

BASYS

Berichte des Arbeitskreises für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision

Worte des Generalsekretärs.....	3
Zwei Versuche systemischen Coachings	4
Zen und systemische Psychotherapie.....	13
Bücher	33
Termine.....	36



Wenn Ihr Eure Schwerter zu Pflugscharen schmiedet, dann werdet Ihr für jene pflügen, die dies nicht getan haben. (Quelle unbekannt)

BASYS

Berichte des Arbeitskreises für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision
ISSN 2072-0416

Herausgeber und Eigentümer:

Arbeitskreis für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision,
Paulinensteig 4a, A-1160 Wien

Redaktion:

Prof. Dr. Walter Milowiz

Verleger, Druck und Vertrieb:

Prof. Dr. Walter Milowiz, Paulinensteig 4a, A-1160 Wien

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzungen, Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art, Vortrag, Funk- und Fernsehsendungen sowie Speicherung in Datenverarbeitungssystemen, auch auszugsweise, nur mit Quellenangabe gestattet.

Worte des Generalsekretärs

Liebe FreundInnen und KollegInnen,

ich bin fast zu ungeduldig, mich hinzusetzen und einen Vorspann für das neue BASYS zu schreiben. Es ist schon wieder sehr spannend, was sich alles tut:

Für die geplante EU-Grundtvig-Lernpartnerschaft „Systemic aproach in social work in Europe“ gibt es PartnerInnen aus Deutschland, Italien, der Schweiz, England, Schottland und Finnland und wir sind dabei den Antrag zu schreiben.

Johannes Herwig-Lempp, Antonia Sequani und ich werden nächstes Jahr am Kongress der E.F.T.A. (European Family Therapy Association) teilnehmen und über Systemische Soziale Arbeit erzählen. Der Antrag muss bis 31.10. eingebracht werden.

Die Planung für den Beginn der Lehrgänge für Supervision und das systemische Aufbaudiplom 2011 ist in vollem Gange.

Am 9.11. beginnt der nächste Diversity-Lehrgang mit dem Einführungsseminar in Strobl.

Am 18.11. findet die Buchpräsentation der Neuauflage meines Buches „Teufelskreis und Lebensweg“ statt. Wer noch kommen will: Bitte bei asys@aon.at anmelden. Die Einladung finden Sie hinten im Heft.

Klemens Fraunbaum und Sabine Maurer haben den Supervisionslehrgang abgeschlossen, bei Renate Fischer und Anna Maria Götz kann es sich nur mehr um Tage handeln. Ich gratuliere allen!

Auch fünf neue Mitglieder darf ich hier herzlich begrüßen:

Johannes Herwig-Lempp, Klaus Kimbacher, Andreas Reiter, Kurt Sattlegger und Rodrigo Sergio Tinoco Lobo. Willkommen im Verein!

Renate Fischer hat eine tolle Diplomarbeit für den Supervisionslehrgang abgeliefert, die wahrscheinlich veröffentlicht wird.

Und hier im Heft veröffentlichen wir die erste Diplomarbeit zum Systemischen Aufbaudiplom des Lehrganges 2008 von Kurt Sattlegger. Wirklich lesenswert!

Auch den Artikel von Herbert Gröger und Luigi Trenkler über Zen und Systemischen Ansatz finde ich sehr interessant. Mich hat der Zusammenhang selbst schon seit Jahren beschäftigt.

Und da ich privat auch noch ein paar Pläne habe, verstehen Sie sicher, dass mich das alles ein bisschen aufregt macht.

Deshalb höre ich hier auf und schaue lieber, dass dieses Heft bald in Ihre Hände gelangt.

Ganz liebe Grüße an Sie alle,

Walter Milowiz

Zwei Versuche systemischen Coachings

Kurt Sattlegger

1. ARBEITSFELD

Seit einigen Jahren betreue ich lehrstellensuchende Jugendliche in mehreren Bezirken Niederösterreichs. Finden sie einige Monate nach der Schule keinen Ausbildungsplatz, werden sie vom Arbeitsmarktservice (AMS) zu dem Institut geschickt, für das ich arbeite, und landen vorwiegend in der Maßnahme „Lehrgang“.

Die Jugendlichen bleiben hier bis zu 12 Monate in unserer Betreuung und sollen in diesem Zeitraum Praktika in ihrem Beruf machen, mit dem Ziel, eine Firma derart zu beeindrucken, dass sie als „normale“ Lehrlinge übernommen werden. Auch die erste Klasse Berufsschule soll in diesem Zeitraum absolviert werden.

