

# INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

**„Nur Sie verstehen mich wirklich“**

## **Die Arbeitsbeziehung in Beratung, Supervision und Psychotherapie**

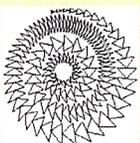
**Jürgen Kriz**, Die professionell helfende Beziehung. Aspekte zum Verständnis von Unterstützung und Destruktion bei Entwicklungsschritten

**Maria A. Wolf**, Wie und wozu wird Männlichkeit oder Weiblichkeit eine Wirklichkeit? Die Arbeitsbeziehung in der Psychotherapie aus Perspektive der Geschlechterforschung

**Silke Birgitta Gahleitner**, „Und wenn es schwierig wird“? Therapeutische Beziehungsgestaltung im „hard to reach“-Bereich

**Angela Gotthardt-Lorenz**, Arbeitsbeziehungen – Arbeitszusammenhänge: Kristallisationspunkte für Veränderungen und Herausforderungen in organisationalen Supervisionsprozessen

**Hilarion G. Petzold**, Psychotherapie - Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affilialear „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“



Jürgen Kriz

## Die professionell helfende Beziehung

Aspekte zum Verständnis von Unterstützung und Destruktion bei Entwicklungsschritten

### 1. Einleitung: Die zentralen Fragen dieses Beitrags

Die Arbeitsbeziehung in Beratung, Supervision und Psychotherapie wird heute von allen Richtungen als eine – wenn nicht gar: die – zentrale Kraft angesehen, welche professionell begleitete Veränderungsprozesse zu fördern vermag. Wobei es ein Allgemeinplatz ist, dass alles Wirksame jeweils nicht nur konstruktive, sondern, fälschlich oder missbräuchlich angewandt, auch destruktive Folgen haben kann. So oder so aber stellt diese Arbeitsbeziehung (wie wir sie der Kürze halber im Folgenden nennen wollen) für die angestrebten Veränderungsprozesse eine bedeutsame Umgebungsbedingung dar. Denn Veränderungsprozesse finden auf allen Ebenen – z.B. somatisch, psychisch, interaktiv, kulturell – zwar auch ohne solche Arbeitsbeziehungen statt, wie noch ausgeführt werden soll. Aber Klienten<sup>1</sup> und Patienten suchen eben meist dann professionelle Hilfe auf, wenn sich etwas für sie wahrnehmbar *nicht* verändert und dies als unangenehm, inadäquat oder anders negativ bewertet wird.

Die Gründe, weshalb Menschen um professionelle Hilfe ansuchen, sollen in diesem Rahmen sehr allgemein als „Probleme“ bezeichnet werden. Dies ist in einem sehr weiten Sinne gemeint und umfasst krankheitswertige Symptome, deren Behandlung üblicherweise Gegenstand von Psychotherapie ist, ebenso wie scheinbar nicht zu bewältigende Anforderungen des Berufs-, Sozial- und Alltagslebens oder problematische Konstellationen in Situationen, Paar- und Familiendynamiken, die gewöhnlich in Beratungen behandelt werden. Ferner sind auch Entwicklungsstagnationen auf individueller Ebene oder bei Gruppen und Organisationen dazuzuzählen, was üblicherweise ein Gegenstand von Coaching ist. In der Supervision spielen Probleme und Arbeitsbeziehungen sogar eine doppelte Rolle. Es geht nämlich zum ersten um die Arbeitsbeziehung des Supervisanden mit seinen Klienten und dessen Problemen, und zum zweiten um die Arbeitsbeziehung des Supervisors zu seinem Supervisanden und den Problemen, die dieser wiederum damit (und ggf. auch sonst) hat. Wobei bekanntlich beide Problemdynamiken in hohem Maße miteinander verwoben sind.

---

<sup>1</sup> Ich bin mir der Unzulänglichkeit unserer Sprache bewusst, zwischen geschlechtsunspezifischen und sog. „männlichen“ Bezeichnungen zu differenzieren. Alle mir bekannten Alternativen – von denen auch ich bisweilen Gebrauch mache – erscheinen mir gestelzt und gekünstelt, weshalb hier von „Klienten“ oder „Therapeuten“ etc. geschrieben wird. Diese sind als geschlechtsneutrale Bezeichnungen gemeint – d.h. „Frauen“ sind *nicht* „mit-gemeint“, weil eben auch keine „Männer“ gemeint sind (und es geht auch um keine anderen, nicht genannten, biologischen, sozialen, ökonomischen, ... Eigenschaften, Rassen, Ethnien ...): Es geht um Menschen, die bestimmten Professionen nachgehen und/oder dies und jenes tun, denken, meinen – oder eben auch nicht.

Mit dieser einleitenden Beschreibung deutet sich schon an, dass zur Erhellung unseres Themas zunächst genauer geklärt werden muss, was wir unter einem „Problem“ verstehen wollen und wie unser Verständnis von Problem-„Veränderung“ bzw. –„Überwindung“ ist. Aus dieser Klärung ergeben sich dann nämlich die Anforderungen an die Arbeitsbeziehung, wie sie von professionellen Helfern bereitgestellt werden sollte.

## **2. Die Stabilität der Alltagswelt: nützlich und pathogen zugleich**

### **2.1 Muster und Ordnungen als Reduktion von Komplexität**

Bei dem, was mit „Problem“ gemeint ist, geht es – wie in der Einleitung schon skizziert wurde - stets um Muster bzw. Ordnungen in den kognitiven oder interaktiven Prozessen, die zum Kontext der Situation oder zu den Anforderungen nicht passen. Immer wieder findet man sich dann in Situationen wieder, die einen ängstigen, traurig machen oder die Gedanken zu lähmen scheinen. Oder in denen man sich über seine eigenen Handlungen bzw. Reaktionen nur selbst wundern kann. Oder man fühlt sich ggf. den „Machenschaften“ anderer hilflos ausgeliefert bzw. interagiert selbst in einer Weise, die andere offenbar verwirrt, abschreckt oder verletzt, obwohl man das eigentlich nicht wollte.

