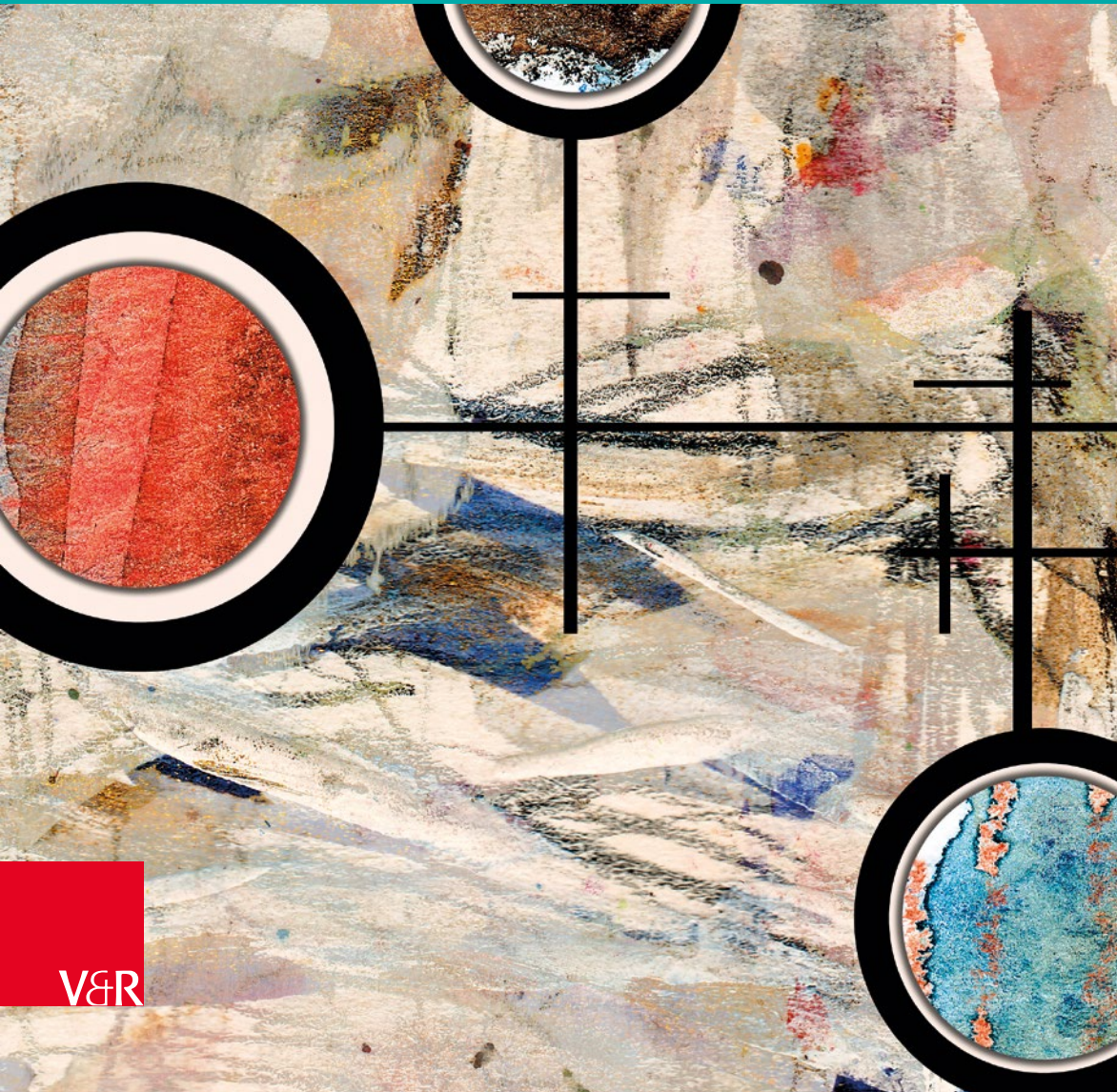


# Subjekt und Lebenswelt

Personzentrierte Systemtheorie  
für Psychotherapie, Beratung und Coaching





*Für Gila*

Jürgen Kriz

# **Subjekt und Lebenswelt**

Personzentrierte Systemtheorie  
für Psychotherapie, Beratung und Coaching

Vandenhoeck & Ruprecht

## Mit 54 Abbildungen und 8 Tabellen

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 978-3-647-49163-9

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Umschlagabbildung: AZdesign/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](http://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

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Einführung in Grundfragen der Personzentrierten Systemtheorie</b> ...	12
1.1 Zum Anliegen der Personzentrierten Systemtheorie .....	12
1.2 Die Vierfalt der Verstehensperspektiven .....	18
1.2.1 Der individualistisch-psychodynamisch-humanistische Fokus .....	19
1.2.2 Der interpersonell-systemdynamische Fokus .....	20
1.2.3 Der organismisch-körperliche Fokus .....	22
1.2.4 Der gesellschaftlich-kulturelle Fokus .....	25
<b>2 Leben als Zeichenprozess – die Perspektive der Biosemiotik</b> .....	30
2.1 Die Objektivität der »Subjektivität« – oder: Die Subjektivität der »Objektivität« .....	33
2.2 Der Mensch in seiner Umwelt .....	42
2.3 Die Grenzen der Subjektivität .....	47
2.4 Der Mensch als »Animal Symbolicum« .....	59
<b>3 Systemische Prinzipien</b> .....	64
3.1 Selbst reguliertes Missgeschick – oder: Missgeschick bei der Selbstregulation .....	64
3.2 Systemtheoretische Essentials: Ein erster Überblick .....	72
3.3 Prozesse: Die dynamische Sicht auf unsere dinghafte Lebenswelt	75
3.3.1 Grundlegende Aspekte .....	75
3.3.2 Die Schwierigkeit, in unserer Kultur über Prozesse zu sprechen .....	78
3.3.3 Was ist eine angemessene Problemmetaphorik? .....	81

3.4 Exkurs: Selbstorganisierte Strukturen in Systemen – das Konzept der Trivialisierung .....	86
3.4.1 Vorbemerkung .....	86
3.4.2 Erster Argumentationsschritt: Unterscheidung in »triviale Maschinen« und »nichttriviale Maschinen« .....	86
3.4.3 Zweiter Argumentationsschritt: Unterscheidung in »Fremdtrivialisierung« und »Eigentrisialisierung« .....	89
3.5 Rückkopplung: Die unterschätzte Wirkung im abendländischen Denken .....	92
3.5.1 Grundlegende Aspekte .....	92
3.5.2 Rückkopplung, Attraktor, Schema, Gestalt .....	97
3.5.3 Exkurs: Attraktoren und Sinnattraktoren .....	102
3.6 Bottom-up und top-down – das Verhältnis zwischen Mikro- und Makroebene .....	106
3.6.1 Grundlegende Aspekte .....	106
3.6.2 Gestalthafte Ganzheitlichkeit des Bottom-up .....	108
3.6.3 Bottom-up- und Top-down-Dynamiken als Aspekte eines Feldes .....	110
3.6.4 Komplettierungsdynamik: Die Zielgerichtetheit der Dynamik des Feldes .....	113
3.6.5 Selbstorganisation und Nichtlinearität der Felddynamik ....	116
3.7 System versus Umgebung und Umwelt: Worüber reden wir eigentlich? .....	119
3.8 Fazit: Das Welt- und Menschenbild auf der Grundlage der systemischen Prinzipien .....	123
<b>4 Die vier zentralen Prozessebenen .....</b>	<b>133</b>
4.1 Die interpersonelle Prozessebene .....	134
4.1.1 Exkurs: Das biosemiotische Nadelöhr der Interaktion .....	135
4.1.2 »Sender« und »Empfänger« gibt es nicht bei Paaren, Familien oder Teams .....	139
4.1.3 »Teufelskreise« sind keine Kreise .....	141
4.1.4 Die verborgene Täterschaft in den Opfer-Narrationen .....	146
4.2 Die psychische Prozessebene .....	150
4.2.1 Ordnungsbildung beim Erinnern: Bartlett und sein Szenario .....	151
4.2.2 Überstabilität, Ordnungs-Ordnungs-Übergänge und Hysterese bei Sinnattraktoren .....	161
4.2.3 Wie Sinnattraktoren Vieldeutigkeit reduzieren .....	165