Die Gründe für die bisherige Erfolglosigkeit bei der Lehrstellensuchen sind erfahrungsgemäß: Pech (es gibt einfach zu wenig Lehrstellen), Verhaltensauffälligkeiten und Motivationsdefizite und ein schlechtes Abschlusszeugnis.

Zuerst werden die Jugendlichen in einem vierwöchigen Kurs berufsorientiert und auf die neuen Herausforderungen vorbereitet. Danach werden sie mir zur weiteren Betreuung übergeben. Die beginnt mit der Firmensuche, die sowohl von den Jugendlichen als auch mir durchgeführt wird (wir haben eine Reihe von Firmen, mit denen wir auf dieser Basis schon länger zusammen arbeiten). Gibt es einen Praktikumsplatz – vorzugsweise „mit Aussicht“ (auf eine Lehrstelle) – geht es darum, den Kandidaten richtig auf die kommenden Herausforderungen einzustellen, ihn zu coachen, den Ausbilder, evt. die Eltern und die Berufsschule mit einzubeziehen, damit es nach einigen Monaten Praktikum die Zusage für die Übernahme in ein Lehrverhältnis gibt.

Das Institut, für das ich arbeite, hat diesen AMS-Auftrag (er wird jährlich ausgeschrieben) schon viele Jahre bekommen, ich selbst bin langjähriger Mitarbeiter des Instituts. Beides ermöglicht eine weitgehend entspannte Zusammenarbeit: das AMS vertraut uns (wir waren ja bislang recht erfolgreich), das Institut lässt mich weitgehend selbstverantwortlich arbeiten. Der Vermittlungsdruck ist überschaubar, weil es eben bisher ganz gut lief. Das heißt, dass die Wahl der Mittel, die Vorgangsweise weitgehend in meinem Ermessen bleiben. Die Zielsetzung von mir, dem Teilnehmer, dem Institut und dem Auftraggeber ist auch weitgehend deckungsgleich – nämlich Jugendliche in Lehrstellen zu vermitteln.

Während der Praktikumszeit treten grob gesprochen drei Kategorien von Problemen auf:

1. Mangelnde Eignung der Teilnehmer¹ für den Beruf – z.B. mangelndes handwerkliches Geschick. Gibt es hier von Seiten der Ausbildungsfirma Klagen, lässt sich von meiner Seite nicht viel machen. Manchmal hilft ein Coaching des Teilnehmers, seine Herangehensweise entspannter, selbstbewusster, konzentrierter oder entschlossener zu gestalten. Manchmal hilft ein Beratungsgespräch mit dem Ausbilder, dem Teilnehmer mehr Zeit zu geben, auch sein Bemühen zu würdigen oder einen anderen Mitarbeiter zu finden, der ihn besser einarbeiten kann. Aber wie gesagt, meine Möglichkeiten sind hier recht begrenzt. Konsequenzen könnten sein, einen anderen Ausbildungsbetrieb zu finden, dann noch einen und dann einen Berufswechsel zu überlegen.

2. Probleme in der Berufsschule: hier kann Nachhilfe, Lerncoaching und freundlicher, lobender Umgang mit Lehrern meinerseits helfen. Lerncoaching zielt darauf ab, den

¹ „Teilnehmer“ bezeichnet hier Jugendliche beiderlei Geschlechts.

Teilnehmer ein anderes Bild von Schule und Lernen zu erschließen - viele Teilnehmer haben eine unbefriedigende und schwierige Schulkarriere hinter sich.

Lobender Umgang mit Lehrern erweist sich auch immer wieder als hilfreich. Es scheint, dass Lehrer nicht allzu oft gelobt werden, vielmehr scheinen sie das Ziel von Klagen aus verschiedener Richtung zu sein. Jedenfalls wirkt es immer wieder deutlich, wenn man den Lehrer, mit dem man über einen Teilnehmer mit Schwierigkeiten spricht, lobt und sich glücklich über dessen pädagogische Kompetenz zeigt. Also Abschlussbemerkungen wie z.B.: „Nach diesen Gespräch hab ich eigentlich keine Zweifel mehr, dass das der Teilnehmer mit ihrer Unterstützung schaffen wird. Super!“

Wenn der Lehrer sich über das Lob freut und es annimmt, kann er den Lobenden schwer enttäuschen. Das könnte man natürlich auch als systemische Intervention verstehen: der oft kritisierte Lehrer bekommt die Rolle des fähigen Pädagogen angeboten, worauf sich vielleicht andere als die gewohnten Verhaltensweisen erschließen. Alles in allem empfinde ich es aber eher als eine Form der Manipulation meinerseits – vorrangiges Ziel ist eine positive Note für den Teilnehmer, keine Verhaltensänderung des Lehrers.

