

Macht Systemische Beratung und Therapie Sinn – oder die Suche nach dem Sinn

Eine Diskussion am Küchentisch

Renate Jegodtka, Peter Luitjens

Zusammenfassung

Eine Diskussion am Küchentisch ist selten stringent – man gerät auf Abwege, Umwege – landet vielleicht ganz woanders. Dieser Artikel stellt einige Kristallisationspunkte der Diskussion vor: Worauf verweist uns die Frage nach Sinn? Die Erfahrung, der Sinn und die Sinnlichkeit; was ist das, was Menschen suchen, wenn sie Sinn suchen – und geht das? Systemisch-plus – macht ein Plus Sinn? Plus als Erweiterung und Eingrenzung; die Existenz und der Sinn. In diesem Sinn will der Artikel anregen, sich dem Themenkreis Sinn zuzuwenden – und nicht nur im Sinn einer Strukturdebatte (Sinn als Ordnungsform).

Immer wieder haben wir Artikel von Wolfgang Loth als anregend für unsere Auseinandersetzung mit dem Verständnis unserer beruflichen Tätigkeit erlebt. Als wir mit Wolfgang im letzten Jahr bei der SG-Tagung in Marburg im Gespräch zusammenstanden, war er erstaunt, dass wir seinen Artikel „Was soll’s? – Eine Annäherung an ‚systemisch-plus‘“ (Loth 2010) nicht nur gelesen hatten, sondern auch im besten Sinne anregend fanden. „Schade nur, dass Autoren zu ihren Artikeln kaum schriftliche Rückmeldungen erhalten – es findet praktisch keine schriftliche Diskussion statt.“ Hier setzte die Idee ein, unsere interne Diskussion am Küchentisch versuchsweise zu verschriftlichen.¹

Worauf verweist uns die Frage nach Sinn?

Wir versuchten also Sinn und Verstand zusammenzunehmen, um Sinn zu verstehen. Uns fiel auf: da muss ein Unterschied sein. Auf der einen Seite der Sinn – auf der anderen der Verstand – und wenn es gut geht, ergänzen sie sich? Geht es auf der einen Seite um Bedeutungsspielräume, darum den Gehalt von Gesagtem zu verstehen – sozusagen den Worten Sinn zu entnehmen? Dann wäre der andere Pol durch den Versuch gekennzeichnet, dem Gesagten Sinn hinzuzufügen, gesprochenen Worten Bedeutung zu geben. Manchmal geht auf dem Weg vom Mund zum Ohr der Sinn verloren, sodass es scheint, als wäre das Ge-

1) Vielleicht ist es zum besseren Verständnis notwendig darauf hinzuweisen, dass wir nicht nur beruflich, sondern auch privat ein Paar sind.

sagte sinnloses Gerede. Oder der Sinn des Wortes erfährt rätselhafte Verwandlungen. Für Kinder als Spiel bekannt: „Stille Post“ und meist lustig, ist dieses Phänomen in Beziehungen meist nicht so spaßig. Es kann auch sein, dass die SprecherIn versäumt hat, das Gesagte mit Sinn zu versehen, aber die Hörende findet das, was sie zu hören glaubt, trotzdem sinnvoll. Jede Menge Möglichkeiten: des Sinnverstehens oder des sinnenden Verstehens und des Missverstehens. Sie spielen eine Rolle, wo immer wir es mit Menschen, dem Sinn und dem Verstehen zu tun haben, auch in Beratung und Therapie. Aber – macht Systemische Beratung und Therapie deshalb Sinn? Erhöht sich zum Beispiel die „Zahl der Möglichkeiten“² des Sinnverstehens oder eher des Missverstehens? Vielleicht eröffnen sich in der therapeutischen Begegnung Möglichkeiten, den Sinn des Missverstehens und das bisherige Verstehen des Sinns gemeinsam zu betrachten, den bisherigen Sinn und Verstand zu würdigen und im gemeinsamen Prozess neuen Sinn zu finden, zu kreieren, zu verstehen ... Zumindest für TherapeutInnen/BeraterInnen könnte das bereichernd sein und für KlientInnen hoffentlich auch.

