

## Die Choreographie systemischer Gruppenselbsterfahrung

Elisabeth Wagner, Elfriede Waas<sup>1</sup>

### Zusammenfassung

Die Selbsterfahrung ist entsprechend dem österreichischen Psychotherapiegesetz ein verpflichtender Bestandteil der Ausbildung in Systemischer Familientherapie. In diesem Artikel werden die wichtigsten „Bestandteile“ systemischer Selbsterfahrungsgruppen nach inhaltlichem Fokus und Setting geordnet und es werden Überlegungen zur Choreographie eines systemischen Selbsterfahrungsseminars angestellt. Aus dem großen Spektrum möglicher Aufgabenstellungen müssen die LehrtherapeutInnen zu jedem Zeitpunkt jene auswählen, die sowohl für die inhaltliche Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema passen als auch den aktuellen Bedürfnissen der Gruppe entsprechen. In diesem Zusammenhang sind vor allem die Polaritäten kognitive Differenzierung versus emotionale Verdichtung und Förderung der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema versus Förderung der Vernetzung in der Gruppe zu beachten.

Schlüsselwörter: Selbsterfahrung, Gruppen, Ausbildung, Systemische Familientherapie

### Abstract

#### *The choreography of systemic self-awareness groups*

Based on the Austrian Psychotherapy Law, self-awareness is an obligatory part of the training in becoming a systemic family therapist. In this article the most important parts of systemic self-awareness groups are structured according to content and setting. Furthermore, ideas concerning the choreography of a systemic self-awareness seminar are addressed. The instructing therapists must choose assignments according to relevant contents as well as to a topic that addresses the current needs of the group. In this context it is especially important to consider the polarities cognitive differentiation vs.

1) Ilse Gschwend hat diesen Beitrag zwar nicht mitverfasst, aber in den unzähligen gemeinsam mit Elfriede Waas veranstalteten Selbsterfahrungsgruppen doch die methodischen Grundlagen deutlich mitgestaltet. Ihr gilt unser besonderer Dank.

*emotional compression as well as the encouragement of individual work on a specific topic vs. the facilitation of group integration.*

Keywords: self-awareness, groups, training, systemic family therapy

### Die Bedeutung der Selbsterfahrung in der Therapieausbildung

Der Anspruch, dass sich angehende PsychotherapeutInnen einer ausführlichen Eigentherapie unterziehen müssen, geht historisch betrachtet auf die Psychoanalyse zurück: Durch die Anwendung der psychoanalytischen Methode auf sich selbst sollten AusbildungskandidatInnen die Manifestationen und Wirkungen des Unbewussten am „eigenen Leib“ erfahren, darüber hinaus sollte im Rahmen der Eigentherapie die Eignung der KandidatInnen überprüft werden (vgl. Laireiter 2000, S. 17). Das Dogma „Eigentherapie als Bestandteil der Psychotherapieausbildung“ wurde von den meisten Therapieschulen übernommen, sodass die Durchführung von Eigentherapie oder „Selbsterfahrung“ auch als gesetzlich normierte Bedingung in das österreichische Psychotherapiegesetz aufgenommen wurde. Nichtsdestotrotz gab es in einzelnen Therapiemethoden, allen voran der Verhaltenstherapie, auch vehemente Kritik an dieser Institutionalisierung von Eigentherapie als Bestandteil der Psychotherapieausbildung (vgl. Schmelzer 1996). Gerade von dieser Seite wurde darauf hingewiesen, dass die empirischen Belege für die Wirksamkeit von Selbsterfahrung eher dürftig sind, bzw. dass die Argumente für die Notwendigkeit derselben „vornehmlich aus anderen Begründungszusammenhängen, zum einen aus einer gewissen (orthodoxen) Tradition der Psychotherapie-Ausbildung, zum anderen aus persönlichem Dafürhalten und pädagogischen Erfahrungen von Psychotherapeuten stammen“ (vgl. Laireiter 2000, S. 18).

Während für psychodynamische und (in etwas abgeschwächter Form) auch für humanistische Therapieausbildungen die Lehranalyse oder Eigentherapie das zentrale Ausbildungselement darstellt und auf die Entwicklung bzw. Veränderung der Persönlichkeit der Auszubildenden abzielt, stehen in der Verhaltenstherapie methodisch-didaktische Zielsetzungen der Selbsterfahrung gegenüber den persönlichkeitsbezogenen Inhalten klar im Vordergrund. Einzelne Interventionen werden im Rollenspiel geübt und dabei in der Wirkung auf die eigene Person erfahren. Konsequenterweise werden diese Ausbil-

derungselemente zwar als „selbsterfahrungsäquivalent“ behandelt, aber in einigen VT-Curricula als interaktive Fallarbeit bezeichnet (vgl. Schön 2001).

*Vorbehalte gegen die zwingende Notwendigkeit von Eigentherapie innerhalb systemischer Ausbildungskontexte*

Auch seitens der Anbieter von Ausbildungen für Systemische Therapie könnten Vorbehalte gegen die zwingende Notwendigkeit von Eigentherapie vorgebracht werden – und dies geschieht auch regelmäßig, wenn sich Systemische Therapie abseits der Reglementierung des Psychotherapiegesetzes entwickelt (vgl. Hildenbrand und Levold 1999). Dann wird deutlich, dass v. a. die wachstumsorientierte Familientherapie Selbsterfahrung für einen unverzichtbaren Ausbildungsbestandteil hält, während sich für die im e. S. systemischen Ansätze das „Dogma Eigentherapie“ nicht stringent aus den zentralen theoretischen Prämissen ableiten lässt. In einem systemisch-konstruktivistischen, sozialkonstruktivistischen oder narrativen Verständnis ist das Selbst eine Summe von Konstrukten, die dem jeweiligen Kontext angepasst werden und ihre spezifische Bedeutung im sozialen Austausch erhalten. Eine Lokalisierung des „Selbst“ im Individuum als eine eher konstante Struktur der Persönlichkeit ist damit kaum vereinbar (vgl. Ahlers 1996). „Eine auf ‚Selbsterkenntnis‘ ausgerichtete Prozedur entspricht hingegen einer fremdinduzierten Selbstdiagnostik, die Gefahr läuft, den Menschen unnötig zu verdinglichen“, kritisiert daher auch Ludewig, für den „Selbstreflexions-Einheiten mehr oder minder vertretbare Initiationsriten, die zur Aufnahme in den Club der Profis berechtigen“, darstellen (Ludewig 1999).

In dem 1999 erschienenen Themenheft zur systemischen Selbsterfahrung (System Familie 4/1999) lässt Tom Levold keinen Zweifel daran, dass nicht theoretische Überlegungen, sondern die Entscheidung der Arbeitsgemeinschaft Systemische Therapie, sich um die Anerkennung der Systemischen Therapie als wissenschaftlich begründetes Verfahren zu bemühen, für die Eingliederung von Selbsterfahrung in die Weiterbildungscurricula verantwortlich war. Dennoch gelingt Levold sowohl eine theoretische Fundierung systemischer Selbsterfahrung ohne der von Ludewig befürchteten „Verdinglichung“ des Menschen als auch die Darstellung, wie durch Selbsterfahrung über die Förderung personenbezogenen Wissens der Professionalisierungsprozess in der Weiterbildung gefördert werden kann.

Aber auch unabhängig von einer stringenten (system)theoretischen Begründung dürften viele Systemische LehrtherapeutInnen Selbsterfahrung für einen sinnvollen Bestandteil der Ausbildung halten (vgl. Molter 1999). Beispielhaft sollen die Ziele der Selbsterfahrung in der systemischen Therapieausbildung mit den Worten von Scholze und Klicpera dargestellt werden: „Selbsterfahrung in diesem Sinn hat das Erkennen der eigenen Beeinflussbarkeit und der eigenen Wirksamkeit im interaktiven Prozess und eine Erhöhung der Flexibilität und Wahlmöglichkeiten der eigenen Beiträge zum Ziel. Zentraler Fokus ist sowohl das Beseitigen von kommunikativen Einengungen und Blockaden als auch das Freisetzen bisher nicht genutzter Fähigkeiten und Möglichkeiten. Respekt vor der Einzigartigkeit jedes Menschen und Aufmerksamkeit für den/die anderen ermöglichen eine empathische Haltung und eine Wachheit für die eigene selektive Wahrnehmung und Relativität des Verstehens. Wachheit beinhaltet außer dem Bemühen um intellektuelles Verstehen auch das Registrieren von eigenen Emotionen und körperlichen Empfindungen und das Beachten der körperlichen und emotionalen Reaktionen der anderen Beteiligten.“ (Scholze und Klicpera in Laireiter 2000, S. 332)

In diesem Artikel soll dargestellt werden, wie sich diese Ziele speziell in der systemischen Selbsterfahrungsgruppe verwirklichen lassen und welche konkreten Aufgaben und Interventionen sich dafür eignen. Für diesen Zweck werden die „Bestandteile“ systemischer Selbsterfahrung nach inhaltlichem Fokus und Setting geordnet und es werden Überlegungen zur Choreographie eines systemischen Selbsterfahrungsseminars angestellt.