In den meisten Fällen wären diese belastenden Gedanken, Gefühle und Handlungen aber durchaus angemessen, wenn sie zu den Umständen passen würden: Denn Angst bei realen Gefahren, Trauer bei einem erlittenen Verlust, Ausruhen von bedrückenden gedanklichen Anforderungen, Selbstverteidigung über Verwirrung, Abschreckung und notfalls Verletzung anderer, um die eigene, real bedrohte Haut zu retten usw. – all dies wären in entsprechenden Situationen durchaus Ressourcen im Spektrum des Erlebens und Verhaltens. Aber bei Problemen weiß man, dass diese Reaktionen eigentlich nicht zur Realität passen – zumindest nicht zu jener, wie die anderen sie wahrnehmen und wie man sie meist ein wenig später selbst wahrnimmt: Denn es gab eben keine reale Bedrohung, keinen aktuellen Verlust etc. Die Muster und Ordnungen des Verhaltens in den problematischen Situationen scheinen somit zu anderen Realitäten zu passen – und sich zudem, das macht Probleme, Muster und Ordnungen aus, häufig zu wiederholen. Man kann auch sagen, dass diese Wahrnehmungs-, Erlebens- und Verhaltensmuster nicht genügend adaptiv an die aktuellen Gegebenheiten angepasst sind. Aber sie können eben auch nicht einfach durch neue, passendere, ersetzt werden (denn dann bräuchte man keine professionelle Hilfe). Nur wenn eine befriedigende Passung zwischen den Mustern des Erlebens und Verhaltens mit den realen Situationen ohne fremde Hilfe nicht hergestellt werden kann, ist dies ein Grund, zu jemandem zu gehen, der eine solche Hilfe anbietet.

Betrachtet man unser Thema zunächst aus dieser Perspektive, so liegt die Gefahr nahe, dass man Muster und Ordnungen im Erleben und Verhalten allzu schnell selbst für hinderlich im Leben hält und die darin enthaltenen Ressourcen zu wenig wertschätzt. Daher ist es wichtig, sich klar zu machen, dass Muster und Ord-

nungen zunächst einmal als *Leistungen* von biologischen Organismen allgemein und von Menschen insbesondere zu sehen und zu achten sind, wie an anderen Stellen ausführlich dargelegt wurde (Kriz 1998, 1999, 2004a,b). Aus Sicht der modernen Naturwissenschaften wäre „die Welt“, die einen Menschen umgibt, nämlich als ein Strom von Momenten zu beschreiben, deren jeder einzelne unendlich komplex ist. Denn zu jeder noch so großen Anzahl von „Variablen“ (Aspekten), die einen solchen Moment beschreiben, könnten noch beliebig und unbegrenzt viele hinzugenommen werden. Darüber hinaus besteht jede kleine Zeitspanne im Leben eines Menschen aus einem komplexen Gewirr solcher jeweils komplexer Momente.

Diese chaotische Komplexität muss – wie viele Wissenschaftler betonen – extrem reduziert werden, damit Leben überhaupt möglich wird. Die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes einzelnen unendlich komplexen Momentes wird dabei auf so wenige Aspekte reduziert, dass die Unterschiedlichkeiten teilweise verschwinden und scheinbar gleiche Momente zu Erfahrungs-Klassen bzw. -Kategorien zusammengefasst werden. Deren Abfolge kann dann regelhaft beobachtet werden: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter etc. Selbst sogenannte „niedere“ Lebewesen ordnen die „Welt“, indem sie beispielsweise von der einmaligen Schönheit eines Sonnenaufgangs ebenso wenig mitbekommen, wie von der Anmut einer sternklaren Nacht. Vielmehr kategorisieren sie ggf. mit ihren Photorezeptoren die Vielfalt dieser Phänomene in „Licht an“ und „Licht aus“. Dies ist gemeint, wenn u.a. *Cramer* (1988) betont, dass Leben schon in seiner Evolution dem Chaos abgerungen ist, indem Ordnung und Regelmäßigkeit erfunden und gefunden werden.

Sogenannte höhere Lebewesen verfügen nun zwar über ein deutlich größeres Repertoire an solchen Kategorien – wobei hier immer Erfahrungskategorien gemeint sind, die nicht sprachlich repräsentiert sein müssen, ja, die mit Ausnahme beim Menschen auch nicht sprachlich repräsentiert sind. Gleichwohl ist auch die Welt dieser Tiere quasi kategorial geordnet: Die hungrige Meise frisst eben im wahrsten Sinne des Wortes „regel“-mäßig Raupen. Die Regeln, Kategorien und Ordnungen der Tier-Welten sind freilich in hohem Maße bereits phylogenetisch erworben und müssen nicht erst individuell erlernt werden.

Im Gegensatz zur reflexiv-bewussten Lebenswelt des Menschen kann organismisches Leben – aus unserer Sicht – zwar hart sein: Ein Lebewesen kann an den gestellten Anforderungen seiner Welt scheitern oder gar daran zugrunde gehen. Aber es lebt *problemlos*. Probleme setzen ein „animal symbolicum“ (*Cassirer* 1960) voraus – ein Lebewesen, das Symbole schafft und sich durch Symbole mit seinesgleichen und der Welt verständigt. Dieses Argument soll nachfolgend entfaltet werden.

## 2.2 Die Problemkonstruktion des Welt-erzeugenden animal symbolicum

Es ist typisch für die Lebenswelt des Menschen, dass mit Hilfe von Symbolen ein Netz von Bedeutungen erschaffen wird, mit dem aus naturgegebener Wirklichkeit

eine kulturdurchtränkte Realität entsteht. Damit löst sich der Mensch aus der Unmittelbarkeit der Natur: Durch die Unschärfe und Mehrdeutigkeit der Symbole, durch die Vielfalt der symbolischen Bearbeitungen der Realität und die Möglichkeitsräume in der Zuordnung von Bedeutung gewinnt der Mensch Freiheiten gegenüber einem unmittelbaren „Eingespantsein“ in die Welt (v. Uexküll 1920).

