

1 Ursprung und Entwicklung des Verfahrens

»Die Feststellung, dass Patienten Familien haben, ist wie die Feststellung, dass ein krankes Organ Teil eines Menschen ist. Beides scheint zu offensichtlich zu sein, als dass es diskutiert würde, doch wurde lange keine dieser Feststellungen durch medizinische Berufe anerkannt.«

(Richardson 1945)

Mit diesem Zitat machte Henry B. Richardson als Direktor der Josiah Macy Jr. Foundation in New York, der ersten US-amerikanischen Stiftung zur Aus- und Weiterbildung im Gesundheitswesen, die Bedeutung des familiären Systems in der gesundheitlichen Versorgung deutlich (Richardson 1945). In einer ersten Kooperationsstudie arbeiteten multiprofessionelle Teams mit dem Ziel zusammen, die gesundheitsbezogene Versorgung von Patientinnen und Patienten und ihren Familien als betroffene soziale Systeme zu verbessern. Gesundheit und Krankheit wurde erstmalig explizit als Teil komplexer Wechselwirkungen zwischen einzelnen Menschen und familiären sowie gesellschaftlichen (Sub-)Systemen verstanden. In diese Zeit fallen auch die frühen Modelle der Familientherapie. Sie orientieren sich stark an psychoanalytischen, humanistischen und kognitiv-verhaltensbezogenen Strömungen. Das heutige Verständnis der Systemischen Therapie entwickelte sich etwas später in den 1960/70er Jahren. Die Systemische Therapie grenzte sich dabei zunehmend von der z.T. Teil stark pathologisierenden Haltung der frühen Familientherapeutinnen und -therapeuten ab, öffnete sich verstärkt der Frage der Sinngebung und damit der Funktion spezifischer Interaktionsmuster in betroffenen sozialen Systemen i. S. systemtheoretischer sowie konstruktivistischer Ansätze und kybernetischer Modelle.

1.1 Frühe Modelle: Familientherapie und Mehrgenerationenperspektive (ca. 1950–1980)

Leitidee: Das Individuum wird ergänzt um seine Familie.

In der ersten Hälfte der 1950er Jahre dominierte in den US-amerikanischen und europäischen Ländern die Psychoanalyse. Jedoch gab es auch immer wieder Personen, denen nicht ausreichend geholfen werden konnte. Erste alternative Veränderungen zeigten sich im Einbezug des Herkunftssystems, um über den bis dato stark individuumszentrierten Ansatz hinaus bedeutsame Unterschiede in der Erklärung und Behandlung dysfunktionaler Dynamiken zu setzen.

1.1.1 Unsichtbare Bindungen und Kontenausgleich

Der ungarische Arzt und Psychotherapeut Iván Böszörményi-Nagy (1920–2007) beschäftigte sich zusammen mit Geraldine Spark und Barbara R. Krasner (Böszörményi-Nagy und Krasner 1986; Böszörményi-Nagy und Spark 2015) v. a. mit dem (transgenerationalen) *Konzept der unsichtbaren Bindungen* i. S. familiärer Loyalitäten und dem *Konzept des Kontenausgleichs* i. S. eines ausgewogenen Gebens und Nehmens. Unsichtbare Bindungen werden als Beziehungsexistenzialitäten verstanden, in denen es darum geht, wer was für wen bereit ist zu tun. Daraus resultieren sogenannten Beziehungskonten, auf denen (imaginär) verbucht wird, wer wem was gegeben hat und wer wem was schuldet. Ein ausgewogenes Geben und Nehmen, d. h. eine gleichwertige und altersangemessene Verteilung von Verantwortlichkeiten, und damit wiederum Loyalitäten, lässt ein soziales System in Balance bleiben und spricht für dessen salutogenetische Beziehungsgestaltung. Symptome entstehen in der eher unbewussten Weitergabe nicht gelöster familiärer Entwicklungsaufgaben. Wenn das Geben dauerhaft überfordert, Kinder dauerhaft Parentifizierungen unterliegen oder Anerkennung für Geleistetes

ausbleibt häufen sich Ungerechtigkeiten, auch über Generationen hinweg, und streben nach Ausgleich und Entschädigung (Emlein 2017).

