

Einfach, aber nicht banal

oder «Über die (therapeutische) Wirksamkeit des Einfachen»

Die vorliegende Arbeit ist aus der Sicht eines Praktikers geschrieben, der seit Jahrzehnten Menschen als Coach, Berater, Supervisor und (Kurzzeit-)Therapeut in Veränderungsprozessen begleitet und gleichzeitig angehende Berufsleute in diesen Arbeitsfeldern ausbildet, das heisst sich immer auch Gedanken darüber machen muss, wie das, was er im Beratungsalltag erlebt, verstanden werden kann. Der Titel ist eine sehr freie Übersetzung einer Aussage des kürzlich verstorbenen Kurzzeittherapeuten Steve de Shazer (z.B. 1989a, 1989b, 1996): «*It's simple, but not easy.*»

Das Einfache und das Komplexe

Psychische und soziale Prozesse sind viel zu komplex, als dass man sie mit einfachen Mitteln direkt verändern könnte: Denken wir nur schon daran, was sich bei einem Menschen im Laufe seines Lebens an positiven, schwierigen, manchmal sogar traumatischen Erfahrungen ansammelt. Denken wir an das, was er alles gehört, gelesen und gelernt hat, an Normen und Regeln, behaupteten oder bewiesenen Zusammenhängen und was er sich dazu selber ausgedacht hat. Denken wir an die Vielfalt der

Gefühle, die er durchlebt hat und die bei jeder anstehenden Veränderung mit im Spiel sind. Denken wir an all die beziehungsmässigen, sozialen und kulturellen Einflüsse, denen er ausgesetzt war und ausgesetzt ist. Denken wir an das, was er in seinem Erbgut mitbringt, und nicht zuletzt an seine biologische Ausrüstung, zum Beispiel an seine individuelle Neuroplastizität, welche die neuronalen Netzwerke im Hirn in die Lage versetzt, neue Erfahrungen (Verhalten, Denken, Emotionen) zu speichern, abzurufen und auszulösen.

Vergegenwärtigt man sich dies alles als professionellen «*change agent*», wirkt es irgendwie schwindelerregend. Es ist offensichtlich: die direkte Beeinflussung eines andern Menschen, welche alle diese Einflussfaktoren einbeziehen will, erstens um den Erfolg sicher zu stellen und zweitens um negative Nebenwirkungen weitgehend auszuschliessen, erscheint unmöglich.

Systemisch arbeitende Professionelle¹ kommen zum gleichen Schluss, allerdings aus andern Überlegungen heraus: Instruktive Interaktion ist unmöglich. Das bedeutet nichts anderes, als dass ein

¹ Systemisches Denken versucht, die Ganzheit einer Situation mit ihren Subsystemen und Wechselbeziehungen, ihren Strukturen und Mustern zu erfassen.

Mensch durch eine irgendwie geartete kommunikative Aktion – die systemisch immer als Inter-Aktion verstanden wird – einen andern Menschen nicht direkt zu etwas veranlassen (instruieren) kann, sofern dieser dies nicht selber will.

Was ist in dieser Situation zu tun? *Die Synergetik*, die Lehre vom Zusammenwirken, die sich in den letzten beiden Jahrzehnten innerhalb der Systemtheorie entwickelt hat (z.B. Haken & Schiepek, 2006; Strunk & Schiepek, 2006; Kriz, 1997) gibt darauf Antworten. Ein hochkomplexes System – und das ist der Mensch mit Sicherheit – kann ohne Ordnungsbildungen, die diese Komplexität quasi «überschaubar» und damit «hantierbar» machen, nicht überleben. Ein gewisser Teil der Ordnungsbildung geschieht spontan. Das wurde erstmals in der Physik beschrieben, später in der Chemie. Für alle lebenden Systeme, biologische, psychologische und soziale, dürfte die spontane Ordnungsbildung sogar typisch sein im Gegensatz zu einer solchen, die von aussen induziert ist. Die *selbstorganisierten Abläufe*, die zu einer neuen Ordnung führen, und die Bedingungen, unter denen sie erfolgen, werden in der Synergetik untersucht.