### **Inhaltlicher Fokus der Gruppenselbsterfahrung**

#### **a) Biographie – Herkunftsfamilie**

In manchen familientherapeutischen Schulen war oder ist Selbsterfahrung identisch mit Familienrekonstruktion. Tatsächlich spielt die Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie natürlich in jeder Therapieausbildung eine entscheidende Rolle, wobei in den meisten Therapieschulen vor allem die biographischen (Kindheits-)Erfahrungen fokussiert werden, während der Blick auf die Eltern- und Großelterngeneration vor allem von einigen FamilientherapeutInnen für sinnvoll gehalten wird.

Dies kann eher unter der Perspektive der Bilanz von Geben und Nehmen (des Ausgleichs der Schuld- und Verdienstkonto) wie bei Boszormenyi-Nagy (1973), der frühen Delegationskonzepte von Helm Stierlin (1978) oder unter einer historisierenden, nach sozioökonomischen und kulturellen Wurzeln suchenden Perspektive wie bei Welter-Enderlin (1999) geschehen. Wir halten es für sinnvoll, den „Blick zurück“ nicht dogmatisch einer dieser Perspektiven unterzuordnen. Nicht für jede Teilnehmerin ist z. B. die Reflexion ihrer Familiengeschichte unter der Perspektive der Schuld- und Verdienstkonto relevant und hilfreich. Aufgaben für alle TeilnehmerInnen einer Gruppe werden daher nicht von einem dieser Konzepte geprägt, sondern allgemeiner bzw. „theorieferner“ formuliert. In therapeutischen Sequenzen mit Einzelnen kann hingegen jede dieser Perspektiven – die entsprechende Passung vorausgesetzt – einen wichtigen Verstehenszusammenhang bieten.

*Familienwappen: Darstellung der in einer Familie gültigen Werte, Regeln, das Familienmotto oder andere, für das Familienklima typische Symbole in Form eines Wappens*

In jedem Fall ist uns bei der Arbeit mit der Herkunftsfamilie wichtig, die Aufmerksamkeit zwischen Erzählungen aus der Vergangenheit und deren Bedeutung für das aktuelle Leben und die erwartbare Zukunft pendeln zu lassen (vgl. Scholze und Klicpera 2000). Deshalb sollte neben den konkreten Geschehnissen auch nach den in der Herkunftsfamilie geltenden Werten, den impliziten und expliziten Regeln gefragt werden. Zur Annäherung an dieses Thema eignen sich v. a. symbolisierende Darstellungen wie z. B. das Familienwappen. Dabei wird den TeilnehmerInnen die Aufgabe gestellt, die in ihrer Familie gültigen Werte oder Regeln, das Familienmotto oder andere, für das Familienklima typische Symbole in Form eines Wappens darzustellen. Wenn dieses gezeichnet ist, folgt die Frage „Was soll weiter gültig sein, was will ich hinter mir lassen?“ Auf diese Weise wird zunächst das „schicksalhaft Erlebte“ erinnert, der Fokus dann aber auf die gestaltbaren weiteren Auswirkungen des Erlebten gerichtet. Dieser Wechsel zwischen Erzählung aus der Vergangenheit und Reflexion der Bedeutung des Erlebten für Gegenwart und Zukunft impliziert auch einen Wechsel der Erzählperspektive: Während Kindheitserfahrungen häufig aus einer passiven Position beschrieben werden („das ist mir geschehen“, „in diese Welt / in dieses emotionale Klima wurde ich hineingeboren“) und damit eine „harte“ unveränderbare Realität implizieren, wird in der Reflexion der Auswirkungen die Möglichkeit der Einflussnahme und Bedeutungsgebung durch die Betroffene fokussiert und damit eine aktive Position eingenommen.

Neben diesem Perspektivenwechsel („Was mache ich aus dem, was das Leben aus mir gemacht hat?“) ist die Ressourcenorientierung auch bei der Bearbeitung schmerzhafter Kindheitserlebnisse ein wichtiges Merkmal systemischer Selbsterfahrung. Das konsequente Einnehmen einer Ressourcenperspektive selbst bei traumatisierenden Kindheitserfahrungen schließt nicht aus, der Not und der Trauer, vielleicht auch der Wut und der Verzweiflung einen Platz zu geben. Wir stimmen hier der Formulierung von Ben Furman (1999) „Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“ nicht zu. Der Anspruch, jedwede Kindheitserfahrung in „Glück“ umwandeln zu können, erscheint uns angesichts nachvollziehbar leidvoller Erfahrungen oft als inadäquat. Wohl aber ist es möglich und „nie zu spät, über sich eine Geschichte der Stärke zu erzählen“ (vgl. Russinger 2001).

*„Was mache ich aus dem, was das Leben aus mir gemacht hat?“*

Die Bearbeitung von Kindheitserfahrungen unter einer Ressourcen- statt einer Defizitperspektive lässt häufig eine versöhnliche Stimmung entstehen, die Einzelnen auch erlaubt, sich mit sehr schmerzhaften Erfahrungen auseinanderzusetzen. Unsere Erfahrung zeigt, dass durch einen ressourcenorientierten Zugang die Vergangenheit nicht „schön geredet“ wird, sondern dass durch die Anerkennung dessen, was (trotz allem) gelungen ist, was gesichert werden konnte, auch die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem Schmerzhaften, Vorenthaltenen oder Traumatisierenden steigt. Letzteres kann dann häufig im Rahmen einer therapeutischen Sequenz vor der Gruppe bearbeitet werden.

*„Es ist nie zu spät, über sich eine Geschichte der Stärke zu erzählen“*

## **b) Aktuelle Systeme / Umwelten**

Neben der Herkunftsfamilie stellen das „aktuelle (Familien-)system“ und die „aktuellen Umwelten“ einen wesentlichen inhaltlichen Fokus dar. Hierzu zählt auch der Arbeitskontext sowie bei Gruppenselbsterfahrung im Rahmen einer Psychotherapieausbildung die Auseinandersetzung mit der therapeutischen Identität, dem professionellen Rollenverständnis und den damit verbundenen Beziehungserfahrungen. Die Auseinandersetzung mit den „aktuellen Systemen“ erfolgt in einem systemischen Verständnis zumeist unter der Perspektive der Rollenvielfalt (nicht der „Identität“) und unter Berücksichtigung der damit verbundenen Beziehungen.

*Perspektive der Rollenvielfalt*

Wenn vor allem die aktuellen Beziehungen betrachtet werden sollen, bieten sich Aufgaben wie das Münzsoziogramm oder Arbeiten am Familienbrett an. Nachdem in einem ersten Schritt das aktuelle Beziehungssystem bildlich dargestellt wurde, kann es in einer Kleingruppe kurz vorgestellt werden. In einem nächsten Schritt können auftauchende Fragen erarbeitet und diese dann der Großgruppe vorgestellt werden.

Wenn die Rollenvielfalt fokussiert werden soll, sind Symbolisierungen z. B. in Form eines Baumes oder Darstellungen in Form von Collagen aus Illustrierten besonders geeignet. Hier geht es jeweils darum, die unterschiedlichen Rollen, die aktuell eingenommen werden (Mutter, Ehefrau, Jugendamtssozialarbeiterin, Klassenelternvertreterin, Schriftführerin im Tennisverein, Chormitglied, Freundin, Tochter eines pflegebedürftigen Vaters, Konzertbesucherin) bildlich darzustellen und sich dabei zu vergegenwärtigen, welchen Platz sie im Leben einnehmen, welche Belastungen und welche Freuden damit verbunden sind. In einem nächsten Schritt kann etwaigen Veränderungswünschen nachgegangen werden.

Die thematische Aufteilung in Herkunftsfamilie und aktuelle (familiäre) Lebenswelt wird in den konkreten vertiefenden Arbeiten natürlich immer wieder aufgehoben, wenn nämlich die Auswirkungen früherer Erfahrungen auf die aktuelle Beziehungsgestaltung und das aktuelle Erleben reflektiert werden. In einer systemischen Perspektive ist jedenfalls darauf zu achten, dass zwischen früheren Erfahrungen und aktuellem Erleben keine zwingenden linearen Kausalitäten konstruiert werden und dass biographische Erfahrungen zumindest auch unter der Ressourcenperspektive reflektiert werden.

Für den inhaltlichen Fokus der professionellen Identität und der damit verbundenen Beziehungserfahrungen gibt es meist konkrete Anliegen der TeilnehmerInnen. Als Einstieg in diesen Themenbereich bewähren sich kurze Reflexionen, in welchen Bereichen bzw. bei welchen Problemstellungen man sich kompetent und sicher fühlt bzw. in welchen Situationen Zweifel und Unsicherheit bestehen. In weiterer Folge kann es bereichernd sein, nach der für die therapeutische Identität passenden Metapher zu suchen – sehen sich die angehenden TherapeutInnen eher als ÄrztInnen, MechanikerInnen, PriesterInnen, TrainerInnen oder VerkäuferInnen von Lösungen – und wie sehen sie

*Metaphern für die therapeutische Identität: Sehen sich die angehenden TherapeutInnen eher als ÄrztInnen, MechanikerInnen, PriesterInnen, TrainerInnen oder VerkäuferInnen von Lösungen?*

ihre KlientInnen? Passen diese Beziehungsmetaphern zusammen oder kollidieren sie? Werden sie von der Institution, in der die Therapie angeboten wird, mitgetragen oder konterkariert? Muss jemand seine/ihre professionelle Identität evtl. „undercover“ leben?