Dritter Problemkreis und hier liegt meine Hauptaufgabe: Probleme mit der Motivation, der Einstellung, dem Verhalten des Teilnehmers. Um diese Thematiken dreht sich das Coaching gewöhnlich, hier liegen auch durchaus Möglichkeiten, durch den Coachingprozess Verbesserungen im Sinne der Arbeitsfähigkeit zu erreichen.

Hier sollen zwei Fälle beschrieben werden, in denen es um diese Herausforderungen ging, Fälle in denen ich versucht habe, besondere Elemente und Methoden systemischen Coachings einfließen zu lassen.

Theoretisch fuße ich in meinen Bemühungen auf den Büchern von Paul Watzlawick (die ich schon länger kenne), dem Buch von Walter Milowitz² und einem Werk von Steve de Shazer³.

Milowitz zeigt in seinem Werk „Teufelskreis und Lebensweg – Systemisches Denken in der Sozialarbeit“ gut nachvollziehbar die Interdependenz zwischen Menschen mit Problemen und den sozialen Systemen in denen sie sich befinden. Für ein wirksames Eingreifen, das heißt Helfen, empfiehlt es sich daher, die Systeme, durch die der Teilnehmer geprägt ist und/oder in denen er weiterhin lebt, mit zu spüren und zu berücksichtigen (in meinem Bereich vor allem Elternhaus, Schule, Freunde). Gleichzeitig wird klar, dass man eventuell dysfunktionale Systeme, die den Teilnehmer behindern, durchaus verändern kann, indem man nur mit dem Teilnehmer arbeitet. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erkenntnis, dass ich als Coach Teil des Systems des Teilnehmers werde und der Teilnehmer gewöhnlich versucht, mir, entsprechend der Interaktionen, die er gelernt hat, eine bestimmte Rolle zuzuschreiben. Die Enttäuschung dieser Rollenerwartung kann einerseits bereits eine Änderung im System des Teilnehmer bedeuten, andererseits den Coaching-Prozess entscheidend begünstigen. So wird ein Jugendlicher, der autoritär/befehlende Eltern erlebt hat, auf einen Erwachsenen, der auch Macht hat, aber dennoch verständnisvoll und freundlich ist, erfahrungsgemäß und mit der Zeit positiv reagieren. Umgekehrt habe ich erlebt, dass Teilnehmer, die seit vielen Jahren von verständnisvollen Pädagogen und Sozialarbeitern bearbeitet wurden, verständnisvolles Zugehen gekonnt abprallen lassen, aber auf klaren, scheinbar gleichgültigen Stil gut reagierten.

De Shazer schließlich zeigt eindrucksvoll, wie mit früher Fokussierung auf Lösungsmöglichkeiten (also ohne erst umständlich die Problemgeschichte zu erkunden)

² Milowitz 1998.

³ de Shazer 2005.

die Ressourcen des Teilnehmers angeregt werden und die Hypnotisierung durch das Problem überwunden werden kann.

Diese Aspekte habe ich also versucht in die Coaching-Prozesse einzubringen.

2. GABI⁴

Gabi wurde mir von den Kollegen, die bislang mit ihr zu tun hatten, als zuverlässiges Mädchen beschrieben, mit der etwas anzufangen sei. Sie hat nach einer kooperativen Mittelschule – einem Mittelding aus Hauptschule und Gymnasium - (sehr gutes Zeugnis), die Handelsakademie (eine Wüste aus „nicht Genügend“) und danach den Polytechnische Lehrgang (gerade noch positiv) besucht.

Ihre Eltern stammen aus Rumänien, sie ist aber in Österreich aufgewachsen.

Ihr Berufswunsch war Bürokauffrau, weil dieser Beruf im Rahmen der Maßnahme aber nicht ausgebildet werden darf (AMS-Vorgabe), ist sie als Speditionskauffrau gemeldet – alle anderen verwandten Lehrberufe (einschließlich Bürokauffrau) stehen ihr damit offen.

Der Erstkontakt mit ihr hinterließ mich ratlos, aber neugierig. Ich nahm sie als sehr zurückhaltend, aber aufmerksam war. Sie sagte nie etwas Unnötiges, alles war gut überlegt und knapp. Dabei sprach sie mit weicher, ein bisschen kindlicher Stimme. Letztere kontrastierte für mich mit dem Gesamteindruck eines unglaublich reifen, überlegten, niemals scherzenden oder flapsigen, stets warmherzig blickenden 16-jährigen Mädchens.

