

„Kommunikative Verstrickungen – ein systemischer Blick

Sehr geehrter Frau Dr. Elisabeth Nicolai, danke für die Bereitschaft zu einem Interview. Würden Sie sich bitte ein wenig vorstellen?

Ich bin von Hause aus Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Meine beruflichen Erfahrungen führten mich in das Feld Psychiatrischer Kliniken als auch in die Jugendhilfe. Durch meine langjährige Beratungs- und Supervisionspraxis habe ich Einblick in viele Kontexte bekommen, in denen systemische Beratung von Nutzen sein kann.

Das Thema des aktuellen Heftes unserer Zeitschrift lautet: Verstrickungen lösen – erlösen. Was sind dazu Ihre ersten Assoziationen?

In der systemischen Therapie und Beratung befassen wir uns mit Beziehungsphänomenen, die sich allesamt in Kommunikation ausdrücken. Da der Prozess des Verstehens immer mehr von der empfangenden Person, als von der sendenden abhängt, müsste man Nicht-Verstehen und die daraus erwachsenden Verstrickungen eigentlich als den Normalfall annehmen. Wenn ich an Verstrickungen denke, fallen mir Klient*innen ein, die sich auch im Erwachsenenalter noch in einer familiären Verstrickung mit ihren Eltern oder Geschwistern erleben. Ich denke an Paare, die sich in ihrem Bemühen verstrickt haben, eine Wiederholung von Erfahrungen aus den Herkunftsfamilien zu vermeiden. Familien verstricken sich in einem Gewirr aus unausgesprochenen Wünschen, Ängsten, Befürchtungen, Erwartungen, Ansprüchen, Aufträgen usw.

Alle Menschen erleben und „verstehen“ was geschieht durch ihre je eigene „Brille“. Die äußere Wirklichkeit wird zu unserer eigenen Wirklichkeitskonstruktion auf der Basis individueller

Lebensumstände, frühkindlicher Bindungserfahrungen, Prägungen sozialer Systeme und der je eigenen Persönlichkeitsstile. Wenn nun jede Kommunikation von (mindestens) zwei Menschen auf solch einer sehr eigenen Wirklichkeitskonstruktion basiert, ist es doch eigentlich erwartbar, dass sich Verstrickungen einstellen.

Wenn beispielsweise zwei Elternteile sehr unterschiedliche Erziehungserfahrungen aus ihren Herkunftsfamilien mitbringen, könnte das zu Konflikten über die Frage führen, wie gewährend oder restriktiv das gemeinsame Kind erzogen werden soll. Wenn beide Elternteile sich ausschließlich auf die vermeintliche „Sachfrage“ beziehen, werden Argumente hin und hergehen, die Unzufriedenheit wird steigen beide werden sich unverstanden fühlen. In den gegenseitigen Zuschreibungen, warum es in der Frage keine Lösung gibt, können sich beide emotional verstricken. Vielleicht wird einer oder beide irgendwann versuchen, das Kind auf seine/ihre Seite und damit in die familiäre Verstrickung zu ziehen.

Wie sind Sie dazu gekommen, sich dem Thema „Verstrickungen lösen“ zu widmen und dadurch Menschen helfen zu können?

In meinen ersten Berufsjahren habe ich in einer vollstationären Jugendhilfeeinrichtung gearbeitet. Dort ist mir sehr schnell klar geworden, dass wir ohne eine vernünftige und ernstgemeinte Eltern- und Familienarbeit nichts bewirken können. Menschen haben Überzeugungen und Haltungen, Ansichten und Einsichten, Erfahrungen und Prägungen. In unseren angestregten Bemühungen unsere Intentionen, Ziele, Motive usw. den anderen verständlich zu machen und schließ-

Foto: © privat



Dr. Elisabeth Nicolai

Professorin der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg. Professur mit Schwerpunkt Systemische Beratung von Familien mit Kindern und Jugendlichen.

