

Vorwärts in die Vergangenheit¹

Lebensgeschichten in der systemischen Therapie

von Stephan Baerwolff

Auf der Suche nach den kennzeichnenden Merkmalen systemischer Therapie hört man gelegentlich, traditionelle Psychotherapie sei vergangenheits-, systemische Therapie dagegen zukunftsorientiert. Dass diese Beschreibung allzu grobschlächtig ist, ist evident, deswegen scheint es mir lohnenswert, den Stellenwert der Zeitdimension „Vergangenheit“ für die systemische Therapie einmal näher zu untersuchen.

Kleiner Streifzug durch die Psychotherapie-Geschichte

Betrachtet man die Geschichte der Psychotherapie unter dem Gesichtspunkt, welche Bedeutung die verschiedenen Therapieverfahren den Zeitabschnitten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zuschreiben, so ist ohne Zweifel die **Psychoanalyse** die Methode, die der Vergangenheit das größte Gewicht beimisst. Dies gilt sowohl für ihre Theorie der Entstehung von psychischen Störungen als auch für die Therapiepraxis, in der der Bezugnahme auf die Lebensgeschichte der KlientIn die zentrale therapeutische Wirkung zugeschrieben wird. Gleichwohl ist klar, dass auch die Psychoanalyse mit ihrer Theorie der Übertragung (die KlientIn reinszeniert in der Beziehung zur AnalytikerIn ihre Lebensmuster, so dass sie *hier* bearbeitet werden können) dem Erleben in der Gegenwart eine große Bedeutung beimisst, jedoch immer im Zusammenhang mit dem Blick auf die Lebensgeschichte der KlientInnen.

In Abgrenzung dazu verschob die **Verhaltenstherapie** (als historisch erster bedeutender Widersacher der Psychoanalyse) ihren Fokus mehr auf die Gegenwart: Zwar interessierte man sich in der Verhaltensanalyse auch für die Lerngeschichte der KlientInnen, doch die Theorie des operanten Konditionierens richtete das Augenmerk vor allem auf die aufrechterhaltenen Bedingungen des Problems in der Gegenwart. Auch wurde in den klassischen VT-Techniken wie Flooding, systematischer Desensibilisierung usw. deren therapeutische Wirksamkeit eindeutig aus korrigierenden Erfahrungen in der Gegenwart erklärt.

Das gleiche gilt für die **klientenzentrierte Therapie** Carl Rogers: Diese hat nur noch eine sehr vage Theorie der Problemgenese, so dass das TherapeutInnenverhalten nicht durch vergangenheitszentrierte Hypothesen, sondern ausschließlich vom Geschehen im „hier und jetzt“ bestimmt wird: Durch ihre therapeutische Haltung (Empathie, Echtheit) und ein bestimmtes Gesprächsverhalten (in der Terminologie Tauschs: Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte) soll die TherapeutIn den KlientInnen zur Selbstaktualisierung in der Gegenwart verhelfen.

¹ Cineasten werden die plumpe Anspielung auf den Filmtitel „Zurück in die Zukunft“ sofort erkennen!

Natürlich dürfen KlientInnen über Vergangenes reden, für die TherapeutIn hat dies aber keinen anderen Stellenwert als jedes andere Thema und wird von ihr nicht forciert.

Weniger eindeutig erscheint mir das Verhältnis von Gegenwarts- und Vergangenheitsakzentuierung in anderen humanistischen Verfahren wie der **Gestalttherapie**: Hier scheinen mir (bei aller Betonung des „hier und jetzt“) in der Praxis Vorstellungen über die Bedeutung der Problemgenese aus der Psychoanalyse wieder mehr einzufließen. Im Unterschied zu dieser wird die Verknüpfung von Vergangenen und Gegenwärtigem aber nicht durch die Bearbeitung der Übertragungsbeziehung von TherapeutIn und KlientIn, sondern durch die Arbeit mit dem Körperausdruck, kreativen Medien, spielerischer Darstellung usw. hergestellt.

Nun wird im Allgemeinen angenommen, mit der **Familientherapie** habe die Gegenwart eine noch stärkere Bedeutung in der therapeutischen Arbeit erfahren. In der aus dem Palo-Alto-Projekt hervorgegangenen pragmatischen Kommunikationstheorie Watzlawicks wird aus dem kybernetischen Prinzip der Äquifinalität (ein Anfangszustand kann in unterschiedliche Resultate münden - ein Endzustand kann sich aus unterschiedlichen Anfangslagen entwickelt haben) gefolgert, dass die Vergangenheit zur Erklärung (und Veränderung) der gegenwärtigen Probleme nichts taugt. Begriffe wie „Bedeutung“ und „Individuum“ verschwinden hinter der verhaltensmäßigen Beschreibung von Kreisläufen. Diese Betonung der Gegenwart gilt auch sicher für die strukturelle Familientherapie Minuchinscher Prägung, die die Interaktionsmuster der Familie aus dem gegenwärtigen Geschehen in der Therapie zu erschließen und durch Eingriffe der TherapeutInnen zu ändern sucht.