Ich sagte also zu meinem Kollegen: „Bei der blick' ich nicht durch.“

Ich hielt es in diesem Fall für angebracht selbst auf Praktikumssuche zu gehen, weil ich nicht den Eindruck hatte, dass sie sich am Telefon optimal präsentieren kann – trotzdem hatte auch sie gleichzeitig den Auftrag, sich zu bewerben.

Nach ein paar Tagen fand ich eine interessante Praktikumsstelle in einer Spedition und ich gab ihr telefonisch den Auftrag, per Internet zu überprüfen, ob die Firma für sie gut erreichbar ist. Prompt kam per SMS ein „Ja“. Fein, ich führte mit der Firma die weiteren Verhandlungen, die aber abgebrochen wurden als mir Gabi am nächsten Tag telefonisch mitteilte, dass sie die Stelle nicht antreten konnte, weil sie in Wien bei ihren Freund und nicht mehr bei ihren Eltern in Niederösterreich wohnte.

Eine Besprechung brachte die Details an den Tag: mit den Eltern zerstritten, die stritten ununterbrochen miteinander, sie eben seit einigen Tagen beim Freund.

Nach etwa 10 Tagen gelang es mir, eine Praktikumsstelle in Wien zu finden, Gabi trat den Dienst an. Nach etwa einer Woche gab es ein erstes ausführliches Gespräch mit ihrem Ausbilder mit gemischter Bilanz: Gabi sei sicherlich geeignet für den Beruf und habe gut gestartet. In letzter Zeit habe es aber Klagen über ihr mangelndes Engagement gegeben. Gabi berichtete Ähnliches oder zumindest Komplementäres: zunächst war sie extrem erfreut über das gute Betriebsklima und die freundliche Aufnahme, dann tat sie sich schwer, weil man sich zu wenig um sie kümmere, ihr zu wenig zeige.

Die Arbeit an dieser Situation fand nicht mehr statt. Das Praktikum wurde abgebrochen, weil Gabi wieder bei ihren Eltern wohnte. Einige Tage reiste sie zwar von dort zur Firma an, aber die 2,5stündige Anreise mit mehrmaligem Umsteigen konnte nicht aufrechterhalten werden.

Es begannen eine längere erfolglose Praktikumssuche und der Beginn des systemisch orientierten Coachings - das heißt der Versuch, verschiedene Techniken (z.B. zirkuläres

⁴ Die Vornamen der Teilnehmer wurden geändert.

Fragen) und Sichtweisen (gegenseitige Bedingtheit, Zirkularität, Lösungsfokussierung) bewusst in der Praxis anzuwenden.

Bislang war ich Problemen, die offensichtlich aus schwierigen familiären Verhältnissen resultierten, relativ machtlos gegenüber gestanden. Natürlich wurde mit dem Teilnehmer darüber gesprochen, es wurden Strategien entwickelt, wie er besser damit umgehen könnte. Auch mit den betroffenen Eltern wurde gesprochen, vielleicht sogar die Jugendwohlfahrt zugezogen. Aber nichts von alledem hatte sich in der Vergangenheit als besonders erfolgreich erwiesen.

Aber jetzt, geschult in systemischen Verstehen und Intervenieren, sollte doch etwas möglich sein. Dabei ging ich davon aus, dass es ja reichte, wenn nur ein Mitglied eines Systems sich ändert, um das ganze System zu verändern.

Beim nächsten Coachingtermin begann ich bewusst mit zirkulären Fragen⁵ und es eröffnete sich ein ziemlich umfangreiches Bild von Gabis subjektiv größtem Problem, ihrer familiären Situation. Aus der Bereitwilligkeit und Ausdauer, mit der sie Auskunft gab, schloss ich, dass sie durch die vorhergehenden Gespräche Vertrauen in mich als ihren Betreuer gefasst hatte und auch, dass es nicht viele Erwachsene oder überhaupt Menschen gab, denen sie sich anvertrauen konnte.

Auffällig war auch ihr, besonders für eine 16jährige und unmittelbar Betroffene, hohes Reflexionsvermögen. Zusammengefasst ergab sich das Bild, dass sie es zu Hause nicht mehr aushielt, weil ihre Eltern dauernd miteinander stritten, sie aber auch nicht zu ihrem Freund zurück wollte, weil das Wohnen bei ihm (als Hilfesuchende) ihre Beziehung verschlechterte.

Die Streitereien der Eltern waren gerade wieder einmal eskaliert, der Vater war auf und davon, sie und ihre Schwester hatten ihn dann nächtens gesucht und zur Heimkehr überredet. Der Vater meinte, er wäre die ganzen Jahre nur wegen der Kinder bei seiner Frau geblieben.