Lehrtherapeutin und 1. Vorsitzende des Helm-Stierlin-Instituts Heidelberg

Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis für Einzelklient*innen, Paare, Familien mit Kindern und Jugendlichen; Coaching, Supervision

lich auch ein besseres gegenseitiges Verständnis zu erzielen, verstricken wir uns in Krisen oft tiefer und tiefer. Das Lösen von Verstrickungen braucht (fast) immer Hilfe von außen. In der Praxis lernte ich auch wie schnell wir uns alle verstricken können – die Eltern und die Kinder, die Beratenden oder Therapeut*innen mit den Familien, Berater*innen und Therapeut*innen untereinander. Die Beteiligten handeln jeweils von der eigenen Innenwelt gesteuert, deren Topographie uns meist selbst nicht klar ist – geschweige denn den anderen. In dieser Gemengelage agieren wir im Ringen um Lösungen und kommen doch so oft nicht weiter. Aus dieser Erfahrung wuchs meine Suche nach Methoden, die die Fallstricke in der Kommunikation in Systemen berücksichtigen und helfen können, dass Klient*innen miteinander sprachfähig werden und Wege aus ihren Verstrickungen finden.

Sie haben mit vielfältigen Verstrickungen zu tun – Wie zeigt sich das Thema in der Arbeit mit den KlientInnen? Was sind die herausforderndsten

Es ist sehr befriedigend, wenn wir es schaffen, im Therapie- oder Beratungskontext Menschen zu einer Reflexion über sich selbst und ihre Beteiligung an Verstrickungen anzuregen. Es ist ein Schlüsselmoment, in dem die Klient*innen begreifen, wie durch ein kommunikatives Wechs-

selenspiel zwischen ihnen selbst und dem Gegenüber (oder auch mehrerer Familienmitglieder) das zustande kommt, was sie als Problem erleben und als unverständliche Verstrickung betrachten. Dann kann die Arbeit losgehen. Am herausforderndsten erlebe ich die Verstrickungen, die mit Kindern zu tun haben, die oftmals nicht in der Lage sind, die Situation entscheidend zu verbessern. Dort sehe ich eine große Verantwortung – nicht mit Ratschlägen einzugreifen, sondern noch mehr die Eltern einzubeziehen. Durch Perspektivwechsel, Fragen nach den Wirkungen der eigenen Kommunikationen auf den/ die Andere/n, oder Fragen nach dem Unterschied zwischen den Intentionen von Kommunikation und den beobachteten Wirkungen, können bereits Verstrickungen lösen.

In einem Beispiel wäre das so zu verdeutlichen: Eine Familie kommt zur Familientherapie, weil der 16-jährige Sohn „Probleme macht“. Es wird berichtet, dass seine Leistungen in der Schule nachlassen und zuhause sei er einsilbig und unfreundlich. Der Vater – ein Lehrer an der gleichen Schule, die der Sohn besucht – fühlt sich unter Druck gegenüber seinen Kollegen und zudem hat er Ängste um die Zukunft seines Sohnes. Er selbst hatte sich als Arbeiterkind für seine akademische Laufbahn sehr ins Zeug legen müssen, was er ganz selbstverständlich auf

seinen Sohn überträgt. Wir sehen einen pubertierenden Sohn, dessen Verhalten beim Vater sowohl biographisch als auch im sozialen Umfeld die Alarmglocken läuten lässt. In der Folge nörgelt er zuhause viel an seinem Sohn herum, der sich wiederum in sich zurückzieht und sich für nichts engagieren will. Vater und Sohn sind verstrickt in ihren Themen und ihre Kommunikation befindet sich in einer eskalierenden Spirale.

Im Fallbeispiel konnten beide eine andere Perspektive einnehmen, sie konnten verstehen, wie die Zusammenhänge waren, und schließlich konnten sie aus den kommunikativen Sackgasen aussteigen und ihre Verstrickungen auflösen.

Welche Art des Arbeitens ist besonders hilfreich, um Verstrickungen zu lösen?

Fragen zu stellen ist ein wichtiger Schritt zur Informationsgewinnung. Fragen sind aus systemischer Sicht eine zentrale Methode, um Veränderungen anzustoßen. Im besten Falle wirken sie anregend und die Klient*innen selbst erlangen durch das Nachdenken neue Einsichten. Im oben genannten Beispiel möchte ich das verdeutlichen: Die an den Sohn gerichtete Frage, welche Vermutungen er über die Gründe für die Nörgelei des Vaters hat, kann sowohl beim Vater als auch beim Sohn zu einer verstehenden Betrachtung des anderen führen. Den Sohn kann man fragen, welche Ressourcen die anderen Familienmitglieder ihm wohl zuschreiben. Dies kann aus der festgezurrtten Annahme herausführen, dass alle Familienmitglieder ihn ablehnen und kritisieren. Jede neue Sichtweise wirkt wie die Bewegung eines Mobilés. Eine kleine Bewegung bewegt alles mit und ermöglicht so andere Handlungen und Kommunikationen als zuvor und löst schließlich Schritt für Schritt Verstrickungen.