Der Abschluss einer Therapieausbildung geht oft mit beruflichen Veränderungen einher. Einige AbsolventInnen suchen einen neuen Arbeitsplatz, andere nehmen nun neue Aufgaben wahr, bekommen mehr – oder andere Verantwortung übertragen. Auf jeden Fall geht der Abschluss bzw. das absehbare Ende einer Therapieausbildung mit veränderten Erwartungen an die Arbeit einher. Gerade wenn diese Veränderungen sich (noch) nicht einstellen, kommt es zu Enttäuschungen und Infragestellungen, die in der Gruppenselbsterfahrung genauso Platz haben sollten wie die Verarbeitung der stattgefundenen Veränderungen.

### c) Andere Themenschwerpunkte

Ein anderer inhaltlicher Schwerpunkt der Gruppenselbsterfahrung ist – wenn auch in der systemischen Literatur wenig expliziert – die Förderung der (Körper)Wahrnehmung. In der Therapieausbildung geht es hauptsächlich um die kognitiv-intellektuelle Erfassung theoretischer Konzepte und die Veranschaulichung und praktische Aneignung therapeutischer Fertigkeiten. Es werden Kommunikations- und Interaktionsmuster, Wirklichkeitskonstruktionen bzw. Bedeutungsgebungsprozesse fokussiert und passende Interventionsstrategien vorgestellt und geübt. Für die Schulung der Wahrnehmung leiser Gefühle, diskreter Gestimmtheiten und der Körpersignale ist meist kein Platz. Vor allem von hypnosystemischen AutorInnen ist jedoch in den letzten Jahren vermehrt auf die Bedeutung dieses „intuitiven Wissens“ hingewiesen worden: „Es drückt sich in Bildern, Empfindungen und mehr oder weniger diffusen Gefühlen aus. Für unsere rationale bewusste Denkwelt wirkt dies oft fremd und unverständlich. ... Für therapeutische Zwecke stellt sich dagegen gerade hier die Aufgabe, eine wertschätzende Kooperationsbeziehung zwischen den kognitiven und intuitiven Seiten menschlicher Kompetenz herzustellen.“ (Schmidt 2000)

*Förderung der (Körper)Wahrnehmung*

Ein wichtiger Bestandteil von Selbsterfahrungsgruppen sind daher Übungen, die die Aufmerksamkeit in diesen Bereich lenken. Als Einzelarbeit dient dafür z. B. die Auseinandersetzung mit dem Körperbild (genauer davon später). Besonders geeignet für systemische Selbsterfahrungsgruppen sind aber jene Übungen, in denen die Aufmerksamkeit auf die Auswirkungen von verschiedenen Arten des Miteinander, der Begegnung, des Bezogenseins fokussiert wird. Führen und geführt werden, links, rechts, vor oder hinter jemandem stehen – wie reagiert der Körper, welche Bilder und Gefühle stellen sich ein? Eine dieser Übungen wird im Kapitel „Arbeit im Plenum“ noch ausführlicher beschrieben.

Unabhängig von dieser thematischen Zuordnung haben die TeilnehmerInnen natürlich in jedem Seminar die Gelegenheit, aktuelle Anliegen und Themen zu besprechen. In unserem Selbstverständnis als Lehrtherapeutinnen haben wir ein Repertoire an Aufgabenstellungen und Übungen zu einem bestimmten Themenkreis vorbereitet, gehen aber auf die aktuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein, wenn sich ein Thema so weit verdichtet hat, dass die Betroffene es in einer therapeutischen Sequenz vor und mit der Gruppe bearbeiten möchte.

An dieser Stelle sollte zur besseren Veranschaulichung das Ordnungskriterium „Setting“ eingeführt werden.

### Setting

Die Unterscheidung von verschiedenen „Settings“ in der Gruppenselbsterfahrung mag sprachlich ungewöhnlich erscheinen, da ja durch die „Gruppe“ das Setting festgelegt zu sein scheint. So ist z. B. für PsychoanalytikerInnen das Gruppensetting und die Methode des therapeutischen Vorgehens „Gruppenanalyse“ ident. Für SystemikerInnen bietet sich im Unterschied dazu ein weites Spektrum von „Settings“ innerhalb einer Gruppenselbsterfahrung an, das nun vorgestellt und in seinen typischen Anforderungen und Auswirkungen dargestellt werden soll. Als die wesentlichsten „Settings“ soll im Folgenden auf Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, therapeutische Arbeit mit Einzelnen innerhalb der Großgruppe und Arbeit im Plenum eingegangen werden.

### a) Einzelarbeit

Hierunter verstehen wir jene Übungen und Arbeitsaufträge, die zeitgleich jede Teilnehmerin alleine zu erfüllen hat. Dazu gehören geleitete Imaginationen, die die Annäherung an bestimmte Gefühle oder Erinnerungen ermöglichen sollen, aber auch all jene kreativen Methoden, die der Darstellung von Beziehungen und Erfahrungen dienen. Typische Aufgaben dieser Art sind die Darstellung des aktuellen oder eines früheren (Familien)Systems auf einem großen Bogen Papier, mit Münzen, am Familienbrett oder mit ausgeschnittenen Filzstücken in Form von Füßen und anderen Symbolen, die Darstellung einer Lebenslinie oder des eigenen Körpers (Körperbild). Unter einer Ressourcenperspektive kann nach einer entsprechenden Einstimmung auch die Aufgabe gestellt werden, einen „Ressourcenkoffer“ der Familie zu malen oder eine Schatzkiste, in der in symbolisierter Form enthalten ist, was man an Erfahrungen und Werten aus seiner Familie mitbekommen hat. Einzelarbeiten, die zur Auseinandersetzung mit den impliziten und expliziten Regeln und Werten in der Herkunftsfamilie einladen, sind, wie bereits erwähnt, das Zeichnen eines Familienwappens oder die Aufgabe, die „Zehn Gebote der Herkunftsfamilie“ zu formulieren. Eine andere Aufgabe besteht darin, den Eltern einen Brief zu schreiben, der neben etwaigen Vorwürfen („Das seid ihr mir schuldig geblieben“) auch enthält, was sich die Betroffene gerne mitgenommen hat, was sie für ihr weiteres Leben gut nützen kann und wofür sie sich bedankt.

*Geleitete Imaginationen und kreative Methoden*

Der inhaltliche Fokus der bislang genannten Einzelarbeiten ist überwiegend die Herkunftsfamilie, was insofern nicht zufällig ist, als eine Herkunftsfamilie (fast) jede/r hat. Die aktuellen (Familien)Systeme unterscheiden sich zwischen den TeilnehmerInnen stärker, sodass solch allgemeine Aufgaben sich für aktuelle Beziehungen schwerer formulieren lassen: Jede/r ist Tochter oder Sohn, aber nicht jede/r ist Mutter oder Vater. Trotzdem finden sich natürlich auch jenseits der Herkunftsfamilie wichtige Themenschwerpunkte für Einzelarbeiten: Ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien hier noch die Lebenslinie (Lebenspanorama, time-line) und das Körperbild genannt. Dafür kann den TeilnehmerInnen die Aufgabe gegeben werden, eine Kontur ihres Körpers auf Packpapier malen zu lassen und das „Körperinnere“ farbig zu gestalten. Damit werden zum einen Körpererinnerungen symbolisiert, zum anderen können

*Lebenslinie und Körperbild*

Gefühle und wesentliche Aspekte der Persönlichkeit in ihrem Bezug zum Körper dargestellt werden („Meine Stabilität und Stärke spüre ich in den Beinen, meine Ratlosigkeit und Unentslossenheit in Bezug auf ... spüre ich im Kopf“).

Diese Aufgabenstellungen sind (evtl. nach Einleitung durch eine Imagination) gut geeignet, die GruppenteilnehmerInnen an ihre persönlichen Empfindungen und Erinnerungen heranzuführen und die Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema einzuleiten. In der Einzelarbeit müssen die TeilnehmerInnen die Aufmerksamkeit nicht teilen, sie können „ganz bei sich bleiben“ und müssen die Inhalte noch nicht bezüglich „Veröffentlichbarkeit“ zensurieren. Die Darstellung in symbolisierter Form (Skizze, Münzen, etc.) ermöglicht eine „eingeschränkte Veröffentlichung“ und hilft gleichzeitig dabei, durch das Tun (das Zeichnen oder Auflegen) beim Thema zu bleiben und die Aufmerksamkeit nicht abschweifen zu lassen. Bezüglich „Veröffentlichung“ lautet die Anweisung meist, dass die Darstellungen so gestaltet werden sollen, dass sie innerhalb der Gruppe präsentiert werden können, dass aber nur das ausgesprochen werden muss, was in diesem Moment passend erscheint. In den meisten Fällen bewährt sich zur Besprechung eine Kleingruppe (meist 3 – 4 Personen), auf die als nächstes eingegangen werden soll.