Deutlich wurde auch die eigenartige Rolle, die Gabi, jünger als ihre Schwester, übernommen hatte. Sie sei die einzig Vernünftige in der Familie, so Gabi, alle anderen sehr temperamentvoll. Der Vater, zum Teil auch die Mutter und die Schwester würden sie als Anlaufstelle verwenden, um sich über andere Familienmitglieder zu beschweren oder sie aufzufordern für Ordnung zu sorgen.

Die Streitereien zwischen den Eltern gingen schon über viele Jahre, der einzige Grund, warum sie noch nicht geschieden seien, so der Vater gegenüber Gabi, seien eben die Kinder.

Dass man so lange Zeit trotz aller Probleme zusammenbleibt fand ich bemerkenswert und meinte gegenüber Gabi, dass sich ihre Eltern offensichtlich sehr liebten (Umdeutung⁶), sonst wären sie nicht trotz all der Probleme solange zusammengeblieben. Viele andere Paare hätten sich längst scheiden lassen (Wertschätzung, Umdeutung). Außerdem sprach ich zur 16jährigen darüber, wie kompliziert Paarbeziehungen gewöhnlich sind, dass Schwierigkeiten, auch emotional ausgetragene, nichts Außergewöhnliches sind, sondern Normalität.

⁵ Siehe dazu Milowiz 1998, Seite 120 ff.

⁶ „Eine Umdeutung besteht also darin, den begrifflichen und gefühlsmäßigen Rahmen, in dem eine Sachlage erlebt und beurteilt wird, durch einen anderen zu ersetzen, der den ‘Tatsachen’ der Situation ebenso gut oder sogar besser gerecht wird, und dadurch ihre Gesamtbedeutung ändert.“ Watzlawick 2009, S. 118.

Inspiziert von Familientherapeutischen Ansätzen (Hellinger) stellte ich mehr Fragen zu ihrer Rolle. Es stellte sich heraus, dass Gabi versuchte, die bessere Mutter zu sein, ihre Mutter erlebte sie als viel zu impulsiv und unüberlegt. Hier teilte ich ihr in Hellinger-Nachfolge⁷ die Weisheit mit, dass sie das nicht könne, und zwar nicht weil sie nicht klug oder stark genug sei, sondern weil das einfach nicht ihre Rolle im Familiensystem sei. Sie könne das nicht tragen, zumindest nicht so, dass es zu einer Bereinigung der Lage kommt.

Sie nahm das überraschend interessiert und offen auf. Das und ihr hohes Reflexionsvermögen brachten mich dazu, die Vermutung zu äußern, dass sie Teil des Problems ist. Sie war überrascht und wollte eine Erklärung. Ich teilte ihr meine Sicht der Situation mit: es sei ein eingespieltes System, jeder habe seine Rolle und jeder spiele diese Rolle mit ganzer Energie und vollem Einsatz: der Vater, die Mutter, Gabi (die Schwester ließ ich außen vor, weil sie mir nicht entscheidend erschien). Es sei nach systemischer Theorie davon auszugehen, dass das Problem auf diese Weise – durch mehr desselben – nicht zu lösen sei. Irgendwer müsse irgendwas anderes machen.⁸

Gabi wollte wissen wer und was. Ich meinte z.B. sie und wir erarbeiteten mit zirkulären Fragen Möglichkeiten für ihr Anderssein in der Familie. Nach relativ kurzer Zeit ergab sich eine Möglichkeit, nämlich dass Gabi sich ganz auf die Rolle als Tochter zurückzog, nicht versuchte die Situation zu kontrollieren oder zu regeln. Dann wurden befürchtete Wirkungen besprochen (die Eltern könnten sich sofort scheiden lassen), und relativiert, was relativ einfach war. Wichtig war nach meiner Wahrnehmung auch die Vorstellung, dass sie später in einer eigenen Familie dann die Mutterrolle einnehmen konnte, das machte sie anscheinend glücklich.

Gabi ging also vom Coaching mit dem Bild und dem Vorhaben, Tochter zu sein.

Nach etwa einer Woche traf ich Gabi wieder. Die Eltern hatten sich versöhnt, strahlte sie, dabei habe sie gar nichts gemacht, sich nur einfach um nichts gekümmert.

Erstaunlich für mich war die rasche und anhaltende Änderung in ihrem Familiensystem. Auch nach drei Monaten war die Situation in der Familie stabil.