Die Erfahrung, der Sinn und die Sinnlichkeit

Sinn setzt mit der Erfahrung von Sinnlichkeit ein – d. h. mit der Erfahrung von Körperlichkeit, mit den Erfahrungen unserer Sinne: „Der Säugling steckt Gegenstände in den Mund, weil er sie nicht über die Augen, sondern über den Mund kennenlernt. Der Mund, und nicht das Auge, ist das erste Sinnesorgan im Umgang mit der dinglichen Umwelt.“ (Largo 2009, S.25) Na gut – der Säugling! Aber wir als erwachsene (= vollentwickelte) Menschen sind doch visuell orientiert oder „Wir leben in/durch Sprache“. „Cogito, ergo sum“ – Verwirrung?!

Noch einmal von vorn: Sinn setzt mit den Erfahrungen unserer Sinne ein – und davon haben wir einige, bis zum sogenannten „sechsten Sinn“ – aber vielleicht sind es auch mehr. Das ist doch mal ein Ansatz, der das systemische Herz freudiger schlagen lässt. (Heute ist der 1. Mai: da schlägt das Herz links!) Wo manche nur eins sehen (sehen! – sic!) oder allenfalls eine Dualität, zeigt sich bei differenzierterer Wahrnehmung eine Vielfalt von interagierenden Prozessen, die gar nicht fein säuberlich zu trennen sind im Sinne unabhängiger (mehr oder weniger geschlossener) Systeme. Als unterschiedliche Sinne gelten: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Hinzu kommt (in einigen Theorieansätzen) die Wahrnehmung der eigenen Bewegung (Bewegungssinn) und das Denken (im Yoga zählt auch das Denken zu den Sinnen). In der Interaktion dieser unterschiedlichen Aktivitäten ist es uns möglich, das Leben als sinnvoll zu erfahren.

2) S. a. von Foersters ethischer Imperativ: „Handle stets so, dass du die Zahl der Möglichkeiten vergrößerst (...)“

Könnte das vielleicht als Aufforderung an systemische TherapeutInnen/BeraterInnen etc. verstanden werden, ganz im Sinne der Einführung von „Unterschieden, die einen Unterschied machen“ oder der „Erweiterung der Möglichkeiten“ in der Reflexion ihrer Tätigkeit wie im konkreten Vorgehen der Reduktion auf einen (evtl. dominanten) Sinn entgegenzuwirken?

Und außerdem: was ist mit der (erotischen) Sinnlichkeit von Erwachsenen, zum Beispiel der von TherapeutInnen oder der von KlientInnen? Wenn nicht das „Oder“ gemeint ist, sondern die Sexualität zwischen TherapeutInnen und KlientInnen, hört der Spaß, der sonst damit verbunden ist, auf. Ethikrichtlinien weisen diejenigen, die nicht von selbst drauf kommen, auf sinnvolle Grenzen. Ansonsten ist Sinnlichkeit, damit verbundene Lust oder Frust – je nach dem – häufiges Thema in Beratungen und Therapie. Es macht Sinn, sich in diesen Kontexten reflektierend mit sinnlichem Sinn zu befassen.

Was uns noch zum Sinn einfiel: was ist das, was Menschen suchen, wenn sie Sinn suchen, und geht das?