Schon anders verhält es sich dagegen mit der wachstumsorientierten Familientherapie von Virginia Satir, in der immer auch eine Verbindung von gegenwärtigen Kommunikationsmustern und deren lebensgeschichtlicher Wurzeln hergestellt wurden. Dies gilt natürlich umso mehr für die Ansätze, die mit einer expliziten Mehrgenerations-Perspektive arbeiten (Boszormeny-Nagy; Buchholz, Massing u.a.) und die sich bezüglich der Behandlung der Zeitdimensionen kaum von der Psychoanalyse unterscheiden.

Aber selbst das ursprüngliche Mailänder Modell, das von seiner Theorie her der Vergangenheit keine Bedeutung einräumt², bezog diese in der Praxis (wie etwa die Abschlusskomentare aus „Paradoxon und Gegenparadoxon“ zeigen) doch mit ein³. Spätestens mit der Ausar-

² Genaugenommen stimmt auch das schon so nicht: So entwickelten sie in Anlehnung an Bowen ein 3-Generationen-Modell der Entstehung von Schizophrenie (SELVINI-PALAZZOLI et al., 1977, S. 28ff.)!

³ Der Psychoanalytiker Karl J. MEISTER (1987) verweist darauf in seiner „Abrechnung“ mit den Mailändern. Unter der Überschrift „Warum die Praxis besser ist als die Theorie“ deutet er deren Vorgehen kurzerhand in eine psychoanalytische Kurztherapie um: Entgegen ihrer Theorie seien die Mailänder in Wahrheit besonders geschickte psychoanalytische Fokal-Therapeuten! In der Tat waren alle vier Mitglieder des ursprünglichen Mailänder Teams ja psychoanalytisch ausgebildet und praktizierten z.T. (neben ihrer Tätigkeit im Team des Familientherapie-Zentrums) auch noch weiter als Psychoanalytiker (BOSCOLO und BERTRANDO, 1997).

beitung des zirkulären Fragens wurde deutlich, dass sich auch die „ursprünglichen“ Mailänder - trotz ihrer scheinbar radikalen Orientierung an einer Kybernetik erster Ordnung - immer auch für die Geschichte des Systems interessierten (BOSCOLO und BERTRANDO; 1994, S. 128).

Die Gewichtsverlagerung - hin zum Geschehen der Gegenwart und weg von einer Bearbeitung der Vergangenheit - stellt sich also im Laufe der Psychotherapiegeschichte keinesfalls als linearer Prozess dar. Dies gilt auch für die Zukunftsorientierung, die oft als revolutionäre Erfindung der systemischen Therapie dargestellt wird, insofern als

- bereits die Mailänder unter ihren zirkulären Fragen die Kategorie „hypothetische Fragen“ kannten: Indem die TherapeutInnen hypothetisch ein verändertes Szenario vorgaben („Angenommen Ihre Tochter würde das Elternhaus verlassen und in eine eigene Wohnung ziehen ...“), wurden die KlientInnen eingeladen, sich eine entsprechende Zukunft auszumalen.
- auch andere familientherapeutische Richtungen explizit Zukunftsaspekte benennen: So thematisiert etwa die Arbeit mit Familienskulpturen in der Therapie Virginia Satirs den Zukunftsaspekt, wenn (nach der Aufstellung des Ist-Zustandes) eine wünschenswerte Skulptur gestellt wird.

Der WUNDERsame Aufstieg der Zukunft

Obwohl also auch in Therapierichtungen, die in einem nicht-konstruktivistischen Theoriekontext stehen, Zukunft eine Rolle im Veränderungsprozess spielt, nimmt sie doch in der systemischen Therapie einen hervorragenden Platz ein. Dies ist vor allem Steve de Shazer zu verdanken, der die bis dahin selbstverständliche Annahme verwarf, dass die Konstruktion von Lösungen auf einer genauen Kenntnis des Problems beruhen müsse. Indem er KlientInnen sofort ein problemfreies Szenario entwickeln ließ (mit der Erfahrung, dass dies bereits Veränderungen anstoßen konnte), rückte so der Zukunftsaspekt in einem bisher nicht gekannten Ausmaß in den Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses. Die Vergangenheit ist nur noch insofern von Bedeutung, als sie eine Quelle von „Ausnahmen“ sein kann, auf denen sich ebenfalls Lösungen aufbauen lassen.

So geriet die therapeutische Bearbeitung der Vergangenheit - in der Phase der Kybernetik erster Ordnung bereits diskreditiert - nach der konstruktivistischen Wende endgültig in Verfall: Da man wohl bei „Arbeit mit der Lebensgeschichte der KlientInnen“ automatisch an „Psychoanalyse“ dachte, war der Ausschluss vorprogrammiert: Denn deren (vermeintlich) deterministisches und linear-kausales Verständnis der Problemgenese sowie die Rolle der AnalytikerInnen als (besser) Wissenden (mit privilegiertem Zugang zur „Realität“) passte wahrlich schlecht zur Theorie des Beobachters. Dagegen beließ die Arbeit mit Zukunftsaspekten die TherapeutIn theoriekonform in der Position des „Nichtwissens“ und der „Neugier“.