In einem weiteren Coachingtermin wurde ein anderes Phänomen deutlich, das der Ausbilder in ihrer ersten Praktikumsstelle als „Zurückhaltung und Passivität“ beschrieben hatte. Im Gespräch wurde klar, dass Gabi auch in der Praktikumsfirma versucht hatte, die Kontrolle, ähnlich wie früher in ihrer Familie, über die Gesamtsituation zu haben. Das heißt sie begann die Mitarbeiter genau zu beobachten, sich Gedanken darüber zu machen, was jeder anders oder besser machen könnte usw. Sie suchte auch Fehler bei ihren Vorgesetzten und entwarf im Kopf Szenarien, wie die ihre Arbeit effizienter machen könnten. Das war natürlich hoffnungslos und konnte nur zu Passivität führen. Analog zur „Tochterrolle“ wurde die „Lehrlingsrolle“ plastisch gemacht, sie brauchte nichts zu tun als „einfach“ Lehrling zu sein.

Nach wie vor ging es darum Gabi in Arbeit zu bringen. Da sich Gabi offenbar in ihrer Familie in einem Netz von dysfunktionalen Beziehungen befunden hatte (siehe Milowiz,

⁷ „Die Ordnung des Gebens und Nehmens in der Familie wird auf den Kopf gestellt, wen ein Späterer, statt dass er vom Früheren nimmt und ihn dafür ehrt, dem Früheren geben will, als sei er ihm gleich oder gar überlegen. (...) Sobald es einmal so eine Abweichung gibt, sobald die Eltern nehmen wollen und die Kinder geben oder geben müssen, gibt es eine Verfälschung der Ordnung.“ Bert Hellinger, zitiert nach: Weber 1995, S. 55.

⁸ „Eine Veränderung in *einem* Element eines Systems oder in *einer* der zwischen den Elementen bestehenden Beziehung wird auch die übrigen Elemente und Beziehungen beeinflussen, die miteinander das System bilden.“ de Shazer 2005, S. 70.

1998, S. 5), keimte bei mir die Hoffnung, dass nunmehr mehr Energie für andere Lebensbereiche zur Verfügung stehen würden.

In den etwa 5 Wochen, in denen sie wieder in Niederösterreich wohnte, wurde über einen Kollegen zu zwei Ausbildungsbetrieben Kontakt aufgenommen, die möglicherweise ein Praktikum „mit Aussicht“ zu bieten hatten. Mit beiden arbeiten wir schon jahrelang erfolgreich zusammen. In den quälenden Wochen schafften beide keine Entscheidung und verträstete meinen Kollegen von einem Tag auf den nächsten. Diese seltsame Blockade löste sich plötzlich als sich die Familiensituation wie beschrieben entspannt hatte. Die erste Firma sagte ab, die zweite zu. Das hielt allerdings nicht, weil man entdeckte, dass Gabi im falschen Bezirk wohnt (Ausbildungsplatz ist eine Gebietskörperschaft und die wollen nur Lehrlinge aus ihren Bezirk). Zurzeit macht Gabi zur vollen Zufriedenheit ein Praktikum, allerdings „ohne Aussicht“.

3. BIANCA

Das Erstgespräch mit Bianca hinterließ folgenden Eindruck bei mir: ein ehrgeiziges Mädchen, das so schnell wie möglich eine Lehrstelle möchte, das aber ansonsten ziemlich uninteressiert an Gesprächen und Regeln ist. Aus der Berufsorientierung wurde ein Konflikt berichtet, der erst noch beizulegen war und der von Bianca offensichtlich nicht korrekt berichtet wurde, sie stellte Schutzbehauptungen auf, die sie nach und nach zurücknehmen musste.

Ein paar Tage später gab es auch Gelegenheit, die Mutter kennen zu lernen, die sich als sehr energische, laute und durchsetzungsstarke Person präsentierte.

Bianca war für den Bürobereich bei uns gemeldet. Die Mutter sei aber gut bekannt mit der Chefin eines großen Möbelhauses und Bianca könne dort als Verkäuferin anfangen, was sie auch interessierte.

Wir nahmen also Kontakt mit besagter Chefin auf, mit der wir seit längerer Zeit zusammenarbeiten. Ein Praktikum sei möglich, die Mutter, stellte sich heraus, putzte privat ab und zu für die Chefin.