Aus dieser Perspektive geht es bei Menschen in Beratung und Therapie darum, bestehende Ordnungen durch neue, der Situation angemessenere zu ersetzen. Die alten Ordnungen können früher einmal sehr gut und hilfreich gewesen sein; doch haben sie sich irgendwie «überlebt» oder der Klient befindet sich in einer für ihn ganz neuartigen Situation, die zur Bewältigung andere, neue Regeln, Vorgehensweisen, Haltungen etc. («Ordnungen») braucht. Es kann sich aber auch um alte Ordnungen handeln, die nie wirklich effektiv waren und schon immer Schwierigkeiten zur Folge hatten.

Welche neue Ordnung angemessen ist, das können BeraterInnen und TherapeutInnen nicht wissen. Und selbst wenn sie sie wüssten, würde sie wahrscheinlich von den Klienten nicht einfach akzeptiert und übernommen. Für die professionelle Person geht es darum, die Selbstorganisation von neuen Ordnungen bei ihren KlientInnen zu fördern und zu unterstützen. An dieser Stelle öffnet sich der Raum für das Einfache. Zwar sind die Abläufe bis zu einer Neuordnung, versuchte man sie im Detail zu verstehen, hochkomplex. Doch sind sie und die entstehende Neuordnung weitgehend selbstorganisiert und das, was die Selbstorganisation nachhaltig unterstützt, kann vergleichsweise einfach sein. Darauf ist im Folgenden näher einzugehen.

Alltagssprache und Künstlerische Formgebung (*shaping*)

Die Erkenntnistheorie des Sozialen Konstruktivismus (Gergen, 2002) macht deutlich, dass es weitgehend die Sprache ist, die festlegt, was für uns Menschen Wirklichkeit wird. Und es ist ebenfalls die Sprache, die zu grossen Teilen bestimmt, wie ich mit dem umgehe, was für mich wirklich ist.

Wer von sich sagt, dass er eine Depression «hat», ist geneigt, zum Arzt zu gehen, damit er ihm diese Depression «wegnimmt» oder «wegmacht». Das heisst, er tendiert dazu, sich selber und seine Depression als zwei getrennte Dinge zu betrachten. (Leider denkt er aber kaum je an die Möglichkeit, dass er diese Depression einmal wie einen alten Regenschirm im Wartezimmer des Arztes stehen lassen könnte. Siehe dazu: Simon, 1991).

Wer von sich dagegen sagt, «*ich bin depressiv*», ist womöglich noch in einer schlimmeren Situation, da er sich selber mit seinem depressiven Erleben gleichsetzt. Michael White hat darauf hingewiesen, dass viele Menschen mit psychotischen Symptomen sich nicht nur mit ihrer Psychose identifizieren, sondern sich dafür sogar noch persönlich schuldig fühlen (White, mündliche Mitteilung, 1991).

Steve de Shazer seinerseits hat schon in seinen frühen Arbeiten darauf hingewiesen, dass das Sprechen, das vor allem um die Problematik kreist, die Tendenz hat, diese Problematik noch zu verstärken. Diese Beobachtung und weitere Überlegungen führten ihn dazu, neben der Problematik immer auch die Ausnahmesituationen genau zu erfragen, das heisst Zeiten, wo die Schwierigkeit nicht oder weniger stark erlebt wird. Und Michael White lässt sich ausführlich und detailliert die Lebensgebiete beschreiben, die von der Pathologie nicht oder in geringerem Ausmass «besetzt» sind. Anschliessend erkundigt er sich, wie es der Patientin gelungen ist, diese Teile in ihrem Leben von der «feindlichen» Übernahme durch die Symptomatik der Pathologie frei zu halten (White, 1990).

Unsere deutsche Sprache hat, wie viele andere Sprachen, die Tendenz, Dinge als stabil und endgültig darzustellen, die beim genauen Betrachten weder stabil noch endgültig sind. Professionelle, die unbesehen die Sprache ihrer KlientInnen übernehmen oder unbedarft, in alltäglicher Art mit ihrer Sprache umgehen, tragen deshalb meist unwissentlich zur Stabilisierung des beklagten Zustands bei.

