

Feeling-Seen aus Sicht der Personzentrierten Systemtheorie



Ein Kommentar von Jürgen Kriz

Nach gut hundert Jahren professioneller Psychotherapie ist in den aktuellen Diskursen eine beachtliche Konvergenz der Richtungen und Konzepte zu beobachten (jenseits der berufspolitischen Grabenkämpfe ihrer Funktionäre). International entwickeln sich in der Psychotherapie zunehmend sowohl integrative als auch differenzielle Sichtweisen. Dabei werden Befunde aus Gehirnforschung, Evolutionspsychologie, Entwicklungspsychologie (u.a. Bindungstheorie), System- und Selbstregulationstheorien etc. in die Theoriediskurse eingebracht die gleichzeitig als Basis für die Konzeption von differenzierten Vorgehensweisen dienen. In dieser Entwicklung sind Integration einerseits und Differenzierung andererseits also keine Gegensätze.

Konkret zeigt sich die Integration darin, dass Schulenschränken – im Sinne von konzeptionell abgeschotteten Lehrsystemen – weitgehend überwunden sind; die gleichzeitig stattfindende Differenzierung wird an der hohen patienten-, störungs- und prozessorientierten Modellierung spezifischer Erfordernisse sichtbar. Deutschland hinkt zwar dieser Entwicklung noch hinterher, weil formell an einer ebenso antiquierten wie berufspolitisch verteidigten Richtlinien-Struktur festgehalten wird, welche therapeutische Ansätze auf die zwei „reinen“ Grundorientierungen (behavioral und psychodynamisch) und ein zusätzliches Integrationsverbot beschränkt. Aber die konkrete Praxis hat dies längst ausgehebelt: Erfahrene Therapeuten sind dem internationalen Standard längst näher, als dies die Richtlinien vorsehen. Und sowohl das Spektrum neuerer „verhaltenstherapeutischer“ Vorgehensweisen (die sogenannte „3. Welle der VT“) als auch psychodynamischer Konzepte (interpersoneller Ansatz, Mentalisierung) passen längst nicht mehr in die Richtlinien-Schubladen sondern sind integrativ zu sehen.

Von dieser Entwicklung profitiert auch der Bereich der Beratung. Dieser war ohnedies schon immer integrativer als formelle Psychotherapie angelegt, weil man sich hier ohne Rücksicht auf berufsständische Richtlinien an hilfreichen Konzepten orientieren konnte. Gleichwohl war lange eine starke Bindung an psychotherapeutische Schulen zu beobachten. Dies gilt selbst für die familientherapeutisch-systemische Orientierung, die oft das innovative und integrative Potential systemischer Betrachtungsweisen durch eine zu starke Fokussierung auf die interaktionellen Prozesse in der Familie zu wenig genutzt hat. Zunehmend aber wird mit den sog. „narrativen Ansätzen“ in der systemischen Therapie der interaktive Aspekt wieder an den individual-psychischen rückgekoppelt: Es wird erkannt, wie stark Individuelle Sinndeutungen und Interpersonelle Dynamiken sich gegenseitig beeinflussen – und zwar sowohl bei der Stabilisierung maligner Muster als auch bei der Nutzung von Veränderungspotentialen.

Für ein umfassenderes Verständnis der Prozesse im therapeutischen und beraterischen Bereich ist aber eine Erweiterung dieses Blickwinkels von der Vernetzung psychischer und interpersoneller Strukturen auf noch umfassendere Kontexte wichtig: Denn psychische und interpersonelle Prozesse sind eingebettet in körperliche (einschließlich evolutionäre) wie auch kulturelle (einschließlich historische) Strukturen, die ihre Wirkung im Hier und Jetzt entfalten: Die neueren Diskurse zur Biosemiotik (Barberi 2008) betonen nicht nur die bereits vor rund hundert Jahren von dem Biologen Jakob von Uexkülls herausgearbeitete Sicht, Leben als biologische Zeichen- und Kommunikationsprozesse zu verstehen. Sondern sie mahnt auch, den Menschen (wieder) umfassender als „animal symbolikum“ (Cassirer 1960) zu sehen – als ein Lebewesen also, dessen gesamte Entwicklung von den kulturellen Zeichen- und Bedeutungsprozessen durchdrungen ist und seine Lebenswelt stets in hohem Maß konstruiert und mit anderen ko-konstruiert.