### b) Kleingruppenarbeit

Der Vorteil der Kleingruppe besteht darin, dass sie eine „eingeschränkte Öffentlichkeit“ darstellt: Hier fällt es den TeilnehmerInnen meist leicht, sich Platz für das eigene Thema zu nehmen, zumal dies ja der konkrete Arbeitsauftrag ist. Auf diese Weise ist die Kleingruppe ein „demokratisches“ Setting (jede/r hat sowohl die Aufgabe, etwas von sich zu zeigen als auch zuzuhören oder nachzufragen), was sich günstig auf den Aufbau von Vertrauen in der Gruppe auswirkt. Je konkreter der Arbeitsauftrag für die Kleingruppe ist, desto stärker ist zumeist dieser Effekt der Vertrauensbildung.

Wie schon erwähnt ist es in vielen Fällen sinnvoll, die in der Einzelarbeit geschaffenen Darstellungen in der Kleingruppe vorzustellen. In Kleingruppen können Themen aber auch unabhängig von einer vorangegangenen Einzelarbeit gemeinsam erarbeitet werden. Dafür bewährt sich häufig folgende Struk-

tur: A erzählt, B interviewt bzw. stellt Verständnisfragen, C notiert Markantes und achtet auf die Zeit. Im nächsten Bearbeitungsschritt reflektieren B und C das Gehörte und geben Feedback bzw. formulieren Vorschläge für A, abschließend sortiert und bilanziert A das Gehörte.

Zum besseren Verständnis soll dies nun an einem konkreten Beispiel erläutert werden, in dem wir den inhaltlichen Fokus Herkunftsfamilie nicht mit einer symbolisierenden Darstellung, sondern in einer narrativen Perspektive in einer Kleingruppe bearbeiten wollen. Hier könnte die Aufgabenstellung wie folgt lauten: „Welche Erzählungen über meine Herkunftsfamilie habe ich im Laufe meines Lebens entworfen? Wie lautet die derzeitige Erzählung? Welches Anliegen habe ich in diesem Zusammenhang für dieses Seminar?“ Bei dieser Aufgabenstellung geht es nicht nur um eine kognitiv-emotionale Annäherung an das Thema Herkunftsfamilie, sondern es sind zwei weitere Anforderungen enthalten: Durch den Plural („Erzählungen“) und die Einbettung in die Zeit muss der Wandel der Erzählungen „im Laufe des Lebens“ mit bedacht werden, d. h., die Aufgabe wird dupliziert oder vervielfacht, der Bezug zur Zeit (vor der Pubertät, nach der Pubertät, seit ich selber Kinder habe, etc.) bringt Unterschiede hervor und legt eine Entwicklungsperspektive dieser Erzählung (und damit mehr Verantwortung für deren Autorenschaft) nahe. Darüber hinaus sollen diesbezügliche Erwartungen an das Selbsterfahrungsseminar berücksichtigt werden. Wenn eine Aufgabe eine derart komplexe Anforderung darstellt, sollte sie nicht in einer Einzelarbeit durchgeführt werden. Je mehr „Bearbeitungsschritte“ eine Aufgabe enthält, desto wichtiger ist eine „soziale Struktur“, die diese sicherstellt. Erfahrungsgemäß ist auch die Zweiergruppe dafür kein optimales Setting, weil hier die Verführung, vom Thema abzuleiten, größer ist, als wenn in einer Dreiergruppe eine „Beobachterin“ eingeführt wird, die auf die Aufrechterhaltung der Aufgabenstruktur achtet. Die Struktur für diese Arbeit lautet dann z. B.: A erzählt, welche Erzählungen im Laufe des Lebens über die Herkunftsfamilie entworfen wurden und wie die derzeitige Erzählung lautet. B interviewt bzw. stellt Verständnisfragen, C notiert Markantes und achtet auf die Zeit. Dann reflektieren B und C das Gehörte und unterstützen A bei der Formulierung eines Anliegens für dieses Seminar.

*„Welche Erzählungen über meine Herkunftsfamilie habe ich im Laufe meines Lebens entworfen?“*

*Der Vorteil der Kleingruppe besteht darin, dass sie eine „eingeschränkte Öffentlichkeit“ darstellt*

Für die Bearbeitung in der Kleingruppe eignet sich so gut wie jedes Thema, wenn die Aufgabenstellung so allgemein formuliert werden kann, dass sie für jede Teilnehmerin anschlussfähig ist. Der Zeitaufwand ist im Unterschied zur Einzelarbeit größer, der Gewinn besteht im Vertrauensaufbau und in der Möglichkeit, mehrere Bearbeitungsschritte durchzuführen. Darüber hinaus bekommen die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich in der Rolle der Interviewenden zu üben und wechselseitig zu erfahren. Gerade wenn die konkreten Fragen in der Aufgabe vorgegeben sind, wird auf diesem Weg erlebt, was eine bestimmte Art zu fragen bewirkt. Bei der Formulierung der Aufgabe für die Kleingruppe ist daher auch zu berücksichtigen, für welche Perspektive diese Erfahrungsmöglichkeit geschaffen werden soll: Im Rahmen einer systemischen Therapieausbildung könnte dabei zwischen Ressourcenorientierung, Lösungsorientierung und einer narrativen Perspektive mäandert werden.

### c) Therapeutische Arbeit mit Einzelnen innerhalb der Großgruppe

*Für die TeilnehmerInnen soll klar sein, dass ihren persönlichen Anliegen Platz gegeben wird, dass es keine routinemäßige Verpflichtung zu einer solchen therapeutischen Arbeit gibt und dass sie den Zeitpunkt dafür selbst mitbestimmen*

Aus unserer Erfahrung ist es sinnvoll, sich bereits am Anfang eines Selbsterfahrungsseminars über den Bedarf und die Bereitschaft zur „öffentlichen“ Bearbeitung eines persönlichen Themas zu informieren. Diese Erkundung lässt sich in die erste Runde, in der Erwartungen der TeilnehmerInnen abgefragt werden, integrieren. Für die TeilnehmerInnen soll klar sein, dass ihren persönlichen Anliegen Platz gegeben wird, dass es keine routinemäßige Verpflichtung zu einer solchen therapeutischen Arbeit gibt und dass sie den Zeitpunkt für diese therapeutische Sequenz selbst mitbestimmen. Im Sinne eines prozessorientierten Ablaufes haben die LehrtherapeutInnen immer eine Idee für den nächsten Schritt, geben aber an bestimmten Stellen Raum für die Bearbeitung von persönlichen Themen. Mit der Frage „Möchte jemand jetzt den Platz für sich nützen ... oder machen wir den nächsten Schritt?“ kann die aktuelle Bedürfnislage erhoben werden, wobei die Länge der Pause vor dem „oder“ und die Art, wie die LehrtherapeutInnen mit Blicken zu den einzelnen TeilnehmerInnen Kontakt aufnehmen, für die Bereitschaft, sich mit einem persönlichen Thema in die Großgruppe zu wagen, mitentscheidend sind.

Grundsätzlich ist natürlich die Bearbeitung jedes Themas und jede Art systemisch-therapeutischen Arbeitens auch in Gegen-

wart der anderen TeilnehmerInnen möglich. Diese hören dann nur zu und fungieren als „Zeugen“ der therapeutischen Entwicklung. Solche Arbeiten sind in der Gruppe möglich und lohnend, sollten aber aus unserer Erfahrung keinen allzu großen Platz einnehmen, da sonst die Zuhörenden zunehmend in eine affektiv unbeteiligte Beobachterrolle abgleiten können. Gerade im Ausbildungskontext besteht dann die Verführung, die Aufmerksamkeit auf das therapeutische Handeln der LehrtherapeutInnen zu fokussieren und sich in den auf die therapeutischen Sequenzen folgenden Diskussionen über die Wirkung einzelner Interventionen oder über Alternativen dazu auszutauschen. Dies ist in einem gewissen Umfang legitim, sollte jedoch die Realisierung eines emotional bedeutsamen Selbsterfahrungsprozesses nicht einschränken.

Daher ist es hinsichtlich des „Selbsterfahrungspotenzials“ wirkungsvoller, wenn die spezifischen Möglichkeiten der Gruppe, die Anwesenheit anderer im Raum genützt werden. Eine unter SystemikerInnen häufig angewandte Form der Einbeziehung der Gruppe ist die Aufgabe, sich nach der ersten Sequenz eines Interviews durch die Lehrtherapeutin in Kleingruppen aufzuteilen, Hypothesen über das Gehörte aufzustellen und sich den nächsten Schritt zu überlegen. Aus unserer Sicht ist diese Art der Arbeit im Rahmen der Selbsterfahrung vor allem für in der Ausbildung weit fortgeschrittene TeilnehmerInnen sinnvoll. In früheren Stadien der Ausbildung sollte diese Technik eher in Supervisionen angewandt werden, da der größte Lerneffekt darin besteht, die Vielfalt von Hypothesen und Perspektiven wahrzunehmen und deren Auswirkungen auf den Therapieverlauf zu reflektieren. Für die Systemische Therapeutin in Ausbildung, die ein persönliches Thema im Rahmen eines Selbsterfahrungsseminars einbringt, geht es sehr häufig jedoch nicht um Komplexitätserweiterung im Sinne einer Vervielfältigung von Perspektiven, sondern um eine emotionale Verdichtung, aus der erste Veränderungen im Fühlen und Handeln erwachsen sollen.