4.3	Die gesellschaftlich-kulturelle Prozessebene .....	170
4.3.1	Sinnattraktoren in der Kultur .....	170
4.3.2	Exkurs: Genogramm – Bindeglied zwischen mikro- und makrosozialen Sinnattraktoren .....	173
4.3.3	Synlogisation und Bedeutungsfelder: Die gemeinsame Kreation von Sinn .....	175
4.4	Die körperliche Prozessebene .....	184
4.4.1	Der Körper als Integrator von Fühlen und Denken .....	185
4.4.2	Der Körper als biologische Basis unserer Lebenswelt .....	191
4.4.3	Der Körper als Ort ganzheitlicher Organisation .....	200
<b>5</b>	<b>Die Welt des Bewusstseins .....</b>	<b>209</b>
5.1	Die Komplementarität von subjektiver und objektiver Sicht auf Bewusstseinsprozesse .....	209
5.2	Das Subjekt in seiner phänomenalen Welt .....	216
5.3	Exkurs: Kognitive und affektive Strukturaspekte des (phänomenalen) Bewusstseins .....	221
5.4	Zur Intersubjektivität und Stabilität der Lebenswelt .....	225
5.5	Die »Person« in der Personzentrierten Systemtheorie .....	228
5.5.1	»Person« ist nicht angeboren – aber das evolutionär vorstrukturierte Potenzial dazu .....	229
5.5.2	Die »Person« bedarf gerade in ihrer Subjektivität der Kulturwerkzeuge .....	231
5.5.3	»Person« als Brennpunkt unterschiedlicher Perspektiven und Prozessebenen .....	233
<b>6</b>	<b>Personzentrierte Systemtheorie im Kontext der Praxis .....</b>	<b>235</b>
6.1	Grundaspekte des praktischen Umgangs mit »Problemen« .....	236
6.1.1	Was ist überhaupt ein »Problem«? .....	236
6.1.2	Ein Loblied auf die Ordnung und Struktur der Alltagswelt	238
6.1.3	Die Notwendigkeit von Ordnungs-Ordnungs-Übergängen	239
6.1.4	Was die Ordnungs-Ordnungs-Übergänge behindert .....	241
6.1.5	»Schreckliche« Instabilität als Problemüberwindung .....	242
6.1.6	Berater als Begleiter durch die »Schrecken der Instabilität«	243
6.1.7	Konsequenzen für die »Therapeutische Beziehung« .....	244
6.2	Die Bühne des Bewusstseins .....	245
6.2.1	Arbeit mit den formativen Kräften .....	245
6.2.2	Vom Sinn zur Sinnlichkeit .....	251



6.3 Von der Zukunft her denken: Intuition, Imagination und Kreativität .....	256
6.3.1 Die Teleologie der Intuition .....	256
6.3.2 Planen versus Imaginieren .....	262
6.3.3 Zum Einsatz imaginativer Vorgehensweisen .....	264
6.3.4 Über Kreativität .....	265
6.3.5 Dezentrierung als Spiel-Raum für Kreativität .....	267
6.4 Die Kunst angemessener Verstörung .....	271
<b>Literatur</b> .....	279
<b>Verzeichnis der Abbildungen, Tabellen und Merkkästen</b> .....	289
<b>Personenregister</b> .....	292
<b>Sachregister</b> .....	295

## Vorwort

Nach über drei Jahrzehnten Arbeit an der Personzentrierten Systemtheorie wird mit diesem Buch erstmals eine Gesamtdarstellung vorgelegt. Das Erscheinen des Werkes ist nicht zuletzt vielen freundschaftlich-hartnäckigen Nachfragen und Ermunterungen aus den letzten Jahren zu verdanken. Nachdem ich rund fünfzig Artikel und Buchkapitel zur Personzentrierten Systemtheorie veröffentlicht habe – allerdings fokussiert auf jeweils bestimmte Aspekten und Fragestellungen – war ich selbst im Zweifel, ob Kraft und Aufwand für ein solches Buchprojekt wirklich gerechtfertigt wären.

Hinzu kommt, dass es für die eher an Praxis ausgerichteten Bedürfnisse, etwas über systemisches Denken und Arbeiten zu erfahren, ausgezeichnete Werke gibt – allen voran das Lehrbuch von von Schlippe und Schweitzer (2016), das in vielen Auflagen seit zwei Jahrzehnten fundiert über das Spektrum systemischer Ansätze informiert, ferner der stark an einer synergetischen Sicht der Systemtheorie orientierte Band von Haken und Schiepek (2010) sowie ein Buch von Rufer (2012), das systemische Theorie und konkrete Fallpraxis verbindet.

Doch trotz vieler weiterer guter und informativer Werke ist es wohl keine Anmaßung zu behaupten, dass dem zentralen Anliegen der Personzentrierten Systemtheorie bisher nicht hinreichend konsequent nachgegangen wurde: Es geht darum, die für Psychotherapie, Beratung und Coaching relevanten Prozesse ohne vorschnelle Reduktion auf einzelne Aspekte möglichst in ihrer Ganzheitlichkeit nachzuzeichnen und so deren Verständnis zu erhöhen. Die Personzentrierte Systemtheorie versteht sich dabei nicht »integrativ« – denn es wird nichts zusammengefügt –, sondern sie bemüht sich, in einem ohnedies ganzheitlichen Geschehen möglichst wenig systematisch auszublenden, auch wenn in der Darstellung aufgrund der Komplexität dieses ganzheitlichen Geschehens jeweils einzelne Perspektiven fokussiert werden müssen.

Es geht in diesem Buch somit um eine Einladung, sich auf die Komplexität des Geschehens einzulassen, das nun einmal unser Leben als Subjekt in der heutigen Lebenswelt ausmacht. Ich bin überzeugt davon, dass eine größere Bereit-

schaft, sich auf diese Komplexität einzulassen, nicht nur die inhaltlichen und theoretischen Grabenkämpfe zwischen »Richtungen« befrieden könnte, weil die Würdigung für die Perspektiven der anderen dann leichter fällt. Aus einer solchen ganzheitlichen Sicht lässt sich zudem leichter jene Vorgehensweise im jeweils konkreten Fall entwickeln, die jenseits von »Schulengrenzen« der spezifischen Situation (aus Patient- bzw. Klienten-, Problem- bzw. Störungs- und Beschwerdelage, Entwicklungsmöglichkeiten, eigenen Vorlieben und Ressourcen usw.) gerecht wird.