Der Preis für diese Freiheit ist die Möglichkeit der Erzeugung von Problemen. Dies hat beispielsweise schon vor rund zwei Jahrtausenden *Epiktet* (ca. 50-138) treffend formuliert: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge“ (*Epiktet: Handbüchlein der Moral*). Allerdings ist es mit der Freiheit denn doch nicht so weit her, wie uns theoretisch-philosophische Argumentationsketten mit Verweis auf *Epiktet* vielleicht hoffen lassen: Denn nicht nur „die Dinge selbst“, sondern eben auch „die Meinungen und die Beurteilungen“ sind in hohem Maße der Beliebigkeit einer **rein individuellen** Verfügbarkeit entzogen. Denn Bedeutungen und Meinungen sind immer schon in die zur Verfügung gestellten Bedeutungsnetze einer Kultur eingeflochten. Zudem müssen sie in Zeitspannen gesehen werden, welche die Lebensspanne des Individuums weit überdauern. Zu einem sehr großen Teil sind Bedeutungen und Meinungen längst vorhanden und bilden nur schwer verschiebbare Kulissen, wenn der Einzelne die Lebensbühne betritt. Er mag dann zu ihrer Veränderung einiges beitragen – zu einem großen Anteil aber überdauern sie auch seinen individuellen Abgang von dieser Bühne.

Die Möglichkeit, Probleme zu erzeugen, ergibt sich auch aus einem anderen Aspekt von Freiheit, der dem Menschen aus existenzphilosophischer Sicht essentiell zukommt: Aus dieser Perspektive wird der Mensch grundsätzlich unterschieden von Anderem in der Welt, das üblicherweise durch eine Ansammlung einzelner Entitäten gekennzeichnet wird. Auch der Mensch gehört – z.B. aus *biologischer* Sicht – zu einer Entität, nämlich zur Klasse der Säugetiere. Aus *existenzieller* Sicht aber ist dies für den Menschen nicht wesentlich. Wesentlich ist vielmehr die Art und Weise, wie er sich und seine Existenz selbst in dieser Welt versteht, d.h. wie er sich zur Welt, zu sich selbst und zu seinen Möglichkeiten verhält. Diese unterschiedlichen Weisen, er selbst sein zu können, machen ihn kategorial frei. Er ist, wie *J. P. Sartre* es ausdrückte, zur Freiheit verdammt, er selbst oder nicht er selbst zu sein und zu werden. Durch diese Verantwortung und den Entscheidungsspielraum werden gleichzeitig aber auch Autonomie, Identität und menschliche Würde möglich.

Doch auch hier ist die potentielle Freiheit faktisch beschränkt, die sich theoretisch daraus ergibt, dass der Mensch jenes Lebewesen ist, das sich stets vor dem Hintergrund einer von ihm narrativ gestalteten Vergangenheit auf eine Zukunft hin entwerfen kann (und muss). Denn die persönlichen Narrationen sind immer schon in hohem Maße in die narrativen Strukturen der Kultur eingewoben. Sowohl die historisch-objektive Vergangenheit und Zukunft (Außensicht) als auch die biographisch-narrative Vergangenheit und Zukunft (Innensicht) sind durch diese Einbettungsdynamik mitbestimmt.

Bei aller einschränkenden Macht sozialer Strukturen und Ordnungen – wobei man die positiven Kräfte kultureller Leistungen zur Eröffnung differenzierter Erfahrungsräume nicht außer Acht lassen sollte – machen auch diese als solche noch keine Probleme. Wie die materiellen, können auch die sozialen Strukturen für die Lebensmöglichkeiten des Einzelnen (oder von Paaren, Familien, Organisationen) durchaus beschränkend oder fördernd sein, aber sie rufen nicht *unmittelbar* Probleme hervor oder sorgen für deren Beseitigung. Ein karg lebender, von wenigen Sozialkontakten umgebener Bauer kann ggf. zufriedener und problemloser leben als ein mit materiellen Gütern und sozialen Kontakten luxuriös bedachter Jet-Setter. Dass dies real gar nicht so selten vorkommt, mag illustrieren, dass für ein „Problem“ etwas hinzukommen muss, was als *wahrgenommene* Diskrepanz zwischen den realen und den erwünschten Zuständen bzw. Prozessen bezeichnet werden kann. Es geht also um eine mangelnde Passung in der phänomenalen Welt zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte und sollte.

Wie kommen nun aber solche Diskrepanzen als Grundlage von Problemen zustande?

### **2.3 Sinnattraktoren: Selbst erzeugte und festgeschriebene Reduktion in der Bedeutungserzeugung**

Die Grundlage von Problemen liegt in der Fähigkeit des Lebewesens „Mensch“, seine Lebenswelt nicht nur zu strukturieren und zu ordnen, sondern an diesen Strukturen ggf. auch dann festzuhalten, wenn diese nicht mehr passen. Dabei ist, wie oben betont wurde, seine Strukturierungsfähigkeit zunächst einmal etwas Positives, denn ohne eine solche Ordnungsleistung könnte der Mensch nicht überleben. Mit der Wirkung dieser Ordnungstendenzen hat sich im Bereich der Psychologie bereits die klassische Gestaltpsychologie (besonders der Berliner Schule, mit *Max Wertheimer*, *Kurt Koffka*, *Wolfgang Köhler*, *Kurt Lewin*, *Kurt Goldstein*) beschäftigt. Ein typisches Beispiel für eine Gestalt ist eine Melodie. Diese entsteht in der Wahrnehmung des Hörers aus den einzelnen Tönen (bottom-up) – wobei aber die einzelnen Töne durch die Melodie wiederum bestimmte Eigenschaften erhalten (top-down), die sie ohne diese nicht hätten, z.B. als „Grundton“ oder „Leitton“ zu fungieren.

