Dieses Buch hat nicht den Anspruch, dich von A nach B zu bringen. Es weiß nicht, wo du stehst und was das Richtige für dich ist. Es bietet dir Möglichkeiten an, keine Wahrheiten. Aber es möchte dir Mut machen, wenn du ins Zweifeln gerätst.

Die einzelnen Kapitel sind als Episoden konzipiert, die du je nach Bedarf durchgehen kannst. Du musst sie also nicht in einer linearen Reihenfolge lesen. Stattdessen kannst du es wie bei einer Reise per Anhalter:in machen: Du steigst an einer beliebigen Stelle ein, lässt dich ein Stück mitnehmen, steigst an einem anderen Punkt wieder aus und schaut, wohin es von diesem Ort aus weitergeht. An einigen Orten verweilst du vielleicht länger, machst ein Picknick oder genießt die schöne Aussicht. In diesem Buch können dich auch kleine Reflexionsaufgaben zum Verweilen einladen.

Wie auch immer du dieses Buch für dich nutzt: Ich wünsche dir die Entdeckung von nützlichen Gedanken, einer Portion Leichtigkeit und vor allem Freude, Begeisterung daran, dich auszuprobieren. Auf geht's!

PS: Bevor es losgeht, noch ein Hinweis: Ich nutze in diesem Buch – wie es im Sprachgebrauch üblich ist – den Begriff »systemisch«. Mir ist vorab wichtig zu betonen, dass dies im Bewusstsein darüber geschieht, dass es *das* Systemische nicht gibt. Mir persönlich gefällt der Ansatz von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd, die dafür plädieren, den Begriff »systemisch« als Oberbegriff für bestimmte Haltungen, Methoden und Theorien zu nutzen. Sie laden dazu ein, nicht mehr nach einem absoluten Begriff des »Systemischen« zu suchen, sondern ihn stattdessen als eine relative Kategorie zu verstehen (Sparrer u. Varga von Kibéd, 2018). In diesem Sinne ist auch mein Gebrauch des Begriffs »systemisch« zu lesen.

1.2 Vom Zauber des Anfangs

Spätestens seit Hermann Hesse werden Neuanfänge gern mit dem Wort »Zauber« in Verbindung gebracht. »Und jedem Anfang wohnt sein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben«, schreibt er in seinem Gedicht »Stufen« (Hesse, 1972). Wie wir mit Anfängen umgehen und zurechtkommen, ist sehr individuell, doch wir können diese Unterschiede anhand einer Skala sichtbar machen.

An einem Ende der Skala findet sich eine unbändige Lust auf Neuanfänge. Dieses Ende entspricht dem Zauber-Gedanken: Neues ist aufregend und schön, der Aufbruch ins Unbekannte ein Abenteuer,

das Freude, Befriedigung oder vergleichbare positive Gefühle auslöst. Am anderen Ende der Skala steht die Skepsis oder auch ein Unwohlsein, was Neuanfänge betrifft. Hier wird Neues vielleicht eher mit einem Verlassen der Komfortzone verbunden, das am liebsten vermieden werden möchte. Unbekannte Situationen, das Einfinden in neue Kontexte sowie Begegnungen mit neuen Menschen werden hier eher als herausfordernd erlebt.

Wenn wir die Idee einer Skala für den Blick auf Neuanfänge weiterspinnen, können wir sie im Sinne von »Zauber vs. Horror« vereinfachen – und zwischen diesen beiden Polen ist eine ganze Menge Raum. Vielleicht gibt es Aspekte, die du als unproblematisch oder gar zauberhaft bewertest, und andere, die eher Unbehagen in dir auslösen. Vielleicht verortest du dich eher auf der Seite des einen oder des anderen Pols. Vielleicht stehst du aber auch irgendwo in der Mitte, weil »Horror« und »Zauber« gleichermaßen für dich vorhanden sind.

Lass uns hier direkt einen Moment innehalten und einen Blick auf die Skala werfen, damit du dich selbst verorten kannst.



Abbildung 1: Die Skala des Zaubers

Wenn du an die Neuanfänge denkst, die du bisher erlebt und bewältigt hast, und auf dein heutiges Gefühl zu Neuanfängen schaust: Wo auf der Skala verortest du dich? Setze an diesem Punkt eine Markierung und stelle dir folgende Fragen:



- Was bedeutet es für dich, an dieser Position zu sein?
- Was macht die Tendenz zu Zauber/Horror für dich aus?
- Was trägst du dazu bei, an dieser Position zu sein?
- Was tragen andere und was trägt der Kontext dazu bei?
- Wie zufrieden bist du mit dieser Position?
- Wie hat sich diese Position im Laufe deines Lebens verändert?
- Was hat zu dieser Positionierung beigetragen?
- Gibt es eine Position, auf der du gern wärst?
- Was wäre an dieser Position anders?