1.1.2 Delegation und Bezogene Individuation

In enger Auseinandersetzung mit Böszörményi-Nagy und vielen anderen systemtherapeutischen Theoretikerinnen und Theoretikern sowie Praktizierenden entwickelte der deutsche Psychiater und Psychoanalytiker Helm Stierlin (*1926) das Konzept der Delegation und Bezogenen Individuation (Stierlin 1976, 2007). *Delegationen* dienen einerseits der Orientierung und Sinnggebung, indem sie Familienmitglieder (transgenerational) über Loyalitätsbande miteinander verbinden (z. B. Lineage, Kinship). Sie können entgleisen, wenn Eltern ihre Lebensziele nicht verwirklichen konnten und ihre Kinder (unbewusst) beauftragen, ihre Lebensziele stellvertretend für sie zu verwirklichen. Dabei zeigen sich *gebunden Delegierte* in einer Dynamik, die dem Leitsatz »Kind, bleib bei uns und versorge uns!« folgt. *Ausgestoßen Delegierte* sind eingebunden in eine Dynamik, die mit dem Leitsatz »Kind, geh hinaus und bewirke, was wir nicht bewirken konnten!« beschrieben wird. Delegationen wirken umso pathologischer, je größer die Diskrepanz ist zwischen den für die Erfüllung der Lebensziele notwendigen und den von der zu erfüllenden Person mitgebrachten Bedürfnissen und Fähigkeiten. Die Verhandlungen von Delegationen und bezogener Individuation stehen dabei in enger Verbindung. Eine erfolgreiche *bezogene Individuation* ermächtigt, das Eigene zu wagen und gleichfalls der Familie verbunden zu bleiben. Bezogenheit sowie Individuation stehen in ausgeglichener Wechselwirkung und beziehen sich auch auf die Familie als Ganzes. Ihre Verhandlung und Ausbalancierung wird an jeder familiären Schwellenphase erneut bedeutsam. Zu unterscheiden sind dabei eine zu starke *Individuation mit*, und damit einhergehend eine zu starke Bezogenheit, von einer zu starken *Individuation gegen* und damit einhergehend eine zu starke Abgrenzung von wichtigen Systemmitgliedern oder einem sozialen System als Ganzem.

1.1.3 Mehrgenerationalität

Um über mehrgenerationale Beziehungen nicht nur sprechen, sondern sie auch visualisieren zu können, entwickelten die irisch-US-amerikanische Psychotherapeutin Monica McGoldrick (*1943) und der US-amerikanische Psychotherapeut Randy Gerson (1950–1994) die *Genogrammarbeit* (McGoldrick et al. 2016) (► Kap. 5.5.1). Sie ermöglicht die Darstellung von *Beziehungsmustern über mehrere Generationen* in der Annahme, dass die Bindung an die eigene Familie Menschen ein Leben lang mitbestimmt. Je mehr eine Person über ihre Geschichte weiß, desto mehr Freiheiten gewinnt sie für die Wagnisse ihres Lebens. Die Genogrammarbeit schließt die guten wie auch die weniger guten Gestalten einer Familie ein. Jede Einzelheit einer Familienbiografie gilt als Teil eines vielschichtigen Musters, welches die Identität der Familie als Ganzes und jedes einzelnen Familienmitglieds mitbestimmt. Dabei wird die Vergangenheit zum Prolog. Das Aussperren und die Nicht-Beschäftigung mit der familiären Geschichte bindet Energie im negativen Sinne, kann zu vielfachem Verlusterleben führen und steigert die Wahrscheinlichkeit dysfunktionaler Wiederholungen in der zu gründenden Gegenwartsfamilie. Die Genogrammarbeit dient der Darstellung familiärer Kommunikations- sowie Interaktionsmuster und der Hypothesenbildung darüber, welche Einflüsse an dem Lebensentwurf rund um die aktuelle Problematik beteiligt waren und (noch) sind. Sie dient ebenso der Analyse der Konstellationen, die ein Fortwirken dieser Einflüsse in aktuellen und zukünftigen Lebensentwürfen bedingen.