Normalerweise haben Klienten die Tendenz, ausführlich über die Problematik, ihre Hintergründe und mögliche Erklärung dafür zu sprechen, da sie der Meinung sind, dass vor allem dies den Therapeuten

interessieren müsste. So reiht sich «Tatsache» an «Tatsache», bis die Situation auch für der Fachkraft als sehr kompliziert und schwierig erscheint. Wer ebenso ausführlich über Ausnahmesituationen und deren Hintergründe spricht, über Dinge, die im Leben gut gelaufen sind, und über Pläne und positive Zukunftsvisionen, bei dem reiht sich ebenso «Tatsache» an «Tatsache». Die Gesprächssituation aber ist belebt und angeregt, KlientInnen sind über sich selber positiv überrascht, es wird gelegentlich gelacht, es werden Potenziale sichtbar und Mut und oft zeigt sich schon im allerersten Gespräch so etwas wie eine hoffnungsvolle Gewissheit, dass sich etwas im positiven Sinn ändern wird, und dies keineswegs als billiger Trost, sondern als nüchternes Faktum.

Tritt die Fachkraft mit den KlientInnen in ein *künstlerisches Medium* ein, ändert sich die Situation grundlegend. Zwar spielt auch hier die Alltagssprache eine gewisse Rolle, bei der Anleitung und bei Hilfestellungen zum Beispiel. Wer sich jedoch in einen intensiven kürzeren oder längeren künstlerischen Werkprozess einlässt und sich vom Werk führen lässt, bewegt sich in einem neuen, so zu sagen «sprachfreien» Raum oder wohl besser ausgedrückt: im Raum einer andersartigen Sprache, der Sprache der Musik, des bildnerischen Gestaltens oder des Tanzes zum Beispiel. *Kunst befreit von den Fesseln der Alltagssprache und damit von der Alltagslogik.*

Anni, eine junge Beraterin an ihrer ersten Arbeitsstelle, berichtet in der allerersten Supervisionssitzung von den Schwierigkeiten, die sie mit einer gewissen Gruppe von KlientInnen hat. Sie hat bei der Arbeit mit diesen Menschen jeweils den Eindruck, sie «trete im Leeren» mit ihren Bemühungen. In einer kurzen Phase des künstlerischen Gestaltens mit der Aufforderung, mit dem, was im Beratungsraum auffindbar ist «irgend etwas Schönes zu gestalten», stellt sie in ganz kurzer Zeit einen Kreis aus Steinen auf. Auf die Frage, ob noch irgend etwas fehle, nimmt sie nach kurzem Besinnen einen weiteren Stein und legt ihn ins Zentrum des Kreises. In der Nachbearbeitung («Intermodales Dezentrieren» IDEC(r); siehe dazu: Eberhart, 2004; Knill, 2005) werden vor allem drei Aspekte wichtig: die für Anni überraschende Tatsache, dass das «Werk» so schnell vollendet war («die Steine haben mich förmlich angesprungen»), die Qualität der Steine und des Untergrunds («das Harte und das Weiche, Feine») und die Klarheit darüber, dass noch ein Stein ins Zentrum gehörte («es gab so etwas wie eine Blume»; «das gab wie eine Dimension mehr dazu»).

Am Schluss der Sitzung sprechen wir über mögliche, zu diesem Zeitpunkt allerdings völlig hypothetische Beziehungen zwischen dem Geschehen im Atelierraum und der im ersten Teil des Gesprächs beschriebenen Problematik. Zwei Dinge scheinen Anni zentral: Erstens die «neue Dimension»: Sie könnte bei dieser Gruppe von KlientInnen «eine neue Dimension» ins Gespräch bringen. Für sie heisst das, «tiefer gehen» und sie erklärt mir auch gleich, wie sie das bei C., der im Mittelpunkt der ersten Sitzung stand, zu tun gedenkt. Zweitens die Dimension des Weichen und des Harten. Das «Weiche» steht für sie für Zuhören, Aufnehmen und das «Harte» für Selber-Position-Beziehen, klarer Kommunizieren.