Suchen KlientInnen das, wovon wir glauben, das sie es suchen? Und suchen wir das Gleiche, wenn wir suchen? Passt das, was sie suchen, und das, was wir suchen, zufällig oder nicht zufällig zusammen, kann es gemeinsame Suche geben, einen ko-kreativen Prozess? Kann die Suche nach Sinn im Therapieraum Raum haben? Und was schützt KlientInnen davor, dass wir unsere Suche nach Sinn mit ihrer Suche verwechseln? Viktor Frankl sagt: „Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“ (Frankl 1977, S. 28) Ist das, was gesucht oder gefunden wird, etwas ganz Konkretes, oder eher etwas Transzendentes? Worum also geht es, wenn wir vom Suchen oder Finden, vom Sinn überhaupt sprechen? Frankl sagt in der Reflexion des Holocaust und seiner Erfahrungen mit Verfolgung und Gewalt, dass „das Bedürfnis und die Frage nach einem Lebensinn gerade dann aufflammen, wenn es einem am dreckigsten geht“ (Frankl 1977, S. 17). Besonders „dreckig“ wird es, wenn Menschen Macht gewaltvoll missbrauchen, um „menschlichen Geist in Stücke zu reißen“ (Orwell). Dort, wo Menschen es für sinnvoll hielten, anderen Menschen das Leben zu verwehren, „... überlebten jene noch am ehesten, die auf die Zukunft hin orientiert waren, auf einen Sinn hin, dessen Erfüllung in der Zukunft auf sie wartete“ (Frankl 1977, S. 109).

Der Gegenpol zu Sinn hebt unsere Wahrnehmung des Lebens buchstäblich aus den Angeln: Frankl sagt, wenn Sinn verloren geht, entsteht ein „existenzielles Vakuum“. Keupp (2007) sieht „Demoralisierung“ als Ergebnis verlorengegangenen bzw. fehlenden Sinns. In der Erfahrung des Gegenpols wird ein „Hunger nach Sinn“ (Frankl) wahrnehmbar – auf die gleiche Weise wie körperlicher Hunger, das heißt, es wird spürbar, dass wenn nicht das Überleben, dann zumindest die Gesundheit von der Befriedigung dieses Bedürfnisses abhängt.

An dieser Stelle unserer Diskussion angekommen fiel uns ein, dass Wolfgang im letzten Jahrtausend (1998) das von A. Antonovsky entwickelte Konzept der Salutogenese als gutes „Beispiel für eine systemische Betrachtungsweise von Gesundheit“ beschrieben hat, insbesondere wegen ihrer „konsequenten Berücksichtigung von politischen und gesellschaftlichen Kontexten“ (Loth 1998). Also, wir verstehen es so: der „Hunger nach Sinn“ zielt nicht auf etwas Zusätzliches zum „Leben an sich“ oder wie der „Hunger nach Currywurst“ auf eine spezifische Art der Bedürfnisbefriedigung, sondern er zielt wie der körperliche „Hunger an sich“ auf etwas Existenzielles, was Gesundheit entstehen oder wachsen lässt – und da spielen existenzielle Bedingungen eine entscheidende Rolle (vgl. Antonovsky 1997).

Soweit zum Sinn – und nun etwas anderes – ganz kurz:

Vor einigen Tagen haben wir gehört: „Einerseits geben Wörter Sinn, andererseits sind sie tauglich, Unsinn zu stiften“ (Günter Grass „Grimms Wörter“). Stimmt doch, oder? Uns macht Unsinn manchmal Spaß! Oder auch sinnfreies Tun, einfach so.

In diesem Sinne : ... eine neue Frage – systemisch-plus – macht ein Plus Sinn?

„Plus“ klingt gut oder bei etwas Nachhören sogar wie „besser“.

Wir erinnern uns an die Schule: „4 plus“ – da sind wir schon auf der sicheren Seite, während „4 minus“ sofort Ängste weckt. Das korrespondiert mit den Erfahrungen der Kinder mit Diskalkulie: „minus“ ist als Rechenvorschrift deutlich mit Angst besetzt, während „plus“ erst mal handhabbar erscheint. Und sind unter sozial- und geisteswissenschaftlich gebildeten Menschen nicht eher wenig Mathe-Liebhaber zu finden? (Günther Schiepek weiß, dass sein Zugang zu systemischem Arbeiten wohl exotisch bleiben wird.)

Trotzdem noch ein wenig Mathematik. Für Mathematiker ist „plus“ vor allem die Vorschrift, einer gegebenen Menge (hier: systemisch) etwas hinzuzufügen. Schon im Reich der Zahlen sind die Folgen vielfach:

1. die Menge wird größer: 4 plus 2 ergibt 6;
2. die Eigenschaften der Menge verändern sich, sind u. U. andere als die der Teilmengen: 6 lässt sich durch 3 teilen, während das weder für 2 noch für 4 gilt.