Es ist dies ein Buch, das der Informationsstruktur von 160-Zeichen-Einheiten (SMS) und dem Lernerfolg in Form von reproduzierbaren Sätzen, die sich zum Training in Tutorien für das Bestehen eines Multiple-Choice-Tests eignen, zuwiderläuft. Es ist vielmehr gedacht für Menschen, die wie ich das Anliegen haben, dem Geschehen in Psychotherapie, Beratung und Coaching tiefer auf den Grund zu gehen und die komplex verwobenen Teilaspekte in ihrem Zusammenwirken besser zu verstehen.

Dass dies möglich ist, wurde an etlichen Leserinnen und Lesern, die sich darauf eingelassen haben, erprobt – und beruht letztlich auf intensiven Diskussionen über die Art der Darstellung. Ich fühle mich daher nicht nur zahlreichen Menschen, von denen ich auf diese und andere Weise lernen konnte, zu Dank verpflichtet, sondern auch jenen, die hartnäckig und unermüdlich zur Verbesserung und Erhöhung der Lesbarkeit des Textes beigetragen haben. Besonders hervorheben möchte ich neben meiner Frau Gila und Tochter Sarah – beide als Journalistin bzw. Redakteurin für diese Aufgabe bestens geeignet – Jörg Clauer, Wolfgang Loth und für seine vielen langen Mails um den halben Erdball mit Hunderten Anmerkungen aus der Sicht eines Topmanagers, aber therapeutisch Fachfremden, Ralf Lisch.

Es hat sich gezeigt, dass die etwas ungewöhnliche Struktur für einen Text aus dem Bereich der Psychologie im Interesse der Leser hilfreich ist: Üblicherweise sind viele Fußnoten höchst unwillkommen – entweder man sagt es im Text oder lässt es. Um allerdings trotz der Komplexität der Anschlussstellen an zahlreiche relevante Diskurse den Text gut leserlich zu halten, wurde hier von dieser Regel abgewichen und vieles in Fußnoten ausgelagert. Diese sind zum Verständnis der Hauptargumentationslinien nicht unbedingt wichtig. Allerdings wäre es für viele eine Verarmung – wie mir bestätigt wurde –, diese ganz wegzulassen. Dies soll den unterschiedlichen Bedürfnissen von Lesern (gegebenenfalls zu unterschiedlichen Zeiten) entgegenkommen.

Ein Hinweis zum Thema Gender: Ich bin mir der Unzulänglichkeit unserer Sprache bewusst, zwischen geschlechtsunspezifischen und sogenannte »männlichen« Bezeichnungen zu differenzieren. Trotz Bemühen um eine neutrale

Ausdrucksweise (z. B. »Angehörige beratender Berufe«), ist dies nicht überall möglich, weshalb auch hier gelegentlich von »Beratern«, »Klienten« etc. gesprochen bzw. geschrieben wird. Alle mir bekannten Alternativen – von denen ich bisweilen Gebrauch mache – erscheinen mir gestelzt und gekünstelt. »Berater«, »Klienten« etc. sind als geschlechtsneutrale Bezeichnungen gemeint – d. h. »Frauen« sind nicht »mitgemeint«, weil eben auch keine »Männer« gemeint sind (und es geht auch um keine anderen, nicht genannten, biologischen, sozialen, ökonomischen oder sonstigen Eigenschaften, Rassen oder Ethnien): Es geht um Menschen, die Bestimmtes tun, denken, meinen und dabei gegebenenfalls bestimmte Rollen einnehmen – oder eben auch nicht.

# 1 Einführung in Grundfragen der Personzentrierten Systemtheorie

## 1.1 Zum Anliegen der Personzentrierten Systemtheorie

Die Personzentrierte Systemtheorie ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, die vielfältigen Prozesse und Einflüsse, welche in den unterschiedlichen Ansätzen zu Psychotherapie, Beratung und Coaching jeweils thematisiert werden, in ihrer wechselseitigen Vernetzung zu verstehen.<sup>1</sup> Denn wer professionell im Bereich von Psychotherapie, Beratung und Coaching tätig ist, der erlebt die Komplexität eines Geschehens, das durch vielfältige, miteinander verschränkte Einflüsse bestimmt ist. Selbst wenn er nur einen einzelnen Menschen ins Auge fasst, der ihn um Hilfe bittet, sieht er sich schnell mit einem schwer durchschaubaren Spektrum von interagierenden Wirkaspekten konfrontiert. Dies gilt sowohl hinsichtlich der Entstehung und Aufrechterhaltung von Symptomen oder Problemen als auch hinsichtlich der von ihm zu unterstützenden Veränderungsmöglichkeiten.

Kommt beispielsweise eine junge Frau wegen einer »Magersucht«<sup>2</sup> zu ihm, so stellen sich Fragen über ihr Essverhalten, über ihr inneres Körperschema, über Art und Ausmaß des Leidendrucks, über das körperliche Erleben und dessen Bedeutung, über den Beitrag der Familie (u. a. Vater, Mutter, Freund) zur Entwicklung und Aufrechterhaltung dieses Verhaltens, über ihre eigene Sicht dieser Zusammenhänge sowie über die Konzepte von »Krankheit«, »Gesundheit«,

- 
- 1 Das Projekt, die vier zentralen Richtungen – psychodynamisch, behavioral, humanistisch und systemisch – und ihre wichtigsten Ansätze in ihren »Grundkonzepten« darzustellen (Kriz, 2014a), war vor 35 Jahren sicher ein bedeutsamer Auslöser. Die Frage: »Wie passt das alles zusammen?« trat damit nur noch schärfer und drängender hervor. Erste, vorläufige Skizzen der Personzentrierten Systemtheorie sind denn auch bereits im letzten Kapitel der 1. Auflage 1983 von Kriz (2014a) zu finden.
  - 2 Die Anführungszeichen bei manchen Wörtern sind als Hinweiszeichen zu verstehen, dass die damit verbundenen Konzepte eigentlich ausführlicher und differenzierter erörtert werden müssten, als es hier in einer solchen begrenzten Darstellung möglich ist (die zudem eine notwendig lineare Abfolge von eigentlich vernetzten Konzepten erfordert).

»Körperideal«, »Therapie« und darüber, was diese Konzepte in der Familiengeschichte und der Subkultur bedeuten – um nur wenig zu benennen.

Diese Vielfalt an Fragen wird gewiss nicht geringer, wenn man mit Familien oder Teams arbeitet. So stellen sich zwar inhaltlich andere Fragen, wenn man überlegt, was alles mit dem Problem »Mobbingverhalten« in einem kleinen Team, das um Coaching bittet, zusammenhängt. Doch diese Fragen führen zu einem ebenso komplexen Gesamtbild wie oben bei der »Magersucht«. So geht es um das Verhalten des »Gemobbten« und die der anderen, um die unterschiedlichen Sichtweisen des Geschehens, um die dahinterstehenden Bedürfnisse nach Anerkennung, Achtung, Gleichheit, Gerechtigkeit, Macht, Solidarität und Kooperation, um das betriebliche Gesamtklima, die Tradition des Teams und der Firma, die Arbeitsvorgaben, die wirtschaftliche Konkurrenzsituation und ihre Bedeutung, um Stress, Krankheitstage und Fehlzeiten – um wieder nur wenige Aspekte zu nennen.

