

Petra Rechenberg-Winter / Antje Radow-Ruddies

Poesietherapie in der systemischen Praxis

Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie

inklusive
Download-
Material

V&R

V&R

Petra Rechenberg-Winter/Antje Randow-Ruddies

Poesietherapie in der systemischen Praxis

Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien-
und Gruppentherapie

Vandenhoeck & Ruprecht

*Jeder Grashalm hat seinen Engel, der sich über ihn beugt
und ihm zuflüstert: »Wachse, wachse.«
(Talmud, zit. nach Cameron, 1996, S. 25)*

Mit 8 Abbildungen und einer Tabelle

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40563-6

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de


Umschlagabbildung: Dimj/shutterstock.com

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

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.


Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Einführende Worte	9
Niemand schreibt für sich allein	9
Zur Verbindung von Poesietherapie und Systemik	12
 Erster Schritt: theoretisch-wissenschaftlicher Hintergrund	17
Was ist systemisch? – Ein Blick auf die Welt aus systemischer Sicht	18
Die Ausgangsfrage: Was ist ein System?	18
Auch Systeme brauchen Kontakt	19
Jeder Mensch hat eine eigene Landkarte	21
Von der Sackgasse auf die Umgehungsstraße	22
Es ist so oder auch anders	24
Den Schatz heben	25
Zum Tanzen braucht es zwei	27
Ein neuer Rahmen für die alte Wunde	29
Von Wächtern und Wendepunkten	31
Systemische Methoden	37
Perspektivenwechsel	38
Entwicklungsfluss	39
Genogramm	41
Zirkuläres Fragen	43
Der Meta-Mirror	45
Tetralemma	48
Zauberladen	50
Die Runde der Ehemaligen	53
Reflektierendes Team	54
Spurensuche ins eigene Innere – poesietherapeutische Konzepte	56
Der Seele Worte verleihen – Poesietherapie	56
Der narrative Ansatz	60
Biografisches Schreiben	65
Wenn nichts mehr ist, wie es war – die Autobiografie	67
Was darf überdauern? – der Nachruf	67

Das Fremde in der Fremde – der Reisebericht	68
Das Erinnern erinnern – der chronologische Lebenslauf	70
Und was ist daran nun Therapie?	71
Heilung durch Dichtung – die Anfänge des therapeutischen Schreibens	75
Integrative Poesietherapie	76
Empfindungswelten erobern – Bibliothherapie	79
Verweilen und Innehalten	80
Märchenwelt	83
Einsatzbereiche der Bibliothherapie	86
Text wird Stimme – lautes Lesen	92
Im Dialog mit dem eigenen Text	93
Lesechoreografie bei mehreren Beteiligten	94
»There's a novel inside« – das Bergen von Narrativen	95
Landschaftsgenogramm	96
Ressourcogramm	98
Wendepunktanalyse	99
Mein Körper	102
Ego-States	104
Der innere Familientisch	104
Vom Gretchen zu den Ego-States	106
Was genau ist ein Ego-State?	108
Woran sind Ego-States erkennbar?	109
Ego-States: ihre Entstehung und Bedeutung	110
Systemische Poesietherapie im Kontext intermedialer Kunsttherapie	123
Systemische Ansätze	124
Systemwirkungen des Kreativen therapeutischen Schreibens – das Systemische Schreibwirkmodell	130
Systemisch-intermediales Vorgehen	132
 Zweiter Schritt: Werkstatteinblicke	137
Poesie in der Einzeltherapie	137
Inneren Drachen entgegentreten	137
Allein in der Familienberatung	140
Therapeutin, Stift und Papier	142
Poesie in der Paartherapie	146
Wenn die Liebe Hilfe braucht	147
Der Blick verändert sich	148
Singular und Plural	149

Die Intimität der Worte	152
Supervision	156
Diejenigen, die von oben sehen	156
Wann braucht man einen »Adler«?	161
Von Robin Hood und anderen Gestalten	163
Worte im geschützten Raum	165
Poesie im Coaching	167
Sprache ist eine Kernkompetenz	167
Schreiben wirkt und wer schreibt, wirkt	168
Kreativitätsforschung	169
Selbstcoaching	175
Verlorenes zurückfordern – die Familientherapie	179
Auf eigener Spur – Poesietherapeutischer Gruppenprozess	184
Schreiben als Therapie	185
Gruppen leiten	186
Ausstattung	187
Voraussetzungen	187
»SchreibRaum«: Vorstellung eines poesietherapeutischen Gruppenprozesses	188
 Dritter Schritt: Fabulatorium	205
Klassiker und Evergreens	205
Automatisches Schreiben	208
Clustering	210
Feedback an einer Hand	212
Freewriting – assoziatives Schreiben	214
Fortlaufender Brief – ein Schreibritual	215
Haiku	217
Haltung	218
Komplimentereihe	219
Lipogramm	220
Metaphernsammlung	221
Morgenseiten	222
Ressourcenkreis	224
Widerspruchscluster	225
Poesietherapeutische Interventionen	226
Beutebuch	227
Binom	229

Biografiearbeit – ein Anfang	230
Botschaftenrad	231
Erinnerungsträger-Collage	232
Erzählomino	234
Hier und Heute	235
Hilfsverbenporträt	237
Innere Versammlung	238
Innerer Zensor und Innere Erlauberin	239
Paarspiel	240
Richtigstellung	241
Tierminiaturen	242
Wortfigur	243
Zum Abschied	245
Stationenschreiben	246
Dein Bild in mir	248
Energiefresser und Tankstelle	249
Innerer sicherer Ort	250
Jetzt	251
Ko-Leitung einer Schreibgruppe	252
Konstellationsgedicht	253
Lebenslandschaft	255
Mein Körper	257
Satzanfänge: Schreiben zu einem Anfangssatz	258
Material: Sammlung an Satzanfängen zum Fortschreiben	259
Schreiben vor Ort	260
Spielregeln	262
Vorstellungsbilder	263
Wer hätte das gedacht	264
Poetisch-märchenhafter Ausklang	265
Literatur	270
Überblick Schreibimpulse	278
Überblick Leseimpulse	279
 Code für Download-Material	280