Die ordnende Eigenschaft einer Gestalt wird – am Beispiel einer Melodie – deutlich, wenn man Personen bittet, eine ihm unbekannte Melodie (sofern sie allerdings hinreichend den Regeln typischer Melodien in diesem Kulturkreis folgt) „weiterzusingen“, bzw. zu raten, welche weiteren Töne folgen könnten: Der Raum an realisierten Möglichkeiten erweist sich nämlich deutlich kleiner als der theoretische Raum möglicher Folgetöne. So werden beispielsweise kaum Töne „aus einer anderen Tonart“ als der erkannten verwendet; die Rhythmik wird weitgehend fortgesetzt, wiederholt oder nur leicht abgewandelt etc.. D.h. der theoretisch mögliche Raum von weiteren Tonereignissen wird durch die ersten Töne und das „Entstehen einer Melodie“ rasch

in sinnvolle und nicht-sinnvolle unterteilt (wobei der erstere meist sehr viel kleiner ist).

Dieser Effekt ist natürlich noch sehr viel stärker, wenn der Hörer die Melodie „erkennt“: Fehlen einige Töne in der Mitte oder am Ende einer solchen Melodie, so wird diese mehr oder weniger zu der vollständigen Melodie komplettiert. Doch was heißt eigentlich „erkennen“? – Wie kann man sicher sein, dass wirklich genau jene (erkannte) Melodie gemeint war? Vielleicht war die dargebotene Melodie ja nur so ähnlich; oder die angebotenen Teile entsprachen zwar genau der „erkannten“ Melodie, aber das, was gar nicht mehr gehört wurde, hätte eigentlich anders sein sollen.

Solche Prozesse sind nicht nur beim Wahrnehmen von Melodien bekannt und relevant, sondern typisch für die Reduktion der komplexen Phänomene unserer Alltagswelt zu (oft nur vermeintlich) Bekanntem. Dies wird in Paartherapien geradezu prototypisch sichtbar, weil es dort oft vorkommt, dass der eine Partner schon zu wissen meint, was der andere sagen will. Jedenfalls entspricht es der typischen Erfahrung von Paartherapeuten, dass auf die Frage: „Haben Sie eigentlich gehört, was Ihr Partner gerade gesagt hat?“, ebenso typisch die Antwort folgt: „Oh – nein – aber wie er anfing und mich ansah, wusste ich sowieso schon, was er sagen würde!“ Und damit wird deutlich, dass nicht nur der Raum an möglichen Interaktionen, sondern auch jener der Erlebenswelt und der Beschreibungswelt gleichermaßen reduziert wird.

Diese sinnhafte Reduktion der Komplexität zu längst Bekanntem hat natürlich auch ihre guten Seiten. Denn das „Erkannte“ - und damit Bekannte - ist irgendwie vertraut und vorhersehbar. Zudem entlastet diese Ordnung den Menschen üblicherweise von der herausfordernden Komplexität des immer Neuen: Jeden Morgen neu mit dem Partner alle Regeln des Zusammenlebens wieder infrage zu stellen, wäre überaus unpraktisch, zeitraubend und zermürend. Zudem ist es ja oft auch zutreffend, wenn man schon zu wissen meint, was der Partner eigentlich sagen oder tun will - auch wenn er dies noch nicht voll entfaltet hat. Die Komplettierung von einzelnen wahrgenommenen Teilen zu einem bekannten Ganzen ist dann sehr praktisch.

Allerdings verhindert dieselbe Fähigkeit des Menschen, in wahrgenommenen Phänomenen immer nur längst Bekanntes zu entdecken, auch, dass etwas Neues Einzug halten kann. Auf der Paarebene kann sich das dann z.B. so auswirken, dass sich der eine Partner zwar vornimmt, sich nun endlich einmal anders zu verhalten und z.B. keine Vorwürfe zu machen. Aber wenn der nur den Mund aufmacht, meint der andere zu wissen, dass er ja sowieso wieder nur Vorwürfe machen will – hört also gar nicht, oder nicht genau hin, und reagiert somit eher auf das Vermutete und Unterstellte als auf das, was gerade wirklich geschieht. Auch davon weiß besonders die Paartherapie ein Lied zu singen; denn eine weitere prototypische und häufige Äußerung ist: „Wozu soll ich mich ändern – mein Partner würde das sowieso nicht merken, wie sich oft herausgestellt hat.“

Die Psychologie hat mit vielerlei Begriffen und Konzepten diese im Alltag nur allzu bekannten Phänomene solch überstabiler Ordnungen beschrieben. So wird beispielsweise mit dem Begriff „funktioneller Gebundenheit“ (Maier 1931) darauf hingewiesen, dass Gegenstände, die in bestimmter Funktion verwendet wurden – sei es durch Vorerfahrung oder auch nur durch Vorinformation anhand von Skizzen oder Beschreibungen –, selten für andere Funktionen eingesetzt werden, auch wenn dies zur Lösung eines gestellten Problems notwendig wäre. Mit „situativer Gebundenheit“ bezeichnet man mangelhafte Transferleistungen von guten Strategien und Lösungen in einen anderen oder neuen Bereich, in dem man dies „nicht gewohnt“ ist. Oder mit „Rigidität“ ist der Hang gemeint, von einmal gefundenen und verwendeten Lösungswegen – z.B. bei Rechenaufgaben, oder Befehlsabfolgen in der Bedienung von Handy bzw. Computer – selbst dann abzusehen, wenn es in neuen Konstellationen einfachere Wege gäbe, oder die bisherigen gar nicht mehr funktionieren (Luchins 1942). In allen Fällen handelt es sich um semantische oder syntaktische Ordnungen, welche die Komplexität der Situation zwar eine Zeit lang erfolgreich reduziert und das Leben effizienter gestaltet haben. Doch nun, bei veränderten Bedingungen und neuen, anderen Aufgaben bleibt man in dieser reduzierten Deutung gefangen. Auch der gesamte Formenkreis neurotischer Störungen kann so verstanden werden, dass einmal gefundene „Lösungen“ (meist für belastende, traumatisierende Bedingungen) beibehalten werden, obwohl das Leben inzwischen neue Bedingungen und damit ganz andere Anforderungen konstellierte hat.

