

Inhalt

<i>Danksagung</i>	11
Einleitung	12
1. Magie der Veränderung – Magie des Fragens	12
2. Psychotherapie – Wissenschaft oder Handwerk?	14
3. Ziele und Grundthesen dieses Buches	18
4. Vorgehen	19
Teil 1: Theoretische Grundlagen	21
I. Theoriebildung, Sprache und Philosophie in der Psychotherapie	21
1. Theoriebildung	21
a) Postmoderne und Psychotherapie	21
b) Therapeutische Vorannahmen oder: Welche Daten sind relevant?	27
c) Problem-Lösungs-Raum und Therapeuten-Klienten-Beziehung	30
2. Sprache	34
a) Sprachoptimismus und Sprachpessimismus	34
b) Strukturalismus	34
c) Dekonstruktivismus	36
d) Transformationsgrammatik nach Noam Chomsky	38
3. Philosophische Grundrichtungen	41
a) Konstruktivismus	41
b) Das Konzept der Autopoiese von Maturana und Varela	44
c) Existenzialismus	45
d) Phänomenologie	48
e) Psychosomatik – der Leib als „Schnittstelle“ von Körper und Geist	52
II. Theorie und Philosophie des Fragens	58
1. Die Frage nach der Frage	58
2. Die Bedeutung von Fragen in der Psychotherapie	59
a) Ich hab ja nur mal gefragt – Befragen, Elizitieren und Installieren	59
b) Ein Gegenbeispiel: Der Ansatz von David Grove	61
3. Arten von Fragen	62
a) Entscheidbare und unentscheidbare Fragen	63
b) Virtuelle, strategische und konkrete Fragen	65
4. Grundlagen des Miteinanderseins	67
a) Kontext, Situation und Absicht	67
b) Die Mitteilung, die Anfrage und die dialogische Frage	70
c) Wollen, Entschiedenheit, Entschluß und die Entscheidungsfrage	73
Teil 2: Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	79
A. Grundannahmen und Fragen im NLP	81
I. Grundannahmen und zentrale Metaphern	81
1. Erkenntnistheoretische Grundlagen	81
2. Wie bilden Menschen „Landkarten“?	82

Danksagung

Das Schreiben dieses Buches hat vier Jahre in Anspruch genommen. In dieser Zeit haben wir von unterschiedlichsten Menschen Anregungen bzw. Unterstützung erhalten. Besonders hervorheben möchte ich Clemens Baumeister, der durch seine freundliche und hartnäckige Kritik und ebenso viele Vorschläge zu deren Überwindung zur Klärung so mancher ungelöster Frage beigetragen hat. Des weiteren möchten wir Matthias Hohnrath und Dr. Horst Poimann dafür danken, daß sie uns ein tiefergehendes Verständnis der bis heute wenig verbreiteten Idiolektik vermittelt haben. Karin Duda-Kirchhoff möchte ich für die anregenden Diskussionen über die Gesprächspsychotherapie nach Rogers herzlich danken.

Wir glauben, die Mühe hat sich gelohnt!

I. Theoriebildung, Sprache und Philosophie in der Psychotherapie

1. Theoriebildung

Bevor wir in diesem Kapitel auf Fragen der Theoriebildung im Rahmen der Psychotherapie eingehen, halten wir es für sinnvoll, einige orientierende Bemerkungen über den Weg von der Moderne zur Postmoderne zu machen, denn dieser hatte auch einen nachhaltigen Einfluß auf die moderne Psychotherapie. Er macht auch verständlich, warum die Psychotherapie (im Gegensatz zu den Naturwissenschaften) so viele unterschiedliche, häufig einander widersprechende Theorien hervorgebracht hat. Der Exkurs in die Postmoderne wird auch helfen, den Abschnitt über die philosophischen und sprachtheoretischen Grundlagen besser zu verstehen, die in den darauffolgenden Kapiteln behandelt werden.

a) Postmoderne und Psychotherapie

Die Moderne zeichnet sich im wesentlichen dadurch aus, daß sie eine soziale Ausdifferenzierung der drei großen Bereiche Selbst, Kultur und Natur erreichte. Das, was in der griechischen Antike die Einheit des Schönen, Guten und Wahren war, wird in der Moderne die Trennung von subjektivem Geschmack, allgemeiner Ethik und Moral und objektiver Wahrheit in Form der Naturwissenschaft. Den drei Begriffen *Selbst*, *Kultur* und *Natur* können wir auch die Begriffe *Ich*, *Wir* und *Es* zuordnen.