Einführende Worte

Niemand schreibt für sich allein

Schreiben scheint zunächst ein einsames Unterfangen zu sein. Papier und Stift, die bereitstehen, die Worte zu empfangen und auszuführen, oder der Laptop, der auf Input wartet, sind die einzigen Zeugen. Man ist vermeintlich mit sich allein – mit sich und den Worten bzw. mit sich und den ganz eigenen Gedanken und Gefühlen, die nach außen möchten und nach einem Ausdruck suchen. So oder so ähnlich beginnt meist der Prozess des Schreibens.

Der Schreibende wirkt, als sei er nur mit sich beschäftigt. Es hat den Anschein, dass all sein Schaffen eine um sich selbst kreisende Beschäftigung und die Gedanken und Worte mit dem Rest der Welt nicht verbunden sind.

Die Poesietherapie hat einen anderen Blick auf das Schreiben. Sie geht bei der Wirkung und Sinnstiftung des Schreibens von einer viel umfangreicheren Hypothese aus. Schreiben ist viel mehr als nur ein einsames Unterfangen. Durch den kreativen Prozess können sich innere Muster verändern und innere einschränkende Glaubenssätze eine Erweiterung finden. Auf diese Weise vermag der Schreibende zu seiner eigentlichen Größe zu finden.

Schreiben kann uns Menschen dabei unterstützen, ins Licht zu gehen. Es kann uns den Weg dorthin ebnen und erleichtern. Denn wir Menschen scheinen, wie Marianne Williamson erkannte, Unterstützung zu brauchen, um die eigene Größe zu leben:

»Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?«

(Williamson, 1993, S. 180 f.)

Die Worte wurden weltberühmt, als Nelson Mandela sie 1994 in seiner Antrittsrede zitierte. Wie wunderbar wäre es, wenn durch unsere Worte auf dem Papier der Weg aus dieser Angst heraus gangbar wäre!

Wenn wir schreiben, können wir uns den Weg durch die eigene Dunkelheit bahnen und zu unserem Licht finden. Schreiben wirkt. Poesietherapie setzt hier an. Sie will zunächst einmal die innere Heilung unterstützen. Sie will Wachstum fördern und bei der Bewältigung von Lebenskrisen positiv wirksam sein, durch Schreiben entlasten, zu einer emotionalen Klärung beitragen sowie Möglichkeiten der eigenen Wirkungsmacht und Wirklichkeitsgestaltung eröffnen. Poesietherapie hat das erklärte Ziel, im Innen und Außen verbindend zu wirken. Sie lockt einen inneren Anteil hervor, den C. G. Jung als *inneren Dichter* beschrieben hat. Schreibend, im Gestalten von Texten, gelangen wir in andere Bewusstseins Ebenen. Das *poetische Selbst* wird geweckt, ein oftmals in Vergessenheit geratenes Potenzial des Menschen.

Ein weiterer wichtiger Grundgedanke der Poesietherapie ist es, die Ohnmacht und Sprachlosigkeit schreibend zu überwinden und damit die eigene Problembewältigungskompetenz zu stärken.

Die therapeutische Wirkung des Schreibens findet eine Erweiterung im Lesen. Nach dem Schreiben ist dies der zweite Grundpfeiler der Poesietherapie. Die eigenen Texte werden laut vorgelesen. Dadurch soll ein anderer – ein erweiternder – Bewusstseinsprozess entstehen bzw. in Gang gesetzt werden. Das Vorlesen der eigenen Texte ist oftmals ein ganz besonderer Moment. Nicht selten kommt es durch die Kombination von Schreiben und Vorlesen zu einer anderen Sicht auf die eigene Geschichte. Ein Perspektivenwechsel darf sich vollziehen. Sowohl das Schreiben als auch das Lesen werden in der Poesietherapie als heilsame Prozesse verstanden. Dabei steht der Schreibprozess im Vordergrund. Das aktivproduktive Gestalten mit Worten lässt Selbstwirksamkeit entstehen. Diese Form der Textbearbeitung gebrauchte schon Aristoteles. Das Wort »poiesis« kommt ursprünglich vom altgriechischen Verb »poieo« (»ποιέω«), das *machen* bedeutet. Es handelt sich dabei also um einen Prozess zweckgebundenen Handelns.

Die Poetik des Aristoteles diente schon in der Antike dem Zweck, Sprache und Heilung zu verbinden. Die Katharsis-Konzeption des Aristoteles zählt zu den bedeutenden Ideen der Dichtungstheorien. Den Rahmen seiner Theorie bildet die Tragödie. Im Durchleben verschiedenster Gefühlszustände erfahre der Zuschauer eine Läuterung, eine Reinigung seiner Seele (Poetik, Kap. 6; Aristoteles, 335. v. Chr./2008). Aristoteles wusste um die Kraft des Wortes, um die Kraft der Poesie und um ihre Wirkung auf die Seele. In der Tragödie wurden vornehmlich Gefühle von Jammer und Rührung sowie Schrecken und Schauder verarbeitet.