- Mit welchem Thema dürftest du dich beschäftigen, um mehr in Richtung dieser Position zu kommen?
- Wer oder was könnte für einen kleinen Schritt in diese Richtung hilfreich sein?

Nutze gern das Arbeitsblatt 1 im Downloadmaterial, um deine Gedanken zu notieren. 

Wenn wir nun auf deinen Start in einer Weiterbildung schauen, gibt es verschiedene Aspekte, die für deine Verortung auf der Skala in Bezug auf diesen speziellen Neuanfang eine Rolle spielen können. Ich habe vier Aspekte herausgesucht, die mir in Weiterbildungsgruppen immer wieder als relevant begegnen. Ich möchte dir diese jeweils kurz vorstellen und dir ein paar Fragen mitgeben, die den Umgang damit ein wenig erleichtern können.

1.2.1 Die Lehrperson¹

Das Kennenlernen der Lehrperson kann eine aufregende Sache sein, denn schließlich wirst du mit ihr recht viel Zeit verbringen und möglicherweise wird sie einiges über dich erfahren. Sie wird dich auf deinem Weg des Lernens begleiten.

Es gibt viele Fragen, die dich in diesem Zusammenhang – bewusst oder unbewusst – beschäftigen können, z. B.:

- Mag ich die Lehrperson?
- Stimmt die Chemie zwischen uns?
- Kann ich mich der Person anvertrauen, wenn es mal nötig ist?
- Verstehe ich ihre Art, Dinge zu erklären?
- Kann ich ihr gut zuhören?
- Mag die Lehrperson mich?



1 Es gibt durchaus auch Weiterbildungen, in denen im Tandem gelehrt wird, sodass wir von Lehrpersonen sprechen müssten. Für die bessere Lesbarkeit nutze ich hier den Singular, beziehe mich aber auch auf Settings mit mehreren Lehrpersonen.

Um das Kennenlernen zu erleichtern, kannst du dir folgende Fragen stellen:



- Was sind deine Erwartungen an eine Lehrperson?
- Was sollte die Lehrperson von dir wissen, damit mögliche Irritationen leichter händelbar werden?
- Sollte es zu einem Punkt kommen, an dem du mit der Gestaltung von Seminaren durch die Lehrperson unzufrieden bist: Wie möchtest du damit umgehen?
- Was macht es dir leichter, dich auf die Lehrperson einzulassen?
- Was macht es dir schwerer?
- Wie kann für dich der Umgang mit möglichen Herausforderungen leichter werden?
- Wie können du und die Lehrperson einen guten gemeinsamen Start gestalten?
- Was wäre für dich ein gelungener Start in die gemeinsame Zeit?

1.2.2 Die Gruppe

Mit der Weiterbildungsgruppe formt sich ein neues System. Am ersten Tag findet ihr euch als Einzelpersonen mit euren jeweiligen Herkunft, Erfahrungen und Überzeugungen zusammen. Jede:r bringt Ideen davon mit, wie es in so einer Gruppe laufen sollte. Du lässt den Blick schweifen und prüfst, wer dir auf Anhieb sympathisch ist und zu wem du vielleicht nicht gleich einen Draht hast. Es gibt erste Annäherungen und du hast die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmenden in Kontakt zu kommen. Möglicherweise liegt auch etwas Aufregung in der Luft, denn ihr werdet viele Seminartage miteinander verbringen. Ihr werdet gemeinsam lernen, wachsen, ausprobieren und bestimmt auch mal scheitern. Ihr werdet euch begegnen mit dem, was euch ausmacht, was euch berühren und was euch verletzen kann. Ihr werdet euch Einblicke geben in eure Wirklichkeiten und Wahrheiten. Ihr werdet mit manchen Leuten möglicherweise Freundschaften fürs Leben schließen und mit manchen nie richtig warm werden. Vielleicht kommt es innerhalb der Gruppe auch mal zu Reibungen, die ihr überwinden werdet. Und vielleicht findet ihr sogar die Beziehungsperson eures Lebens in dieser Gruppe.