Eine der großen Leistungen der Moderne besteht eben gerade darin, die drei Bereiche des *Wir*, *Es* und *Selbst* (subjektives Erleben) soweit voneinander differenziert zu haben, daß die Wissenschaft Ergebnisse bringen konnte, ohne daß Staat oder Kirche – was den Wahrheitsgehalt dieser Ergebnisse anging – das Recht hatten, sich einzumischen. Und die Befreiung des Individuums in der modernen Gesellschaft besteht gerade darin, daß es seinen eigenen Bereich, die Privatsphäre, das subjektive private Gewissen unabhängig von Vergesellschaftungsbedingungen haben und kultivieren darf.

In diesem Sinne kann das Projekt der Moderne als geglückt gelten. In allen modernen Industriegesellschaften ist diese Differenzierung gelungen. Das große Problem der Moderne scheint darin zu liegen, daß der Bereich des *Es*, der Bereich der objektiven Wahrheit, der Naturwissenschaft, durch seine überragenden Erfolge eine Form von Mächtigkeit, von Überlegenheit erreicht hat, in dem die Differenzierung in die Entfremdung und Fraktionierung umgeschlagen ist. Dieser Prozeß der „Entzauberung der Welt“ (Weber), die dazu führte, daß der Mensch zu einem „eindimensionalen Menschen“ (Marcuse) wurde, hat ein Unbehagen an der Moderne produziert, das sich im wesentlichen in drei großen Gegenbewegungen gegen die Moderne formiert hat. Bevor darauf eingegangen wird, sollen die Begriffe *Ich* – *Es* – *Wir* erklärt werden.

Im Bereich des *Wir* geht es um Kultur, um Ethik, um Moral, um allgemeine Regeln des Zusammenseins, also um Gesellschaft und Vergesellschaftung.

Im Bereich *Es* geht es um die Frage: Wie ist die Welt unabhängig von mir und dir objektiv gegeben? Dies war und ist das große Projekt der modernen Naturwissenschaft.

Im Bereich des *Selbst* geht es um die Individualität, die Eigenständigkeit – unter anderem um die Eigenständigkeit der eigenen Wert- und Geschmacksurteile. In der Terminologie des NLP bzw. der Psychotherapie ist die Rede vom subjektiven Erleben. Dieser Begriff soll nun erläutert werden, weil er das bezeichnet, worum es bei den meisten Therapiemethoden im Kern geht.

Für Menschen sind Bedeutungserlebnisse ganzkörperliche Ereignisse – sie führen, wie Korzybski sagt, zu einer „semantischen Reaktion“. Diese ist definiert als die psychische Reaktion von Individuen auf Worte, Zeichen und Symbole im Zusammenhang mit der Bedeutung dieser Worte, Zeichen und Symbole, die einen ganzkörperlichen (Gefühls-)Zustand auslöst, der letztlich das Verhalten bestimmt.

Beispiel: Die einzige direkte Erfahrung, die ein Kind mit einem Hund gemacht hat, ist die, daß es von ihm gebissen wurde. Daraufhin hat es panische Angst vor Hunden: es gibt ihnen eine ganz andere Bedeutung als jemand es tun würde, der von frühester Kindheit an gerne mit Hunden gespielt hat.

Die semantische Reaktion liegt also im Individuum begründet, nicht im Wort „Hund“. Dies korrespondiert mit der Vorannahme (zumindest im Falle der kognitiv orientierten psychotherapeutischen Ansätze¹⁹), daß die Rohdaten unserer Erfahrung durch Interpretationen von uns ständig mit Bedeutungen versehen werden. Worte und Sätze sind nur Signale (bzw. Labels) für das Nervensystem, darauf entsprechend zu reagieren. Derartige Interpretationen und Bedeutungsgebungen bezeichnet man im NLP als Glaubenssätze. Da dieser Begriff im weiteren Verlauf wichtig ist, soll auch er kurz erläutert werden.