Wenn man diese (und viele weitere) Aspekte des ganzheitlichen Zusammenwirkens ordnen will, macht es Sinn, zumindest zwischen *vier Prozessebenen* zu unterscheiden, die man grob als *körperliche, psychische, interpersonelle und kulturelle Prozessebene* kennzeichnen kann. In der praktischen Arbeit wird man zwar primär auf die psychischen und interpersonellen Prozesse und deren wechselseitige Einflüsse fokussieren. Doch es sollte klar sein, dass diese Vorgänge durch Prozesse sowohl auf der kulturellen als auch auf der körperlichen Ebene erheblich mitbeeinflusst werden: Zum einen geht es dabei um gesellschaftliche bzw. makrosoziale Strukturen, die über formale Regeln, z. B. in Form von Gesetzen, hinaus vor allem als informelle Ordnungen in Form von Metaphern, Erklärungsprinzipien, Anstandsregeln, Geschichten, Verstehensweisen etc. unser tägliches Leben mitstrukturieren. Zum anderen geht es um die Einflüsse von Affekten, Stimmungen, Befindlichkeiten, Bedürfnisse und weiteren vom vegetativen System moderierten Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensstrukturen auf unser Erleben.

Auch wenn man in der praktischen Arbeit kaum *direkt* die makrosozialen Strukturen beeinflussen kann oder – mit Ausnahme der Körperpsychotherapeuten – *direkt* auf den Körper als Organismus einwirken wird: Die Einflüsse aus kulturellen sowie aus körperlichen Prozessen gestalten in jedem Augenblick – quasi als Rahmung – das psychische und interpersonelle Geschehen mit. Und es sollte andersherum ebenso klar sein, dass der Mensch mit seinen psychischen und interpersonellen Prozessen in seine ihn umgebenden kulturellen Strukturen hineinwirkt – etwa durch die Wahl seiner Wohnung, Möbel und Bilder, seiner Kleidung, Literatur und Informationsmedien, seiner Arbeitswerkzeuge und Fahrzeuge usw. Und genauso gehen ständig vom psychischen

und interpersonellen Geschehen formierende Einflüsse auf die Körperprozesse und -strukturen aus.

Welche Prozessebene man daher auch immer aus dem komplexen Gesamtgeschehen für die Betrachtung analytisch ausgliedert: Es ist zu berücksichtigen, dass die Prozesse der jeweils anderen Ebenen ihre Einflüsse ausüben und damit zur Stabilisierung oder zur Veränderung der als symptomatisch oder problematisch empfundenen Strukturen beitragen. Zwar ist klar, dass man diese nur andeutungsweise skizzierte Komplexität miteinander verwobener Wirkungen im Gesamtgeschehen nicht »im Kopf haben« oder im Detail berücksichtigen kann. Es sollte aber genauso klar sein, dass eine *systematische Ausblendung* einzelner Bereiche schwerlich dem Geschehen gerecht werden kann.<sup>3</sup>

Neben der Konfrontation mit der Komplexität des Geschehens machen professionelle Helfer die Erfahrung, dass die Abläufe und Veränderungen sowohl grundsätzlich als auch in Form von Wirkungen auf ihre Vorgehensweisen typischerweise nichtlinear verlaufen. Stellen wir uns die Aufgabe vor, Additionen vierstelliger Zahlen (z. B. in der Buchhaltung) durchzuführen: Sofern man in zehn Minuten fünfzig Additionen schafft, kann man davon ausgehen, dass man grob nach einer Minute fünf, nach zwei Minuten zehn und nach sieben Minuten 35 erledigt hat. Bei der Lösung eines komplizierten Problems, bei dem einem nach zehn Minuten plötzlich – mit einem inneren »Aha!« – die Lösung einfällt, war es ganz sicher nicht so, dass nach einer Minute 1/10, nach zwei Minuten 2/10 und nach sieben Minuten 7/10 der Lösung »im Kopf« war. Vielmehr war lange Zeit nichts bzw. spannungsreiche Verwirrung, aus der dann plötzlich die Lösung deutlich wurde (Weiteres in Abschnitt 3.6.5). Weder Therapien, Beratung oder Coaching noch sonstige Entwicklungen im menschlichen Leben verlaufen linear wie die Abarbeitung der Rechenaufgaben, sondern meist nicht-linear wie die Problemlösung.

Das oben anhand von zwei Phänomenen – »Magersucht« und »Mobbing« – nur grob skizzierte komplexe Geschehen in Psychotherapie, Beratung und Coaching erfordert noch eine weitere Differenzierung. Es geht um die Perspektive, die wir einnehmen, wenn wir »die Welt« *beschreiben*, im Kontrast zur Perspektive, die wir einnehmen, wenn wir »die Welt« *unmittelbar erleben*.<sup>4</sup> Wie immer

3 Die Personzentrierte Systemtheorie war sich daher immer schon mit Klaus Grawe (2000, 2004) in dem Anliegen einig, ein schulenübergreifendes Modell von Psychotherapie zu entwickeln. Allerdings war es nie meine Idee, daraus einen eigenen Ansatz für die Praxis zu machen, sondern das reiche Spektrum der Praxis mit einem solchen Modell besser nutzen zu können.

4 Wie noch in Kapitel 5.5 herausgearbeitet wird, ist das freilich nicht einfach trennbar, wie das auf den ersten Blick erscheint und auch in der kontrastierenden Debatte um die sogenannte »Erste-Person-Perspektive« und die »Dritte-Person-Perspektive« in der Psychotherapie unterstellt wird.

wir auch im obigen Beispiel das Geschehen »objektiv« beschreiben, das mit der »Magersucht« zu tun hat: Dies ist ein deutlich anderer Blickwinkel als das »subjektive« Erleben der Patientin, »magersüchtig« zu sein oder sich von der Mutter bevormundet zu fühlen. Das wird schon daran deutlich, dass ein Arzt zwar auf Gewichtstabellen und objektive Körperbefunde als Zeichen ihrer »Magersucht« verweisen kann – trotzdem fühlt und sieht sich die Patientin als »zu dick« und nimmt dafür ihr wahrgenommenes Spiegelbild und inneres Körperschema ebenfalls als Zeichen. Analog gilt dies für das innere, »subjektive« Erleben des »Gemobbten« im Unterschied zu allen »objektiven« Beschreibungen. Was er als Zeichen für »Missachtung« und »Mobbing« erlebt, ist für die Kollegen vielleicht ein Zeichen für übergroße »Empfindlichkeit«, »Realitätsverlust« oder mangelnde Einsicht in »Notwendigkeiten« des Betriebsablaufes. Für den »objektiven« Beobachter von außen schließlich mag alles ein Zeichen für fehlende »Kohärenz« im Team und mangelnde »Führungskompetenz« des Teamleiters sein.