In diesem Zusammenhang halten wir die Erweiterung der systemischen Gesprächsführung um Elemente der Aufstellungsarbeit für äußerst wertvoll. Hier wird die Gruppe genützt, um emotionales Erleben zu verdichten, um Aussagen auf ihre Gültigkeit zu überprüfen und konkrete Schritte zur Veränderung anzuleiten. Das Motto dieser Art therapeutischen Arbeitens

könnte lauten: „Vom Reden zum Fühlen, vom Fühlen zum Tun.“ Da wir andererseits wissen, wie kontroversiell Aufstellungsarbeit unter SystemikerInnen diskutiert wird, soll unser Verständnis dieser Interventionsform kurz dargestellt werden.

Aufstellungsarbeit, wie sie Hellinger entwickelt hat, ist durch verschiedene Charakteristika geprägt: Mittels RepräsentantInnen wird das Bild eines Systems (meist die Herkunftsfamilie) räumlich dargestellt. Die körperlichen Wahrnehmungen der RepräsentantInnen bzw. ihre Mitteilungen darüber werden als Informationen genutzt. Diese Informationen werden vor dem Hintergrund möglicher Verletzungen der „Grundordnungen“ bewertet, es wird z. B. eine Verstrickung oder eine Identifikation mit einem ausgegrenzten Familienmitglied „diagnostiziert“ und mit einer entsprechenden Aufgabe (symbolische Abgabe oder Übernahme von Verantwortung, Sprechen eines Satzes etc.) „therapiert“, um die „Grundordnung“ wiederherzustellen. Die von Hellinger formulierte „Grundordnung“ bietet in unserem Verständnis von Aufstellungsarbeit keine zwingende Interpretationsgrundlage, sondern eine Quelle der Hypothesenbildung wie andere systemische Konzepte auch. Die Nützlichkeit jeder Hypothese muss im Hinblick auf die aktuelle Zielsetzung der Teilnehmerin überprüft werden. Dafür kann es hilfreich sein, einen Satz anzubieten, den die Protagonistin aussprechen und dabei die Auswirkungen auf sich selbst und relevante andere beobachten soll. Einigen PsychotherapeutInnen erscheint es unpassend, KlientInnen Sätze „nachsprechen“ zu lassen, auf den ersten Blick kann das infantilisiert wirken, jedenfalls scheint es die Autonomie der KlientInnen wenig zu respektieren. Wenn diese Sätze jedoch „zur Probe“ angeboten werden, mit der konkreten Einleitung „Probieren Sie einmal“ und der Aufforderung, genau zu überprüfen, wie sich das anfühlt, scheint uns diese Vorgehensweise keineswegs autoritär oder respektlos, sondern als hilfreiches Angebot, unmittelbar überprüfbare Erfahrungen zu schaffen.

Neben einzelnen „typischen Familienaufstellungen“ kommen auch Aufstellungsarbeiten vor, in denen verschiedene Anteile einer Person oder Ziele, Hindernisse und Ressourcen in Bezug auf ein bestimmtes Thema, Gefühle oder Symptome aufgestellt werden. Trotz der Kontroversen um die Prämissen und Vorgehensweisen von Aufstellungsarbeit „nach Hellinger“ erscheinen uns Systemaufstellungen als wertvoller Teil von

systemischen Gruppenselbsterfahrungsseminaren. Kritische LeserInnen seien in diesem Zusammenhang auf „Aufstellungsarbeit revisited“ (Weber, Schmidt, Simon 2005) verwiesen.

Neben diesen Aufstellungsarbeiten gibt es aber auch therapeutische Arbeiten mit Einzelnen, in denen nur einzelne Aufstellungselemente genutzt werden. Dazu ein Beispiel: Eine Mutter berichtet von ihren gemischten Gefühlen angesichts des bevorstehenden Auszuges ihrer erst 18-jährigen Tochter. Nach einigen Fragen zum Problemsystem bitten wir sie, eine Position für die Tochter zu suchen und dann einen Platz für sich selbst. Von dort lassen wir sie auf die Tochter schauen und beschreiben, was sie sieht: „Eine selbstbewusste 18-Jährige, die ihren Weg geht“. Dann bitten wir sie, von ihrer Sorge zu sprechen: „Sie hat so viele Talente, sie tut so viel für andere, sie könnte sich übernehmen, sich nicht genug abgrenzen.“ In weiterer Folge alternieren „typisch systemische“ Fragen („Ist Ihre Sorge größer oder die Ihres Mannes? Wer würde als erster eingreifen, wenn die Tochter ‚Fehler‘ macht? Wie alt waren Sie, als Sie sich von zu Hause gelöst haben? Wofür gibt es denn jetzt Platz im Leben, wenn die Tochter nicht mehr bei Ihnen wohnt?“), mit dem Vorschlag, gewisse Sätze auszuprobieren: z. B. sagt die Tochter „Mama, zum Thema Abgrenzung: Ich kann gut gehen“ oder die Mutter: „Für deine Veränderung bist du verantwortlich, für das, was sich bei mir ändern muss, bin ich verantwortlich.“ Wenn die Protagonistin einen Satz ausgesprochen hat, wird nach der Wirkung gefragt, wobei auch dabei körperliche Signale berücksichtigt werden.

Warum erscheinen uns diese Aufstellungselemente so hilfreich, was bieten sie für einen zusätzlichen Nutzen zur üblichen systemischen Gesprächsführung? Durch das Aufstehen, das Suchen passender Positionen im Raum und das „Hinschauen“ auf die Repräsentantin wird eine sinnliche Wahrnehmung geschaffen, die eine ganzheitlichere, unmittelbarere Erfahrung ermöglicht als die reine Vertextung eines Themas. Gerade im Selbsterfahrungskontext erscheint uns dies als besonders wertvoll, worauf wir im Absatz „kognitive Differenzierung vs. emotionale Verdichtung“ noch weiter eingehen werden.

*Aufstellungselemente können hilfreich sein, weil durch das Aufstehen, das Suchen passender Positionen im Raum und das „Hinschauen“ auf die Repräsentantin eine sinnliche Wahrnehmung geschaffen wird, die eine ganzheitlichere, unmittelbarere Erfahrung ermöglicht als die reine Vertextung eines Themas*



*Blitzlichter/Evaluationsrunden/Diskurse versus Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie gruppen- und erlebnispädagogische Aufgaben*

#### **d) Arbeit im Plenum**

Die Arbeit im Plenum kann in sehr verschiedenen Formen genutzt werden. Wir unterscheiden vor allem Blitzlichter/Evaluationsrunden/Diskurse von Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie gruppen- und erlebnispädagogischen Aufgaben. Eine wesentliche und selbstverständliche Funktion der Arbeit im Plenum ist die Besprechung der Ergebnisse der Kleingruppen sowie fallweise der Einzelarbeiten. In der Großgruppe soll dabei nicht wiederholt werden, was andernorts erarbeitet wurde, vielmehr soll das für die Einzelne Bedeutsame ausgedrückt werden. Um diese Abgrenzung zu erleichtern, eignen sich Fragen wie „Was hat diese Arbeit bei euch ausgelöst, was hat sie bezüglich X verändert, wo steht ihr jetzt mit eurer Aufmerksamkeit, euren Gefühlen?“

Besonders wichtig ist diese thematische Eingrenzung nach einer therapeutischen Arbeit mit einer Einzelnen vor der Großgruppe. Hier können theoretische Fragen beantwortet werden, ein „Zerreden“ der therapeutischen Sequenz durch unzählige Kommentare ist aber zu vermeiden. Im Sinne des Ausbildungskontextes ist es wichtig, dass die beobachtete Arbeit für die TeilnehmerInnen auch theoretisch anschlussfähig ist, das heißt aber nicht, dass, wie nach einer Demonstration einer Technik in einem Theorieseminar, allen „Was wäre wenn ...?“ und „Hätte man nicht auch ... tun können?“ Platz gegeben werden sollte. Im Sinne der Selbsterfahrung ist es in diesem Zusammenhang wichtig, auch nach therapeutischen Arbeiten mit Einzelnen den Fokus wieder auf die eigene Betroffenheit der TeilnehmerInnen zu richten: „Was hat diese Arbeit bei mir ausgelöst, wohin ist meine Aufmerksamkeit gerichtet, wie ist meine Stimmung?“

*Wenn „schon alles gesagt wurde, nur noch nicht von jedem“, ist es Zeit, den Diskurs in der Gruppe zu beenden*

Solche „Blitzlichter“ oder Evaluationsrunden haben für den weiteren Prozess eine wesentliche Steuerungsfunktion, weil die LehrtherapeutInnen auf diesem Weg Hinweise erhalten, was die nächste Aufgabe – unabhängig vom inhaltlichen Fokus – bewirken soll: emotionale Verdichtung oder kognitive Differenzierung, Problemaktualisierung oder Lösungsorientierung, Vertiefung oder Wechsel des inhaltlichen Fokus, Förderung der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema oder Förderung der Vernetzung in der Gruppe. Besprechungen im Plenum haben zwar diese wichtige Steuerungsfunktion, sie bergen aber auch die Gefahr, sich in Richtung Diskussion zu

verselbständigen bzw. zu verflachen. Wenn sich A auf B bezieht und B auf A und C etwas zu A und B sagt, wenn Kommunikation nur mehr an Kommunikation, aber nicht mehr am eigenen, emotional bedeutsamen Erleben anschließt, wenn „schon alles gesagt wurde, nur noch nicht von jedem“ (Karl Valentin) – oder knapp davor –, ist es Zeit, den Diskurs in der Gruppe zu beenden.