Wie sich zeigt, war die Poesie von alters her ein probates Mittel gegen die Melancholie, die Verzweiflung und den Weltschmerz. Die Weltliteratur wäre ohne die Verarbeitung dieser Gefühle deutlich ärmer. Ernest Hemingway, Klaus Mann, Virginia Woolf, Stefan Zweig, Ingeborg Bachmann, Joan Didion, Viola Roggenkamp: Sie stehen stellvertretend für eine Vielzahl von Männern und Frauen, die ihren poetischen Anteil hervorgehoben haben. Sie sind durch das Schreiben zu den eigenen Schatten gelangt.

Der Prozess, der beim Schreiben vorangetrieben wird, dient dazu, Wörter in eine Form zu bringen. Das galt damals ebenso, wie es heute gilt; das war von Aristoteles bis Bachmann so. Wir externalisieren ein Gefühl oder einen Gedanken und schaffen uns ein Gegenüber, erschreiben ein *Du*. Der innere Dialog wird nach außen gebracht:

Ich bin auf der Reise.

Ich habe noch so viel zu leben.

Ich will mich zeigen.

Ich muss mich von dem lösen, was mich hindert.

Ich darf glücklich sein.

Ich kann mich spüren.

Ich möchte das Schwere loslassen.

Ich werde meinen Impulsen mehr und mehr folgen.

Ich staune manchmal schon jetzt über meine Vergänglichkeit.

(Nach Kirsten Ahlers, »Hilfsverbenportrait«)

Schreiben führt uns auf den Weg nach innen: in unsere innersten Höhlen, zu unseren verborgenen Schätzen, zu unseren bestgehütetsten Geheimnissen. Es zeigt uns einen Weg, von blühenden Landschaften außerhalb der Höhlen zu erzählen. Das Schreiben schafft neue Räume und bringt Licht in lange verschlossene.

Die Poesietherapie will unterstützen, »das Unsägliche sagbar zu machen«, so Ilse Orth, Mitbegründerin der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie: »[d]as Wahrnehmungserleben muss auf einen Begriff gebracht werden« (2015, Textpraxis).

Wenn wir, wie in der Poesietherapie, nach bestimmten Strukturen schreiben, entsteht einerseits eine Fokussierung. Andererseits weitet sich der innere Blick. Wir schauen schreibend bis zum Horizont und weiter.

»An erster Stelle möchte ich hier erwähnen, dass das Schreiben als ungeheuer hilfreich erlebt wird, wenn es darum geht, Klarheit zu gewinnen. Es hilft beim Formen und Ordnen von Gedanken und Gefühlen und verschafft

Distanz zu emotional schwierigen Themen. Durch das Schreiben entsteht ein neues Selbstbewusstsein, in dem Sinn, dass sich der Schreibende zunehmend seiner Selbst bewusst wird, Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen erkennt und diese im gelungenen Fall integrieren kann. Immer wieder ist es ein Ringen, welche Gefühle aufs Papier kommen dürfen. Meist geht es um Hoffnung, Trauer, Angst, Wut, Träume, Liebe, Sinnhaftigkeit« (Heimes, 2014a, Interview).

Ein erstes Textbeispiel aus unserer poesietherapeutischen Praxis zum Schreibimpuls »Konstellationsgedicht« (siehe Methodenblätter im »Fabulatorium« dieses Buches, S. 253) illustriert diesen Vorgang:

»Verführerisch
 Verführerisch und stark
 Stark
 Stark und beweglich
 Verführerisch
 Verführerisch und beweglich
 Verführerisch und stark und beweglich
 Ein Tanz mit mir«
 (A. H.)

Ganz ohne Frage: Schreiben wirkt. Schreiben verändert. Schreiben heilt alte Wunden. Schreiben sorgt schon in der Sekunde für inneren Aufruhr, in der sich das Wort findet und im Außen landet. Schreiben verändert innere Prozesse. Gedankenkarussells, die seit Jahren und Jahrzehnten die immer gleichen Geschichten erzählen, dürfen pausieren. Das Karussell dreht sich nicht mehr oder anders oder in einer anderen Geschwindigkeit oder einer anderen Richtung. Verhaltensweisen, die tagaus, tagein gelebt und ausgeführt werden, können vielleicht gestoppt, unterbrochen und verändert werden.

Zur Verbindung von Poesietherapie und Systemik

Nun geht es in diesem Buch darum, die Poesietherapie in den systemischen Gedanken einzubinden. Diesbezüglich sind folgende Fragen zu klären: Passen die beiden überhaupt zueinander? Können sie sich ergänzen? Haben sie eventuell sogar Gemeinsamkeiten? Kann sich die Poesie der Systemik und die Systemik der Poesie bedienen oder annähern?

Wir werden uns in diesem Buch daher ausführlich mit den Grundgedanken der systemischen Therapie und Beratung auseinandersetzen. An dieser Stelle stellen wir, sozusagen als Einstieg und Annäherung, mit einem Zitat von Martin Buber den Kontakt zum systemischen Konzept her: »Der Mensch wird erst am Du zum Ich« (Buber, 2013, S. 3). Das heißt: Erst in der Auseinandersetzung mit dem Gegenüber können wir erkennen, wer wir sind. Erst in der Spiegelung des anderen erkennen wir eine eigene Identität. Das ist ein Prozess, der mit dem ersten Atemzug unseres Lebens beginnt. Wir spiegeln uns im Glanz der Augen der Mutter und wissen: Wir sind am Leben. Lebendig sein, leben, sich spüren, sich aufgehoben und zugehörig fühlen: Ohne ein menschliches Gegenüber ist all das nicht möglich. Ohne ein solches werden wir zu einer leeren Hülle: »Menschen sind stets in Kontexte eingebunden und können sich erst durch Kommunikation mit dem Du als Menschen konstituieren« (Schwing u. Fryszer, 2015, S. 325). Dass wir die anderen brauchen, um seelisch zu überleben und jemand zu sein, ist eine wesentliche Grundhaltung der systemischen Therapie und Beratung. Wir brauchen unterstützende, nährnde, auf unser Potenzial ausgerichtete Kontexte, um zu wachsen und zu gedeihen, um uns in der Auseinandersetzung mit etwas anderem, als wir es sind, zu reiben.