Die verwendete Formulierung »Zeichen für« macht deutlich, dass wir »Magersucht«, »Dicksein«, »Mobbing«, »Missachtung« etc. gar nicht direkt erfassen können, sondern unseren Wahrnehmungen bestimmte Bedeutungen zuweisen, die dann als »Zeichen für« etwas stehen. Auch die scheinbar »objektiven« Gewichtsdaten des Arztes sind für ihn »Zeichen für Magersucht«, für die Patientin dagegen bedeutungslos oder ein »Zeichen für medizinische Kontrolle«. Unter dieser Sichtweise rückt der Mensch als Subjekt ins Zentrum der Betrachtungen, denn *er* ist es, der Bedeutungen zuteilt – auch wenn diese u. a. durch die intersubjektiven Diskurse unserer Lebenswelt gegenseitig abgestimmt und keineswegs beliebig sind. Gleichwohl zeigt sich am Beispiel der »Magersucht« oder des »Mobbings«, wie wenig die zugeteilten Bedeutungen übereinstimmen und wie hoch der Anteil subjektiven Erlebens ist. Die Betonung, dass Lebewesen dem Geschehen in ihrer Welt mithilfe von Zeichen Bedeutung zuweisen, ist besonders eine Sichtweise der sogenannten »Biosemiotik« (von *bio* = Leben und *Semiotik* = Lehre von den Zeichen/-prozessen).<sup>5</sup>

5 Es sei aus Kapitel 2 schon vorweggenommen, dass die Biosemiotik grundsätzlich für Lebewesen deren Subjektivität betont, mit der sie in ihrer Umwelt existieren. Indem diese Welt der Zeichen für den Menschen durch seine neuronale Ausstattung und intersubjektiven Vereinbarungen zu einer Welt der Symbole erweitert wird – was die »Umwelt« zu einer »Lebenswelt« macht (was Husserl 1936 ausgearbeitet hat: Husserl, 1936/2007) –, finden wir die Verbindung von körperlichen und kulturellen Prozessaspekten, die auch für die Personzentrierte Systemtheorie wichtig ist, ebenso in der Biosemiotik.



Will man das komplexe Geschehen in Psychotherapie, Beratung und Coaching besser verstehbar und durchschaubar machen, so muss man die skizzierten drei zentralen Aspekte hinreichend berücksichtigen:

1. die vier Prozessebenen in ihren Interaktionen zur Stabilisierung bzw. zur Veränderung von Symptomen bzw. Problemen,
2. den typisch nichtlinearen Verlauf von Entwicklungen,
3. die Komplementarität von »subjektiven« und »objektiven« Perspektiven.

Ein dafür schlüssiges und umfassendes Konzept zur Verfügung zu stellen, ist das Hauptanliegen der Personzentrierten Systemtheorie.

Gerade der zuletzt genannte, 3. Aspekt hat dazu beigetragen, dass dieses Buch »Subjekt und Lebenswelt« betitelt wurde. Im Kontrast zur vorherrschend naiv-realistischen, vermeintlich »objektiv« richtigen Erfassung und Beschreibung des Geschehens im bio-psycho-sozialen Bereich wird hier versucht, gerade auch der Perspektive des Menschen als Subjekt Rechnung zu tragen. Dazu gehört auch, die biosemiotische Sicht zu berücksichtigen – wo immer dies möglich und angesagt erscheint. Diese biosemiotische Sicht wird in Kapitel 2 ausführlich erläutert und besonders in Kapitel 5 weiter ausgeführt. Dazwischen liegen zwei Kapitel, in denen die grundlegenden systemischen Prinzipien (Kapitel 3) und deren Bedeutung für die vier Prozessebenen (Kapitel 4) dargestellt werden. Schließlich wird in Kapitel 6 exemplarisch diskutiert, wo diese Konzepte im Rahmen von Praxis eine Rolle spielen.

In der Komplementarität aus subjektiver und objektiver Sichtweise betont somit der Titel »Subjekt und Lebenswelt« die subjektive Perspektive; unter einer objektiven Perspektive würde man von »Person und Kultur/Gesellschaft« sprechen.

Manche Leser lieben es, möglichst zu Beginn zumindest eine kurze *explizite* Definition der Hauptbegrifflichkeit zu finden – hier also von »Personzentrierter Systemtheorie«. Obwohl beide Teilbegriffe später noch ausführlich erläutert werden – »Person« in Unterkapitel 5.5 und »Systemtheorie« in 3.2 – soll diesem Bedürfnis mit einer kurzen Kennzeichnung nachgekommen werden. Diese ist notwendigerweise sehr kompakt und setzt die Kenntnis einiger Termini und Konzepte voraus (weshalb man bei Verständnisschwierigkeiten diese Definitionen zunächst gerne überspringen darf).

## Definition

### Personzentrierte Systemtheorie

*Mit dem ersten Begriffsteil »Person«* betont die Personzentrierte Systemtheorie ihre humanistische Perspektive auf den Menschen, der als »Person« immer nur und immer schon im Zusammenwirken des Individuums mit seiner sozialen Mitwelt in einem Kontext evolutionärer, bio-psycho-sozialer und soziogenetisch-kultureller Entwicklungsdynamik gesehen werden kann und muss. Zentrale Aspekte wie Sinn, Bedeutung oder Kohärenz finden auf der Ebene personaler Prozesse statt – auch wenn diese ganz erheblich durch soziale Prozesse in ihrer biografischen und historischen Dynamik beeinflusst werden.

*Mit dem zweiten Begriffsteil »Systemtheorie«* verweist die Personzentrierte Systemtheorie darauf, dass die Beschreibung und Erklärung dieser hochkomplexen Interaktion vor allem Prinzipien folgt, wie sie – ausgehend von der Gestaltpsychologie der Berliner Schule vor rund hundert Jahren – heute für die interdisziplinäre Systemtheorie<sup>6</sup> typisch ist: Im Gegensatz zu klassischen Ursache-Wirkungs-Modellen, die auf unabhängigen versus abhängigen Variablen, linearer Kausalität und instruktivem Interventionismus durch externe Ordnungen beruhen, geht es hier um vernetzte Variablen, die selbstorganisiert Strukturen bilden und verändern, wobei nichtlineare Entwicklungssprünge typisch sind. Im Zentrum steht die Förderung inhärenter Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, indem die Bedingungen verändert werden, welche die leidvollen Strukturen stabilisiert haben.

---

6 Gemeint ist damit immer das von Hermann Haken (1992) initiierte Programm interdisziplinärer Systemtheorie unter dem Namen »Synergetik«, zu dem inzwischen weit über 5.000 Publikationen aus zahlreichen Wissenschaftsdisziplinen und Anwendungsbereichen vorliegen.

## 1.2 Die Vierfalt der Verstehensperspektiven

In diesem Unterkapitel soll die Wichtigkeit der Berücksichtigung aller vier Prozessebenen der Personzentrierten Systemtheorie weiter erläutert werden. Beginnen wir dazu mit drei fiktiven, aber prototypischen Vignetten, wie sie typischerweise in Therapie (A), Beratung (B) und Coaching (C) zu finden sind:

### Fallvignette

- A Bettina (7) wird von ihrer Mutter »wegen Angst« in der psychotherapeutischen Ambulanz vorgestellt: Bettina geht seit drei Monaten zur Schule. Sie fühlt sich zunehmend unwohl und beginnt inzwischen schon auf dem Schulweg, auf dem sie von ihrer Mutter begleitet wird, zu zittern – und zwar so stark, dass die Mutter mit ihr gelegentlich umkehren muss. Der Arzt habe vor einigen Wochen bereits »Oxazepam«<sup>7</sup> verschrieben, aber es sei nicht wirklich besser geworden, sagt die Mutter.
- B Ein Elternpaar kommt mit ihrem Sohn Julian (12) in die Beratungsstelle. Grund ist, nach Aussage des Vaters, die »Verhaltensstörung« von Julian. Dauernd stelle er irgendetwas an, ärgere permanent seine Schwester (9), und auch der Klassenlehrer beschwert sich, dass Julian als »Klassenclown« zunehmend auffalle.
- C Manfred (32) wendet sich an einen Coach, weil er sich »nahe an einem »Burn-out« fühle«. Seit 15 Monaten sei er im gehobenen Management einer Firma tätig, mit vielen Überstunden, aber eigentlich nicht mehr als bei seiner Firma zuvor. Im Team aber »stimmt es einfach nicht«. Man arbeite dort eher gegeneinander. Wenn überhaupt Gemeinsamkeit da sei, dann eher die anderen gegen ihn – das sei schon fast »Mobbing«. Sein Arzt habe nichts gefunden und tippe auf eine leichte Depression. Allerdings sehe er sich nicht als Fall für eine Psychotherapie: Allein schon, weil er befürchten müsse, dass er dann mit einem hohen Risikozuschlag bei der privaten Rentenversicherung zur Kasse gebeten werde.