Der damit aufgespannte Rahmen zum Verständnis psychosozialer Prozesse umfasst aber nicht nur die auf den ersten Blick naheliegenden gesellschaftlich-kulturellen Prozesse, sondern – auf der anderen Seite – auch deren biologisch-evolutionäre Grundvoraussetzungen. Uexküll betonte bereits für recht einfache Tiere einerseits die Bedeutsamkeit der subjektiven Aspekte ihrer Umwelten, die durch den Kreislauf von „Merkwelt“ und „Wirkwelt“ bestimmt sind. Doch ist andererseits der Möglichkeitsraum dieser Subjektivität durch die evolutionär erworbenen Strukturen quasi begrenzt bzw. gerahmt – ein wichtiger Aspekt, der allzu oft vom radikalen Konstruktivismus übersehen wird. Konstruktionen und Ko-Konstruktionen auch des „animal symbolikum“ eröffnen somit einerseits einen überaus komplexen Raum an kreativen Möglichkeiten, der aber andererseits evolutionär vorstrukturiert ist. Bindungsforschung, Protokommunikation (angeborene Abstimmungsprozesse zwischen bereits wenige Tage alten Säuglingen mit ihrer Mutter – vgl. Bateson 1975) oder der universell-intuitive Erwerb der Grammatik belegen dies und haben dazu geführt, dass das „social brain“ (Adolphs 2009, Pawelzik 2013) als wichtigstes Merkmal für das Überleben des Menschen in der Evolution gesehen wird.

Diese erweiterte Perspektive – die explizit noch wenig im Feld der Beratung diskutiert wird, aber implizit bereits in vielen Konzepten auftaucht - ermöglicht es, einem Ansatz wie „Feeling- Seen“ von Michael Bachg, der so recht in keine der klassischen „Schubladen“ passen will, eine verstärkte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Obwohl Bachgs Grundkonzepte aus dem, ebenso unorthodoxen, Ansatz von Albert Pesso (Pesso & Perquin 2008) erwachsen sind, steht schon die Bezeichnung „Feeling Seen“ in Korrespondenz zu dem „unconditional regard“ von Carl Rogers und dessen personenzentriertem Ansatz – wo es um das Bedürfnis geht, unvoreingenommen und ohne Vorbedingungen beachtet zu werden. Auch das „Micro-Tracking“, d.h. die kleinschrittige sorgfältige Überprüfung, ob die vom Therapeuten wahrgenommenen und zur Sprache gebrachten Gefühle „stimmig“ mit dem Erleben des Kindes sind - entspricht bei Rogers dem „Symbolisieren“ (und bei Fonagy dem „Mentalisieren“).

