

# SELBST, ERFAHRUNG, SYSTEMISCHE THERAPIE

## Gedanken zur Frage der Selbsterfahrung für Therapeuten

von Kurt Ludewig, Hamburg

erschienen in:

*ISS'ES*. Mitteilungsblatt des Instituts für systemische Studien Hamburg 1989, S. 13-18 und  
*Colportage*. Mitteilungsblatt der Internationalen Gesellschaft für Systemische Therapie IGST. Heidelberg: Heft Juni 1990: 8-11.

---

Gegen Ende der 70er Jahre äußerte sich Mara Selvini "salomonisch" zur Frage der Selbsterfahrung für Therapeuten (vgl. Interview mit Klaus Deissler im Kontext 1, 1979). Sie hätte nun ihre Lehrjahre auf der Couch verbracht und könnte daher nicht beurteilen, wie ihre Therapien ohne diese Vorerfahrung ausfallen würden. Mir ging es gewissermaßen ähnlich. Nach allem, was ich ein Jahrzehnt lang aus dem Angebot des Psycho-Markts probiert hatte, war ich außerstande zu entscheiden, was ich ohne diese Erfahrungen für ein Familientherapeut geworden wäre. Ich legte diese Frage beiseite. Später wurde ich aber Lehrer von werdenden Therapeuten und sollte nun dazu Stellung beziehen. Als Lehrer habe ich nämlich sehr junge, unvoreingenommene Kollegen-Schüler erlebt, die versehen mit einem unverfälschten Talent im Umgang mit Menschen und Ideen, beeindruckend hilfreich sind, und andere, in der Tat therapeutisch und sonst (Selbst-)Erfahrene, die, wie von einem inneren Zwang getrieben, sich immer wieder selbst in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten stellen und das Anliegen ihrer Kunden fast als Zumutung empfinden. Außer banal festzustellen, dass es auch im therapeutischen Milieu Menschen gibt, die geeigneter als andere sind, bleibt also zu klären, ob und welche Voraussetzungen an werdende Therapeuten gestellt werden sollten, die sowohl den Begabten als auch den weniger

Begabten in ihrem Wirken als Therapeuten gerecht werden. Diese Diskussion scheint, führt man sich die Curricula der einzelnen Schulen vor Augen, alles andere als abgeschlossen zu sein. Die Frage z.B. einer programmatischen Selbsterfahrung ist nach wie vor aktuell.

Der Zugang hierzu könnte über eine begriffliche Klärung gefunden werden. Es bietet sich zunächst an, in lockerer Anlehnung an Humberto Maturana (vgl. Irish J. Psychol. 1988) zwischen Erfahrung und Erklärung zu unterscheiden. Der Begriff Erfahrung sollte hierbei für jenes primär-emotionale, körpergebundene und grundsätzlich inkommunikable Erlebnis reserviert werden, auf das wir nur insofern Einfluss haben, als wir die Randbedingungen unserer Existenz mehr oder minder bestimmen können. Erklärung wiederum soll die im Hinblick auf einen kommunikativen Bezugsrahmen semantisch synthetisierte Ausformulierung von Erfahrungen bezeichnen. Als ihrer Natur nach grundsätzlich kommunikativ, gilt eine Erklärung erst dann als gelungen, wenn sie die Erwartungen des Adressaten (in Kommunikation: des Anderen; in Reflexion: seiner Selbst) erfüllt, d.h. wenn sie Anklang in dessen Erfahrungswelt findet. In Selbstreflexion erbrachte und nicht geäußerte Erklärungen sind allerdings prinzipiell

willkürlich und so irrelevant. Erfahrung und Erklärung beinhalten somit eigene, aufeinander nicht reduzierbare sprachliche Bereiche.

Anhand dieser Begriffsbestimmung lässt sich nun untersuchen, was der Begriff Selbst meinen kann. Hierbei erscheint es angebracht, diesen Sammelbegriff danach zu differenzieren, ob er Erfahrung oder Erklärung bezeichnet. Als Erfahrung beinhaltet Selbst das inkommunikable Erlebnis der evolvierenden Ichhaftigkeit eines Menschen, d.h. des von ihm von allem Fremden, Nicht-Ichhaften Unterschiedenen. Dieses Selbst ist ein undifferenzierbares Ganzes, das einem autonom ablaufenden Prozess entstammt; es ist weder für Reflexion noch für Kommunikation zugänglich. Denn, geht diese Erfahrung in Reflexion (Selbstgespräch) oder in Kommunikation (mit anderen) über, wird sie zur Beschreibung oder Erklärung. Als Erklärung wiederum antwortet Selbst auf Fragen, die jeweils in Reflexion gestellt "was bin ich und warum?" und in Kommunikation "was bist du und warum?" heißen. Als Erklärung steht Selbst für eine Darlegung der Eigenheiten eines Menschen im Hinblick auf einen bedeutungsgebenden Bezugsrahmen, z.B. auf eine Motivationslehre. In der Psychologie spricht man dann vom Selbstkonzept. Während Selbst einerseits ein primäres, nicht weiter analysierbares Erfahren bezeichnet, entstammt andererseits das Selbst als Konzept einer erklärenden Festlegung infolge einer Selbstreflexion im Rahmen von Kommunikation, d.h. des analytischen Umgangs mit dem Ichsein angesichts Anderer.