Für eine wirklich differenzierte Fallerörterung bräuchte man sicherlich mehr Information, als in diesen kurzen Vignetten skizziert wird. Dass daher Fall 1

7 Wirkstoff, der unter diversen Handelsnamen als Arznei u. a. gegen Ängste und Depression verschrieben wird.

der Psychotherapie, Fall 2 der Beratung und Fall 3 dem Coaching zugeordnet wird, ist ein wenig willkürlich – dies entspricht aber durchaus den Überlappungen der Berufsfelder, die sich bio-psycho-sozialen Problemen widmen. Alle drei Vignetten könnte man einerseits so um Symptome bereichern, dass eine ICD-Diagnose »Psychotherapie« indiziert wäre. Andererseits könnte in allen drei »Fällen« auch (zumindest zunächst) eine Beratungsstelle aufgesucht werden. »Coaching« bleibt allerdings für Vignette 3 vorbehalten, weil dieser Begriff meist auf berufliche Kontexte bezogen wird und beispielsweise die Arbeit mit Kindern recht untypisch für Coaching wäre.<sup>8</sup>

Für die folgende Diskussion kommt es allerdings nicht darauf an, in welchem Ausmaß sich Psychotherapeuten, Berater und Coaches vor allem durch ihre spezifische Ausbildung und Stellung im professionell und institutionell strukturierten psychosozialen Bereich unterscheiden. Im Gegenteil: Es geht darum, zu zeigen, dass jeweils in allen drei Bereichen unterschiedliche Perspektiven zum Verständnis des Geschehens herangezogen werden können. Obwohl je nach genauerer Fragestellung und Präzisionsgrad der Analyse recht viele unterschiedliche Perspektiven dienlich sein können (Kriz, 2010c), werden in diesem Buch immer wieder *vier zentrale Prozessebenen* hervorgehoben: die *psychische Ebene* (1.), die *interpersonelle Ebene* (2.), die beide typischerweise in die Arbeit einbezogen werden. Doch diese sind, wie ausführlich gezeigt werden wird, einerseits in (3.) *organismische bzw. körperliche* und andererseits (4.) in *makrosoziale bzw. kulturelle Prozesse* eingebettet.

Da es hier zunächst um eine einführende Darstellung geht, werden die Perspektiven zur Verdeutlichung mit Mehrfachbegriffen belegt. Damit soll auch eine unangemessene begriffliche Überpräzisierung vermieden werden, d. h. die Fixierung auf einen »richtigen« Begriff in einer noch keineswegs trennscharfen kognitiven und diskursiven Landschaft.

### 1.2.1 Der individualistisch-psychodynamisch-humanistische Fokus

Unter einer solchen Perspektive würde man besonders darauf schauen, ob und wo zwischen unterschiedlichen Motiven, Wünschen und Bedürfnissen bedeutsame Konflikte bestehen. Deren Ursprung wird meist in der (frühen) Biografie vermutet, wo der Mensch unterschiedliche Entwicklungsschritte zur Anpassung an die Anforderungsstruktur seiner sozialen und materiellen Umwelt leisten muss.

---

8 Eine Ausnahme ist der Begriff »Elterncoaching« (Omer u. von Schlippe, 2016), bei dem es sich aber eigentlich auch eher um Beratung handelt und man den Begriff »Coaching« verwendet, um die Vorstellung zu umgehen, dass jemand der Beratung (oder gar Therapie) bedürfe.

### Fallvignette

Dies könnte – als jeweils *ein* Aspekt und sehr verkürzt skizziert – bei Bettina im Fallbeispiel das Bedürfnis sein, noch umsorgt und behütet zu werden, aber gleichzeitig der Mutter darin gefallen zu wollen, schon ein großes Mädchen zu sein, das autonom zur Schule geht, und »die Zähne zusammenbeißen« kann, um mit dem Problem fertigzuwerden. Bei Julian könnte es der Wunsch nach Aufmerksamkeit sein und die Idee, etwas Besonderes sein zu wollen, ohne die entsprechenden Leistungen bringen zu wollen oder zu können. Und bei Manfred könnte es vor allem die erfahrungsbedingte »Leid«-Idee sein, nur dann gemocht zu werden, wenn er sich im Beruf und auch sonst für andere aufopfert – egal wie ausgepowert er selbst ist. Die fehlende Anerkennung im neuen Job lässt ihn mehr des Gleichen tun, wobei er seine Überforderung und Erschöpfung ignoriert oder zumindest herunterspielt.

In der detaillierten therapeutisch-beraterischen Arbeit würden sich dann gegebenenfalls jeweils weitere und differenziertere Aspekte ergeben, aufgrund derer die Berater entsprechend ihren schulenspezifischen Konzepten helfende Kompetenzen entfalten.

Doch selbst in dieser eher oberflächlichen Kurzform wird deutlich, dass auch ganz andere Begründungen möglich wären, als nur auf die Person und ihre inneren Konflikte zu schauen. Denn jedes menschliche »Individuum« ist mit all seinen Strukturen des Wahrnehmens, Erlebens und Verhaltens stets auch in soziale Interaktionen eingebettet. Diese können, im Guten, sowohl die Veränderung unpassender (Er-)Lebensstrukturen und Bewältigung eines anstehenden Entwicklungsschrittes unterstützen als auch, im Schlechten, zu deren Aufrechterhaltung beitragen.

### 1.2.2 Der interpersonell-systemdynamische Fokus

Blickt man aus dieser Perspektive auf die drei Vignetten, so könnte man – wieder als jeweils nur *ein* Aspekt und sehr verkürzt – skizzieren:

#### Fallvignette

Bei *Bettina* wird das Problem dadurch stabilisiert, dass die Mutter sie quasi damit belohnt, indem sie mit ihr umkehrt. Bettina erfährt so die Fürsorge der Mutter, spürt vielleicht auch ihre Macht in dieser Situation und braucht sich der Herausforderung durch die Schule nicht zu stellen.

Bei *Julian* könnte es sein, dass seine Auffälligkeiten oft Gegenstand gemeinsamer Gespräche über Maßnahmen und gegebenenfalls sogar Bestrafungen zwischen den Eltern sind, während diese sonst einen subtilen Ehekrieg führen. Ärger mit den Eltern und vielleicht gar Strafen sind zwar für Julian schlimm, aber noch schlimmer ist es, den zermürbenden Streit zwischen den Eltern hilflos miterleben zu müssen. Endlich kann er durch sein Verhalten bei diesen etwas Gemeinsames erleben und sehen, wie sie an einem Strang ziehen. Vielleicht wird auch Julians Befürchtung, dass die Familie auseinanderfallen könnte, durch diese Gemeinsamkeit etwas gedämpft.