Dazu ein Beispiel aus einer ersten Sequenz einer Selbsterfahrungsgruppe, in der von den TeilnehmerInnen die Frage erörtert wird, was die Bedingungen für Offenheit in der Gruppe, für Nähe und Vertrauen sind. Wenn nach einer ersten Phase der Selbstthematizierung sich die jeweiligen Kommunikationsbeiträge nur mehr an die der anderen anschließen, aber keine relevanten Informationen mehr über Bedürfnisse oder Befürchtungen der Einzelnen hervorbringen, kann diese Sequenz z. B. mit der Aufforderung gestoppt werden, jetzt „gemeinsam etwas auszuprobieren“. Die TeilnehmerInnen sollen Zweiergruppen bilden und abwechselnd folgende Aufgabe ausführen: A steht, B geht aus etwas weiterer Distanz langsam immer näher auf A zu, und beide beobachten dabei ihre Wahrnehmung: Wo spüre ich in meinem Körper Offenheit, Nähe, Vertrauen, Interesse, bei welchem Abstand ändert sich dieses Gefühl? Durch diese Übung wird der Fokus der Aufmerksamkeit wieder auf das eigene Empfinden gerichtet, und die verbal-kognitive Auseinandersetzung mit dem Thema Offenheit und Vertrauen wird um eine ganzheitlichere Wahrnehmung erweitert. Gleichzeitig nehmen die TeilnehmerInnen mit einzelnen Anderen real und spürbar Kontakt auf, statt sich in Gedanken mit der „entpersönlichten Gruppe“ zu beschäftigen. Durch solche Interventionen wächst nicht nur das Vertrauen in die Gruppe, die ja heruntergebrochen wird auf ein jeweils „persönliches Gegenüber“, sondern auch das Vertrauen in die eigene Steuerungsmöglichkeit und – nicht zuletzt – das Vertrauen in die LehrtherapeutInnen, da eine Aufgabe gestellt wurde, die eine sinnlich erfahrbare, emotional bedeutsame und trotzdem sichere Annäherung an ein Thema gewährleistet.

Neben den unterschiedlichsten „Wahrnehmungsübungen“, die in der Großgruppe angeleitet werden, gibt es auch diverse Gruppenaufgaben oder „Spiele“ aus dem Bereich *team-building* oder der Erlebnispädagogik, welche für den Gruppenprozess dienlich sein können. Als eine von vielen Möglichkeiten sei

folgende Aufgabe beschrieben: Die TeilnehmerInnen teilen sich in zwei Gruppen, stellen sich in zwei Kreisen auf, vor jeder Gruppe liegt ein Seil in Kreisform. Die TeilnehmerInnen verbinden sich die Augen, dann bekommt jede Gruppe die Aufgabe, das vor ihnen liegende Seil in die Hände zu nehmen und damit ein gleichseitiges Dreieck zu bilden. Die Gruppe arbeitet so lange, bis alle TeilnehmerInnen der Meinung sind, dass sie die Aufgabe erfüllt haben. Dann nehmen sie die Augenbinde ab und kontrollieren das Ergebnis. Es erfolgt eine kurze Reflexion, bevor die TeilnehmerInnen die Augenbinden wieder aufsetzen und die Anweisung bekommen, die beiden Dreiecke so über einander zu legen, dass ein Stern entsteht. Erst wenn wieder alle Beteiligten der Meinung sind, dass die Aufgabe erfüllt ist, werden die Augenbinden abgenommen, das Ergebnis betrachtet und der Prozess ausführlich reflektiert.

Worin besteht nun der Wert einer solchen Übung? Für diese Aufgabe gibt es keine „einzig richtige Lösung“. Das Vorgehen muss gemeinsam ausgehandelt werden, ohne dass dafür ein Ablauf oder eine Hierarchie vorher festgelegt worden ist. Durch die zu diesem Zeitpunkt schon verbundenen Augen fallen die gewohnten Regulationsmechanismen weg, die Einzelne muss sich Gehör verschaffen, unterschiedliche Lösungsvorschläge konkurrieren um die Aufmerksamkeit der Gruppe. Die Prozedur ist phasenweise chaotisch und spannungsreich, teilweise kommt es zu Konflikten, Frustration und gekränktem Rückzug. Die Einzelne erfährt bei dieser Gelegenheit, wie sie auf Spannung und Konflikte reagiert und was sie zum Gelingen einer Aufgabe in einer Gruppe beiträgt: Ist es stilles Kooperieren oder das Durchsetzen des eigenen Lösungsvorschlages? Was löst es aus, wenn man sich kein Gehör verschaffen kann oder wenn sich der eigene Vorschlag als nicht zielführend erweist? So künstlich diese Aufgabenstellung erscheint, so nah am Leben sind doch die Erfahrungen, die sie den Beteiligten vermitteln. Immer wieder haben wir die Erfahrung gemacht, dass diese oder ähnliche Übungen in schwierigen Gruppensituationen hilfreich sind: Das hohe Aktivierungsniveau, die markante Spannungskurve (rascher Spannungsaufbau, kurzes Plateau), zuletzt die Befriedigung durch das häufig überraschend gelungene Ergebnis der Übung wirken sich regelmäßig sehr positiv auf die Stimmung der Beteiligten und das Gruppenklima aus. Mit der Frage „Was habt ihr bei dieser Aufgabe gespürt, was habt ihr für ein Verhalten bei euch entdeckt, war etwas Überra-

schendes dabei?“ wird der Selbsterfahrungsprozess wieder verdichtet und reflektiert.

### **Die Choreographie einer systemischen Selbsterfahrungsgruppe**

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln „Inhalte“ und „Formen“ bzw. Settings systemischer Gruppenselbsterfahrung dargestellt wurden, soll nun auf jene Polaritäten eingegangen werden, mittels derer aus unserer Sicht das konkrete Vorgehen beschrieben werden kann. Wie kommen LehrtherapeutInnen in einer Selbsterfahrungsgruppe vom Inhalt (z. B. „aktuelles System“) zur konkreten Aufgabenstellung? Im Unterschied zur Einzeltherapie oder anderen therapeutischen Settings, wo man sich über weite Strecken mit „kleinräumigen Interventionen“ fortbewegt (zirkuläres Fragen, positives Konnotieren, Komplimente, etc. ...), besteht eine systemische Selbsterfahrungsgruppe in einem hohen Ausmaß aus „großräumigen Aufgabenstellungen“. Wie im letzten Kapitel ausgeführt, wird durch die Wahl eines bestimmten Settings, durch die Formulierung der konkreten Aufgabenstellung nicht nur die Art der individuellen inhaltlichen Auseinandersetzung mit einem Thema geprägt, sondern es werden auch emotionale und soziale Prozesse beeinflusst. Die Lehrtherapeutin wird sich daher bei der Überlegung, wie ein bestimmtes Thema bearbeitet werden soll, vor allem von der Frage leiten lassen: „Was will ich mit dieser Aufgabe erreichen?“ Eine kontinuierliche Reflexion unserer „therapeutischen Absichten“ in vielen gemeinsam durchgeführten Selbsterfahrungsseminaren ergab dabei vor allem folgende Polaritäten: kognitive Differenzierung versus emotionale Verdichtung und Förderung der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema versus Förderung der Vernetzung in der Gruppe. Im Folgenden soll auf diese Polaritäten im Einzelnen eingegangen werden, um damit Ideen von der „Choreographie“ einer systemischen Selbsterfahrungsgruppe zu vermitteln.

#### **a) Die Polarität kognitive Differenzierung – emotionale Verdichtung trifft die Polarität Problem- und Lösungsaktualisierung**

Die Reflexion der Polarität kognitive Differenzierung – emotionale Verdichtung wird aus systemischer Sicht dadurch verkompliziert, dass im schulenübergreifenden Diskurs emotionale Verdichtung – also Affektaktualisierung – weitgehend mit

Problemaktualisierung gleichgesetzt wird. Dementsprechend ist es in vielen Psychotherapieschulen eine unwidersprochene Selbstverständlichkeit, dass die unmittelbare emotionale Erfahrung eine Voraussetzung für die heilsame Wirkung von Psychotherapie ist, diese „unmittelbare emotionale Erfahrung“ betrifft aber ausschließlich das Problem. Deswegen muss sich der Patient im Rahmen einer Verhaltenstherapie in einem Expositionsverfahren dem angstauslösenden Reiz aussetzen, deswegen wartet die Psychoanalytikerin darauf, dass sich in der Übertragungsbeziehung die relevanten Konflikte des Klienten aktualisieren, deswegen haben GestalttherapeutInnen Techniken wie „empty chair“ u.ä. entwickelt, um jeweils die unmittelbare Erfahrung dessen, was als Problem geschildert wird, zu fördern. All diese Vorgehensweisen basieren auf der Annahme, dass nur das geändert werden kann, was gerade prozessual aktiviert wird. Die „Problemaktualisierung“ stellt nach Grawe einen der vier wesentlichen „allgemeinen Wirkfaktoren“ in der Psychotherapie dar: „Änderung realisiert sich im aktuellen Erleben und Verhalten. Gespräche über Erleben und Verhalten, ohne dass dieses gerade prozessual stattfindet, können nützlich sein, um solche Veränderungen vorzubereiten, aber die Veränderung realisiert sich im Moment des aktuellen Erlebens.“ (vgl. Grawe 1998, S. 93 ff.)