Neben der verblüffenden Effektivität des lösungsorientierten Ansatzes mag dies alles zur Konzentration auf die Zukunft und die relative Bedeutungslosigkeit des Aspektes der Vergangenheit beigetragen haben. Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass (so wage ich zu behaupten) heute viele ISS-WeiterbildungsteilnehmerInnen nicht nur davon ausgehen, dass Zukunft ein hervorragender Aspekt systemischer Therapie ist, sondern auch dass

- diese Bedeutung der Zukunft für den systemischen Ansatz ebenso konstitutiv ist wie die Theorie des Beobachters,
- die Bedeutung der Zukunft sich aus dieser Theorie „irgendwie“ ableiten lässt und
- die Arbeit mit der Vergangenheit von KlientInnen dem systemischen Ansatz wesensfremd ist.

Diese m.E. weitverbreiteten Annahmen sind eine genauere Betrachtung wert:

Folgt man den eigenen Schilderungen der ErfinderInnen des lösungsorientierten Ansatzes über die Entwicklung ihrer Vorstellungen, so wird vor allem deutlich, dass sie diese gerade **nicht** aus einer (z.B. Erkenntnis-) Theorie ableiteten, sondern induktiv aus der Praxis entwickelten, weil sie ihre Aufmerksamkeit auf das richteten, was am nützlichsten war:

„Wir haben erstens darauf hingewiesen, dass die lösungsorientierten Vorgehensweisen hauptsächlich induktiv entwickelt wurden, indem man die Gespräche zwischen KlientIn und PraktikerIn beobachtete und darauf achtete, was hilfreich zu sein schien. Sie wurden nicht aus einer bereits bestehenden Theorie deduktiv abgeleitet.“ (DE JONG und BERG, 1998, S. 321)⁴.

Dass Steve de Shazer seinen lösungsorientierten Ansatz ausgerechnet aus der biologischen Erkenntnistheorie hätte ableiten sollen, ist schon deswegen abwegig, weil er explizit betont hat, mit Maturanas Theorie nichts anfangen zu können⁵.

Darüber hinaus ist es m.E. sowieso unmöglich, aus erkenntnistheoretischen Positionen wie der des Konstruktivismus eine Entscheidung über die therapeutische Methodologie ableiten zu wollen. Beide Bereiche stehen in einem Verhältnis, das keine Deduktion zulässt. Die Art der Beeinflussung scheint mir indirekter zu sein: Indem die Theorie des Beobachters die Vorstellung der Widerspiegelung von „äußerer Welt“ in unseren Köpfen in Frage stellt und jede Konstruktion an den Beobachter zurückbindet, erlaubt sie, jede Annahme (also auch Annahmen im Bereich der therapeutischen Theorien) zu relativieren. Dies unterstützt eine Haltung gedanklicher Freiheit und Flexibilität und erlaubt so, lieb gewordene (implizite) Grund-

⁴ DE JONG und BERG (1998, S. 36) berichten, daß Steve de Shazer die Idee der Abkoppelung von Problem und Lösung einer Familie verdankte, die in der ersten Sitzung sovieler vage formulierte Probleme auflistete, daß sich das Therapeutenteam dazu entschloß, ihnen als Hausaufgabe mitzugeben, darauf zu achten, „was in Ihrem Leben geschieht, von dem Sie wünschen, daß es weiterhin geschieht.“ (Später bekannt als die Standardintervention 1). Zur Überraschung aller berichtete die Familie beim nächsten mal, alles lief nun gut, eine Entwicklung, die die TherapeutInnen nahelegte, ihre damaligen Grundannahmen zu revidieren. Auch die berühmte Wunderfrage verdankt das BTFC keiner Theorie, sondern der Bemerkung einer Klientin (auf Insoos Frage, was geschehen müsse, damit die Stunde für sie nützlich gewesen sei), da müsse wohl ein Wunder geschehen! (ebd., S. 135)

⁵ So sagte er in einem Interview 1992: „Ich habe Maturana nie verstehen können; wenn ich versuche, ihn zu lesen, ergibt sich kein Sinn.“ (KELLER und SCHUG, 1992, S. 284)

überzeugungen über Bord zu werfen und stattdessen mit alternativen Sichtweisen zu experimentieren. Insofern erscheint es mir kein Zufall, dass auch therapeutische Neuerungen wie die Lösungs- und Zukunftsorientierung in dem erkenntnistheoretischen Kontext der konstruktivistischen Wende aufblühen konnten. Gleichwohl handelt es sich nicht um Ableitungen, sondern um Innovationen aus der Praxis heraus, die in einem Klima gedanklicher Experimentierfreude möglich waren⁶.

Aus der bisherigen Argumentation ziehe ich den Schluss, dass es theoretisch keinen Grund gibt, warum systemische Therapie nicht auch die Zeitdimension der Vergangenheit berücksichtigen könnte.