Glaubenssätze

Im englischen Sprachraum gibt es die Unterscheidung von *belief* und *faith*, wobei *belief* Glauben im Sinne von nicht wissen, vermuten, annehmen im alltäglichen Sinne bedeutet. Beispiel: „Ich glaube, er wird heute nicht mehr anrufen.“

Faith dagegen bezieht sich auf den religiösen Glauben im engeren Sinne, auf Gläubigkeit. Wenn wir im Text das Wort *Glaubenssatz* benutzen, meinen wir damit *belief*, das heißt: Annahmen, Überzeugungen, Vermutungen, häufig als Ersatz für Wissen. Da wir Menschen ständig Entscheidungen auf der Basis unzureichender Informationen treffen müssen, brauchen wir Glaubenssätze, die uns als Entscheidungshilfe dienen. Die Metapher von den drei blinden Männern, die zum ersten Mal mit einem Elefanten in Berührung kommen, zeigt, wie Menschen unterschiedliche Glaubenssätze (Bedeutungen) konstruieren. Der erste Mann untersucht das Ohr des Elefanten und sagt: „Er ist wie ein großer, glatter, gekrümmter Zylinder.“ Der zweite Mann, der am Rüssel steht, widerspricht: „Nein, nein, der Elefant ist wie ein haariges, langes Seil.“ Der dritte Mann steht am rechten Hinterbein und sagt: „Er ist massiv, groß und hart wie ein Stein.“

Jeder der Männer hat recht, da der Elefant jede der erwähnten Eigenschaften besitzt. Da jeder einen anderen Teil des Elefanten untersucht hatte, konnte sich keiner der drei Männer ein Gesamtbild machen. Jeder der Männer konstruierte eine Vorstellung vom Elefanten, die auf seiner Erfahrung beruhte. Jedes dieser Konzepte kann ohne Widerspruch mit den beiden anderen Konzepten verbunden werden. Allerdings irrten die Männer in der Annahme, daß der Elefant ausschließlich der von ihnen entworfenen Vorstellung entspricht.

Glaubenssätze können sehr bewußt und durchreflektiert sein, wie zum Beispiel im Falle einer wissenschaftlichen Arbeitshypothese. Sie können aber auch vollkommen unbewußte Generalisierungen auf der Basis traumatischer Erfahrungen sein. Sie wirken wie WahrnehmungsfILTER, da sie die Tendenz haben, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir für glaubwürdig halten, und das unbeachtet zu lassen, was wir für unglaubwürdig halten. Dies ist auch der Grund, warum sie wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen wirken können, da sie uns dazu bringen, uns so zu verhalten, daß das von uns Geglaubte auch tatsächlich eintritt.

Probleme, die mit einschränkenden Glaubenssätzen bzw. Bedeutungskonstruktionen zusammenhängen, werden immer ganzkörperlich erlebt. D.h., ein Mensch hat zum Beispiel nicht einfach nur den Gedanken: „Ich bin nicht liebenswert“, sondern die Bedeutung wird von der entsprechenden Person auch körperlich gespürt. Bei Bedeutungsproblemen²⁰ gibt es mindestens einen Persönlichkeitsanteil, der das symptomatische Verhalten für unsinnig hält – „Es ist Quatsch, daß ich das tue.“ Dies ist der Teil, der auf die Idee kommt, Therapie machen zu wollen. Außerdem gibt es bei diesem Problem auch einen oder mehrere Teile, die an die Realitätsangepaßtheit, d.h. die Richtigkeit, Angemessenheit der semantischen Reaktion glauben.

Beispiel: Jemand, der glaubt, daß er nicht liebenswert ist, wird höchstwahrscheinlich Beziehungsprobleme entwickeln. Würde die ganze Person kongruent glauben, daß sie nicht liebenswert ist, gäbe es keinen Grund,

in Therapie zu gehen, da man sich nicht wundern müßte, daß man als Nicht-Liebender nicht geliebt wird. Es wäre etwas, womit man sich abfindet, wie zum Beispiel mit Kleinwüchsigkeit, mit einer Glatze o.ä. Erst dadurch, daß es Teile der Persönlichkeit gibt, die ein anderes Selbstverständnis und andere Lebensmöglichkeiten für möglich halten, wird es überhaupt sinnvoll und verständlich, warum jemand sich in Therapie begibt. Bei derartigen Störungen geht es im wesentlichen darum, Menschen zu helfen, Ereignissen in ihrem Leben eine neue Bedeutung zu geben, ihnen zu helfen, sich und anderen gegenüber eine andere Haltung einzunehmen, so daß es keinen Grund mehr gibt, diese Symptome zu entwickeln.