Zu Beginn eurer Weiterbildung könnt ihr euch noch nicht ausmalen, wohin die gemeinsame Reise gehen wird. Vielleicht können diese Fragen für den Auftakt einen kleinen Unterschied machen:

- Was brauchst du für dich, um in einer Gruppe anzukommen? 
- Wie kannst du dafür sorgen, dass diese Dinge da sind?
- Wie möchtest du gern in Kontakt gehen?
- Ist es okay für dich, die Dinge langsam angehen zu lassen?
- Oder ist es dir wichtig, von möglichst vielen Menschen sofort einen Eindruck zu bekommen?
- Welche Befürchtungen hast du in Bezug auf die Gruppe und was sind deine Geschichten dazu?
- Wie könnte die Erfahrung mit dieser Gruppe für dich zu einer guten werden?

1.2.3 Die Lernkultur

Systemische Weiterbildungen sind vielleicht ein wenig anders als die Kontexte, in denen du bisher gelernt hast. Insbesondere in Weiterbildungsgruppen mit Studierenden fällt mir auf, dass das Lernen stark mit dem Gedanken »Ich arbeite etwas ab« verbunden wird. Fakten werden gelernt und angewendet. Es gibt die Lehrperson, die weiß, wie es richtig ist – und so wird es übernommen. Doch in systemischen Weiterbildungsgruppen zeichnet sich die Lernkultur eher durch einen gemeinsamen Prozess aus. Natürlich gibt es auch zwischen den einzelnen Lehrenden und Instituten Unterschiede in der Herangehensweise. Einige haben die Prozessorientierung besonders im Fokus, andere die Selbsterfahrung der Teilnehmenden. Höchstwahrscheinlich wirst du zu Beginn deiner Weiterbildung eine Idee davon bekommen, was für eine Lernkultur in dem von dir gewählten Institut etabliert ist; möglicherweise klang diese bereits in deinem Anmeldeprozess durch und war ein Grund für dich, dich für dieses Institut zu entscheiden. Innerhalb der Weiterbildungsgruppe kann sich eine eigene Lernkultur entwickeln, die ihr gemeinsam gestaltet. Als Teil dieser Gruppe und damit auch als Mitgestalter:in der Lernkultur kannst du dir folgende Fragen stellen:



- Was ist mir in Bezug auf Lernen wichtig?
- Wie lerne ich am liebsten?
- Wie kann es mir gelingen, aufmerksam zu bleiben?
- An welchen Stellen könnte es für mich herausfordernd werden und wie möchte ich damit umgehen?
- Was kann ich dazu beitragen, um das gemeinsame Lernen zu einem gelungenen Prozess zu machen?
- Wie möchte ich damit umgehen, wenn meine Erwartungen an die Lernkultur nicht erfüllt werden?

1.2.4 Dein aktueller Lebenspunkt

Dein persönlicher Kontext ist ein weiterer Aspekt, der besonders in den Beginn deiner Weiterbildung hineinspielen kann (wobei er auch darüber hinaus relevant bleibt). Die verschiedenen Umwelten, in denen du unterwegs bist, begleiten dich; seien es dein aktuelles Beziehungssystem, deine Herkunftsfamilie, dein Job oder auch deine Freundschaften. Möglicherweise stehst du gerade an der Schwelle zu einer Veränderung in einem Lebensbereich. Vielleicht ist dieser Veränderungsprozess bereits in vollem Gange. Oder vielleicht hat dich die Lust auf etwas Neues in die Weiterbildung gebracht und du weißt noch gar nicht genau, wofür du sie machst. Dies sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deinen aktuellen Lebenspunkt besser zu verstehen:



- Wo stehst du gerade beruflich?
 - Bist du berufstätig oder orientierst dich gerade um?
 - Wie zufrieden bist du mit deinem beruflichen Standpunkt?
- Wo stehst du privat?
 - Lebst du mit jemandem zusammen?
 - Führst du eine Liebesbeziehung mit einer oder mehreren Personen?
 - Lebst du allein?
 - Bist du frisch in einer Beziehung oder auch gerade frisch getrennt?
 - Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Privatleben?

- Welche Bedeutung hat die Weiterbildung für deine verschiedenen Lebensbereiche?
- Welche Bedeutung haben deine verschiedenen Lebensbereiche für die Weiterbildung?
- An welchen Stellen könnte dein aktueller Lebenspunkt in eine herausfordernde Wechselwirkung mit der Weiterbildung treten? Wie möchtest du damit umgehen?
- An welcher Stelle wünschst du dir eine Veränderung durch die Weiterbildung? Was genau wäre dann für dich anders und was wäre gut daran?
- Wie kannst du es schaffen, trotz aktueller Themen in deinem Leben in den Seminaren deiner Weiterbildung präsent zu sein und dich gänzlich darauf einzulassen?