Dass die Umwelten für ein System (auf der jeweiligen Ebene) immer wieder neue Anforderungen, quasi **Entwicklungsaufgaben**, stellen, lässt sich auf der Ebene der Familiendynamik leicht verständlich machen: So ist sofort einsichtig, dass auch ein sehr gutes Interaktionsmuster zwischen einem 3-jährigen Kind und seinen Eltern dann als „auffällig“ oder gar „hoch pathologisch“ beurteilt werden würden, wenn dieses Muster über 20 Jahre unverändert bliebe. Denn dann würde ja der nun 23-jährige Erwachsene immer noch wie ein 3-Jähriger behandelt werden und sich so behandeln lassen. Materielle (inklusive biologische) Entwicklungsaufgaben – z.B. mit der Geschlechtsreife umzugehen, für sich selbst zu sorgen, einen größeren Bewegungsradius zu entwickeln etc. – sowie kulturelle Entwicklungsaufgaben – z.B. einem Beruf nachzugehen, Verantwortung zu übernehmen etc. – wären hier nicht oder nur inadäquat gelöst.

So werden z.B. an Kleinkinder, Schulkinder, Berufstätige oder Rentner jeweils recht unterschiedliche Erwartungsstrukturen gerichtet; ebenso sind die Lebenskontexte für das heranwachsende Kind als Single, als Partner, als ein Eltern und dann als Partner mit erwachsenen Kindern jeweils deutlich anders. Wie wichtig die Übergänge zwischen Anforderungsprofilen und neuen Entwicklungsaufgaben sind, wird oft mit Initiationsriten oder zumindest Festritualen unterstrichen, um die neuen Entwicklungsaufgaben und Anforderungsprofile „feierlich“ hervorzuheben: Einschulung, Konfirmation/Kommunion, Abitur, Examen, Eheschließung, Pensionierung etc.

Dieses Loslassen alter (Teil-)Strukturen, um neue zu etablieren, entspricht übrigens auch dem Konzept des „Wachstums“ in der Humanistischen Psychologie (im Gegensatz zum pervertierten „immer mehr!“ vordergründigen Wirtschaftswachstums). Aber nicht nur der Einzelne durchläuft Entwicklungen mit neuen Aufgaben. Ebenso hat ein Paar typischerweise vom Verlieben, über Heirat, ggf. Elternschaft, bis hin zur Pensionierung und dem Tod eines Partners diese und zahlreiche weitere Entwicklungsaufgaben zu meistern. Und es muss sich dabei mit seinen Strukturen und Ordnungen jeweils neu an die geänderten Erfordernisse adaptieren. Dies gilt analog für alle sozialen Systeme.

Üblicherweise funktioniert eine solche dynamische Adaptation an jeweils neue Entwicklungsaufgaben recht – oder zumindest: hinreichend – gut. In die Therapie (oder Beratung, Coaching etc.) kommen aber nun genau jene Menschen, bei denen eine solche Adaptation scheinbar nicht klappt. In bestimmten wiederkehrenden Situationen wird dann zu Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- oder Handlungsmustern - allgemein: zu Lösungen - gegriffen, die unpassend sind. Zwar waren solche Muster vielleicht früher einmal oder für andere Aufgaben effizient und angemessen. Aber nun sind sie ineffizient, unangemessen und sonderbar.

Bei diesen Mustern, an denen man so überstabil festhält, spielt meist Sprache eine zusätzlich stabilisierende Rolle. Wie bereits oben betont wurde, wird mit Begriffen und Kategorien, mit Erklärungen und Beschreibungen die unfassbare Vielfalt der Eindrücke fassbar gemacht und möglichst weitgehend auf Bekanntes und Vertrautes zurückgeführt. Das ist gut für die Stabilität der Alltagswelt. Aber das ist schlecht, wenn diese Ordnungen nun allzu starr und unflexibel werden und sich nicht an deutlich veränderte Bedingungen anpassen können. Mit seinen Konzepten der „Assimilation“ und „Akkommodation“ hat der Schweizer Entwicklungspsychologe *Jean Piaget* diese Passung zwischen „Welt“ und kognitiven Ordnungen ebenfalls thematisiert: Mit Assimilation ist gemeint, dass der Mensch versucht, sich die Welt entsprechend seinen kognitiven Ordnungen anzupassen. Ein solches Ordnungsmuster nannte *Piaget* in Übernahme des Konzeptes von *Bartlett* (1932) „Schema“. Die sinnbildende Kraft eines Schemas führt somit dazu, dass der Mensch seine Erfahrungen auf bekannte und vertraute Aspekte zurückführt und dem so Verstandenen entsprechende, bisher erfolgreiche, Handlungsweisen folgen lässt. Sofern dies dann irgendwann nicht mehr gelingt und der Misserfolg der Assimilation zu groß wird, folgt in der Regel die Akkommodation. Damit ist gemeint, dass der Mensch nun seine Schemata – also die kognitiven Ordnungen und Handlungsmuster - notwendig den Gegebenheiten der Welt anpassen muss. Assimilation beinhaltet somit ein Festhalten an und Anwenden von bisherigen Ordnungsprinzipien, Akkommodation meint einen Ordnungs-Ordnungs-Übergang (s.u.). Und dieses Wechselspiel zwischen „sich die Welt anpassen“ (Assimilation) und „sich der Welt anpassen“ (Akkommodation) ist typisch für Entwicklungsvorgänge, welche wiederum typisch für Leben sind.

Um zu thematisieren, wie stark die Ordnungstendenzen bei kognitiven Prozessen zum Tragen kommen, die beim Menschen zudem mit der Wirkung von Sprache aufs engste verknüpft sind, habe ich den Begriff des „Sinnattraktors“ eingeführt (vgl. Kriz 1999, 2004c). Ein Attraktor ist die (in einem Zeitfenster) stabile Form eines dynamischen Prozesses, bei dem Störungen innerhalb eines vergleichsweise großen Toleranzbereiches ausgeglichen und nivelliert werden. Es handelt sich bei einem Attraktor also um ein dynamisch-stabiles Gebilde mit vergleichsweise wenig Freiheitsgraden, das phänomenologisch an seiner zeitstabilen Ordnung zu erkennen ist.