Wenn es nicht „nur“ um Zahlen geht, wird das „Plus“ noch komplexer: „4 Äpfel“ plus „2 Birnen“ ergeben durchaus „6 Stück Obst“, während „4 km“ plus „2 Watt“ erstmal wenig Sinnhaftes als Gesamtmenge ergeben. Es ist also gut zu überlegen, was wir zusammenfügen – z. B. ob beide Teilmengen miteinander kompatibel sind oder zum gleichen Gegenstandsbereich gehören.

Waren wir bis hierher bei „plus“ von „besser“ oder „Erweiterung“ ausgegangen, kann „plus“ erstaunlicherweise auch „Einengung“ bedeuten. Ein „Haus“ plus „Tür“ ergibt „Haustür“ und ist deutlich nur ein Teil des „Hauses“ als Ganzes.

In diesem Sinne kann uns „systemisch-plus“ zu Erweiterungen führen – wie zu Eingrenzungen.

Uns fallen dazu die beliebten Ratespiele ein: wir versuchen immer weitere Eigenschaften für das gesuchte Ding zu finden – bis wir meinen, ein von uns benanntes Ding bliebe als Einziges übrig, weil nur dies als Einziges alle diese Eigenschaften in sich vereinige – was dann nicht immer der Fall ist (z. B. ich sehe was, was du nicht siehst). Ähnlich die Geschichte mit dem Bio-Siegel: während das Siegel der EU einige wesentliche Eigenschaften der Produkte erfordert, haben die Umweltverbände strengere, umfangreichere Bedingungen für ihr Siegel. Also einerseits alles Bio – andererseits ist klar: es gibt ein „Bio-plus“.

Und welches könnte unser „Plus“ sein, wenn wir denn eines wollten?

Am häufigsten hören wir: systemisch-konstruktivistisch. Ob dieses „Plus“ als passend gewertet wird, hängt entscheidend davon ab, ob die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, als unsere Erfindung gedeutet (Heinz von Foerster) oder ob davon ausgegangen wird, dass eine Realität außerhalb unseres Bewusstseins existiert – oder einem „je nachdem“ (vielleicht analog zu der Eigenschaft des Lichts, sich wie ein Teilchen oder eine Welle zu verhalten – was aber „eigentlich“ nicht geht). Wir gehen davon aus, dass menschliche Erfahrungen auf dem Hintergrund ganz realer Lebensbedingungen gemacht werden: Das Erleben von Gewalt – zum Beispiel im innerfamiliären Rahmen, von existenzieller Bedrohung durch Kriegssituationen, durch rassistische Übergriffe usw. ist reale Wirklichkeit. Der Tod nahestehender und anderer Menschen kann durch veränderte Wirklichkeitskonstruktionen nicht rückgängig gemacht werden. Allerdings kann in Therapie oder Beratung Raum gegeben werden, für subjektive und intersubjektive Prozesse der Rekonstruktion des Erfahrenen und für sinnorientierte Auseinandersetzungen mit existenziellen Fragen des Seins.

Insofern ist dieses Plus für uns nicht wirklich passend. Und wie sieht es aus mit systemisch-lösungsorientiert? Lösungen statt Problem – hört sich gut an. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, die Zukunft aber ist gestaltbar? Auch gut! Lösungen „lauern überall“? ... Dennoch, manchmal geht es nicht um Lösungen, sondern darum, Probleme als solche wahrzunehmen und zu würdigen. Da geht es z. B. um die Auseinandersetzung mit Trauer, mit Verlusten oder ganz allgemein mit Themen, die berühren oder verstören. Manchmal geht es auch darum, Vergangenes in die Lebenserzählung so zu integrieren, dass es sich stimmig und sinnvoll anfühlt.