Die Fragen, die du hier gelesen hast, sind – wie alle Fragen in diesem Buch – Angebote zur Selbstreflexion. Manche davon werden hilfreich für dich sein, andere eher nicht. Vielleicht entdeckst du die eine oder andere Frage auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder und kannst sie für dich nutzen. Sieh sie bitte als optional an und nicht als etwas, das du unbedingt bearbeiten musst.



2

Grundlagen der systemischen Weiterbildung



Bevor wir gemeinsam tiefer in die systemischen Welten eintauchen, hält dieses Kapitel einige grundlegende Wegweiser für dich bereit. Hier geht es um zentrale Haltungen und Denkweisen, die dich auf deiner Reise als Anhalter:in durch die systemischen Welten begleiten werden: vom liebevollen Umgang mit dem Wunsch, schnell »können« zu wollen, über die Kraft des Nichtwissens und der Neugier bis hin zur Frage, wie wir uns von festen Wahrheiten verabschieden können.

Du bist eingeladen, dich auf eine Entdeckungsreise einzulassen –, eine Reise, auf der Können ein Prozess ist, Irritationen wertvolle Wegmarken sind und deine eigene Geschichte eine wertvolle Landkarte für das Verstehen anderer wird.

2.1 Vom Können-Wollen

Ich erinnere mich noch an mein erstes Seminar als Lehrende in einer kürzlich gestarteten Weiterbildungsgruppe. Die Aufregung hatte mich fest im Griff, als ich in den ersten Tag mit zweiundzwanzig Menschen startete. Es war das zweite Seminar in der Weiterbildung und es lief zum Glück gut, doch am Ende des Tages zeigte sich eine leichte Unzufriedenheit im Raum. Ich ging dieser Unzufriedenheit nach und eine Teilnehmerin fand schließlich Worte für das, was einige im Raum zu bewegen schien: »Aber wie geht das denn jetzt mit dem Beraten? Ich möchte das können, das muss doch schneller möglich sein!«

Diese zum Ausdruck gebrachte Ungeduld verunsicherte mich stark und ich rief nach dem Seminartag eine Kollegin an. Mit einer guten Portion Zweifel an meiner Kompetenz als Lehrende berichtete ich ihr von der Unzufriedenheit und dem Frust in der Gruppe. Meine Kollegin lachte und sagte: »Ach Neda, das ist völlig normal! Es passiert immer wieder, dass Menschen diese Weiterbildung beginnen und die Idee haben, dass systemisches Arbeiten etwas ist, das schnell gelernt und gekonnt werden kann. Es ist ihr zweites Seminar – entspann dich!« Außerdem riet sie mir, beim nächsten Mal eine Demo zu machen, also vor der Gruppe mit jemandem zu arbeiten. Gesagt, getan: Eine Teilnehmerin meldete sich am darauffolgenden Tag mit einem Anliegen, das sich für eine Demo anbot. Während ich mit ihr arbeitete, bekamen die anderen Teilnehmer:innen verschiedene Beobachtungsaufgaben.

Nach 30 Minuten beendete ich das Gespräch mit der Teilnehmerin und es herrschte Schweigen im Raum. Eine andere Teilnehmerin sagte schließlich leise: »Das möchte ich auch können!« Und wir kamen ins Gespräch darüber, was dieses »das« denn eigentlich ist.

Systemisches Arbeiten ist nicht *eine* Sache, die wir erlernen und dann beherrschen. Es ist keine Sprache, deren Vokabeln und Grammatik wir einüben und mit denen wir uns anschließend gut durchschlagen können.

Etwas können zu wollen birgt die Gefahr des Trugschlusses, man sei mit dem Erlangen einer Fähigkeit dann auch fertig mit dem Ler-

nen. Aber der Weg zur systemisch(er) denkenden und handelnden Person ist ein Prozess. Natürlich wirst du Fähigkeiten erwerben und persönlich wachsen. Doch du wirst mit diesem Prozess nie fertig sein, denn du kannst deine Berater:innen- oder Therapeut:innenpersönlichkeit immer weiterentwickeln. Das Können im Sinne von »die Fähigkeit haben, etwas zu tun« wirst du insofern erfahren, als dass du Fragetechniken und Methoden kennenlernen und Wissen erlangen wirst, das dich befähigt, sie anzuwenden.