Da Bedeutungserlebnisse bei einem Menschen nicht nur ein rein mentales Ereignis sind, sondern semantische Reaktionen darstellen, kann eine Veränderung der Bedeutung durch Uminterpretation zur Folge haben, daß auch sogenannte psychosomatische Leiden geheilt werden können. Dies macht das Reframing (Umdeuten) zu einem Leitprinzip der modernen Psychotherapie.

Konstruktivismus, Kontextualismus und Multiperspektivismus

Die wichtigen und richtigen Einsichten des postmodernen und poststrukturalistischen Denkens hatten an verschiedenen Stellen Übertreibungen im Gefolge, die zu berechtigter Kritik geführt haben. Diese Übertreibungen finden wir sowohl in der Philosophie und der postmodernen Linguistik als auch in deren Adaptionen in verschiedenen Formen der Psychotherapie.

Aus diesem Grund sollen die obengenannten drei Punkte näher erläutert und begründet werden. Des weiteren soll gezeigt werden, wie und wo sie übertrieben worden sind, wie und wo wir Spuren dieser Übertreibungen in der gegenwärtigen Psychotherapie finden und inwiefern wir diese Übertreibungen sinnvollerweise wieder rückgängig machen können. Darüber hinaus soll gezeigt werden, inwiefern derartige Übertreibungen lediglich eine Rolle in Vorworten, Nachworten und metatheoretischen Kommentaren spielen. Das heißt, sehr häufig ist es so, daß in der konkreten psychotherapeutischen Praxis die theoretischen, ideologischen Übertreibungen verschiedener Positionen praktisch kaum zum Tragen kommen. Und auch diese Differenz zwischen der handwerklichen Nützlichkeit verschiedener therapeutischer Verfahren und ihrer jeweiligen philosophischen und theoretischen Einordnung und Begründung scheint uns etwas zu sein, das für das Verständnis moderner Psychotherapie wesentlich ist.

Konstruktivismus²¹

Realität ist nicht einfach gegeben, sondern konstruiert. – Was ist damit gemeint?

Machen wir ein kleines Experiment: Während Sie dieses Buch lesen, können Sie sich Ihre Hand ansehen, und Sie werden an dieser Hand fünf Finger finden, die unterschiedlich lang sind. Die Frage, die wir uns jetzt stellen wollen, ist: Was an dieser Aussage ist gegeben, und was ist konstruiert?

Das Konzept der Zahl fünf ist etwas, was uns mit Sicherheit nicht im Äußeren gegeben ist – nirgendwo in der Welt da draußen gibt es die Zahl fünf. Des weiteren – wenn wir von dem Unterschied der Finger sprechen, können wir uns sofort fragen: „Wo ist der Unterschied als Unterschied?“ Was wir sehen können, sind die Finger, wir können auch sehen, daß sie nicht die gleiche Länge haben, aber auf das Konzept des Unterschieds oder auch den Unterschied als Unterschied können wir nicht hinweisen als etwas Gegebenes, etwas, das es draußen in der Welt gibt.

Insofern ist die Aussage „Ich habe fünf unterschiedliche Finger“ eine Mischung aus Wahrnehmung und Konstruktion durch den kategorialen Apparat, den ich an die Wahrnehmungen herantrage. Diese Einsicht ist uns spätestens seit Kants Kritik der reinen Vernunft geläufig.

Eine der standardmäßigen Übertreibungen im postmodernen Denken besteht jetzt darin, zu behaupten, daß es überhaupt keine Wahrnehmung gibt, sondern nur Interpretation, daß es überhaupt keine Realität gibt, die irgend etwas begründen könnte, sondern nur noch Interpretationen, denen jeglicher Objektivitätsanspruch abgeht.