*Manfred* schließlich wurde sicherlich für sein »aufopferndes« Verhalten bisher von vielen anderen Menschen beachtet, gelobt und gemocht: Jemand, der stets nett, hilfsbereit und ohne große eigene Ansprüche daherkommt, ist für viele ein angenehmer und »praktischer« Mitmensch. Bisher konnte er dies auch für seine Karriere nutzen. In der neuen Firma bzw. im aktuellen Team aber herrschen andere Strukturen vor. Vielleicht ist einigen auch die als merkwürdig empfundene Betriebsamkeit von Manfred suspekt und sie fühlen sich selbst in ihren bisherigen Arbeitsabläufen bedroht. Statt also Anerkennung zu zollen, reagieren sie unwirsch und tauschen sich über das merkwürdige Verhalten aus (was Manfred als »Fast-Mobbing« beschreibt). Doch obwohl Manfred in den aktuellen Arbeitsbeziehungen kaum noch durch Lob und Anerkennung in seinem »aufopfernden« Verhalten bekräftigt wird, ist es in solchen Konstellationen nicht selten, dass er sich nun noch mehr anstrengt, die Menschen durch besondere Leistungen und besonderes Zuvorkommen gewinnen zu wollen: Denn dies ist das einzige Muster, das er kennt. Er greift zur ebenso bekannten wie erfolglosen Strategie: »mehr des Gleichen«. Dies aber vergrößert die eigene Überforderung und führt, bei gleichzeitiger Nichtanerkennung durch die anderen, zum Grundmuster eines Burn-out: chronisch überforderter Verschleiß eigener Ressourcen.

Man kann wohl davon ausgehen, dass die meisten Therapeuten, Berater und Coaches mindestens diese beiden Prozessebenen berücksichtigen und dass ihnen klar ist, dass man die eine Perspektive nicht gegen die andere ausspielen kann: Egal was sich noch an detaillierten Informationen ergeben würde, die Prozesse auf beiden Ebenen, der psychischen und der interpersonellen, spielen stets zusammen. Und selbst in der skizzenhaften Kürze der Vignetten wird deutlich, dass eine Veränderung der intrapersonalen Prozesse dadurch erschwert werden kann, dass interpersonelle Prozesse für eine Stabilisierung sorgen. Dies gilt freilich auch umgekehrt: Das für Manfred typisch gewordene Verhalten, mit überschwänglicher Betriebsamkeit und fast übergriffiger Fürsorge Beachtung

und Anerkennung gewinnen zu wollen, wird die Interaktionsdynamik in diesem Team nicht abschwächen, sondern eher stabilisieren.

»Mehr des Gleichen« ist eine typische »Leid-Idee«, bei der ehemals erfolgreiche Vorgehensweisen auch dann beibehalten werden, wenn sich die Bedingungen geändert haben. Sie sind nun zwar nicht oder weit weniger erfolgreich, aber statt nach neuen Wegen zu suchen, wird der gleiche Weg nur noch intensiver verfolgt. Die Gründe für eine solche Überstabilisierung werden wir im Abschnitt 4.2.2 genauer untersuchen. Auch Julian würde vielleicht nur noch mehr Energie in seine »Verhaltensstörung« stecken, wenn die Aufmerksamkeit der Eltern nachließ, und Bettina würde sich nun ohne die Mutter vermutlich gar nicht mehr auf den Schulweg begeben.

Geht man nun der Frage nach, welche weiteren Einflüsse auf die psychischen und interpersonellen Prozesse stabilisierend oder aber verändernd wirken könnten, so liegt es nahe, zumindest noch zwei weitere Prozessebenen mitzuberücksichtigen: Zum einen die Ebene der körperlichen Prozesse, zum anderen solche (makro)sozialen Prozesse, welche über die (Mikro-)Prozesse in den Face-to-Face erfahrbaren Interaktionssystemen (Familie, aber auch Firma, Schule, Sportgruppe) hinausgehen. Diese Ebene der makrosozialen Prozesse bezeichnen wir gemeinhin mit Gesellschaft und Kultur.

### 1.2.3 Der organismisch-körperliche Fokus

Bettinas Zittern, Julians Hyperaktivität und Manfreds »Abgeschlagenheit« verweisen bereits bei oberflächlicher Betrachtung auf Prozesse der körperlichen Ebene. Statt von »Körper« werden wir allerdings meist lieber von »Organismus« sprechen, weil in der verheerenden Auswirkung<sup>9</sup> der Philosophie von René Descartes (1596–1650) der menschliche »Körper« auch in Medizin und Psychologie allzu lange und zu einseitig als ein mechanistisch funktionierender Apparat aus materiellen Bestandteilen verstanden wurde. Diesem mechanistischen Verständnis von »Körper« wurde bereits im 17. Jahrhundert durch Georg Ernst Stahl (1659–1743) das Konzept des »Organismus« entgegengestellt: Mit Schriften (Stahl, 1695–1714, dt. 1961) wie »Über die Bedeutung des synergisches Prinzips für die Heilkunde« (1695) oder »Über den Unterschied zwischen

9 In Kriz (1997/2011, S. 68 f.) wird ausgeführt, wie an der cartesianischen Schule von Port-Royal Tiere nicht nur mit Maschinen verglichen, sondern letztlich als nichts anderes als Maschinen behandelt wurden und daher an ihren vier Pfoten auf Bretter genagelt wurden, um sie bei lebendigem Leibe zu sezieren. Ihre Schmerzensschreie verstanden die Forscher lediglich als »Lärm von Federn in Uhrwerken«. Darüber hinaus machte man sich auch noch über jene lustig, die »unwissenschaftlich« den Tieren Schmerzen unterstellten.

Organismus und Mechanismus« (1714) betonte er nicht nur ein systemisches Zusammenwirken der Organe im »Organismus«, sondern auch die Wechselwirkung zwischen psychischen und somatischen Prozessen. Stahl kann damit durchaus als ein sehr früher Psychosomatiker gesehen werden.<sup>10</sup>

### Fallvignette

Angesichts der oben angeführten Aspekte auf der psychischen und besonders auf der interpersonellen Prozessebene lassen sich die Prozesse auf der organismischen Ebene – besonders wenn sie von allen Beteiligten wahrgenommen werden – auch unter dem Aspekt der »Funktionalität« im Gesamtgeschehen betrachten: »Zittern«, »Hyperaktivität« und »Abgeschlagenheit« sind ja nicht nur unmittelbarer Ausdruck innerorganismischer Vorgänge, sondern sie dienen gleichzeitig als Zeichen und Botschaften an andere (und in der Reflexion: auch jeweils an sich selbst): »Schaut her, so hilflos bin ich!«, sagt Bettina mit ihrem Körper. Manfreds Erschöpfung signalisiert gleichzeitig: »So sehr habe ich mich für euch aufgeopfert!« Und Julians »Verhaltensstörung« und »Hyperaktivität« weisen darauf hin: »Nehmt mich wichtig, mit *meinem* Verhalten, und nicht nur euren Streit, der alles zu dominieren und zu vereinnahmen scheint.«