Systemische Beraterinnen und Therapeutinnen setzen dabei voraus, dass die Begegnung mit dem Du in einer wohlwollenden Haltung stattfindet: »Die Grundhaltung systemischer Berater und Therapeuten ist gekennzeichnet durch Achtung, Respekt und Wertschätzung gegenüber einzelnen Personen und Systemen« (S. 324). Im Schreiben können wir diese Grundhaltung in der Auseinandersetzung mit uns selbst, das heißt, mit den eigenen inneren Anteilen und mit anderen Menschen verbinden.

»Eine Veränderung in einem Teil des Systems beeinflusst notwendigerweise das ganze System« (de Shazer, 2015, S. 40). So können durch das Schreiben innere Veränderungsprozesse initiiert werden. Das innere System darf sich an bestimmten Punkten neu finden. Innere Anteile – Ego-States – treten in Kontakt miteinander. Das alte System gerät in heilsamen Aufruhr und darf sich neu finden.

Ein Bild, das systemische Sichtweisen veranschaulicht, finden wir im Mobile: Bewegen wir ein Teil des Mobiles, so müssen sich zwangsläufig alle anderen Teile ebenfalls bewegen. Kommt es zum Stillstand, ist seine neue Position stets eine andere als zuvor. Manchmal kann man nur den Hauch einer Veränderung erkennen.

Der amerikanische Meteorologe Edward N. Lorenz fragte 1972: »Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien einen Tornado in Texas auslö-

sen?«¹. Ja, er kann, wie sich herausstellte. Wissenschaftler konnten belegen, dass beliebige kleine Unterschiede in den Anfangsbereichen von Vorgängen in Systemen im Laufe der Zeit zu starken Unterschieden im System führen. Ein Gedicht, ein Text – nur für uns selbst geschrieben – kann zu bemerkenswerten Veränderungen im gesamten System führen. Bemerkbar ist die Veränderung manchmal erst sehr viel später.

Wie kann der »Flügelschlag« eines Haikus den Augenblick, den Tag, das Jahr, das eigene Leben zum Licht hin verändern? Wie wirken Literatur, Poesietherapie und systemische Therapie entwicklungsfördernd zusammen?

Als Autorinnen verbinden wir unsere Erfahrungen als systemische Therapeutinnen, Coaches und Supervisorinnen mit denen als systemisch Lehrende. In drei Teilen führen wir vom systemischen Grundverständnis bis hin zu praktischen Schreibspielen, die wir anhand von Praxis Einblicken und Textbeispielen aus unserer poesietherapeutischen Arbeit illustrieren.

In einem *ersten Teil und Schritt* stellen wir den *theoretisch-wissenschaftlichen Hintergrund* unserer Arbeit als systemische Poesietherapeutinnen vor.

Im *zweiten Teil und Schritt* bieten wir *Werkstatteinblicke* in unsere systemisch-poesietherapeutische Arbeit von der Einzeltherapie über die Paartherapie, die Supervision, das Coaching bis zur Familientherapie. Zuletzt stellen wir in diesem Schritt mit »SchreibRaum« einen von uns gemeinsam geleiteten Gruppenprozess vor.

Der *dritte Teil und Schritt*, das »*Fabulatorium*« ist schließlich der Ort, an dem wir für Sie *Methodenpapiere* zusammengestellt haben, die Ihnen auch als *Download* zur Verfügung stehen. Sie können hier zwischen systemischen Klassikern und poesietherapeutischen Evergreens, systemisch-poesietherapeutischen Interventionen und Schreibstationen wählen.

An dieser Stelle sei all den Menschen achtungsvoll und von Herzen gedankt, die sich uns anvertrauten und die wir auf ihren Entwicklungswegen abschnittsweise begleiten durften. Die therapeutischen Prozesse des Miteinanders sind immer ein gegenseitiges Begegnen, Berühren und Lernen. Dem Verlag und allen Kolleginnen, die sich anregend, unterstützend, kritisch, korrigierend der Entstehung dieses Buches annahmen, gilt unser großer Dank. Und nicht zuletzt wäre aus unserem Vorhaben nie etwas Lesbares geworden, wenn nicht all die uns liebevoll Verbundenen geduldig-verständnisvoll unsere Rückzüge

1 Edward N. Lorenz, *Predictability: Does the flap of a butterfly's wings in Brazil set off a tornado in Texas?*, Titel des Vortrags im Jahr 1972 während der Jahrestagung der American Association for the Advancement of Science; laut Science 320, 2008, S. 431.

ins Schreiben toleriert hätten, uns Mut zugesprochen und mit ihrer wertschätzenden Aufmerksamkeit verlässlich unterstützt hätten. Ihnen danken wir auf ganz persönliche Weise.

Aus Gründen guter Lesbarkeit wählen wir eine einheitliche Schreibweise, und da wir Autorinnen sind, liegt uns die weibliche nahe. Wenn die männliche Form nicht explizit aufgeführt ist, so sind doch immer beide Geschlechter gemeint, Beraterinnen und Berater, Therapeutinnen und Therapeuten und alle am therapeutischen Schreiben Interessierte.

Petra Rechenberg-Winter und Antje Radow-Ruddies

Erster Schritt: theoretisch-wissenschaftlicher Hintergrund



Leitfrage: Wie verbindet sich das systemische Grundverständnis von Beratung und Therapie mit poesie- und kunsttherapeutischen Ansätzen?