Vom Verschwinden der Vergangenheit

Umso mehr stellt sich mir dann aber die Frage: Wie kommt es, dass dieser Gedanke vielen WeiterbildungsteilnehmerInnen so unvertraut scheint? Als Antwort fallen mir vor allem zwei Sachverhalte ein:

- Zum einen betont unsere Weiterbildung natürlich die Elemente, die den systemischen Ansatz von anderen unterscheiden⁷, also auf methodologischer Ebene die Anliegen-, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Auf der Suche danach, wie „man/ frau denn systemisch korrekt ein Interview führt“, klammern sich dann AnfängerInnen in den ersten Übungen z.B. gern an den ersten Anker, den früh in der WB verteilten Zettel mit den Beispielen für konstruktive Fragen, die (siehe oben) vor allem zukunftsorientiert sind. Schon so wird der Eindruck ko-konstruiert, dass Zukunftsorientierung konstitutiv für den systemischen Ansatz sei.
- Zum anderen handelt es sich bei den Interviews in der WB (in Übungen, aber auch in den Supervisionen) häufig um Erstgespräche. Da die Klärung des Anliegens hier unserem Ansatz entsprechend im Vordergrund steht und dieses Unterfangen zwangsläufig zukunftsorientierte Fragen impliziert („Angenommen diese Gespräche wären für Sie erfolgreich gewesen ...“ usw.), werden diese Kontakte durch zukunftsorientierte Fragen dominiert, was den Eindruck verstärken dürfte, systemische Beratung/ Therapie sei gleichzusetzen mit der Arbeit in der Dimension Zukunft.

Wenn also unser systemischer Ansatz die Arbeit mit der Zeitdimension Vergangenheit nicht zwangsläufig ausschließt, bleibt dennoch die Frage,

⁶ Dies gilt ebenso z.B. für die „Erfindung“ des Reflecting Teams, das in einer therapeutischen Krisensituation entstand und dessen Effekte alle Beteiligten überraschte (ANDERSEN 1990; S. 26ff.). Die Betonung der Übereinstimmung dieser Methode mit der konstruktivistischen Idee der Multiversa (die das Reflecting Team gewissermaßen als zwangsläufige Umsetzung und Ableitung aus der Theorie des Beobachters in unsere Arbeit erscheinen lässt) ist dagegen eine zwar einleuchtende, aber eben doch **nachträgliche** Konstruktion!

⁷ „Die Geschichte der Psychotherapie zeigt, daß spätere Ansätze die vorgefundenen Konzepte meist als Bausteine oder als **Negativfolien** verwendeten.“ (LUDEWIG, 1992, S. 52, Hervorhebung S.B.)

- ob dies auch nützlich ist (also einen Zugewinn gegenüber einer allein zukunftsorientierten Vorgehensweise bringt)
- und wenn ja, wie eine systemische Beschäftigung mit der Lebensgeschichte unserer KlientInnen aussehen könnte, die mit unseren theoretischen Annahmen im Einklang steht.

Der Beantwortung dieser Fragen möchte ich mich auf zwei Wegen nähern: Zum einen mit einem Rückgriff auf die Narrationstheorie, zum anderen über einige Erfahrungen aus meiner Praxis.

„Zeit“ in der Narrationstheorie

Die Narrationstheorie als eine Spielart systemischen Denkens postuliert, dass Menschen ihren Erfahrungen Bedeutung zuschreiben, indem sie sie in Form von Geschichten organisieren. Der Begriff der Geschichte erscheint mir als Ausgangspunkt im Kontext dieses Artikels insofern hilfreich, weil er nicht nur die Dimensionen „Sinn“ und „Sprache“ thematisiert, sondern eben auch die Dimension der „Zeit“ impliziert (WHITE und EPSTON 1990, S. 18): Denn Erzählungen (also auch Lebensgeschichten) entfalten sich ja über die Zeit. Von daher finden sich im Rahmen dieser Theorie Aussagen zum Zusammenhang der Zeitaspekte „Vergangenheit“, „Gegenwart“ und „Zukunft“, die therapeutisch äußerst fruchtbar sind: BOSCOLO und BERTRANDO (1992, 1994) zitieren den heiligen Augustinus, der bereits darauf hinwies, dass auch „Vergangenheit“ und „Zukunft“ *in der Gegenwart konstruiert* werden und es daher lediglich eine Gegenwart der vergangenen Dinge (Erinnerung), eine Gegenwart der gegenwärtigen Dinge (Wahrnehmung) sowie eine Gegenwart der zukünftigen Dinge (Erwartung) gäbe. Hier klingt bereits eine andere Vorstellung zur Konstruktion von Zeit in Erzählungen an als die geläufige Idee, die Gegenwart habe sich aus der Vergangenheit linear entwickelt und setze sich in der Zukunft fort: BOSCOLO und BERTRANDO verweisen vielmehr darauf, dass die Zeitabschnitte in Form reflexiver Schleifen verbunden sind und ein miteinander verwobenes Ganzes bilden, in dem eine Veränderung *irgendeines* Teils die gesamte Geschichte verändern kann (siehe auch WHITE und EPSTON 1990, S. 26)