Diese drei Konzepte sind zwar nicht völlig identisch, im Kern aber zielen sie weitgehend auf das Gleiche ab: Aus evolutionärer Perspektive geht es darum, sich den kognitiven Zugang zum subjektiven, ureigenen inneren Erleben („1. Person Perspektive“) mit den interpersonellen, intersubjektiven Kulturwerkzeugen der Sprache („3. Person Perspektive“) in einer Ich-Du-Beziehung („2. Person-Perspektive“) zu ermöglichen (Kriz 2014a). Diese stets faktische Verbundenheit aller drei Person-Perspektiven ist für das Gelingen von Sozialisationsprozessen und für therapeutische Nachsozialisation essentiell. Sie wird aber oft zu wenig beachtet, weil die analytische Trennung dieser drei Perspektiven meist im Fokus von Diskursen steht, welche (zu Recht) die Unterschiedlichkeit inneren Erlebens und äußerer Beschreibung aus wissenschaftlich-analytischer Sicht betonen. Aber damit jemand seine inneren subjektiven Vorgänge verstehen kann, muss er auf die intersubjektiven Kulturwerkzeuge zurückgreifen, um seine eigene Stimmung als „traurig“, „sehnsüchtig“, „unverstanden“, „allein gelassen“ oder wie auch immer symbolisieren zu können. Die Möglichkeit hierfür ist evolutionär vorstrukturiert – aber nicht der Inhalt. Dazu bedarf es einer Bindungsperson, welche das Kind in seinem Erleben empathisch versteht und ihm dabei die Kulturwerkzeuge der Sprache zugänglich macht. Wo dies nicht stattfindet – sei es aus Vernachlässigung oder eigenem Unverständnis – misslingt die Repräsentation dieses „Welt“-Ausschnittes und die Regulierung der damit verbundenen Emotionen. Allerdings darf uns der Begriff „Sprache“ nicht dazu verleiten, auch hier den Fokus viel zu eng einzustellen: Denn es geht nicht nur um eine adäquate Benennung von „Dingen“, „Sachverhalten“ und „Erleben“. Sondern die Kulturwerkzeuge der Sprache vermitteln darüber hinaus vor allem auch Metaphern, Erklärungsprinzipien, (narrative) Geschichten und (historische) Geschichte, in welche z.B. die transgenerationale Familie untrennbar eingewoben ist. Und erst aus diesen Strukturen können sich jene je spezifischen Interaktionsmuster entwickeln, die oft nur vom Fokus der Familientherapie beleuchtet werden.

Heute wird von allen psychotherapeutischen Ansätzen die zentrale Erkenntnis geteilt, dass gegenwärtiges Wahrnehmen, Erleben, kognitives und emotionales Bewerten, sowie Handeln und Verhalten von den Prozessen des „Gedächtnisses“ (mit)bestimmt werden. Wobei das, was unter „Gedächtnis“ zu verstehen ist, zunehmend eine Erweiterung erfährt. Bei Pessó und auch bei Bachg aber geht es dabei nicht nur die Erweiterungen von Prozessen des Gehirns um die ganzkörperlichen Repräsentationen – was schon für Körpertherapien typisch ist. Sondern beide Prozessebenen werden um die Strukturen aus der stammesgeschichtlichen Entwicklung (also quasi um evolutionäre Gedächtnisspuren) ergänzt – eine Perspektive, die ansonsten (und mit anderem Fokus) nur bei C.G. Jungs Archetypen zu finden ist. Doch entstehen Bindungsmuster eben nur auf der Basis der evolutionär erworbenen Fähigkeit des Kleinstkindes, seine Merkwelt nach Regelmäßigkeiten hinsichtlich der Zuverlässigkeit von Unterstützung in Stress-Situationen abzusuchen; ähnlich wird die Grammatik der Muttersprache durch evolutionäre Suchstrategien hinsichtlich der Lautströme in der Umwelt aktualisiert.

Protokommunikation und Mentalisieren beruhen ebenfalls auf evolutionären Präformierungen. Und es ist sehr wahrscheinlich, dass diese Befunde aus einer zunehmend intensiv betriebenen Säuglingsforschung noch weitere evolutionär erworbene Erwartungsstrukturen aufdecken wird – Ordnungen und Regelmäßigkeiten in den Äußerungen von Bezugspersonen, auf die hin das Neugeborene seine soziale Umwelt absucht und seine Entwicklung daran adaptiert. Auch wenn Pessós Annahmen über die evolutionäre Verankerung familiärer Rollen zur Zeit noch als Hypothesen gewertet werden müssen. Wissenschaftlich gesehen bedarf es für letzteres noch weiterer empirischer Daten – für die Praxis aber ist diese Sicht schon heute eine gute Heuristik, mit der fruchtbar sowohl mit dem Pessó-Ansatz als auch mit Bachgs „Feeling-Seen“ gearbeitet werden kann.