All diese Überlegungen entwickelt Anni von sich aus. Der Supervisor stellt lediglich Fragen, trägt aber nichts bei auf inhaltlicher Ebene. Und Anni setzt ihre Überlegungen in der Folge auch gleich in die Tat um. In der nächsten Sitzung spricht sie bereits von sich abzeichnenden ersten Erfolgen bei ihren «schwierigen» Kunden. Die entsprechende Klientengruppe hat uns später in den Supervisionssitzungen nie mehr speziell beschäftigt. Die Frage des «Weichen» und des «Harten» allerdings entpuppte sich als eine Grundthematik von Annis Berufs- und Lebensgestaltung.

Das Beispiel zeigt, dass die kurze Episode des künstlerischen² Gestaltens für Anni die Perspektivenvielfalt der Situation, die sie als problematisch erlebt, erhöht hat oder, wie Kriz (2007; 26) es ausdrückt, die Situation «aus einer neuen und ungewohnten Perspektive reflektierbar gemacht» hat.

Spielerisch-künstlerisches Tun befreit von den Fesseln der Alltagslogik, sofern wir es in seiner Eigenart und seinem Eigenwert ernst nehmen. Das meint unter anderem, dass wir mit unserem Reden darüber an der Oberfläche des Geschehens bleiben (phänomenologischer Zugang) und es nicht mit irgendwelchen regelhaften Interpretationen zu ordnen, das heisst zu klassifizieren versuchen.

Und für alle in Betracht gezogenen Situationen, ob in Beratung, Supervision, Coaching oder Therapie, gilt immer: *Wer mit andern Menschen professionell und mit nachhaltigem Erfolg arbeiten will, muss der (Alltags-) Sprache und ihrer Gestaltung ebensoviel Aufmerksamkeit und Sorgfalt zukommen lassen wie dem künstlerischen Gestalten oder dem spielerischen Tun.*

² Eigentlich sollte in diesem Zusammenhang nicht von «Kunst» gesprochen werden. In solchen kurzen Episoden innerhalb eines Gesprächs geht es eher um einen spielerischen Umgang mit künstlerischen Mitteln.

Formen des Einfachen und Erfordernisse für den Umgang damit

Das Einfache zeigt sich innerhalb einer Beratungssitzung mit einem Klienten in unterschiedlicher Weise: *Die «einfache Sprache»* der Fachkraft: Sie zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie sich, so weit als es sinnvoll erscheint, an den Sprachgebrauch der Hilfesuchenden Person anlehnt. Wenn Beratende spezielle sprachliche Wendungen der KlientInnen selber übernehmen, gleiche oder gleichartige Metaphern verwenden wie Ratsuchende, wenn sie den Satzaufbau, die Länge der Sätze und Voten oder das Sprechtempo ähnlich gestalten, fühlen sich diese verstanden und ist das Verstehen für sie leicht gemacht.

Eine «einfache» Sprache ist immer auch eine sehr konkrete Sprache, die «grosse» Worte oder abstrakte Begriffe mit unterschiedlichen individuellen Bedeutungen (Freiheit, Selbstsicher-Sein, Stress, Autonomie etc.) soweit möglich vermeidet. In Anlehnung an Aussagen von De Shazer vergleiche ich die «grossen Worte» mit Banknoten und leite meine Klienten an, «in Münz» zu reden. Eine sehr hilfreiche Unterstützung dafür ist das Paraphrasieren, die Wiederholung der Aussagen des Klienten mit eigenen, einfachen Worten der helfenden Person. Paraphrasieren verlangsamt den Gesprächsfluss stark und zwingt beide Seiten zu genauem Hinanhören und sorgfältigem Formulieren.