In der Tat wirken Konzepte und Kategorien als sehr starke kognitive Attraktoren. Dabei geht es allerdings nicht nur um die attrahierende Wirkung expliziter Begriffe, die zusammen mit einer verdinglichenden Sprache die Prinzipien, wie wir unsere Beziehung zur Welt, zu anderen Menschen und zu uns selbst gestalten, stabilisieren. Sondern es geht letztlich um Strukturierungsprinzipien, mit denen die gesamte Erlebenswelt in ihrer unfassbaren Komplexität sinnhaft fassbar gemacht wird. So mag ein depressiver Mensch beispielsweise wesentlich nach dem Prinzip handeln: „Ich muss auf jeden Fall für andere da sein, ihre Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen – egal, ob meine dabei auch erfüllt werden, und egal, ob ich mich dabei so chronisch überfordere, dass ich faktisch zusammenbreche und dann gar nichts mehr leisten kann. Aber ich kenne nur diesen einen Weg, um überhaupt Zuwendung und Beachtung zu bekommen“. Doch dieses hier sprachlich (und sehr verkürzt) dargestellte Prinzip, wird diesem Menschen vermutlich gar nicht explizit bewusst, und schon gar nicht sprachlich formuliert abrufbar sein. Und vielleicht sind sogar stattdessen ganz andere „Sätze“ präsent – etwa: „Ich muss immer für andere da sein!“ (vorgetragen nicht als Selbst-Erkenntnis, sondern als Vorwurf an die ausnutzenden anderen). Dennoch macht und machte ein solches Strukturierungsprinzip für diesen Menschen Sinn (neben vielen weiteren, weitgehend „gesunden“ Strukturierungsprinzipien, mit denen auch ein stark depressiver Mensch immerhin noch brauchbar die Alltagswelt irgendwie meistert): Er ist vielleicht in einer Familie aufgewachsen, wo der Vater kaum oder gar nicht anwesend und die Mutter mit vielem überlastet war. Um überhaupt Zuwendung zu bekommen, war es sehr sinnvoll, sich „große Ohren“ für die Bedürfnisse, Sorgen und Anliegen der Mutter zuzulegen und diese möglichst zu erfüllen. Mit dieser „zuvorkommenden Art“ wurde er dann nicht nur von der Mutter, sondern darüber hinaus und auch später von vielen anderen Menschen beachtet, gelobt und gemocht: nett, stets hilfsbereit, ohne große eigene Ansprüche – das ist für viele ein praktischer Mitmensch. Und er selbst zog daraus natürlich die Befriedigung von Anerkennung und Beachtung sowie des Wunsches gemocht und geliebt zu werden. Eine solche depressive Grundstruktur mag lange gut gehen, bis der Mensch die damit verbundene chronische Überforderung nicht mehr auszuhalten vermag und die akute Depression ausbricht (vgl. Giger-Bütler 2003).

Die entsprechende Entwicklungsaufgabe, die nicht gemeistert wurde, wäre, Möglichkeiten für Zuwendung zu schaffen, ohne sich dabei chronisch zu überfordern,

d.h. ein reifes Gleichgewicht herzustellen zwischen dem Ausmaß des Wunsches nach Zuwendung und den vielfältigen Möglichkeiten, dies zu erreichen. Zum letzteren gehört aber vor allem, das viel zu reduzierte Prinzip „nur wenn ich mich aufopfere, bekomme ich Zuwendung“ zu verändern.

Damit haben wir das zur Beantwortung der oben gestellten Fragen Notwendige gefunden: Die für ein Problem wesentliche Diskrepanz bzw. mangelnde Passung zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte und sollte, ergibt sich daraus, dass Entwicklungsaufgaben (noch) nicht adäquat gelöst sind. Während sich die Bedingungen für die Lebensprozesse gewandelt haben, wird die notwendige Adaptation durch die Wirkungsweise der Sinnattraktoren verhindert. Diese Diskrepanz muss allerdings gespürt – oder von außen hinreichend überzeugend vorgetragen – werden, sonst gäbe es auch dann noch kein „Problem“.

### **3. „Schreckliche“ Instabilität als Problem-Überwindung**

Wir haben uns deshalb so ausführlich und detailliert damit beschäftigt, was unter einem „Problem“ zu verstehen ist, weil aus einem solchen Verständnis vieles für die Problem-Überwindung fast zwangsläufig folgt. Denn offensichtlich müssen die nicht mehr passenden Strukturierungsprinzipien aufgegeben und besser an die Realität angepasste entwickelt werden.

In der Tat würde man unter den verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen wohl weitgehend Konsens dahingehend erzielen, dass Therapie (und ähnlich auch der gesamte Bereich professioneller Hilfe in der psychosozialen Praxis) im Kern einen „Ordnungs-Ordnungs-Übergang“ (*Schiepek* 1999) beinhaltet: Nämlich einen Übergang von einer Ordnung bestimmter Lebensprozesse, welche als „Symptome“ oder „Probleme“ auffällig sind, zu einer weniger symptomatischen bzw. problematischen Ordnung. In der hier vorgeschlagenen Terminologie müssen somit einige bisherige Sinnattraktoren durch neue ersetzt werden. Dies umfasst ggf. auch die Veränderung von Attraktoren in den Verhaltens- und interaktiven Prozessen – indem etwa im obigen Beispiel der 23-Jährige endlich nicht mehr wie ein 3-Jähriger handelt und sich so behandeln lässt.

Ein solcher Ordnungs-Ordnungs-Übergang ist nun allerdings kein gradliniger Weg in dem Sinne, wie man durch Essen von einem Zustand des Hungers in einen Zustand der Sättigung kommt, indem sich mit jeder aufgenommenen Volumeneinheit an Nahrung der Magen linear abhängig füllt. Wie schon die interdisziplinäre Systemtheorie für zahlreiche Systemprozesse in ganz unterschiedlichen Bereichen zeigt, kann ein neuer Attraktor nur in einem so genannten „Phasenübergang“ entstehen: Dabei wird die im Attraktor hergestellte Reduktion von Komplexität (als bisheriger Garant der dynamischen Stabilität) durch die Zufuhr von Komplexität zur Instabilität angeregt. Die Komplexität wächst rasant an.