Zusätzlich zu diesen Fähigkeiten auf der Ebene von Methoden und Techniken wirst du – und das ist meiner Meinung nach noch wichtiger – lernen,

- eine Haltung des Nichtwissens einzunehmen,
- neugierig zu sein,
- zirkuläre Dynamiken zu entdecken,
- systemische Hypothesen zu bilden,
- zwischen Inhalt und Funktion von Erzähltem zu unterscheiden,
- eine Haltung von Neutralität und Allparteilichkeit einzunehmen,
- zwischen deinen Konstruktionen und denen deiner Klient:innen zu unterscheiden,
- offen dafür zu sein, dass alles auch ganz anders sein kann,
- Probleme und Symptome als Lösungsversuche zu sehen,
- Verhalten kontextabhängig zu betrachten,
- Wahrheiten zu hinterfragen,
- einen Prozess zu begleiten, ohne zu wissen, was am Ende passieren wird.

Es braucht Zeit, diese Fähigkeiten zu erwerben. Du wirst dich mit Theorien beschäftigen, dich ausprobieren, dich vielleicht an deinen bisherigen Wahrheiten und Überzeugungen reiben, dich mit manchem schwerer tun und mit manchem leichter. Und am Ende deiner Weiterbildung wirst du eine ganze Menge können, mit dem du deinen Weg weitergehen wirst.

Mit diesem Kapitel möchte ich dir vor allem folgenden Gedanken mit auf den Weg geben: Lass dir Zeit! Zeit, die verschiedenen Facetten des Könnens im Sinne von Fähigkeiten zu entwickeln. Zeit, die Haltung, die es dafür braucht, zu erlangen. Und wenn es dir schwerfällt, die nötige Geduld aufzubringen, erlaube dir vielleicht einen

Blick auf deine guten Gründe dafür: Welcher Anteil in dir ist es, der sich da zu Wort meldet? Wie kann dein Kontakt zu diesem Anteil sein, damit er zur Ruhe kommen kann?

2.2 Vom Nichtwissen und der Neugier

Ich ertappe mich manchmal selbst dabei: Nachdem ich nun schon mit so vielen Menschen gearbeitet habe, wiederholen sich einige Themen – wie der Wunsch einer Klientin, sich besser abgrenzen zu können, das Anliegen eines Paares, an der Kommunikation und gegenseitigen Wertschätzung zu arbeiten, oder der aktuell ins Wanken geratene Selbstwert eines Klienten –, und direkt springt ein kleiner Anteil in mir an und ruft enthusiastisch: »Ha! Ich weiß, worum es geht! Und ich weiß auch, was helfen könnte!«

Dieser Anteil hat seine Berechtigung, funktioniert er doch an manchen Stellen in meinem Leben recht verlässlich. Zum Beispiel, wenn ich bei mir selbst Herausforderungen beobachte, die es schon einmal so gab und bei denen sich bestimmte Lösungen als hilfreich gezeigt haben. In Bezug auf meine eigenen Themen mag das gut funktionieren: Hier kann ich sagen, dass ich Dinge weiß und umsetzen kann. Was aber, wenn ich diesem Anteil von mir in der Arbeit mit Klient:innen Raum gebe? Er kann mich dazu verleiten, davon auszugehen, dass ich Dinge *weiß*. Und wenn ich meine, Dinge zu wissen, stelle ich eher fest, als dass ich Fragen stelle. Ich laufe Gefahr, meine Neugier gegenüber dem Klient:innensystem zu verlieren und in ein »Wenn, dann« zu verfallen: »*Wenn* jemand Schwierigkeiten mit seinem Selbstwertgefühl hat, *dann* ist es hilfreich, mit ihm oder ihr an Glaubenssätzen zu arbeiten.«

Mit einem solchen Gedanken erheben wir uns zu Expert:innen, die zu wissen meinen, was hilft. Womit wir sehr nah an der Idee sind, dass wir als Berater:innen oder Therapeut:innen Systeme linear und im Sinne von »Wenn ich jetzt diese Frage stelle, wird die Person jene Erkenntnis haben« beeinflussen können. Durch eine systemtheoretische Brille betrachtet, können wir jedoch nicht sicher sein, ob sich Klient:innen in die gewünschte Richtung bewegen. Natürlich können wir, basierend auf Erfahrungswerten, Hypothesen über