Dazu ein kleines Beispiel aus dem nicht-therapeutischen Bereich: In ihrer Erklärung „Warum wir aufhören“ (taz vom 22.4.98) erläuterte die RAF ihren Entschluss, sich als Organisation aufzulösen. Darin heißt es:

„Das Ende dieses Projektes zeigt, daß wir auf diesem Weg nicht durchkommen konnten. ... Das Ergebnis kritisiert uns. Aber die RAF - ebenso wie die gesamte Linke - ist nichts als ein Durchgangsstadium auf dem Weg zur Befreiung.“

Während die Entwicklung von den Hoffnungen der Vergangenheit hin zum (selbst eingestandenem) Scheitern der RAF-Politik in der Gegenwart eher eine traurige, tragische oder

„digressive“⁸ (GALE und DE SHAZER 1991, S. 123) Erzählung vermuten lässt, ändert sich die Geschichte als ganze plötzlich durch die positive Zukunftsaussicht, die Vergangenheit und Gegenwart als notwendige Übergangsstadien einer insgesamt progressiv verlaufenden Entwicklung erscheinen lassen. Ein ähnliches Erzählschema findet man bei Menschen, die nach einem leidvollen Leben in eine Sekte eintreten und im Lichte der versprochenen Erlösung in der Zukunft (z.B. nach ihrem Tod zu den wenigen erwählten Bewohnern des Paradieses zu gehören) ihre Vergangenheit ganz anders beurteilen, nämlich als notwendige Vorbedingung ihres zukünftigen Glücks.

So wie eine veränderte Zukunftserwartung ein neues Licht auf die Vergangenheit und Gegenwart werfen und somit den Charakter der ganzen Lebensgeschichte verändern kann (eine mögliche Erklärung der Effektivität des lösungsorientierten Ansatzes), kann auch eine veränderte Vergangenheitssicht die gesamte Erzählung verändern - mit dem Effekt, dass neue Möglichkeiten des Verhaltens, Denkens und Fühlens in Gegenwart und Zukunft entstehen.

Im Folgenden möchte ich diese Gedanken an einem Fallbeispiel präzisieren.

Ein Fallbeispiel

Ein Elternpaar, nennen wir sie Berger (beide Ende 20, ein Kind von 2 Jahren) kam in unsere Beratungsstelle mit dem gemeinsamen Anliegen, ihre häufigen Streitereien zu reduzieren. Frau Berger meinte, ihr Mann könne zu einer Lösung beitragen, wenn er mehr zu seiner Familie stehe. Als Anzeichen dafür würde sie es werten, wenn er seine bevorstehende Stellensuche auf den Raum Hamburg begrenzen würde und somit nicht nur *seine* Karriere, sondern auch *ihre* weitere berufliche Entwicklung und die familiären Bindungen im Blick behielte.

Im Gespräch über dieses Thema kam das Gespräch auf Herrn Bergers Familie, die für diese Überlegungen kein Verständnis habe: Es wurde deutlich, dass für seine Eltern und Geschwister beruflicher Erfolg an erster Stelle stand und alle sehr erfolgreich waren, während man ihm als jüngstem Kind nie viel zugetraut hatte. Von daher fühlte er sich in der Klemme: Einerseits wirke die Grundüberzeugung seiner Familie in ihm nach, dass man nur als beruflich erfolgreicher Mann etwas wert sei, und er fühle sich unter besonderem Druck, da er sich selbst nicht viel zutraue. Andererseits teile er die Sichtweise seiner Frau und versuche sich an anderen Werten als denen seiner Herkunftsfamilie zu orientieren.

Während dieses Gesprächs fiel mir auf, dass Frau Berger sehr energisch und eher ärgerlich argumentierte. Als sie jedoch über die Geburt ihres Kindes und darüber sprach, dass ihr Mann ihr damals nicht zur Seite gestanden habe, kamen ihr plötzlich die Tränen. Sie sei auch sonst über vieles enttäuscht und hätte sich - gäbe es nicht das gemeinsame Kind - sicher sonst schon getrennt. Wir sprachen daraufhin über ihre Art und Weise, ihrem Mann ihre Bedürfnisse deutlich zu machen und ihn um Unterstützung zu bitten. Es wurde deutlich, dass sie ihre Bedürftigkeit und „weiche Seite“ eher nicht zum Ausdruck brachte, obwohl Herr Berger meinte, das würde ihm helfen, ihre Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen. Ich fragte

⁸ In digressiven Narrativen entfernen sich Menschen von sich ihren Zielen.

sie, welche Erfahrungen sie damit in ihrer Herkunftsfamilie gemacht habe. Sie meinte, ihr Vater sei krank und daher nicht belastbar gewesen. Auch an ihre Mutter habe sie sich lieber nicht mit ihren Sorgen gewandt, da die sich dann so identifiziert und in die Probleme hineingesteigert habe, dass Frau Berger dann eher ihre Mutter trösten musste als umgekehrt. Also habe sie sich lieber auf sich selbst verlassen, eine Strategie, mit der sie auch bis zu ihrer eigenen Familiengründung gut gefahren sei.