1.1.4 Selbstwerterleben und Freiheit

Das Streben nach Freiheit ist ebenfalls eines der Kernkonzepte der US-amerikanischen Sozialarbeiterin und Psychoanalytikerin Virginia Satir (1916–1988) (Satir 2018). Sie versteht *Störung* bzw. *Ver-rücktheit* als Hilferuf eines gekränkten Menschen. In Vertretung eines grundlegend humanistischen Menschenbildes, in dem der Mensch von Grund auf gut erscheint, nach Wachstum und einem gesunden *Selbstwert* strebt, war ihr die Ermächtigung von Menschen zur Entfaltung ihres Grundpoten-

zials und gesteigerter Freiheit ein besonderes Anliegen. Die von ihr beschriebenen *fünf Freiheiten* bilden dabei die Grundlage einer *kongruenten Kommunikation* und stehen im Zentrum ihres Kommunikationsmodells rund um die vier *Beziehungsangebote inkongruenter Kommunikation* zum Schutz des Selbstwerts, wenn dieser als bedroht erlebt wird (► Kap. 9.2.1).

Die fünf Freiheiten menschlicher Kommunikation

1. Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
2. Die Freiheit, das auszusprechen, was gefühlt und gedacht wird, und nicht das, was scheinbar erwartet wird.
3. Die Freiheit, zu den eigenen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
4. Die Freiheit, um das zu bitten, was gebraucht wird, anstatt immer auf die Erlaubnis durch andere zu warten.
5. Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

1.2 Kybernetik 1. Ordnung: Kommunikation (ca. 1960–1980)

Leitidee: Die Systemische Therapie wird systemischer und direkter.

Mit der erstmaligen Verwendung des Adjektivs *systemisch* in der deutschsprachigen Zeitschrift der Familiendynamik (Selvini Palazzoli et al. 1977) offenbarte sich der bereits begonnene Paradigmenwechsel. Dass

die Arbeit mit der ganzen Familie eine bedeutsame Neuerung darstellte, erschien geklärt. Nun ging es verstärkt um die Verdeutlichung der Teilhabe der Systemmitglieder an der Entstehung, Aufrechterhaltung und Veränderung der beschriebenen Symptomatik. Dazu wurden reziproke Kommunikations- und Interaktionsmuster innerhalb und zwischen Subsystemen (z. B. Eltern, Geschwister) beobachtet und mit direktiven Interventionen zu verbessern versucht. Die Kybernetik 1. Ordnung (Synonym: Beobachtung 1. Ordnung) als Wissenschaft von der Steuerung und Regelung von Maschinen und ihre Analogiebildung auf Verhaltensweisen lebender Organismen in sozialen Systemen galt als handlungsleitend. Ziel war es, Stabilität i. S. des Gleichgewichts innerhalb eines sozialen Systems wiederherzustellen.

1.2.1 Reziprozität

Der österreichische sowie US-amerikanische Kommunikationstheoretiker, Psychotherapeut und Philosoph Paul Watzlawick (1921–2007) veröffentlichte zusammen mit seinen Kollegen des Mental Research Instituts (MRI; Palo Alto, Kalifornien) die Idee, dass es zwar gestörte Beziehungen, jedoch keine gestörten Individuen gibt (Watzlawick et al. 2011). Ähnlich physikalischen Regelkreisläufen kann menschliche Kommunikation als Rückkoppelungskreislauf im Dienste der Stabilisierung des Gleichgewichts eines sozialen Systems verstanden werden. Vorlage zur Analogiebildung ist z. B. das Heizthermostat, welches für einen Ausgleich bei Diskrepanz zwischen einem Ist-Zustand (z. B. 18° Raumtemperatur) und einem Sollzustand (z. B. 22° Raumtemperatur) sorgt (Kybernetik 1. Ordnung). Vielfach bekannt wurde die Beschreibung des schmollenden Mannes und der nörgelnden Ehefrau, die sich gegenseitig in ihrer Symptomatik hochspielen, je mehr der eine oder die andere das tut, was sie oder er tut, nämlich nörgeln und schmollen. So wird die scheinbare Reaktion (*Wirkung*) einer Interaktion zum Auslöser (*Ursache*) einer weiteren Interaktion innerhalb des sozialen Systems (*Zirkularität*) (► Abb. 1.1). Die Interpunktion und damit der Beginn der Beschreibung einer an sich reziproken, d. h. rückgekoppelten Interaktion muss dabei (un-)willkürlich gewählt werden und in jedem Fall ist