*Dem Dogma „kein therapeutischer Effekt ohne Problemaktualisierung“ kann aus systemisch-therapeutischer Perspektive nicht zugestimmt werden*

Dem Dogma „kein therapeutischer Effekt ohne Problemaktualisierung“ kann aus systemisch-therapeutischer Perspektive nicht zugestimmt werden. Als SystemikerInnen machen wir regelmäßig die Erfahrung, dass wir durch konsequente Aufmerksamkeitsfokussierung auf Ressourcen, Ausnahmen und Lösungen und durch wohldosierte Einladungen zu neuen Bedeutungsgebungen zu gewünschten Veränderungen beitragen. Die Problemaktualisierung wird dabei bewusst vermieden, stattdessen wird erfragt, was statt des Problems da sein soll, und woran bemerkt werden könnte, dass das Problem gelöst ist. Der gewünschte Zustand wird in Form einer „Lösungstrance“ durch Beschreibung in konkreten Verhaltenstermini antizipativ erlebbar. Nicht das Problem wird aktualisiert, sondern das Bild der Lösung. Das Dogma der Problemaktualisierung ist ja auch in anderen Therapiemethoden nicht unwidersprochen. Wichtige Impulse gaben hier die neueren Entwicklungen der Traumatherapie, wo Affektaktualisierung wegen der drohenden Retraumatisierung durch einen überschießenden, unkontrollierbaren Affekt durchaus kritisch betrachtet wird.

Im Unterschied zu dem Dogma „kein therapeutischer Effekt ohne Problemaktualisierung“ halten wir doch eine Berücksichtigung der Polarität Affektaktualisierung versus kognitive Differenzierung sowohl im therapeutischen wie auch im Selbsterfahrungskontext für sinnvoll. Menschen unterscheiden sich darin, in welchem Ausmaß sie Gefühle wahrnehmen bzw. von Gefühlen beherrscht werden. Nicht nur in der Alltagspsychologie, sondern auch in der empirischen Persönlichkeitsforschung findet sich diese Polarität zwischen Vernunft und Gefühl (vgl. Millon 1996: intellectual reasoning versus affective resonance). Entsprechend dieser zentralen Polarität sollten auch im therapeutischen Kontext kognitive und affektaktualisierende Techniken gezielt eingesetzt werden und das Repertoire nicht schulispezifisch eingeschränkt sein.

Während bestimmte Therapieschulen, wie z. B. die Gestalttherapie, den Ruf haben, die Affektaktualisierung als Selbstzweck zu begreifen („je dramatischer desto besser“), steht die Systemische Therapie eher unter Verdacht, den Klienten kognitivistisch zu verkürzen. Systemische TherapeutInnen plädieren in postmoderner Bescheidenheit für die Mehrdeutigkeit von Erfahrung, in den Therapien wird Erfahrung reflektiert, es werden Bedeutungen dekonstruiert, neue Bedeutungen (oft vervielfacht durch das Reflecting team) werden angeboten. In unserem Bemühen um erkenntnistheoretische Genauigkeit formulieren wir unsere Überlegungen als „Hypothesen“ und überprüfen sie vorsichtig – nicht ohne Betonung der Expertenschaft der Klientin – auf ihre Nützlichkeit. Während nun für stimmungslabile, gefühlsorientierte Menschen das Standardrepertoire systemisch-konstruktivistischer TherapeutInnen, das Entwickeln alternativer Geschichten, das Verflüssigen von Sichtweisen, die distante und skeptische Haltung, optimal passen dürfte, könnte bei stark rational kontrollierten Menschen mit diesen Techniken zu wenig emotionale Aktivierung verbunden sein.

Ich möchte hier auf eine Formulierung von Helmut de Waal (2004) verweisen, der die Haltung der Systemischen Therapeutin als „dem Skeptischen verpflichtet“ beschreibt. „Der Therapeut weiß die Wahrheit nicht, macht nur Unterschiedsvorschläge und ist ansonsten neutral. Systemische Therapie reflektiert bereits gemachte Erfahrung, stellt Gültigkeit in Frage, erzeugt Vieldeutigkeit“. Affektaktualisierung ist aber nur bedingt durch

*Während bestimmte Therapieschulen, wie z. B. die Gestalttherapie, den Ruf haben, die Affektaktualisierung als Selbstzweck zu begreifen, steht die Systemische Therapie eher unter Verdacht, den Klienten kognitivistisch zu verkürzen*

Reflexion oder Erzählung von Erfahrung zu erreichen. Wenn durch eine Intervention absichtsvoll der Affekt aktualisiert wird, d. h. eine emotionale Verdichtung stattfindet, wird immer auch eine neue Erfahrung inszeniert, die zumindest unmittelbar als eindeutig und absolut erlebt wird. Emotionale Suchprozesse werden auch in Systemischen Therapien immer wieder ange-regt, z. B. wenn das emotionale Erleben sehr dissoziiert ist. Die Einbeziehung von Elementen der Aufstellungsarbeit oder groß-räumigere Interventionen wie die Arbeit mit dem inneren Kind stellen weitere – punktuell zum Einsatz kommende – Techniken zur Affektaktualisierung in Systemischen Therapien dar.

*Bedeutung von affektaktualisierenden oder affektsensibilisierenden Techniken in einer systemischen Selbsterfahrungsgruppe*

In einer systemischen Selbsterfahrungsgruppe im Rahmen des Ausbildungskontextes haben affektaktualisierende oder affektsensibilisierende Techniken aus folgenden Gründen eine noch größere Bedeutung:

- ▶ Im Unterschied zu Therapien sollen die Interventionen häufig dazu dienen, TeilnehmerInnen mit „subakuten“ Themen in Berührung kommen zu lassen.
- ▶ Die Aufmerksamkeit jeder Einzelnen soll nicht bei den Geschichten der anderen verweilen, sondern immer wieder auf das eigene Innenleben gerichtet werden.
- ▶ Im Falle von therapeutischen Sequenzen mit Einzelnen hat die Lehrtherapeutin zum einen eine therapiereifere Klientin vor sich (die schon viel reflektiert hat), zum anderen nur Zeit für eine „single session“, die dennoch „einen Unterschied machen“ soll.
- ▶ Die TeilnehmerInnen müssen sechs und mehr Stunden am Tag aufmerksam und „assoziiert“ bleiben (was bei einer hauptsächlich kognitiven Herangehensweise, wie man aus Theorie-seminaren weiß, nicht über mehrere Tage gelingen würde).

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit begründet dies aus unserer Sicht die besondere Bedeutung affektaktualisierender Techniken bei systemischer Gruppenselbsterfahrung. Wenn Affektaktualisierung angestrebt wird, reicht häufig die rein verbale Auseinandersetzung mit einem Thema nicht aus. In der Einzelarbeit sind in diesem Zusammenhang symbolisierende Darstellungen hilfreich, in der therapeutischen Arbeit mit Einzelnen innerhalb der Großgruppe empfiehlt sich, wie oben ausgeführt, die Nutzung von Elementen aus der Aufstellungsarbeit. Durch die räumliche Darstellung einer interpersonellen oder intrapsy-

chischen Beziehungskonstellation und das systematische Erfragen der körperlichen Wahrnehmung wird der Bearbeitungsmodus wirkungsvoll vom kognitiven hin zum unmittelbar emotional erfahrbaren verschoben.

#### **b) Förderung der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema oder Förderung der Vernetzung in der Gruppe?**

Ein wesentliches gestalterisches Element bei systemischen Selbsterfahrungsgruppen ist die Entscheidung „Vereinzelung“ oder „Vernetzung“ der GruppenteilnehmerInnen bzw. Fokussierung nach innen oder außen. Die Einzelarbeit bietet keine Vernetzung, aber ungestörte Fokussierung nach innen, bezüglich affektiver versus kognitiver Aktivierung ist sie eher neutral, d. h., die TeilnehmerInnen werden sich dem Thema meist in dem von ihnen bevorzugten Modus annähern. Die Kleingruppenarbeit bietet, wie oben ausgeführt, meist eine gute, risikoarme Form der Vernetzung, das Gegenüber wird als hilfreich und interessiert, kaum jemals als Bedrohung erlebt, innen und außen wird gleichzeitig fokussiert, meist überwiegt die kognitive gegenüber der affektiven Aktivierung. Bei einer therapeutischen Arbeit mit einem Einzelnen in der Großgruppe entsteht häufig eine sehr hohe emotionale Aktivierung, auch bei den „BeobachterInnen“, der Fokus der Aufmerksamkeit liegt aber weitestgehend im „Außen“. Daher ist es speziell nach solchen Sequenzen wichtig, ein Setting zu schaffen, in dem wieder eine angemessene Fokussierung nach innen und evtl. in einem nächsten Schritt eine Veröffentlichung oder Vernetzung stattfindet.

Diese quasi kompositorischen Elemente sind nicht nur ästhetische Anforderung, sondern entscheiden in hohem Ausmaß über das Gelingen einer Selbsterfahrungsgruppe.