Also – auch dieses Plus ist nicht ganz passend. Und nun? Systemisch-personenzentriert, systemisch-integrativ, systemisch-reflexiv, systemisch-kollaborativ, ...? Was könnte unseres sein? Da fällt uns wieder Wolfgang ein: systemisch-existenziell: „umfassender als Person, freier als Ressourcen, erst Recht als Lösungen und sowieso nicht anders denn als Konstruktion zu erfassen, für deren Ausgestaltung ich mich kommunikativ (kollaborativ) zu verantworten habe“ (Loth 2010). Ziemlich umfassend. Finden wir. Existenzielle Themen sind umfassend und oft Thema in Beratung und Therapie. Aber nicht immer. Wir kommen zu dem Schluss: für uns ist noch nicht deutlich wahrnehmbar, ob ein Plus hinter dem Systemisch eine Erweiterung bedeutet oder ob es eher Eingrenzung nach sich zieht.

Zurück zur Frage: „Zwischen Existenz und Instrument: Machen Therapie und Beratung Sinn?“

Es ist sicher nicht verkehrt, bei der Beantwortung dieser Frage auch an diejenigen zu denken, die professionelle Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen. Bei einem großen Teil derjenigen, die unsere Hilfe suchen (und die außer ihrer Zeit noch Geld einbringen), geht es in ihrer Wahrnehmung um einen Zustand der Hilflosigkeit, wenn nicht sogar der Ausweglosigkeit: „Ich weiß nicht mehr weiter“, „Mein Kind bringt mich mit seinem Verhalten an den Rand“, „Es ist zum Verzweifeln“.

Sicher erwarten diese Menschen vor allem jemanden, der weiß, was zu tun ist, – vielleicht einen, der die Kunst der Therapie versteht – zumindest aber einen guten „Handwerker“. Uns fällt dazu ein Gedanke von Robert M. Pirsig (1978) ein, der Philosophieren und Motorradwartung miteinander verknüpft, was noch ungewöhnlicher, überflüssiger erscheinen mag als die Verbindung von Therapie und philosophischem Reflektieren.

„Wie Poincaré gesagt hätte, gibt es unendlich viele Tatsachen im Zusammenhang mit dem Motorrad (wenn man hier „dem Menschen“ einsetzt, sind wir in unserem Metier – die Verf.), und es ist nicht so, daß die richtigen von allein angetanzt kommen und sich uns vorstellen. Die richtigen Tatsachen, diejenigen, die wir wirklich brauchen, sind nicht nur passiv, sie sind auch verdammt schwer ausfindig zu machen, und wir können uns nicht einfach bequem zurechtsetzen und sie „beobachten“ ... Was einen guten Mechaniker – oder Mathematiker (oder: Therapeuten – die Verf.) – von einem schlechten unterscheidet, ist eben diese Fähigkeit, auf der Grundlage der Qualität die brauchbaren Tatsachen aus der Vielzahl der überflüssigen *auszusondern*. Es muß ihm *etwas daran liegen*.“ (Pirsig 1978, S. 291)

Liegt uns als TherapeutInnen bzw. BeraterInnen etwas an dem, was zwischen dem Ratsuchenden und uns entsteht, leben wir dieses Miteinander als existenziellen Teil unseres

Lebens – oder bleibt es uns äußerlich – ein Hut, den wir nach Belieben aufsetzen oder nicht – und den wir nach unserem Belieben aussuchen und formen.

Anders gesagt: wir gehen davon aus, dass unsere Qualität als BeraterIn oder TherapeutIn damit zusammenhängt, dass wir dem anderen als Menschen zum Gegenüber werden – und damit auch für den anderen ein Stück weit erkennbar werden. „... dass Qualität nicht einseitig mit dem Subjekt oder dem Objekt in Beziehung gesetzt werden konnte, sondern *nur in der gegenseitigen Beziehung zwischen Subjekt und Objekt* zu finden [ist – die Verf.].“ (Pirsig 1978, S. 246)

Die Existenz und der Sinn

Ja, geht das denn: die eigene Existenz in das therapeutische Geschehen einbringen, selber „als Gegenüber“ wahrnehmbar werden – auf verschiedenen sinnlichen Kanälen? Und was folgt daraus für den Umgang, den wir mit uns selber pflegen? Sind wir bereit, uns selber zu begegnen: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Gar nicht so einfach, wenn das Wesentliche dieser Empfehlung nicht die Aufforderung wäre, dem anderen als von mir Getrenntem etwas (an-) zu tun, und auch nicht die (schwierigere, weil weniger beachtete) Aufforderung, mich selber als genauso wichtigen Teil des Geschehens zu begreifen – sondern die Aufforderung, in der „Relationalität“ (Ken Gergen) das Zentrale des Geschehens wahrzunehmen.