die Setzung des Beginns der Erzählung auch anders möglich. Diese Grundgedanken sind in den fünf Axiomen menschlicher Kommunikation zusammengefasst (► Tab. 1.1). Die Frage danach, wer welche Schuld an der vermeintlichen Misere hat, löst sich auf, denn in reziproken Beziehungen hat niemand allein Schuld und niemandem gehört eine Störung allein (Borst 2017). Soziale Interaktionen brauchen immer mindestens zwei miteinander interagierende Elemente. In betroffenen sozialen Systemen konstruieren alle Systemmitglieder zusammen ein Störungsgeschehen und sind insofern gemeinschaftlich verantwortlich für seine Entstehung sowie Aufrechterhaltung und damit auch handlungsmächtig zur Veränderung.

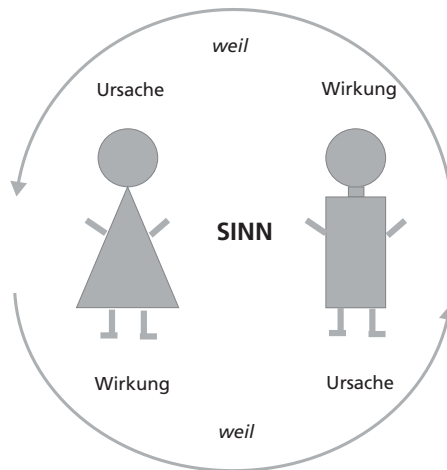


Abb. 1.1: Menschliche Kommunikation als Regelkreislauf (nach Watzlawick et al. 2011)

Tab. 1.1: Fünf Axiome menschlicher Kommunikation (nach Watzlawick et al. 2011)

Axiom	Beschreibung
Man kann nicht <i>nicht</i> kommunizieren	Jede (non-)verbale Kommunikation ist Verhalten: so wie es unmöglich erscheint, sich nicht zu verhalten, so erscheint es unmöglich, nicht zu kommunizieren.
Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt	Es gibt keine rein informative Kommunikation, denn es braucht mindestens zwei Menschen, die Informationen austauschen, und die Art und Weise, wie sie das tun, macht gleichzeitig deutlich, wie sie in Beziehung zueinanderstehen.
Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung	Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe bedingt. Um miteinander zu interagieren bedarf es eines Anfangs und eines Endes. Dabei sind der Anfang und das Ende einer Kommunikation willkürlich von beiden Beteiligten zu setzen.
Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten	Das gesprochene Wort enthält digitale Informationen zur Vermittlung von (komplexem) Wissen in Form von Nachrichten (Inhaltsebene), und analoge Informationen zur Vermittlung dessen, wie die beteiligten Personen zueinanderstehen (Beziehungsebene).
Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär	Symmetrische Kommunikation beschreibt die Aushandlung eines Gleichgewichts durch Verminderung von Unterschieden gleichstarker Interaktionspartner (spiegelhaftes Verhalten: z. B. A = »Du hast die Küche nicht aufgeräumt!«, B = »Du hast die Socken nicht in den Wäschekorb gelegt!«). Komplementäre Kommunikation beschreibt die Aushandlung eines Gleichgewichts durch Betonung von Unterschieden zwischen einem »inferioren« und einem »superioren« Interaktionspartner (ergänzendes Verhalten: z. B. A = »Immer sagst Du »Ja« zu allem! Kannst Du nicht einmal »Nein« sagen?«, B = »Ja, wenn Du das möchtest!«).