Inhalt: Einführung ins systemische Verständnis und in kunsttherapeutische Zugänge. Entwurf eines Konzepts systemischer Poesietherapie.

Methode: Systemische Schreibimpulse, Praxiseinblicke, Textbeispiele.

Als ich, Petra Rechenberg-Winter, 1980 erstmals mit dem familientherapeutischen Gedankengut in Kontakt kam, erwies sich das als höchst erstaunlich und tief verwirrend. Ich war auf dem Weg, Psychoanalytikerin zu werden, und begleitete eine Freundin zu einem Workshop »Familientherapie«. Auf der Rückfahrt hatte ich einen gewaltigen Knoten im Kopf. Auf einmal hatte es Symptomträger statt Patient, positive Intentionalität anstelle frühkindlicher Defizite geheißen. Das Kind, das exponiertes Verhalten zeigt, ist nicht verrückt, sondern weist darauf hin, dass in der Familie etwas zurechtgerückt werden muss. Es ist ein starkes Familienmitglied, das es auf sich nimmt, jede Menge Ärger einzustecken. Mein fachliches Weltbild geriet ins Wanken.

Doch war da zugleich die Faszination einer komplizierten Denksportaufgabe. Sobald ich etwas verstand, fügte es sich leicht in mein humanistisches Menschenbild ein. Ich war von systemischen Erregern infiziert worden und bin bis heute zutiefst von diesem Ansatz überzeugt. Nicht nur das verbindet mich mit meiner Ko-Autorin, Antje Randow-Ruddies. Es ist für uns beide ein tragfähiges Fundament, künstlerische Zugänge in unsere beraterisch-therapeutische Arbeit einzubeziehen und der Poesietherapie dabei einen besonderen Platz zuzuweisen, denn eine derartige Vorgehensweise ist in unserem Selbstverständnis sehr systemisch.

Was ist systemisch? – Ein Blick auf die Welt aus systemischer Sicht

Leitfrage: Wer konstruiert die Welt?

Inhalt: Der systemische Ansatz, Grundannahmen systemischer Beratung und Therapie.

Methode: Literarische Texte, Praxisbeispiele.

Beschäftigen wir uns erst einmal mit dem Spezifischen, das systemisches Arbeiten ausmacht, und mit der zugrunde liegenden Haltung, dem Kern beruflicher Expertise.

Die Ausgangsfrage: Was ist ein System?

Eine derart umfangreiche Frage wie die nach dem Wesen eines Systems verlangt eine ganzheitliche Antwort, die den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Das wäre zumindest der Fall, wenn wir den Anspruch hätten, *das System* aus allen wissenschaftlichen Perspektiven zu betrachten, zu erläutern, zu verstehen. Aber das ist nicht der Fall. Uns geht es speziell um eine Betrachtung aus therapeutischer Perspektive. Wir beschränken uns daher auf das, was ein System aus beraterischer und therapeutischer Sicht verkörpert.

Eine Annäherung, die hier weiterhilft, lautet: Ein System entsteht im Auge des Betrachters. »Der Begriff System ist wie jeder Begriff eine Konstruktion« (Schwing u. Fryszer, 2015, S. 22). Ein System ist zunächst einmal nichts Gegenständliches. Man kann es nicht anfassen. Von einem System sprechen wir erst, wenn wir seine einzelnen Bestandteile in eine Beziehung zueinander setzen und aus einer solchen Beziehung heraus betrachten können. So wie in dem klassischen System der Familie, dem System Schule oder dem System Familienunternehmen.

Systeme gibt es wie Sand am Meer. Wir müssen sie nur als solche definieren. Wer gehört zum System Familie? Nur die Kernfamilie bestehend aus Vater, Mutter und Kindern? Oder auch die Stiefkinder? Was ist mit den verstorbenen Großeltern? Es gibt kein richtig oder falsch. Das System wird konstruiert, das heißt *erschaffen* durch den Beobachter.

Ein System hat variable Grenzen. Es ist veränderbar durch Einflüsse von innen und außen und es ist autonom. Systeme erschaffen sich stets um ihrer selbst willen neu. Ihr Sinn ist es, sich am Leben zu erhalten. Sie sind meisterlich darin, sich selbst zu regulieren und zu organisieren. Während mechanische Systeme fremd organisiert sind und auf ein Ziel hin geschaffen wurden, definieren sich nicht-mechanische Systeme durch die Organisation ihrer selbst.



Wir Menschen brauchen Systeme, damit wir uns in der Welt zurechtfinden. Sie sind unsere Orientierungshilfen. Systeme machen die Welt überschaubarer und damit auch klarer. Sie definieren Zugehörigkeit sowie Andersartigkeit. Sie schützen und stärken. Und was wir als System kennzeichnen und erleben, bleibt, wie gesagt, uns selbst und unseren eigenen Vorstellungen überlassen.