Wenig originell, weil genau der üblichen lösungsorientierten Vorgehensweise entsprechend, gab ich dem Paar am Ende der Stunde folgende Beobachtungsaufgabe mit: Herr Berger solle sich merken, wann und wie ihn seine Frau um Unterstützung bitte, Frau Berger solle Zeichen ihres Mannes dafür registrieren, dass er ihre Bedürfnisse ernst nehme.

Um einem möglichen Missverständnis vorzubeugen: Die hier aufgeschriebene Erzählung ist natürlich nicht *die* Lebensgeschichte, die ich als Therapeut *herausgefunden* habe. Vielmehr habe ich durch meine Fragen, Zusammenfassungen usw., also durch meine Unterscheidungen gemeinsam mit den KlientInnen *eine mögliche* Erzählung konstruiert. Dies bezieht sich darauf, dass Lebensgeschichten nicht wie in einem Buch fixiert aufbewahrt werden, sondern (in Kommunikation mit sich selbst oder anderen) als immer wieder neu zu erzählende Geschichten im Fluss sind. An dieser „Plastizität“ können Therapeuten ansetzen, indem sie neue Verknüpfungen, Perspektivwechsel, Umbewertungen usw. vornehmen.

Natürlich lässt nicht nur in Paartherapien, sondern auch in der Arbeit mit EinzelklientInnen oder in anderen Settings die Lebensgeschichte einbeziehen. Dabei bin ich immer wieder überrascht, wie selbst KlientInnen, von denen ich annahm, sie hätten sich ausgiebig mit ihrer Lebensgeschichte beschäftigt, ein „Aha-Erlebnis“ haben, wenn wir einen Zusammenhang zwischen ihrer Biographie und den gegenwärtigen Anliegen konstruieren: Selbst wenn die dominant story durch häufiges Erzählen relativ fixiert erscheint, bietet doch die Verknüpfung mit den (sich ja ständig wandelnden Erlebnissen der Gegenwart) immer wieder neue Verknüpfungsmöglichkeiten und Sichtweisen.

Biographiearbeit - systemisch

Anhand dieser Fallbeschreibung lassen sich einige Merkmale einer systemischen Umgangsweise mit den Lebensgeschichten von KlientInnen aufzeigen:

- Die Einbeziehung der Vergangenheit ist kein Selbstzweck, sondern bleibt an den geäußerten **Anliegen** der KlientInnen orientiert. Das jeweilige Thema (hier: Die Zukunftsplanung ganz auf den eigenen beruflichen Erfolg abstellen/ die Familie und andere Ziele im Blick behalten - um Hilfe bitten/ autonom bleiben) bestimmt den Anfangspunkt einer „vertikalen“ Betrachtung und entscheidet auch weiterhin darüber, welche Aspekte der Vergangenheit für das Gespräch bedeutsam sind. So verstanden gleichen die in der Therapie (von TherapeutInnen und KlientInnen als Ko-AutorInnen) konstruierten Erzählungen über

die Vergangenheit eher „Kurzgeschichten“⁹ - im Vergleich zu den „Romanen“ der Psychoanalyse, da man nicht „die ganze“ Lebensgeschichte thematisieren muss, sondern nur die durch die Sinngrenze des Auftrages abgesteckten Bereiche. Daher wird auch die vergangenheitsorientierte Arbeit im Vergleich zum systemisch üblichen „solution-talk“ einen zeitlich gesehen eher geringen Anteil ausmachen: Es handelt sich nicht notwendigerweise um lange „Expeditionen in die Vergangenheit“, sondern u.U. nur um kurze Abstecher, die quantitativ nicht ins Gewicht fallen müssen!