Dieses notwendige Loslassen von einigen alten Prozessstrukturen, (vorübergehendes)

Zulassen von mehr Komplexität und Chaos – und damit auch von bedrohlicher Instabilität der bisher so stabilen Deutungen und Lösungen – damit überhaupt neue Sicht-, Denk-, Lösungs-, Verhaltens- und letztlich Lebensweisen möglich werden, nennt man in der interdisziplinären Systemtheorie übrigens Phasenübergang: Dies entspricht dem „Stirb und Werde!“ bei Übergängen zwischen unterschiedlichen Anforderungsstrukturen im individuellen wie auch interpersonellen Leben (z.B. Kleinkind – Schulkind – Berufstätiger – Rentner, oder Single – Partner – Eltern – Partner etc.). Deren Bedeutsamkeit wird oft mit Ritualen und Feierlichkeiten unterstrichen. Und dies entspricht übrigens auch dem Konzept des „Wachstums“ in der Humanistischen Psychologie (im Gegensatz zum pervertierten „Immer Mehr!“ vordergründigen Wirtschaftswachstums), das wiederum der Metapher des Laubbaums entlehnt ist, der im Herbst seine Strukturen deutlich ändert, indem er viele Blätter sterben lässt, um dann im Frühjahr neue Blätter treiben zu können.

Letztlich aber dienen alle psychotherapeutischen Techniken der Offenlegung, Hinterfragung, Perspektiv-Änderung, Neubewertung, Reflexion etc. des bisher allzu „Selbstverständlichen“ – also einer Anreicherung mit Komplexität. Die bisherige, aber eben maligne, Sicherheit im Abspulen der immer gleichen kognitiven Schleifen wird somit instabil, die Anzahl an möglichen (Teil-)Weltdeutungen und Bewertungen steigt. Und damit vergrößert sich auch der Raum an neuen Deutungen, Bewertungen und, damit verbunden, an Lösungsmöglichkeiten - auch wenn diese nicht gleich akzeptiert bzw. umgesetzt, sondern vorerst nur einmal wahrgenommen werden. Mit einer dann konkret erprobten und weiter verfolgten neuen Lösung wird der Raum der Möglichkeiten und Deutungen allerdings später wieder enger: Es entsteht ein neuer Sinnattraktor, d.h. eine neue dynamisch-stabile Ordnung in der Lebenswelt ist entstanden., die an die neuen Bedingungen besser adaptiert ist.

#### **4. Therapeuten als Begleiter durch die „Schrecken der Instabilität“**

Aus dem hier vorgeschlagenen Verständnis von Problem und dem damit verbundenen Verständnis der Problem-Überwindung folgen genau so schlicht die Anforderungen an die Arbeitsbeziehung, wie sie von professionellen Helfern bereitgestellt werden sollte.

Denn auch wenn das „Stirb und Werde!“ sich nur auf einzelne, nicht passende und daher leidvolle Strukturen bezieht, und die Instabilität nicht die gesamte Lebenswelt des Menschen erfasst, sondern zumindest bei neurotischen Störungen sowie bei typischen Beratungs- und Coachingproblemen auf recht klar begrenzte Bereiche beschränkt bleibt, ist dies doch recht beunruhigend. Denn so leidvoll die Strukturen, mit denen die Lebenswelt geordnet wurde, im Einzelnen auch gewesen sein mögen: sie waren viele Jahre bzw. Jahrzehnte vertraut, und man hat sich mehr oder weniger mit ihnen arrangiert. Nun aber muss partiell völliges Neuland betreten und dazu Instabilität in Kauf genommen werden. So wie es auch beim üblichen Gehen der

Fall ist: Um einen Schritt zu machen, muss man den sicheren Stand verlassen und sich nach vorne fallen lassen - in dem Vertrauen, dass man dort festen Boden unter den Füßen hat und sich auffangen kann, oder dass man aufgefangen wird, falls man strauchelt. Ohne ein solches Vertrauen wird man keinen Schritt wagen.

Dies nun gilt genauso im übertragenen Sinne: Die bloße Vermutung oder auch rationale Einsicht, dass man nach einem deutlichen Schritt einen vielleicht besseren Stand hat als gegenwärtig, setzt sehr viel Vertrauen voraus. Daher ist eine vertrauensvolle und sichere therapeutische Beziehung in der Regel eine zentrale Voraussetzung. Therapeuten sollten sich dabei als Begleiter durch solche Phasen der Instabilität verstehen - die weder schubsen, noch ein Bein stellen, noch bremsen und eigene Interessen verfolgen, sondern sich den Möglichkeiten und dem Tempo derer anpassen, die sich ihnen anvertraut haben.

Das Bewusstsein für Veränderung als Ordnungs-Ordnungs-Übergang durch eine Phase der Instabilität (oder auch alles mehrfach – denn es sind meist mehrere solche Phasen zu durchlaufen), lässt den Blick aber auch auf missbräuchlichen Umgang richten. Denn je instabiler jemand ist, desto zugänglicher wird er für „Tipps“, „Strukturierungsvorschläge“ etc., die ihm seine unbehagliche Unsicherheit verringern helfen. Damit ist aber Beeinflussung Tor und Tür geöffnet – sei es aus Eigeninteressen oder aus unreflektierter „Hilfe“. Letzteres kann gut gemeint sein, aber zu Recht betont der Volksmund, dass „gut gemeint“ oft das Gegenteil von „gut gemacht“ ist. Denn solange die Sinnattraktoren stark wirken – z.B. zu Beginn der Therapie – können Therapeuten viele Vorschläge machen, und sie werden immer wieder hören; „will ich ja, aber..“ oder „hab` ich schon versucht, aber..“, oder „das geht nicht, weil ..“. Je größer aber die Instabilität wird, je unsicherer und orientierungsloser sich der Patient fühlt, desto eher wird er nach Orientierung gebenden Hinweisen greifen, wie ein Ertrinkender nach einem Strohalm. Nicht zufällig arbeitet auch „Gehirnwäsche“ mit der Destabilisierung zentraler Strukturierungsprinzipien, um dann erwünschte Inhalte und Ideologien einzupflanzen. Und gerade dann müssen sich Therapeuten ganz besonders zurücknehmen, keine inhaltlichen Vorschläge zu machen bzw. Richtungen vorzugeben, sondern eine feste, vertrauensvolle und sichere Beziehung anzubieten, die den Menschen den Raum lässt, herauszuspüren und herauszufinden, was sie selbst wollen und können.