Eine Klientin kam kürzlich in meine Praxis (A. R.-R.) und erzählte mir mit leuchtenden Augen, sie habe eine ganz erstaunliche Aufstellungsarbeit bei einer Kollegin gemacht. Sie habe das System ihrer inneren Organe aufgestellt. Seit Langem schon leide sie unter unerklärlichen Darmbeschwerden. Schulmediziner, Heilpraktiker und sonstige Fachleute hätten keine Erklärung gehabt. Sie entschied sich, das System ihres inneren Körpers aufzustellen. Nach der Aufstellung war ihr einiges deutlicher. Die Klientin erkannte psychische Auslöser ihrer Beschwerden. Sie konnte ihr Verhalten dementsprechend verändern. Ihr inneres System – hier begrenzt auf die Organe – hatte ihr die Antworten gegeben, die sie brauchte. Vertiefen konnte sie die Arbeit an ihrem Symptom noch dadurch, dass sie über einen Zeitraum von vier Wochen in einen Schreibdialog mit dem System *Organ* trat. Sie schrieb jeden Morgen nach dem Aufwachen eine halbe Stunde. Sie begrüßte den Darm, den Magen, die Leber und alle anderen, hieß sie willkommen und wünschte ihnen auf ihre Weise einen guten und zufriedenen Tag. Durch die Aufmerksamkeit, die sie ihrem inneren System zuteilwerden ließ, lernte sie es besser kennen, entwickelte eine Selbstfürsorge und kümmerte sich in ganz neuer Weise um ihre Gesundheit. Wenn das Symptom sich zeigte, ging sie in einen schriftlichen Dialog mit ihren Organen, versuchte die Ursachen des Symptoms zu verstehen und entsprechend zu verändern, was es verursachte. Ihre gesundheitlichen Probleme waren innerhalb von sechs Wochen kaum noch spürbar.

Auch Systeme brauchen Kontakt

Ein System lebt nicht für sich allein. Vielmehr befindet es sich in ständiger Interaktion mit seinen Umwelten und seine Umwelten mit ihm. Es ist sozusagen in verschiedene Umwelten eingebettet, steht mit ihnen in Kontakt und kommuniziert mit ihnen. Betrachten wir den einzelnen Menschen als System, steht auch er demzufolge in einer ständigen Kommunikation mit seinen Umwelten, das heißt mit anderen Systemen: der Schule, den Arbeitskollegen, der Herkunftsfamilie, der Partnerin, den Nachbarn. Dabei beeinflussen sich die Systeme stets gegenseitig.

Bedingung für die Beeinflussung oder Veränderung ist jedoch, dass die Umwelt für das System einen Unterschied erzeugt, der von dem System als

Unterschied anerkannt wird. Nur dann entwickelt sich im System eine Veränderung. Nur dann kann eine Wirkung entstehen – wie auch immer diese Wirkung sich darstellt. Bekommt das System einen Veränderungsimpuls, der keinen Unterschied macht, sondern vielmehr das Gleiche vom Gleichen manifestiert, kann sich im System kaum eine Veränderung vollziehen. Außerdem bleibt das, was sich bei einem vom System wahrgenommenen Unterschied an Veränderung ergibt und am Ende als Neuordnung im System entsteht, offen. Es gibt keine kausale Wirkung. Veränderung vollzieht sich nicht linear, sondern immer in offenen Prozessen.

Hier ein Praxisbeispiel, das zeigt, wie es von der Manifestation des Gleichen zu einem Unterschied machenden Veränderungsimpuls kommt:

Stefan ist ein dreißig Jahre alter, erfolgreicher Werbetexter. Bislang lief alles nach Plan. Er ist zufrieden mit sich und seinem Leben. Schwierig wird es für ihn nur, wenn er seinen Vater in dessen Haus, das auch sein Elternhaus ist, besucht. Nach spätestens zwei Stunden geraten die beiden regelmäßig in heftige Streitereien. Es geht um Lebenspläne, Werte, Ziele. Stefan fühlt sich behandelt wie ein kleiner Junge, reglementiert, missachtet und nicht wertgeschätzt. Der Vater scheint seinen Sohn »eingefroren« zu haben. Er spürt nicht, dass Stefan inzwischen dreißig Jahre alt ist, sondern sieht in ihm noch immer den Jungen, den er nach seinen Maßstäben erziehen will. Seit langer Zeit ist die Kommunikation zwischen den beiden schon festgezurr. Es gibt keine Veränderungen. Beide scheinen in ihren Rollen gefangen.

Stefan entscheidet sich, mit seinem Vater auf andere Art und Weise in Kontakt zu treten. Er lädt ihn zu einer Segeltour ein. Das Segeln hat die beiden schon früher sehr verbunden. Seit zehn Jahren waren sie nicht mehr *gemeinsam in einem Boot*. Stefan hat einen Veränderungsimpuls gesetzt. Er initiiert etwas, das das System wachrüttelt. Beide begegnen einander in anderen Rollen. Stefan übernimmt die Rolle des Kapitäns. Das fordert seinen Vater heraus, anders auf ihn zu schauen und ihn in seiner Größe anzuerkennen. Sie können anders – erwachsen – miteinander kommunizieren. Die erstarrten Systeme sind verstört und aufgeweicht.

Nach ihrer Rückkehr verabreden beide, sich regelmäßig Briefe zu schreiben. So können sie auf Augenhöhe miteinander bleiben, distanziert und doch nahe den neuen Kontakt fortsetzen.



Jeder Mensch hat eine eigene Landkarte

Stellen wir uns zunächst einmal vor, dass ein Mann und eine Frau sich ein Foto ansehen, das ein mallorquinisches Fischerhaus zeigt, und über das Bild in einen Dialog miteinander geraten:

SIE: »Ich würde gerne Zeit mit dir an diesem Ort verbringen. Es scheint romantisch und ruhig dort zu sein. Das würde uns guttun.«

ER: »Es ist winzig. Und am Bildrand kannst du erkennen, dass dort das nächste Haus angrenzt. Es scheint laut zu sein. Viele Nachbarn. Wir werden keine Ruhe finden.«

Wir haben es in diesem Beispiel mit einem Foto und zwei Wirklichkeitskonstruktionen zu tun. Die beiden Personen, die das Foto betrachten, haben ihre eigene innere Landkarte, aufgrund derer sie bewerten und beurteilen. Ihre innere Landkarte gibt nur das wieder, was für sie individuell wichtig ist und in die eigene Landkarte passt. Die eigentliche Landschaft sieht anders aus. Beide haben sich ihre eigene Wirklichkeit erschaffen. Für beide ist diese eigene Wirklichkeit vorerst die einzig wahre. Beide haben ihre – vor allem unbewussten – Gründe für die Beschreibung ihrer Landkarten. Die Frau aus unserem Beispiel sehnt sich vielleicht nach Nähe, Romantik und Zweisamkeit. Sie sieht deshalb nur diese Aspekte in ihrer Landkarte. Dem Mann scheinen andere Koordinaten wichtig: Abgrenzung, Distanz und viel Raum.