Nicht nur Fragen, sondern alle Arten erlebnisorientierter Methoden sind für das Lösen von Verstrickungen hilfreich. Dazu gehört z.B. die Arbeit mit dem Genogramm, bei der man sich mehrgenerationale Verstrickungen ansehen und

deren Auswirkungen begreifen kann. Die Zeitlinienarbeit ermöglicht Klient*innen einen Blick auf Krisen und deren Bewältigung und trägt dazu bei, biographische Verstrickungen und die eigene Handlungsfähigkeit im biographischen Verlauf zu erkennen. Nicht zuletzt möchte ich die Skulpturarbeit nennen, die auf eine feine Art Beziehungen im Raum darstellt und allein dadurch eine große Erlebnistiefe herstellt. Bei allen Verstrickungen ist das empathische und zugleich aktivierende Vorgehen aus meiner Sicht von großer Bedeutung. Verstrickungen haben in Beziehungen immer eine Funktion oder anders ausgedrückt, gibt es gute Gründe dafür, dass und wie die Beteiligten in der verstrickten Beziehung bleiben und sie durch Kommunikationsmuster, mit denen sie beabsichtigen, aus den Verstrickungen herauszukommen, sie stattdessen aufrecht erhalten oder noch vertiefen. Verstrickungen bieten einen sehr starken Halt. Das tun sie im positiven wie im negativen Sinne: so schmerzhaft und belastend Verstrickungen sein mögen, so lassen sie einen auch nicht fallen. Menschen in verstrickten Beziehungen sind sich nicht gleichgültig, sie investieren in den Erhalt des Strickwerks, fühlen sich darin aber auch wie in einem Netz gefangen, ohne sich befreien zu können. In Therapie und Beratung können wir diese Funktion, den guten Grund, die Sinnhaftigkeit der Verstrickung würdigen und mit sorgfältigen Schritten, die Handlungsfähigkeit wieder in den Raum der gedanklichen Möglichkeiten führen.

Die meisten LeserInnen unserer Zeitschrift sind in pädagogischen, beraterischen, seelsorglichen und therapeutischen Feldern tätig. – Welche Tipps können Sie aus Ihrer Erfahrung geben?

Zwei wesentliche Grundhaltungen scheinen mir die professionelle Neutralität und Allparteilichkeit und damit einhergehend, die Neugier auf die Wirklichkeitskonstruktion des Anderen zu sein. Diese Haltungen sind die Voraussetzung dafür, mit verschiedenen systemischen Fragen –

wie z.B. hypothetischen oder zirkulären Fragen, in die Vergangenheit gerichtete oder Zukunftsbezogenen Fragen, Ressourcen orientierten und Problem orientierten Fragen, die Beteiligten zu einem Wechsel der Perspektive und einem aufkeimenden Verständnis der Wahrnehmung des Anderen anzuregen. Das ist ein sehr lebendiger Prozess, der einen großen Anregungscharakter haben kann und so für alle Beteiligten – TherapeutInnen, BeraterInnen und KlientInnen sehr positiv ist. Wir selbst als Therapeut*innen und Berater*innen müssen uns in unseren Hypothesen und Beschreibungen immer wieder reflektieren, damit wir eine größtmögliche Klarheit über unsere eigenen möglichen Verstrickungen mit den Beratungsthemen oder den vor uns sitzenden Klient*innen haben. Es gibt keine neutrale objektive Beschreibung, sondern immer die Beschreibung einer Beobachter*in, die damit auch Teil der Beschreibung wird. Diese Ausgangslage muss uns Mahnung bleiben, uns nicht selbst mit zu verstricken.

Das Fazit wäre: neugierig bleiben, bei allem Helfen-wollen doch neutral und zurückhaltend mit der eigenen Initiative bleiben, und lieber fragen als zu raten. 🌱

BESTEN DANK FÜR DAS INTERVIEW SAGT
FRANZ FEINER