Ein zentraler Aspekt bei „Feeling-Seen“ ist die Herausarbeitung und imaginative Darstellung von Ideal-Situationen (und entsprechenden Personen) als „Antidotes“. Man könnte von einer ressourcenorientierten Fokussierung psychodramatischer Vorgehensweisen sprechen (Kriz 2004b) bei dem aber zugleich durch die Betonung auf der Versprachlichung des Erlebens auch die Erkenntnisse bezüglich der wichtigen Funktion des Mentalisierens mit umgesetzt werden – was für das Psychodrama eher untypisch ist. Auch dieser Zugang zur Verbesserung der Affektregulation lässt sich im „Feeling-Seen“ biosemiotisch begründen: Betont doch die Hirnforschung zunehmend, dass an emotionalen Prozessen vor allem die stammesgeschichtlich älteren Regionen des Mittelhirns beteiligt sind, wo keine rational-analytisch-digitale Sprache sondern eine analoge Bilder-Sprache vorherrscht.

Aus Sicht der Personzentrierten Systemtheorie – die ja zentral die (symptomatischen) Stabilisierungs- und (therapeutischen) Destabilisierungsdynamiken im Zusammenwirken von körperlich, psychischen, interpersonellen und kulturellen Prozessen zum Gegenstand hat (Kriz 2014c) – ist die Einbeziehung dieser Prozessebenen auch in „Feeling-Seen“ zu begrüßen: Dies ist eine wichtige Basis, die anfangs angesprochene Perspektivenvielfalt der aktuellen psychotherapeutischen Diskurse für einen fruchtbaren Behandlungsansatz zu nutzen.

Die eher wissenschaftlich orientierte Frage, wie und mit welchen theoretischen Modellen das Zusammenwirken dieser Ebenen explizit gefasst werden kann, muss sicherlich noch weiter diskutiert werden. Erfolgreiche Praxis ist aber ohnedies keine „Umsetzung“ oder „Anwendung“ von Theorien. Vielmehr respektiert gute Praxis die gängigen Erkenntnisse und Diskurse und dient, andersherum, als Basis für die Weiterentwicklung von Theorien, welche dann diese erfolgreiche Praxis zu erklären beanspruchen. So gesehen vermag „Feeling-Seen“ sowohl die therapeutische Praxis mit ihren unterschiedlichen Perspektiven (gerade auch die systemischen und familientherapeutischen) als auch die therapie-theoretischen Diskurse zu bereichern.

Literatur

- Adolphs, R. (2009): The social brain: Neural basis of social knowledge. *Annual Review of Psychology*, 60, 693-716
- Barbieri, M. (2008). Biosemiotics: a new understanding of life, *Naturwissenschaften*, Vol.95, Iss.7, pp.577-599
- Bateson, M. C. (1975). Mother-infant exchanges: The epigenesis of conversational interaction. In D. Aaronson & R. W. Rieber (Hrsg.), *Developmental psycholinguistics and communication disorders*. New York: New York Academy of Sciences, S. 101-113
- Cassirer, E. (1960): *Was ist der Mensch? Versuch einer Philosophie der menschlichen Kultur*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kriz, J. (2014a): Empathie als personale Begegnung. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 3/14, S. 151-157
- Kriz, J. (2014b): Einladung zu einer Begegnung. Morenos Werk aus der Sicht der Personenzentrierten Systemtheorie. *Zeitschrift für Psychodrama Soziometrie*, 13, 1, Supplement, S. 121-135
- Kriz, J. (2014c): Personenzentrierte Systemtheorie. In: Eberwein, Werner & Thielen, Manfred (Hg.): *Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 283-296
- Pawelzik, M.R. (2013): Psychotherapie des sozialen Gehirns (Teil I und II). *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 34, 43-74 und 143-177
- Pesso, A. & Perquin, L. (2008): *Die Bühnen des Bewusstseins - Oder: Werden wer wir wirklich sind*. CIP-Medien München.