Dies gilt übrigens auch für den Umgang mit destabilisierenden Einflüssen in der aktuellen Biographie des Patienten. *Petzold* (2003) hat mit seinem Modell von fünf Säulen der Identität auf typische Segmente in der Lebenswelt des Menschen verwiesen, die Stabilität („Säulen“) verleihen können, oder eben zur Instabilität beitragen. Sollte also ein Patient kürzlich einen Autounfall erlitten und dabei seine leibliche Unversehrtheit bedeutsam eingebüßt haben, weshalb er seinen Arbeitsplatz verloren, seine Frau sich von ihm getrennt und er letztlich auch noch sein Haus und die materieller Sicherheit verloren hat, so dürfte natürlich in der Regel keine Förderung weite-

rer Instabilität angesagt sein. Allerdings ist das eben auch nicht der Normalfall: In all diesen Bereichen sind Menschen, die in die Therapie oder Beratung kommen, eher stabil (bisweilen sogar: überstabil), sodass dies in der Lebenswelt eine hinreichende Basis darstellt, die mit dem Phasenübergang verbundene Instabilität konstruktiv mit dem Beziehungssicherheit gebenden Begleiter, dem Therapeuten, zu durchschreiten.

### **Zusammenfassung: Die professionell helfende Beziehung. Aspekte zum Verständnis von Unterstützung und Destruktion bei Entwicklungsschritten**

Die Darstellung der Arbeitsbeziehung erfolgt in drei großen Argumentationsschritten: Zunächst wird ausführlich ein Verständnis dafür erarbeitet, was überhaupt unter einem „Problem“ zu verstehen ist – nämlich nicht mehr adäquate, aber auch nicht an die neuen Bedingungen adaptive Strukturierungsprinzipien in der Verarbeitung von hochkomplexer Wirklichkeit zur lebbareren Realität der Alltagswelt. Daraus folgt dann, dass zur Überwindung eines so verstandenen Problems ein Ordnungs-Ordnungs-Übergang notwendig ist, der immer nur durch eine Phase der Instabilität laufen kann. Hieraus wiederum ergibt sich, dass die professionell helfende Beziehung vor allem Sicherheit, Vertrauen und einen stabilen Rahmen geben muss, damit sich Patienten trauen, eine solche Instabilität zu durchwandern. Hier besonders ist Vorsicht vor Schädigung geboten, da Instabilität auch für Missbrauch bis hin zur „Gehirnwäsche“ umfunktioniert werden kann.

**Schlüsselwörter:** Arbeitsbeziehung, Stabilität, Instabilität, Sinnattraktor, Missbrauch

### **Summary: The professional helping relationship. Aspects for an understanding of support and destruction in developmental steps.**

The working relationship is described in three main steps of argumentation: Firstly, an understanding concerning the meaning of “problems” is elaborated in detail. Problems are seen as both not adequate and not adaptive principles which structure the high complex world in order to create a comprehensible every day reality. From this understanding follows, secondly, that changing a problem results in a phase transition from one ordered state to another one. This transition has always to pass a gate of instability. As consequence, the helpful relationship has to provide security, trust and a stable frame so that patients dare to pass this gate of instability. However, instability can also open up possibilities for abuse and harm – even “brain washing”. Therefore, particular caution in phases of instability is inevitable.

**Keywords:** Working relationship, stability, instability, meaning-attractor, abuse

### **Literatur**

*Bartlett Frederic C.* (1932): *Remembering*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.

*Cassirer Ernst* (1960): *Was ist der Mensch? Versuch einer Philosophie der menschlichen Kultur*. Stuttgart: Kohlhammer.

*Cramer Friedrich* (1988): *Chaos und Ordnung. Die komplexe Struktur des Lebendigen*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.

*Giger-Bütler Josef* (2003): *Sie haben es doch nur gut gemeint. Depression und Familie*. Weinheim: Beltz.

- Kriz Jürgen* (1998, 2. Auflage): Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten. Göttingen/ Zürich Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kriz Jürgen* (1999, 3. Auflage): Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Eine Einführung. Wien: UTB/ Facultas.
- Kriz Jürgen* (2004): Personzentrierte Systemtheorie. Grundfragen und Kernaspekte. In: *Schlippe Arist von & Kriz Willy C.* (Hg): Personzentrierung und Systemtheorie. Perspektiven für psychotherapeutisches Handeln. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 13 – 67.
- Kriz Jürgen* (2004b): Lebenswelten im Umbruch. Zwischen Chaos und Ordnung. Wiener Vorlesungen. Bd. 106. Wien: Picus.
- Kriz Jürgen* (2004c): Beobachtung von Ordnungsbildungen in der Psychologie: Sinnattraktoren in der Seriellen Reproduktion. In: *Moser S.* (Hg). Konstruktivistisch Forschen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 43 – 66.
- Luchins Abraham* (1942): Mechanization in problem solving. Psychol.Monogr. 54, Nr. 248.
- Maier Norman R.F.* (1931): Reasoning in humans II. The solution of a problem and its appearance in consciousness. J.comp.psychol, 12, 181-194.
- Petzold Hilarion, G.* (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulensübergreifende Psychotherapie (3 Bände). Paderborn: Junfermann.
- Schiepek Günter* (1999): Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Theorie – Praxis – Forschung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Uexküll Jakob von* (1920): Theoretische Biologie. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

**Korrespondenzadresse:**

Univ.-Prof. em. Dr. Jürgen Kriz  
Universität Osnabrück  
Institut für Psychologie

Seminarstraße 20 /Poststelle  
49074 Osnabrück  
Deutschland

**E-Mail:**

juergen.kriz@uni-osnabrueck.de

**Web-Adresse:**

homepage: [www.jkriz.de](http://www.jkriz.de)