Dabei sind die Anteile von »rein« organismischem Geschehen einerseits und von *Appell* an andere sowie an sich selbst andererseits kaum zu trennen. Jeder kennt wohl, wie in unserer Kultur akzeptiert wird, wenn jemand »wirklich« körperlich erkrankt ist – z. B. an Grippe oder schweren Erkältung – und deswegen ein paar Tage zu Hause bleibt. Während hingegen eine Begründung »Ich muss jetzt mal ein paar Tage zu Hause bleiben, weil ich mich überarbeitet fühle und mein Immunsystem wieder auf Trab bringen will, *bevor* ich mir eine Grippe einfange« deutlich weniger bis gar nicht auf Verständnis stößt. Also gehen viele auch dann zum Arzt und lassen sich krankschreiben, wenn es unter rein somatischen Gründen nicht unbedingt notwendig wäre. Und da es ja nicht um (»subjektive«) Befindlichkeiten, sondern um (»objektive«) Befunde geht, wird man sich auf solche konzentrieren. Dies führt nicht selten dazu, dass man diese dann selbst für bare Münze nimmt. Man gibt sich nicht nur gegenüber anderen als krank aus, sondern fühlt sich gleichzeitig auch selbst so – kränker jedenfalls, als man sich bei der glei-

10 Die Berechtigung einer solchen Sicht auf das Werk von Stahl, aber auch eine kritische Herausarbeitung der Unterschiede gegenüber heutigen psychosomatischen Vorstellungen findet sich in Bauer (2000).



chen »somatischen« Konstellation dann fühlen würde, wenn man erfreuliche Tätigkeiten oder einen subjektiv sehr wichtigen Projektabschluss in Aussicht hat.

Auf der anderen Seite kann man gerade auf der organismischen Prozessebene nicht nur die Vernetzung zu Aspekten auf anderen Ebenen gut beobachten, sondern auch deren *Eigendynamik*: Fühlt sich jemand erst einmal körperlich stark überlastet, geschwächt und beeinträchtigt, so ist durchaus die Tendenz vorhanden, sich »gehen zu lassen«. Gerade bei älteren Menschen kommt es beispielsweise dann nicht selten vor, dass sie ihren Körper zu wenig fordern – wodurch die Muskeln weiter erschlaffen. Das kann so weit gehen, dass sie sich nur noch im Lehnstuhl, Rollstuhl oder gar im Bett aufhalten – obwohl ihnen eigentlich nichts weiter fehlt als eben eine körperlich aufbauende Beanspruchung. Ist die Muskulatur aber erst einmal so massiv geschwächt und abgebaut, so reicht eben nicht mehr die einfache Entscheidung: »Ab morgen will ich wieder laufen.« Solche körperlichen Eigendynamiken finden wir beispielsweise auch bei manchen Substanzabhängigkeiten, die nicht einfach und schlagartig veränderbar sind, selbst wenn die Einsicht in der Beratung, dies ändern zu wollen, sich gegebenenfalls sehr schnell einstellen mag.

Als umfassenderes Beispiel sei die *Manifestation biografischer Erfahrung* in der kindlichen Entwicklung genannt: So kann das Verbot von starken Gefühlsäußerungen – oder deren Nichtverstehen und Entwertung – dazu führen, dass der Atem flach gehalten und dafür die entsprechende Muskulatur im Brustbereich besonders beansprucht wird. Handelt es sich nicht nur um wenige Situationen, sondern um eine typische Struktur in den Entwicklungsbedingungen des Kindes, so wird es ebenso typisch diese Muskulatur beanspruchen und es kommt zu einer chronischen Ausbildung von dem, was Bioenergetiker seit Reich und Lowen als »*muskuläre Panzer*« bezeichnet haben. Diese »Panzer« aber halten wiederum auch dann noch den Atem flach und behindern ein intensives emotionales Erleben, wenn sich die eigentliche Konstellation längst verändert und das Kind erwachsen geworden ist und das Elternhaus verlassen hat. Auch hier können somit körperliche Eigendynamiken in ganz andere zeitliche Interaktionszusammenhänge hineinwirken als jene, unter denen sie zunächst entstanden sind.

Die Beachtung solcher Eigendynamiken auf der Ebene des Organismus ist deshalb wichtig, weil eine Veränderung der psychischen und der interpersonellen Prozesse keineswegs immer zeitgleich mit einer Veränderung der organismischen Prozesse einhergeht. Vielmehr können organismische Veränderungen weit beschwerlicher sein und langsamer vonstattengehen als eine Veränderung auf anderen Prozessebenen – auch dann, wenn diese eng miteinander vernetzt sind. Das gilt auch für die drei Fallvignetten: Zittern, Hyperaktivität und Abgeschlagenheit werden nicht gleich verschwinden (besonders, wenn sie schon eine

Zeit lang Teil des körperlichen Geschehens waren) – auch wenn sich die Bedingungen, unter denen sich diese Prozessaspekte entwickelt haben und aufrechterhalten werden, geändert haben.

Diese zunächst wenigen Hinweise lassen schon erahnen, dass die organismische Prozessebene eine weit größere Bedeutung hat, als ihr üblicherweise in Psychotherapie, Beratung und Coaching eingeräumt wird. Dort liegt der Fokus immer noch vorwiegend auf psychischen und interpersonellen Prozessen. Im folgenden Kapitel wird darüber hinaus die organismische Prozessebene in einen noch weit größeren Rahmen gestellt.

#### 1.2.4 Der gesellschaftlich-kulturelle Fokus

Es war zweifellos ein Verdienst der familientherapeutischen und (später) systemischen Ansätze ab Mitte des 20. Jahrhunderts, die bis dato fast ausschließlich auf die einzelne Person fokussierten psychotherapeutischen Ansätze um die interpersonelle Perspektive bereichert zu haben. Familiäre – und allgemeiner: interpersonelle – Regeln und Muster können Prozesse auf der psychischen Ebene stabilisieren und werden wiederum gegebenenfalls von diesen selbst aufrechterhalten. Zu Recht wird daher gerade aus systemischer Sicht der interpersonellen Dynamik ein hoher Stellenwert in Psychotherapie, Beratung und Coaching eingeräumt.

Doch so wichtig diese interpersonelle Prozessebene auch ist: Die Bedeutungsstrukturen, Verstehensweisen, Welt- und Menschenbilder, welche die interpersonellen Prozesse durchziehen, stehen in einem weit umfassenderen Kontext. Genauso wie die evolutionär mitgebrachten Strukturierungsprinzipien des menschlichen Organismus sind auch diese makroskopischen, übergreifenden Sinnstrukturen längst vorgegeben, wenn ein Mensch die Lebensbühne betritt, eine Partnerschaft eingeht bzw. eine Familie gründet oder wenn Organisationen und Unternehmen entstehen bzw. sich umstrukturieren. Nicht nur mikrosoziale sondern auch makrosoziale Regeln und Muster beeinflussen menschliches Leben in ganz erheblichem Maße.

#### Fallvignette

So kann die Sorge von Bettinas Mutter *auch* damit zu tun haben, dass ihr bereits von ihren Eltern (also Bettinas Großeltern) vermittelt wurde, wie zentral es ist, sein Kind zu beschützen: Diese hatten nämlich in den Wirren des Krieges und der anschließenden Flucht zwei Kinder verloren. Nur das dritte, Bettinas Mutter, konnten sie heil durchbringen. Solche intergenerationellen Zusammenhänge