- Gleichzeitig entspricht die Bereitschaft, auch die Zeitdimension der Vergangenheit zum Thema zu machen insofern genau der systemischen Haltung der Anliegenorientierung, als viele KlientInnen eben dies erwarten. Denn längst sind populäre Versionen des psychoanalytischen Diskurses zum Allgemeingut geworden, so dass viele KlientInnen ihre Probleme mit ihrer Lebensgeschichte in ursächliche Verbindung sehen und darauf eingestellt sind, dass die TherapeutIn dies ebenso sieht. Deren (im- oder explizite) Weigerung, Aspekte der Vergangenheit zu betrachten, würde möglicherweise einen zu großen Unterschied bedeuten und die therapeutische Beziehung gefährden. Schon von daher sollte eine systemische Haltung sich nicht durch Ignorieren, sondern durch den anderen Umgang mit der Lebensgeschichte der KlientInnen auszeichnen¹⁰.
- Ebenso wenig wie die systemische TherapeutIn das „richtige“ Ziel für die KlientInnen festlegt, weiß sie die „wahre“ Bedeutung der Lebensgeschichte, die hinter den Äußerungen der KlientInnen verborgen ist und die sie besser als diese entschlüsseln kann. Vielmehr handelt es sich um eine gemeinsame Re-Konstruktion von Geschichten, die keinen Anspruch darauf erheben, dass es „wirklich“ so gewesen sei. Bedeutsam ist nur, dass sie den KlientInnen Sinn machen und sich neue Optionen daraus ergeben. Dies kann dadurch geschehen, dass die Probleme vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte in einem neuen Licht erscheinen: In unserem Beispiel muss Frau Berger die Berufsplanung ihres Mannes nicht mehr als krankhaftes Karrierestreben oder als Rücksichtslosigkeit ihr gegenüber deuten, sondern kann vielleicht mehr Verständnis für die Zwickmühle aufbringen, in der sich ihr Mann befindet. Externalisiert man den „Leistungsdruck“ als Monster aus der Vergangenheit, das immer noch Herrn Bergers Leben und seine Beziehungen im Griff behalten will, können sich beide eher verbünden und darüber nachdenken, wie man es am besten zähmen könnte.¹¹ Dabei könnte es hilfreich sein - verstanden als Angebot in Frageform, nicht als Expertenurteil des Therapeuten - , wenn Frau Berger die in ihrer Lebensgeschichte erworbene autonome Haltung (eine wichtige Ressource!) um die Fähigkeit er-

⁹ Diese Metapher (GALE und DE SHAZER 1991, S. 127) erscheint mir auch insofern angemessen, als Kurzgeschichten und Romane eigenständige literarische Gattungen darstellen, die beide ihre Existenzberechtigung haben und Vergleiche im Sinne des „besser als“ überflüssig machen. Dies gilt m.E. auch für die hier verglichenen Therapieformen.

¹⁰ Ähnliches gilt für das Verhältnis von Problem- und Lösungsorientierung, wo sich auch eine starre Haltung des entweder - oder überlebt haben dürfte (siehe dazu das Heft 1/1998 der „Zeitschrift für systemische Therapie“).

¹¹ Hier wird bereits deutlich, wie sich Vergangenheitsperspektive und Zukunftsorientierung leicht verzahnen lassen und einander so ergänzen.

weitert, andere um Unterstützung zu bitten. Umgekehrt kann Herr Berger vielleicht die Schwierigkeiten seiner Frau dabei besser verstehen und kann die Probleme eher ihrer Lebensgeschichte als sich selbst zurechnen, mit der Folge, dass er sich über ihre Äußerungen weniger aufregen muss und es weniger Streit gibt (das war das Anliegen!¹²).

- Meines Erachtens haben viele Menschen (zumindest in *unserer* Kultur) das Bedürfnis, ihrer Geschichte (also auch den als problematisch erlebten Anteilen) einen **Sinn** zuzuschreiben. Gelingt es nicht, ein Gefühl von Kontinuität und Kohärenz zu erzeugen, wird dies als Leid erzeugend erlebt¹³. Doch auch eine kontinuierlich erzählte Problemgeschichte, die ein Problem in der Gegenwart als „Anfang vom Ende“ konstruiert (etwa nach dem Motto: „Früher war mein Sohn ein netter Kerl, aber dass er jetzt bei einem Ladendiebstahl erwischt wurde, zeigt den Anfang seiner kriminellen Karriere, die im Gefängnis enden wird.“), lässt kaum etwas anderes als Leiden erwarten.

Demgegenüber bietet häufig eine Konstruktion, die die problematische Gegenwart als **Übergangskrise** (und damit als notwendigen Teil der Entwicklung) versteht, wesentlich optimistischere Aussichten (WHITE und EPSTON 1990, S. 21ff.). Dazu ein Beispiel: In meiner Beratungspraxis sehe ich oft Eltern, deren Kinder Grenzen nicht einhalten. Von diesen bemühten und fürsorglichen Eltern höre ich oft den Wunsch, ihre Kinder mögen sie als „Freunde“ sehen. Auf die Frage nach der Beziehung zu ihren eigenen Eltern antworten sie meist, diese seien zu streng, autoritär, desinteressiert usw. gewesen. Meine Frage, ob sie es sich daher vorgenommen hätten, dies *ihren* Kindern zu ersparen und sie ganz anders zu behandeln, bejahen sie meist. Ich biete ihnen dann folgende „Rahmen-Erzählung“ an: Ihre starken und selbstbewussten Kinder zeigen mir, dass sie sie entsprechend ihren Vorhaben erzogen haben und erfolgreich waren. Dabei konnten sie (die Eltern) sich aber an keinen Modellen orientieren, sondern mussten ihren Stil selbst entwickeln, was natürlich viel schwerer sei, als einfach alte Erziehungsstile zu kopieren. Vielleicht zeigten ihnen ihre Kinder, dass es *jetzt* möglich und hilfreich sei, sich etwas mehr für die eigenen Grenzen einzusetzen, ohne dabei gleich wie die eigenen Eltern werden zu müssen.