Und Existenz – ist das philosophierend in seiner Tiefe und Breite erfassbar oder braucht es eigene existenzielle Erfahrung (ganzheitlich, mit allen Sinnen), dass Existenz immer deren Gefährdung einschließt? Ist es hinreichend, wenn wir uns als TherapeutInnen oder BeraterInnen in aller Ernsthaftigkeit philosophierend mit „den“ existenziellen Themen Tod, Freiheit, existenzielle Isolation, Sinnlosigkeit (Yalom 2004) auseinandersetzen? Oder ist es nicht für unsere professionelle Tätigkeit notwendig, selber die Zerbrechlichkeit unserer Existenz erfahren zu haben – so wie es in manchen Kulturen eines Verlustes der Illusion der eigenen Unverletzlichkeit durch die gezielte Verwundung im Rahmen von Initiationsriten bedarf, um im Kreis der Erwachsenen mitreden zu dürfen?

Zum Schluss:

Wir haben gehört: „Fast alles hätte Sinn, wenn es Sinn hätte“ (Erich Fried). In diesem Sinne hoffen wir, dass das, was wir gedacht, gesagt und schließlich geschrieben haben, Sinn hat.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.
Frankl, V. E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg: Herder.

- Keupp, H. (2007). Mut zum Aufrechten Gang – Was bieten Beteiligung und Empowerment für Psychiatrie und Selbsthilfe? Online-Texte der Evangelischen Akademie Bad Boll, <http://www.ev-akademie-boll.de/fileadmin/res/otg/400707-Keupp.pdf> [Zugriff: 25.04.2011]
- Largo, R. (2009). Was ein Kind zum Aufwachsen braucht. In: Seybold-Krüger [Hrsg.]: Denkanstöße für Eltern. München, Zürich: Piper, S. 21-31.
- Loth, W. (1998). Rezension zu: Antonovsky 1997 in: Systema 12 (1), S. 203-204.
- Loth, W. (2009). Zwischen Existenz und Instrument: Machen Therapie und Beratung Sinn? Systeme 23 (1), S. 100-108.
- Loth, W. (2010). Was soll's? – Eine Annäherung an „systemisch-plus“. Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung 28 (1), S. 9-19.
- Pirsig, R. M. (1978). Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten. Frankfurt: Fischer.
- Yalom, I. D. (2004). Liebe, Hoffnung, Psychotherapie. München: btb im Random-Verlag.

Renate Jegodtka, Jg. 1951, Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin, Supervisorin und Lehrtherapeutin (SG), Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG) und Traumatherapeutin (PITT), Vorstandsmitglied der „Gesellschaft für Psychotraumatologie, Traumatherapie und Gewaltforschung“ GPTG e. V.

Peter Luitjens, Jg. 1948, Dipl.-Päd., Systemischer Therapeut, Supervisor und Lehrtherapeut (SG), Traumatherapeut (PITT), Yogalehrer.

Beide gründeten gemeinsam das „Zentrum für Systemische Beratung und Therapie“ in Weyhe/Bremen. Dort arbeiten sie mit Familien in besonderen Lebenslagen und mit traumatisierten Menschen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Weiterbildungstätigkeit in den Bereichen Kinder- und Jugendlichentherapie und Systemische Traumapädagogik/Traumafachberatung. Besonders interessiert daran, Kontexte zu erweitern (Therapie und Gesellschaft, Systemisches und Yoga ...)

E-Mail: info@familientherapie-veyhe.de · www.familientherapie-veyhe.de