Ein «einfaches» Verstehen, ein Verstehen an der Oberfläche des Gesagten oder Gestalteten ist keineswegs ein oberflächliches Verstehen. Im Gegenteil. Diese phänomenologische Art des Umgangs mit Gehörtem oder Gesehenem verlangt viel Sorgfalt und Aufmerksamkeit. Das, was verstanden werden will, wird dabei sehr ernst genommen. Hingegen wird verzichtet, es zu klassifizieren und einzuordnen, z.B. in irgendwelche gebräuchliche medizinische Kategorien. Es wird in seiner Einmaligkeit wahrgenommen und beschrieben, wodurch der Weg für (meist positive) Überraschungen offen ist.

Einfache Instruktionen und einfaches Material in den Abschnitten der künstlerischen oder spielerischen Dezentrierung: Die Maxime *«low skill – high sensitivity»* ermöglicht ein sinnvolles künstlerisches Gestalten auch mit einfachsten Mitteln. Dazu passen folgerichtig einfache, klar verständliche Instruktionen und einfaches Material. Das bedeutet aber nicht, dass man mit Erwachsenen «Kindergarten spielt». Das künstlerisch-spielerische Tun soll die volle Aufmerksamkeit erfordern. Wird es zu etwas Beiläufigem, dann gerät alles, was in diesem Zusammenhang gesagt und getan wird, in Gefahr zur Banalität zu verkommen.

Damit sind wir bei den Erfordernissen angelangt im Umgang mit Kunst und Spiel innerhalb von beratenden oder therapeutischen Settings. Wenn künstlerisches oder spielerisches Tun ihre Wirkung entfalten sollen, so verlangt dies von allen Beteiligten *volle Präsenz*. In der Praxis wird diese Präsenz oft erreicht durch Neugier auf das, was im Entstehen begriffen ist. Innerhalb eines Gruppensettings kann die Wettbewerbssituation hilfreich sein. Immer unterstützen anregende Imaginationen die Bereitschaft, sich einem Tun voll hinzugeben.

Neben der vollen Präsenz verlangt das künstlerisch-spielerische Tun *Sorgfalt und Achtsamkeit im Allgemeinen und Respekt vor dem, was im Entstehen begriffen ist*. Auch wenn das Werk, das zum Beispiel in einer Viertelstunde innerhalb einer Dezentrierungsphase entstanden ist, nicht als «Kunst» im eigentlichen Sinn verstanden werden kann, so ist es beileibe nichts Beiläufiges. So wie ein kleines Kind «Künstler» spielt, in vollem Ernst, mit Konzentration und Lust, so vertiefen sich Klientin und Klient zusammen mit der Fachkraft in das künstlerische oder spielerische Geschehen. Einmal kann die Herausforderung durch die völlig ungewohnte Aufgabenstellung oder den vorgegebenen Zeitdruck im Vordergrund stehen. Ein anderes Mal ist es die Leichtigkeit der Hingabe in das Prozessgeschehen oder die Neugier angestachelt durch die überraschenden Wendungen, die eine Gestaltung nimmt, welche die Präsenz und die Achtsamkeit sicherstellen.

Das Einfache und das Schöne

Der Umgang mit künstlerischem Tun und mit Rezeption von Kunst ganz allgemein hat verschiedene Wirkungen. Unter den Rahmenbedingungen der Dezentrierungsphase innerhalb einer Beratungs- oder Therapiesitzung stehen im Vordergrund die Befriedigung und Erleichterung, eine völlig unerwartete und oft auch sehr ungewohnte Aufgabenstellung erfolgreich bewältigt zu haben, die positive Überraschung über das, was durch eigene Aktivität entstanden ist

und das Angerührtsein oder Betroffensein durch Elemente des Prozesses oder des entstandenen Werkes.

Die meisten KlientInnen empfinden das, was entstanden ist, als schön und gelungen. Oft sogar sind sie überrascht über die Schönheit eines Details oder einer bestimmten Perspektive.