Implizit liegt diesem Erzählschema eine drei-phasige Struktur, ähnlich wie bei einem Übergangsritual, etwa einem Initiationsritus (WHITE) zugrunde. Den KlientInnen bietet es einen Kontext, in dem sie ihre Denk- und Verhaltensweisen als gewordene, in der **Vergangenheit** möglicherweise „Sinn-volle“ oder zumindest verständliche und damit (weil sich die Umstände seitdem verändert haben) in der **Zukunft** potentiell veränderbare sehen können. Die **Gegenwart** erscheint dann als krisenhafte Übergangszeit, in der die alten Sicht- und Verhaltensweisen *nicht mehr* und neue *noch nicht* funktionieren.

¹² Natürlich ist es auch notwendig, dieses Anliegen weiter zu konkretisieren: Was soll *anstatt* von Streit stattfinden?

¹³ Dies mag für den „postmodernen Menschen“ nicht mehr zutreffen, der gegensätzliche Erzählfragmente nebeneinander stehen lassen kann - ohne das Bedürfnis, sie zu integrieren, doch mein und das Gefühlsleben meiner KlientInnen scheint mir eher noch von der Moderne geprägt zu sein.

Dies kann KlientInnen zu mehr Optimismus und Selbstachtung verhelfen, da sie ihre heutigen Schwierigkeiten mit ihren in der Vergangenheit und *im damaligen Kontext angemessenen* Reaktionsweisen in Verbindung bringen können, statt sich als bloß defizitär wahrzunehmen. Entgegen der Befürchtung strikt lösungsorientierter TherapeutInnen, die Beschäftigung mit Vergangenheit (die über die Suche nach Ausnahmen hinausgeht) würde die Probleme kommunikativ verstärken, kann daher eine therapeutische Vorgehensweise, die auch Vergangenheit berücksichtigt, gerade Ressourcen beleuchten, die hier ihre Wurzeln haben (wie im Beispiel der Paartherapie die Fähigkeit der Frau zu autonomem Handeln und die Arbeitsfähigkeit des Mannes in seinem Beruf).

- Außer Frage steht für mich, dass sich die hier geschilderte Einbeziehung von Lebensgeschichten mit lösungs- und zukunftsorientierten Ansätzen ebenso gut verbinden lässt wie mit alternativen Ansätzen zum Umgang mit Lebensgeschichten: Z.B. das Umschreiben von Narrationen durch das Aufspüren von **Ausnahmen** zur problemgesättigten dominant story oder die Konstruktion einer **hypothetischen Vergangenheit** („Angenommen es hätte in Ihrer Kindheit einen liebevollen Erwachsenen gegeben - wie es ihre Eltern nicht waren - , wie hätte er sie als Kind beschrieben? Was hätte er an Ihnen gemocht?“) (WHITE 1989, S. 34).

Fazit

Auch wenn dieser Artikel nur wenig neue Ideen enthält, hoffe ich doch, dass er dazu beitragen möge, das schlechte Gewissen derjenigen PraktikerInnen abzubauen, die schon immer wie hier beschrieben vorgehen und bislang glaubten, dies sei mit ihrer Identität als SystemikerInnen nicht vereinbar. Demgegenüber bin ich davon überzeugt, dass die hier geschilderte Berücksichtigung der Zeitdimension „Vergangenheit“ sowohl mit der Theorie des Beobachters als auch mit den bewährten Methoden der systemischen Therapie kompatibel ist und sowohl die therapeutische Beziehung als auch die Selbstachtung der KlientInnen („empowerment“) fördert.

Literatur

Andersen, Tom (1990): Das reflektierende Team. Dortmund: verlag modernes lernen.

De Jong, Peter und Berg, Insoo Kim (1998): Lösungen (er-)finden. Dortmund: verlag modernes lernen.

Boscolo, Luigi und Bertrando, Paolo (1992): The Reflexive Loop of Past, Present and Future in Systemic therapy and consultation. *Familiy Process*, 31 (2), S. 119-130.

dies. (1994): Die Zeiten der Zeit. Heidelberg: Carl Auer.

dies. (1997): Systemische Einzeltherapie. Heidelberg: Carl Auer.

Keller, Thomas und Schug, Roswitha (1992): Den Klienten zuhören - ein Interview mit Steve de Shazer. *Z. system. Therapie* 10 (4), S. 279-287.

Ludewig, Kurt (1992): Systemische Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Meister, Karl J. (1987): System ohne Psyche. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Miller, Gale und de Shazer, Steve (1991): Jenseits von Beschwerden: Ein Entwurf der Kurztherapie. In: Reiter, Ludwig und Ahlers, Corina (Hg.): Systemisches Denken und therapeutischer Prozess. Berlin: Springer.

Selvini-Palazzoli, Mara et al. (1977): Paradoxon und Gegenparadoxon. Stuttgart: Klett-Cotta.

White, Michael (1989): Selected Papers. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, Michael und Epston, David (1990): Die Zähmung der Monster. Heidelberg: Carl Auer.