Bianca trat das Praktikum an, nach ca. einer Woche erkundigte ich mich im Geschäft wie es denn mit ihr gehe. Die Antwort war leider nicht allzu positiv: sie könne zwar gut arbeiten (fleißig, genau), ihr Verhalten lasse aber sehr zu wünschen übrig. Die Klagen im Einzelnen: mit anderen Lehrlingen gebe es Streit, dabei würden sich sonst alle im Betrieb gut vertragen, auch gegenüber Vorgesetzten verhalte sie sich nicht offen und ehrlich, sondern mitunter schnippisch und unehrlich. Und schließlich habe sie im Zug von der Arbeit nach Hause schlecht über die Firma geredet, was irgendwie ebendort gelandet sei. Keine guten Voraussetzungen, aber man wolle ihr noch eine Chance geben.

Also: Coachingeinsatz! Und zwar mit einem gewissen Zeitdruck, denn eine Veränderung sollte bald spürbar sein, sonst drohte eine Absage.

Die erste Herausforderung war aus meiner Sicht, über das Problem, das sie offensichtlich in Kontakt mit den Mitarbeitern hatte, so zu sprechen, dass sie sich nicht verteidigen musste und alles abtritt. Das konnte sie gut und tat sie automatisch, wie ich aus oben erwähntem Konflikt wusste.

So begann das Gespräch auch. Der Kreislauf: Bianca wird beschuldigt, sie wehrt es reflexartig ab, kämpft um ihre Haut, kam in Gang. Angesprochen auf konkrete Beispiele leugnete sie, soweit es ging, verstrickte sich in Widersprüche usw.

Das wäre wohl der Augenblick, in dem ihr Gegenüber gewöhnlich wütend reagiert und das Spiel kann eskalieren.

Also musste ich was anderes tun. Ich stellte die strittigen Punkte nicht als Vorwurf dar, sondern als interessantes, in manchen sogar komisches Problem dar, den man auf den Grund gehen könne: Also in der Art: „Ah, du hast auf deine Vorgesetzte in dieser Situation so reagiert - und das hatte dann die Auswirkung und landete bei der Chefin, spannend!“ Wenn man diese Auswirkungen verstehen könnte, dann würde sie noch besser sein als jetzt schon („Arbeiten kann sie ja“).

Da konnte Bianca mitziehen und die Vorgänge auch interessant finden, sie konnte die Kommunikationsschwierigkeiten ein wenig wie ein Spiel sehen. Mir schien auch, dass sie durch ihre schnippische Art Selbstbewusstsein zeigen wollte, auf diese Weise Anerkennung suchte. Schließlich konnten wir uns auf eine Problemdefinition einigen (bestimmte Verhaltensweisen haben verblüffenderweise negative Auswirkungen) und anschließend darüber reden, ob sie etwas tun könne, um ihre Situation angenehmer und Erfolg versprechender zu gestalten.⁹

Durch ihren Schwenk aus der Verteidigungsposition konnte sie überraschend schnell interessante Lösungsansätze präsentieren. Sie skizzierte eine Verhaltensmöglichkeit gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, die dem, was man sich in der Firma unter dem Verhalten eines Lehrlings vermutlich vorstellt, sehr nahe kam: Anerkennung finden durch zuverlässige Arbeit und höflichen Umgangston.

So weit so gut. Erfahrungsgemäß ist die Einsicht und ein positives Vorhaben in solchen Situationen mit eingeübten Verhaltensweisen aber noch nicht die halbe Miete. Die Umsetzung gelingt nur schwer.

Also systemisch. Ich äußerte Zweifel, dass sie das kann, noch dazu in der kurzen Zeit. Ich unternahm also den Versuch, die an sich starke Persönlichkeit, die sich gewöhnlich gegen Vorschriften und Vorgesetzte wandte, anzuregen, gegen meinen Zweifel schlagend zu werden¹⁰. Biancas Reaktion war interessant: es war als richtete sich innerlich und auch äußerlich auf, dann sagte sie: „Natürlich kann ich das.“

Wir sprachen dann noch genauer darüber, wie sie das merken würde, wenn sie sich anders verhält, wie es die anderen merken könnten usw.

Die Wirkung war verblüffend. Als ich nach etwa einer Woche wieder im Geschäft nachfragte, hieß es, sie habe sich völlig verändert und man arbeite jetzt gerne mit ihr.

Das hielt einige Wochen an. In den weiteren Gesprächen mit Bianca tat ich zweierlei: 1. ihr zu zeigen, dass mich ihr Fortkommen interessiert und dass ich ihre Veränderungen wertschätze. 2. Meiner Sorge Ausdruck verleihen, dass es bei solch plötzlichen guten Entwicklungen zu Rückschlägen kommen kann und man da sehr aufpassen muss (nach de Shazer).

Die Sache ging gut, die Zufriedenheit hielt auf beiden Seiten an.