Mit der Erwähnung des Phänomens der Schönheit treten wir in eine neue Dimension ein. Schönheit kann zwar kulturell definiert und klassifiziert, kann aber rational nicht restlos erfasst werden. Schönheit entsteht zwar «im Auge des Betrachters», ist aber nicht machbar. Sie setzt die (intime) Begegnung mit etwas Anderem oder einem Anderen voraus. Schönheit ist anrührend. In der Beratungs- und Therapiesituation ist es immer ein gemeinsames Angerührtsein.

Schönheit ist nicht vorhersehbar, In Beratung und Therapie ist sie oft eine echte Überraschung. Schönheit, die sich aufgrund des Tuns des Klienten einstellt, ist für diesen immer eine berührende, oft sogar beglückende Erfahrung.

Und fast immer ist es das Einfache, das sich auf diese Weise als Schönheit zeigt. Eine komplizierte, gewagte Konstruktion kann begeistern, eine unübliche, gewagte Kombination kann faszinieren. Schön sind sie selten.

Schönheit, zu der man selber etwas beigetragen hat, für die man sozusagen «Werkzeug» war, dürfte ein starker Motor für die Selbstorganisation und das Vertrauen in die eigene Selbstorganisationsfähigkeit sein. Gleichzeitig öffnet sich mit der Schönheit eine spirituelle Dimension, die manchmal vom Klienten auch direkt oder indirekt angesprochen wird. Diese Dimension weist auf etwas Grundsätzliches hin, das sich in der Regel im weiteren Verlauf der Beratung oder Therapie als zentral für die weitere Entwicklung und das Leben des betreffenden Menschen erweist.

Herbert Eberhart

Dr. phil. Psychologe

Mühlemattstrasse 12, 8135 Langnau am Albis

e-mail: herbert-eberhart@bluewin.ch

Telefon 044 713 33 05

Literatur:

- Bürgi Andreas & Eberhart, Herbert: Beratung als strukturierter und kreativer Prozess. Ein Lehrbuch für die ressourcenorientierte Praxis, Göttingen (2004)
- De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim: Lösungen (er)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie, Dortmund 1998
- De Shazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie, Stuttgart 1989 a
- De Shazer, Steve: Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, Heidelberg 1989 b
- De Shazer, Steve: «... Worte waren ursprünglich Zauber», Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis, Dortmund 1996
- Eberhart, Herbert (Hrsg.): Kunst wirkt. Kunstorientierte Lösungsfindung in Beratung, Therapie und Bildung, Zürich 2007
- Eberhart, Herbert: Dezentrierung und Überraschung in der kunst- und lösungsorientierten Arbeit. In: Eberhart, Herbert & Killias, Heinz (Hrsg.): Überraschung als Anstoss zu Wandlungsprozessen, Zürich 2004
- Eberhart, Herbert: Decentering with the Arts: A New Strategy in a New Professional Field. In: Levine, Stephen K. (Ed.). Crossing Boundaries. Explorations in Therapy and the Arts, Toronto 2002
- Gergen. Kenneth J.: Konstruierte Wirklichkeiten. Eine Hinführung zum sozialen Konstruktivismus. Stuttgart 2002
- Haken, Hermann & Schiepek, Günter: Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten, Göttingen 2006
- Knill, Paolo, J.: Foundations for a Theory of Practice. In: Knill, Paolo J., Levine, Ellen G. & Levine Stephen K.: Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics, London u. Philadelphia 2005
- Kriz, Jürgen: Zur Wirkungsweise der Kunst- und Ressourcenorientierten Arbeit. In: Eberhart, Herbert: Kunst wirkt. Kunstorientierte Lösungsfindung in Beratung, Therapie und Bildung 2007
- Kriz, Jürgen: Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten, Göttingen 1997
- Simon, Fritz B.: Meine Psychose, mein Fahrrad und ich. Zur Selbstorganisation der Verrücktheit, Heidelberg 1991 (2.Aufl.)
- Strunk, Guido & Schiepek, Günter: Systemische Psychologie. Eine Einführung in die komplexen Grundlagen menschlichen Verhaltens. Heidelberg 2006
- White, Michael & Epston, David: Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken, Heidelberg 1990