1.2.2 Strukturen und Grenzen

Der argentinische Kinderarzt und Psychiater Salvador Minuchin (1921–2007) beschreibt in seinem familiären Organisationsmodell Störungen als Ausdruck verschobener Strukturen und Grenzen innerhalb eines betroffenen sozialen Systems (z. B. Familie) sowie des es umgebenden sozialen Kontextes (z. B. Gesellschaft) (Minuchin 1972). In seiner Arbeit mit Waisenkindern und benachteiligten Familien in den New Yorker Slums der 1950er Jahre bemerkten er sowie seine Kolleginnen und Kollegen, dass Familien für gelingende Entwicklungsphasen eine passende *Struktur* (Organisation der Interaktionen), d. h. angemessene und durchlässige aber nicht zu flexible *Grenzen* brauchen (Minuchin et al. 1967). Diese Grenzen gilt es nach Innen (inter- und intragenerational) und Außen (kontextbezogen) zu bewahren und für sie einzustehen statt problemerzeugenden *Verstrickungen* Raum zu geben (► Kap. 10.2.2). Klare Strukturen und klare Grenzen zwischen Generationen ermöglicht Familien, elternbezogene fürsorgliche Autorität sowie Verantwortungsübernahme und kindbezogene wachstumsfördernde Rechte sowie altersangemessene Pflichten zu leben (*Strukturelle Familientherapie*). Dabei wird stark handlungsorientiert interveniert, i. S. von »Reden allein reicht nicht aus!«. Die systemische Problemaktualisierung (*Enactment*) nimmt einen zentralen Platz in der Analyse und Veränderung zirkulär sich bedingender familiärer Kommunikations- und Interaktionsmuster ein. Ziel ist die Stärkung der Familie, indem die einzelnen Mitglieder gemeinsam ermächtigt werden, Bedeutsames miteinander zu klären und Lösungen, auch im Kompromiss, zu entwickeln. Wichtig in diesem Ansatz ist die Berücksichtigung des Therapeutensystems als eines zugehörigen und mit dem betroffenen sozialen System und seinen Umwelten interagierenden ebenfalls sozialen Systems. Chronifizierungen von Symptomen werden als Ausdruck einer nicht gelungenen Abstimmung zwischen dem Therapeutensystem und dem betroffenen sozialen System verstanden. Dadurch rückt das Therapeutensystem, das sich so oder so einbringt und damit den Kontext zur (Nicht-)Veränderung mitbedingt, als wichtiges Interventionsinstrument in den Vordergrund.

1.2.3 Hierarchien und Macht

Auch die US-amerikanischen Psychotherapeuten Jay Haley (1923–2007) und Cloé Madanes (*1940) fokussierten stark auf die therapeutische Beziehung und das Therapeutensystem als wichtige Wirkfaktoren (Haley 1977, 2011; Madanes 2018). In Supervisionen berücksichtigten sie stets die therapeutische Beziehung in der Reflexion von Verstrickungen sowohl innerhalb eines betroffenen sozialen Systems als auch desselben mit seinen sozialen Umwelten. Störungen werden als Ausdruck von (oftmals geheimen) Koalitionen zwischen zwei Parteien mit unterschiedlichem Status verstanden, d.h. einem höherstehenden Systemmitglied (z. B. Mutter, Therapeutensystem) und einem Mitglied niedrigerer Hierarchiestufe (z. B. Sohn, Praktikantin) gegen eine gleichrangige, jedoch ausgeschlossene dritte Partei (z. B. Vater, Reflektierendes Team) (*Perverse Dreiecke*). Symptome bilden den Kristallisationspunkt eines sozial eingebundenen und bedeutungsvollen Geschehens (z. B. Ersatz des Vaters, Ersatz der Meta-Perspektive). Die systemische Problemaktualisierung (*Enactment*) erlebt hier ihren Höhepunkt. Ebenso greift das Therapeutensystem stark steuernd in das Therapiegeschehen ein. Es nutzt sein Wissen und seine Reflexion über reziproke Interaktionen in dem betroffenen sozialen System, von dem es sich selbst als Teil begreift, um überlegt zu agieren und festzulegen, was wann wie in der Therapie geschehen soll. So können Schlüsselmomente durch Unterbrechungen, Innehalten und deutliches Konnotieren herausgegriffen und zur Analyse gestellt und interventive Eingaben, wie z. B. zwischen den Therapiesitzungen zu erledigende Aufgaben, gemacht werden (*Strategische Familientherapie; Ordeal Therapy*), die das System verstören und damit für Veränderungen öffnen sollen.

1.2.4 (Gegen-)Paradoxon

Strategisches Denken ist ebenfalls eine Kernkompetenz des Mailänder Teams um die Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker Mara Selvini Palazzoli (1916–1999), Luigi Boscolo (1932–2015), Gianfranco Cecchin (1932–2004) und Giuliana Prata (Selvini Palazzoli et al. 1975). Sie