Mit dieser Unterscheidung an der Hand versuche ich nun zu klären, was "Selbsterfahrung" (SE) bezeichnen könnte. Im Sinne der primären Erfahrung der Ichhaftigkeit besagt SE nicht viel mehr, als dass ein Mensch als Mensch lebt, d.h. seine biologisch-soziale Identität verwirklicht. Für die hier zu klärende Frage erbringt also dieses

Verständnis von SE keinen Erkenntnisgewinn, zumal es allenfalls von Zuständen fehlender SE unterscheidet, wie sie z.B. dem des apallischen Syndroms zugeschrieben werden, was hier sicher nicht zur Debatte steht.

Im Bereich des hier Interessierenden, d.h. im therapeutischen Bereich, geht es vielmehr um besondere Formen der SE, die, in spezifischen sozialen Kontexten ausgelöst, Kommunikation beinhalten. In diesem Bereich lassen sich drei Formen der SE unterscheiden: SE in Therapie (T-SE), SE in Lehre bzw. Therapieausbildung (L-SE) und "eigentliche" SE bzw. SE im Experimentieren mit den eigenen Reaktionen unter Bedingungen hoher emotionaler und sozialer Belastung (E-SE). Im Rahmen von Therapie und eigentlicher SE bestimmt prinzipiell der Betroffene Ziel und Verlauf. Ihm wird auf eigenen Wunsch und für die von ihm erwünschte Dauer vermittelt der Herstellung geeigneter Randbedingungen ermöglicht, zu erfahren, was ihm für erfahrungswert erscheint. T-SE und E-SE geschehen beide unter Bedingungen des Dienstes am Teilnehmer bei der Bewältigung seines Problems, ganz gleich ob dieses ein "klinisches" oder ein im Sinne des Experimentierens mit den eigenen Grenzen "selbstgestelltes" ist.

Die Durchführung einer standardisierten L-SE für Therapeuten verfolgt programmgemäß andere Ziele. Diese brauchen nicht einmal mit denen des Teilnehmers übereinzustimmen. Eine L-SE soll nämlich gewährleisten, dass der werdende Therapeut lernt, seine Eigenheiten im Sinne der Erwartungen einer Therapieschule unter Kontrolle zu bekommen. Sie intendiert also weder alltägliches noch selbstgewähltes Erfahren des Selbsts. Sie zielt vielmehr auf bestimmte, im voraus für zweckmäßig gehaltene Veränderungen. Unter Ausnutzung dafür konzipierter Randbedingungen werden beim Teilnehmer Erfahrungen ausgelöst, die zur Selbsterklärung und eventuellen

Selbstveränderung im Sinne der entsprechenden Therapieschule anregen sollen. Sie beinhaltet somit Erziehung. Adressat für die Formulierung der Selbsterkenntnisse des Teilnehmers ist der Anleiter der L-SE. Ihm obliegt es also, zu beurteilen, ob die vom Teilnehmer synthetisierten (Selbst)-Erklärungen in Hinblick auf die konzeptuellen Auffassungen seiner Therapieschule kongruent und akzeptabel sind. Am Ende muss eben dem Anleiter wie auch immer erkennbar geworden sein, ob der Betroffene tatsächlich "gelernt", d.h. sein Selbstkonzept angepasst hat. Erst damit erfüllt eine L-SE die an sie gestellten Erwartungen. Kurzum, die Selbsterfahrung für Therapeuten erweist sich als subtile Strategie des Lehrens bzw. der Anpassung an die Normen einer Therapieschule.

Die Bestimmung einer L-SE als Zulassungsbedingung für Therapeuten hat demnach zu begründen, wieso diese als Methode zur Anpassung des Selbstverständnisses (der Selbsterklärung) des Teilnehmers an das Schulkonzept aussichtsreich ist. Im Rahmen der systemischen Therapie muss folglich geprüft werden, ob für den akzeptablen Umgang mit Problemsystemen vor dem Hintergrund systemischen Denkens ein bestimmtes Selbstkonzept beim Therapeuten vorausgesetzt werden sollte, und ob dies in aussichtsreicher und unerlässlicher Weise durch das Absolvieren einer L-SE zu erreichen ist. Bezüglich der Frage nach der Zweckmäßigkeit eines einheitlichen Selbstkonzepts meine ich: Im Gegenteil! Gerade die Vielfalt individueller Eigenheiten von Therapeuten ist die beste Gewähr dafür, dass systemisches Denken in Anwendung auf Therapie lebendig und fruchtbar bleibt. Nicht die Anpassung an die Schule ist wesentlich, sondern der im Handeln als Therapeut erlernte, differenzielle Umgang mit den eigenen Möglichkeiten.