Wir Menschen finden die Welt nicht einfach vor. Wir konstruieren uns unsere Welt, und zwar jeder seine eigene. Jeder gestaltet diese so, wie sie für ihn passt. Jeder Mensch schafft sich sein ganz eigenes Drehbuch seines Lebens und seiner Umwelten.

Es ist anzunehmen, dass das Paar bei der Fortsetzung des Dialogs in einen Streit miteinander gerät. Es ist uneins über das, was auf dem Foto zu sehen ist, und wird zu keiner Lösung kommen, solange beide auf ihrer festen Konstruktion von Wirklichkeit beharren. Solange der Mann und die Frau nicht verstehen, was hinter ihren jeweiligen Wirklichkeiten liegt, welche Bedürfnisse, welche Erfahrungen, welche Sehnsüchte sich darin ausdrücken, werden sie sich einander nicht annähern können.

In einer Beratungssitzung würden beide nun die Aufgabe bekommen, aufzuschreiben, was sie emotional mit dem Foto verbinden. Darüber hinaus würden sie eingeladen, einen Brief mit der Überschrift »Mein Urlaub mit dir« an den jeweils anderen zu schreiben. Das Ziel einer derartigen Schreibübung ist das Kennenlernen der von der eigenen sich unterscheidenden inneren Landkarte und verborgenen Landschaft des jeweils anderen.

Von der Sackgasse auf die Umgehungsstraße

Nicht selten finden wir uns im Leben in Situationen, in Augenblicken oder in Phasen, in denen sich nichts zu bewegen scheint. Wir befinden uns in einer emotionalen und rationalen Sackgasse. Es scheint kein Vorankommen zu geben. Keine Veränderung scheint in Sicht.

»Die Straße

Ich gehe die Straße entlang
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.«
(Sogyal Rinpoche, 2004, S. 45)

Solange wir uns in den immer gleichen Kontexten bewegen, ist Veränderung zäh. Solange wir ausschließlich linear denken, ist es kaum möglich, auf neue Ideen zu kommen und neue Impulse zu entwickeln. Wenn ich, wie in den Versen des tibetischen Meditationsmeisters Sogyal Rinpoche beschrieben, immer nur dieselbe Straße gehe, falle ich in das immer gleiche Loch. Die eigene Wirklichkeit bleibt unverändert. Das Drehbuch des eigenen Lebens spielt den immer gleichen Film und das meist ohne Happy End.

Soll Veränderung eintreten, soll sich etwas bewegen, müssen neue Möglichkeiten, neue Impulse ins Leben kommen und ihren Weg ins Licht finden dürfen. Das folgende Praxisbeispiel illustriert das:

Nach einer Trennung und dem Verlust des Arbeitsplatzes hat Herr L. sein Selbstbewusstsein offensichtlich an dem Garderobenhaken meiner Praxis abgegeben. Nichts scheint ihm mehr zu gelingen. Er kann sich nur schwer an Erfolge in seinem Leben erinnern. Auch die Freunde sind in seiner Wirklichkeitskonstruktion wie vom Erdboden verschluckt. Er hat seine Träume vergessen. Seine Ziele sind in einen tiefen Brunnen gefallen. Das Drehbuch seines Lebens erzählt die immer gleiche Tragödie. Von Helden ist darin keine Spur.

Er bekommt die Aufgabe, acht Menschen zu kontaktieren. Freunde, Bekannte oder ehemalige Kollegen, und sie zu bitten, ihm einen Brief mit dem Titel »Das schätze ich an dir« zu schreiben.

Nach Erhalt der »Schatz-Briefe« liest er sie laut vor. Wir sammeln seine in den Briefen beschriebenen Ressourcen auf Kärtchen und legen sie auf dem Fußboden aus. Herr L. beginnt sich an all das zu erinnern, was er schon gelebt hat: an all seine Erfolge und seine Fähigkeiten. Die Briefe bekommen einen besonderen Platz bei ihm. Jederzeit kann er nun auf seinen Schatz zurückgreifen.

Das lineare Denken und Handeln ist durch die »Schatzbriefe« beim Patienten L. unterbrochen worden. »Da das Verhalten von Menschen nicht von dem bestimmt wird, was andere Leute tatsächlich denken, sondern von dem, was sie denken, was die anderen denken, empfiehlt es sich, ganz direkt und ungeniert nach Vermutungen und Spekulationen über andere zu fragen« (von Schlippe u. Schweitzer, 2012, S. 251).

Indem wir uns vorstellen, was eine dritte, vierte, fünfte Person über uns, über eine Situation, eine Krise sagen würde, erweitern wir die eigene Perspektive und damit unser Verhalten und Handeln. Durch zirkuläres Denken werden Verhalten und Kommunikation in einem System als Regelkreis beschrieben. Alles beeinflusst sich gegenseitig. Alle Beteiligten geben Impulse. Die zeigen Auswirkungen, die wiederum neue Impulse erzeugen.