In einem systemtheoretisch fundierten Verständnis von Therapie wird das Therapiesystem als ein soziales System verstanden, dessen Einheit „Kommunikation“ ist: Kommunikation schließt an Kommunikation an. Aufgabe der Therapeutin ist es, ihre eigenen Kommunikationsbeiträge so zu gestalten, dass das entstehende soziale System (das „erzählte Leben“ nach Retzer) eine „günstige Umwelt“ für Veränderungen im psychischen System, dem „erlebten Leben“ der Klientin darstellt. Für therapeutische Prozesse im Allgemeinen und Selbsterfah-

rungsprozesse im Besonderen scheint es aber sinnvoll, nicht nur die „Kokreation“ einer lösungsorientierten, entwicklungs-fördernden, heilenden Geschichte zu fokussieren und die Wirkung derselben als „Umwelt“ des psychischen Systems im Wesentlichen unbestimmt zu lassen, sondern es sollte darüber hinaus – theoretisch konsequent – die andere Richtung bedacht werden: Das psychische System der Klientin ist Umwelt für das soziale System Therapie bzw. Selbsterfahrungsgruppe.

*Wie ist der Gruppenprozess zu gestalten, damit möglichst viel Relevantes aus dieser Umwelt – dem psychischen System – Gegenstand des therapeutischen Dialogs werden kann?*

Wie ist daher der Gruppenprozess zu gestalten, damit möglichst viel Relevantes aus dieser Umwelt – dem psychischen System – Gegenstand des therapeutischen Dialogs werden kann? Das heißt – welche „vertrauensbildenden Maßnahmen“ sind nötig, welche Erfahrungen in Bezug auf das Miteinander müssen vermittelt werden, damit relevante persönliche Inhalte besprochen werden können? In diesem Zusammenhang erscheinen uns im Regelfall, wie bereits ausgeführt, gut strukturierte Kleingruppenarbeiten, häufig im Anschluss an eine Einzelarbeit, besonders wertvoll. In kritischen Gruppensituationen bieten Übungen, bei denen der Gesamtgruppe eine Aufgabe gestellt wird (siehe oben, Aufgaben aus dem Bereich *team-building*), häufig neue Erfahrungen des Miteinander, die noch keine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit einem persönlichen Thema erfordern.

Ob eine inhaltliche Aufgabe als Einzel- oder Kleingruppenarbeit formuliert wird, ob eine Großgruppenübung ins Programm aufgenommen wird, sollte zum einen auf die jeweils aktuelle Gruppensituation abgestimmt sein: Braucht die Gruppe verbindende, vertrauensfördernde Erfahrungen des Miteinander, geht es ums „Aufwärmen“ oder z. B. nach einer emotional intensiven Einzelarbeit wieder um die Fokussierung nach innen? Zum anderen sollte aber auch der konkrete inhaltliche Fokus berücksichtigt werden: Wie viel Intimität braucht die Bearbeitung eines Themas, wie viel Öffentlichkeit wird toleriert, welche Reflexionsschritte oder Wahrnehmungsprozesse können besser in Gemeinschaft, welche nur im Stillen „erledigt“ werden? In welche „Bearbeitungsschritte“ zerlegen wir das Thema, um der Gruppe in der Polarität „Verinnerlichung“ oder „Vernetzung“ gerecht zu werden? Wenn beide Denkrichtungen (was braucht oder verträgt die Gruppe und was „braucht“ das Thema) gleichzeitig berücksichtigt werden, ergibt sich der nächste konkrete Schritt häufig ganz schlüssig.

### Schlussbemerkung

Wir haben anfangs darauf hingewiesen, dass sich die Verpflichtung zur „Selbsterfahrung“ aus einem systemtheoretischen Verständnis von Psychotherapie mit der dafür typischen Infragestellung des „Selbst“ als einem konstanten Kern der Persönlichkeit nicht zwingend ableiten lässt. Hoffentlich ist es uns gelungen, in diesem Beitrag zu zeigen, wie wir trotzdem in einem systemischen Therapieverständnis (Selbst)Erfahrungen mitgestalten können, die durch die Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungs-, Bedeutungsgebungs- und Interaktionsmuster mit dem Ziel der Erweiterung der diesbezüglichen Wahlmöglichkeiten für PsychotherapeutInnen in Ausbildung nützlich sind. Aber auch unabhängig vom Ausbildungskontext scheint es uns sinnvoll, sich mit systemisch-therapeutischen Konzepten der Gruppenarbeit/Gruppentherapie intensiver zu beschäftigen. Den Anforderungen vieler Institutionen folgend arbeiten auch Systemische TherapeutInnen häufig im Gruppensetting, worauf sie in den Ausbildungen meist nicht spezifisch vorbereitet wurden und wofür sie in der Literatur vergleichsweise wenig Anregungen bekommen. Ähnlich wie „Selbsterfahrung“ ist auch „Gruppe“ ein systemtheoretisch schwer fassbares Konzept. Im Unterschied zu anderen Therapiemethoden vollzieht sich systemische Gruppentherapie nicht „durch“ die Gruppe, sondern „in“ oder „mit“, hoffentlich nicht „trotz“ der Gruppe. Wie sich eine systemisch-therapeutische Grundhaltung unter Berücksichtigung der spezifischen Anforderungen des Gruppenkontextes realisieren lässt und wie darüber hinaus die Gruppe genutzt werden kann, um relevante Selbsterfahrung zu gestalten, war Thema dieses Beitrages. In weiterer Folge wollen wir die analogen Fragen für „Systemische Gruppentherapie“ in einem Herausgeberband behandeln. Interessierte KollegInnen bitten wir, mit uns Kontakt aufzunehmen.

### Literatur

- Ahlers C (1996) Selbsterfahrung in der systemischen Ausbildung. *Psychotherapieforum* 4(4):217-222  
 Boszormenyi-Nagy I, Spark G (1973) Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. Klett-Cotta, Stuttgart  
 Furman B (1999) „Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“. Borgmann, Dortmund

*Im Unterschied zu anderen Therapiemethoden vollzieht sich systemische Gruppentherapie nicht „durch“ die Gruppe, sondern „in“ oder „mit“, hoffentlich nicht „trotz“ der Gruppe*

- De Waal H (2004) Große Worte und Gesten. Gedanken zum Pathetischen in der Psychotherapie. Systemische Notizen 2/2004:6-11
- Grawe K (1998) Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen
- Hildenbrand B, Levold T (1999) Editorial: Systemische Selbsterfahrung. System Familie 12(4):157-158
- Laireiter A (2000) (Hg) Selbsterfahrung in Psychotherapie und Verhaltenstherapie – Empirische Befunde. dgvt-Verlag, Tübingen
- Levold T (1999) Systemische Selbsterfahrung. System Familie 12(4):170-179
- Ludewig K (1999) Selbstreflexion in der systemischen Weiterbildung – zum Sinn und Unsinn eines traditionellen Vorgehens. System Familie 12(4):159-164
- Millon TH, Davis RD (1996) Disorders of Personality: DSM IV and Beyond, 2nd ed. Wiley, New York
- Molter H (1999) Das Gehen ist der Weg. Perspektiven über Selbsterfahrung in der systemischen Ausbildung. System Familie 12(4):165-169
- Russinger U (2001) Die Vergangenheit als Ressource. Es ist nie zu spät, über sich selbst eine Geschichte der Stärke zu erzählen. systeme 15(2):33-144
- Schmelzer D (1996) Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie – Grundanfordernis, Luxus oder notwendiges Übel? In Bruch MH, Hoffmann N (Hg) Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie? S. 125-194, Springer, Berlin
- Schmidt G (2000) „Wahrgebungen“ aus der „inneren“ und „äußeren Welt“ des Therapeuten und ihre Nutzung für ziieldienliche therapeutische Kooperation. Familiendynamik 25(2):177-205
- Schön K (2001) Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie-Ausbildung: Prozess- und Ergebnisqualität aus Sicht der Teilnehmer/innen. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen, im web: [http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=964509954&dok\\_var=d1&dok\\_ext=pdf&filename=964509954.pdf](http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=964509954&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=964509954.pdf)
- Scholze M, Klicpera C (2000) Selbsterfahrung in der systemischen Familientherapie. Konzepte und empirische Befunde. In: Laireiter A (2000) (Hg) Selbsterfahrung in Psychotherapie und Verhaltenstherapie – Empirische Befunde. dgvt-Verlag, Tübingen, S. 332-348
- Stierlin H (1978) Delegation und Familie. Beiträge zum Heidelberger familiendynamischen Konzept. Suhrkamp, Frankfurt
- Weber G, Schmidt G, Simon F (2005) Aufstellungsarbeit revisited ... nach Hellinger? Carl-Auer, Heidelberg
- Welter-Enderlin R (1999) Wie aus Familiengeschichten Zukunft entsteht. Herder, Freiburg

*Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wurde im Singular die weibliche Form personenbezogener Hauptwörter gewählt. Frauen und Männer werden jedoch mit dem Text gleichermaßen angesprochen.*

Dr. Elisabeth Wagner  
Mautner-Markhofstraße 33  
A-2500 Baden  
e-mail: [wagner.elisabeth@gmx.com](mailto:wagner.elisabeth@gmx.com)

Elfriede Waas  
Montigasse 19  
A-1170 Wien  
e-mail: [elfriede@waas.at](mailto:elfriede@waas.at)