Anders als bei anderen Therapieformen, in denen das Tun des Therapeuten qua Konzept

nur über artifizielle Inszenierungen (z.B. L-SE) rekonstruiert werden kann, bietet die systemische Therapie kraft ihres Settings (Einwegscheibe, Teamarbeit usw.) optimalste Bedingungen für das Lernen vor Ort an. Alles, was angehende Therapeuten für ihre Tätigkeit erlernen sollten, wird von der Lernsituation im Team mit anderen Lernenden und unter Supervision von Erfahrenen vor Ort bei der gemeinsamen Bewältigung von live-Therapien bereitgestellt. Die Randbedingungen einer so konzipierten Lehre geben dem angehenden Therapeuten sowohl die Möglichkeit, die Position "auf der anderen Seite" auszuprobieren, was seine Sympathie für seine Klienten fördern dürfte, als auch des "Lernens am Modell", als auch des unmittelbaren und so intensiven Erlebens dessen, wie therapeutische Haltungen und Handlungsweisen wirken. Insofern erfüllt eine so konzipierte Lernsituation die Bedingungen einer regelrechten L-SE. Darüber hinaus gewährleistet sie, dass der Lernende im Schoss seines Teams gegen die Willkür seiner Anleiter geschützt ist.

Therapie lernt sich im Tun als Therapeut, d.h. im mühsamen, in vielen selbstgeführten Therapien durch Versuch und Irrtum geleiteten, allmählich aufkommenden und wohl nie ganz abgeschlossenen Aufbau einer Therapeutenidentität (eines Therapeuten-Selbsts). Der Therapeut "entsteht" erst im unmittelbaren Erleben seiner Selbst als ein an den Reaktionen seiner Klienten orientierter Handelnder, gepaart mit der ständigen Reflexion dieses Tuns mit anderen anhand eines Konzepts. Dabei sind in erster Linie die Kunden die geeignetsten Ausbilder, sie zeigen eben die begehbaren Wege. Eine programmatische L-SE erweist sich demgegenüber als eher steriles Unternehmen künstlicher Imitation.

Dass das Absolvieren einer solchen L-SE aus vielerlei Gründen, nicht zuletzt wegen der bedauerlichen Tatsache, dass viele Therapeuten in sog. "entwickelten"

Gesellschaften vereinsamt leben, persönlich sehr befriedigend sein kann, ist außer Zweifel. Diese dient dann aber als E-SE bzw. T-SE oder einfach als Stätte menschlicher Begegnung und dürfte daher kaum ihre Einbeziehung als programmatischen Bestandteil einer Ausbildung in systemischer Therapie rechtfertigen. Für talentierte Menschen, die systemische Therapie lernen wollen, könnte diese Vorschrift sogar zur unerwünschten Folge haben, dass jene verunsichert und so selbstbezogener werden. Talent, Kreativität und natürliche Empathie könnten dem normativen Druck einer solchen Prozedur zum Opfer fallen. Selbstbewusste, talentierte Menschen üben sich nunmal schwer in Unterwerfen, was den auf sie ausgeübten Druck (etwa durch sog. Bearbeitung des Widerstands) allzu leicht erhöht. Übrigens: Kein Pionier einer Therapieform dürfte wohl je aus einer "gelungenen", programmatisch vereinheitlichenden SE hervorgegangen sein!

Ich fasse zum Schluss zusammen:

- Das Selbst kann nicht nicht erfahren. Als einer, der die Folgen meines Erkennens und Handelns unaufhörlich erfährt und umsetzt, bin ich zu jedem Moment meines Lebens der jeweils letzte Stand dieses Erfahrens.
- Durch Teilnahme am sozialen Unternehmen "Selbsterfahrung" erfahre ich meine Möglichkeiten, mich an die Besonderheiten (Erwartungen) dieses Unternehmens anzupassen.
- Im Rahmen der Teamarbeit mit Supervisoren und Mitlernenden beim Umgang mit tatsächlichen Therapieproblemen erfahre ich hingegen mich als Therapeut. - Eine standardisierte L-SE könnte sich für talentierte Menschen negativ auswirken; durchschnittlich Talentierte dürfte sie zwar nicht schaden; am Ende könnte aber bei ihnen stehen: Außer Spesen, nichts gewesen!
- Bedenkliche Auswirkungen könnte jedoch das Absolvieren einer L-SE bei weniger Begabten haben, wenn sie bei ihnen zum

Argument führte: "Ich muss es wohl wissen, denn ich bin ja selbsterfahren bzw. lehranalysiert". Ob in diesen Fällen keine L-SE besser oder ob noch "more of the same L-SE" angebracht wäre, kann ich leider nach wie vor nicht schlüssig beurteilen. Meine Wahl: "do something else!"

Hamburg, im Februar 1989