Was glaubst du, liebe Freundin, wird mein Mann sagen, wenn ich ihm diesen Brief schicke? Und was sagst du, meine Schwester, wird meine Freundin über mich denken, wenn ich meinem Mann diesen Brief schicke?

Schreiben setzt Impulse. Schreiben setzt neue Impulse und initiiert neue Regelkreise.

Es ist so oder auch anders

Es könnte so sein. Es könnte aber auch anders sein. Schon Adorno wusste, dass der Kopf rund ist, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Systemiker diagnostizieren, indem sie Fragen stellen und infrage stellen; indem sie Gedanken verwerfen und neue konzipieren; indem sie provozieren, hinterfragen, neugierig sind und das Unmögliche für möglich halten. Für ein Problem gibt es nicht nur die eine Erklärung. Für ein Symptom gibt es nicht nur eine Ursache. Und wer sind wir, dass wir uns anmaßen zu wissen, was vielleicht Ursachen sein können. Wenn wir uns von Demut und Bescheidenheit leiten lassen – und von einer wirklichen Unwissenheit inspiriert sind –, öffnet sich die Welt. Plötzlich erschließen sich Möglichkeiten, Gedanken, Inspirationen, die wir zuvor noch nie gedacht haben. Wir lassen die Engstirnigkeit hinter uns.

Stellen wir uns einmal vor, dass eine Frau ihren Mann verlässt. Die beiden waren seit dreißig Jahren ein Paar. Der Mann hat seit einiger Zeit eine Affäre. Die Frau belauschte ein Telefonat ihres Mannes und bemerkte so seine Untreue. Man könnte denken: Was für ein fieser Kerl, dass er seine Frau hintergeht! Was für eine arme Frau! Doch das ist nur Möglichkeit eins.

Möglichkeit zwei: Auch die Frau hat seit Jahren eine Affäre. Nun gönnt sich auch der Mann ein erotisches Abenteuer.

Möglichkeit drei: Die beiden haben am Tag der Eheschließung den Beschluss gefasst, eine offene Beziehung zu führen. Seitdem gibt es immer wieder bei beiden außereheliche Vergnügungen.

Wir kennen die Wahrheit nicht. Wir können nur neugierig sein. Wir können Fragen stellen, den Antworten lauschen, unserer Intuition vertrauen.

Systemisch zu denken, zu arbeiten und zu begleiten, bedeutet, wach im Kopf und offen im Herzen zu sein. Systemische Berater und Therapeuten halten zunächst einmal alles für möglich, erscheint es auch noch so absurd.

Im Rahmen einer Teamsupervision habe ich ein Foto von einer Frau und einem Mann im Gespräch gezeigt und gefragt: »Worüber reden sie? In welcher Art von Beziehung stehen sie zueinander? In welchem Kontext treffen sie sich gerade?« Das Team bestand aus zwölf Teilnehmerinnen. Es gab acht unterschiedliche Wahrheiten, acht unterschiedliche Betrachtungsweisen und Hypo-



thesen und wir werden nie wissen, was wirklich zwischen dieser Frau und diesem Mann geschah.

»Wer einsieht, dass er seine Wirklichkeit selbst konstruiert, der ist wirklich frei. Er weiß, dass er seine Wirklichkeit jederzeit ändern kann« (Watzlawick, 2015, S. 73).

Den Schatz heben

»Wenn ich ein gutes Gefühl mir selbst gegenüber habe und wenn ich mich selbst mag, habe ich ausgezeichnete Chancen, dem Leben mit Würde, Ehrlichkeit, Stärke, Liebe und Wirklichkeitssinn entgentreten zu können« (Satir, 2004, S. 54).

Voraussetzung für ein hohes Maß an Selbstachtung, wie es das Zitat beschreibt, ist die Bewusstheit der eigenen Stärken und Ressourcen. Doch der innere Zugang zu unseren »Schätzen« ist uns oftmals nicht zugänglich. Häufig befinden wir uns in einer sogenannten Problemrance. Wir beschäftigen uns innerlich mit ungelösten Problemen, kritisieren uns selbst in Grund und Boden, lassen kein gutes Haar an uns selbst und tun so, als ob wir im gesamten bisherigen Leben noch nichts Erfolgreiches auf die Beine gestellt hätten. Schwere Gewitterwolken verdunkeln den Blick auf das Bunte im eigenen Leben. In Kontakt sind wir, wenn überhaupt, nur mit unseren vermeintlichen Defiziten in solchen Momenten. Und diese Momente gibt es relativ häufig an einem Tag.

Ganzheitlich können wir uns fühlen, wenn wir uns mit unseren Stärken und Ressourcen verbinden und uns darauf besinnen, wer wir sind, was wir in uns tragen und auf welche Schätze wir jederzeit zurückgreifen können.

»Zentral ist es die Annahme, dass jedes System bereits über alle Ressourcen verfügt, die es zur Lösung seiner Probleme benötigt – es nutzt sie nur derzeit nicht« (von Schlippe u. Schweitzer, 2012, S. 209 f.).

Wir besitzen im Sinne von Fromms Kategorie des Habens für gewöhnlich eine individuelle Anzahl von äußeren Ressourcen: ein Dach über dem Kopf, genügend Geld, um uns zu versorgen, und was sonst noch für jeden Einzelnen zum *Haben* dazugehört. Innere Ressourcen *sind* wir hingegen. Wir haben sie nicht. Sie gehören zu unserer Persönlichkeit, sind Teile bzw. innere Anteile dieser Persönlichkeit. Sie machen uns aus.

Die systemische Arbeit richtet das Augenmerk im Wesentlichen darauf, diese inneren Schätze zu aktivieren, sie in Erinnerung zu rufen, um sie dann jederzeit abrufbar zu machen.