Nach etwa einem Monat musste die Chefin aber wegen der Wirtschaftskrise absagen (sie konnte wegen einer Vorgabe der Zentrale keinen zusätzlichen Lehrling aufnehmen). Sie tat das mit schlechtem Gewissen, weil sie an Bianca nichts auszusetzen hatte. Wenige

⁹ Also die Änderung einer „So nicht! – So Nicht!“-Beziehung nach Milowiz (1998, S. 90f) hin zu einer Beziehung: „Das ist aber interessant/eigenartig“ – „Ja, darüber habe ich auch schon nachgedacht.“

¹⁰ Im Grunde also ein Versuch einer Symptomverschreibung („Du wirst das nicht schaffen“) oder einer Doppelbindung nach Watzlawick (Wenn du es nicht schaffst, gibst du mir recht!) Auch in den Praxisbeispielen in De Shazer (2005) wird bei praktisch jeder Sitzung eine Warnung ausgesprochen, dass es zu Rückschlägen kommen wird.

Tage später fand Bianca eine Bürostelle (die ich ihr vorher nie zugetraut hätte) und von Anfang an war man begeistert von ihr. Die Übernahme ist vereinbart.

4. ZUSAMMENFASSUNG

Die Versuche, systemische Elemente in mein Coaching einzubringen, brachten mir vor allem eines: ungeahnte Leichtigkeit. Was bislang als Widerstand erlebt wurde, konnte in vielen Situationen umgangen werden, die dahinter steckende Energie gewinnbringend zur Erreichung des Ziels eingesetzt werden.

Das konnte meines Erachtens nur erreicht werden, weil bei allen Teilnehmern ein klares Ziel vorliegt: sie wollen wirklich eine Lehrstelle, sind bereit sich dafür stark einzusetzen und Unterstützung anzunehmen. Wäre das nicht der Fall, hätte man es nach Insoo Kim Berg¹¹ mit „Besuchern“, also unfreiwilligen Teilnehmern zu tun, wäre der Weg zweifellos länger.

Systemisch Coachen hilft dabei, einige Klippen zu umschiffen. Oft ist deutlich spürbar, dass die Teilnehmer mich in bestimmte, bereits erlebte Rollen einordnen möchten: Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter. Wenn ich das zulasse, beginnt ein Spiel, das tendenziell dysfunktional ist (wir haben großteils Teilnehmer, die mit solchen Rollenträgern Konflikte hatten), das die Teilnehmer weit besser beherrschen als ich und das es jedenfalls nicht ermöglicht, etwas anderes auszuprobieren.

Bei der Herangehensweise an das Coachinggespräch scheint es daher von entscheidender Bedeutung, diese Rollenerwartungen zu enttäuschen und überraschend (neutral interessiert, belustigt, sehr weich, oder auch: sehr gleichgültig) einzusteigen.

Weil die Teilnehmer das starke Ziel einer Lehrstelle haben (ansonsten wären sie spätestens in der Berufsorientierung ausselektiert worden), kämpfen sie – mit äußeren und inneren Widerständen. Meine Aufgabe ist es daher nicht, den Druck zu erhöhen¹² um etwa Verhaltensänderungen herbeizuführen, sondern vielmehr ihre Energie umzulenken, damit sie nicht gegen Chefs oder mich oder Mitarbeiter kämpfen, sondern für das Erreichen ihres Zieles.

Dieser Ansatz zeigt meines Erachtens gerade bei Jugendlichen schöne Nebenwirkungen: durch diese etwas indirekte Art des Coachings erleben sich Teilnehmer weniger als geführt, sie erleben die erreichten Erfolge stärker als selbst erworben und entwickeln dadurch Selbstvertrauen.

In einigen Fällen habe ich mich entschieden, „nicht systemisch“ vorzugehen. Wenn der Hut brennt, bin ich in manchen Fällen dazu übergegangen, einfach mitzuteilen was zu tun und was zu lassen ist. Das funktioniert manchmal überraschend gut. Die Teilnehmer tun oder lassen dann oft genau das, was ihnen gesagt wird. Heute denke ich allerdings, dass diese Vorgehensweise in manchen Situationen, mit manchen Teilnehmern systemisch gesehen sinnvoll und begründbar ist.

Meine Vermutungen dazu: Anders als z.B. meine Generation, die kein Ohr, sondern automatische Abwehr für Anweisungen hatte, fällt dieser Stil bei manchen Jugendlichen auf fruchtbaren, ich möchte sagen unberührten Boden. Sie erlebten Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter nicht als Autoritäten, die ihnen vorschreiben, was zu tun ist, sondern als tendenziell überforderte oder desinteressierte und/oder bemüht antiautoritäre Helfer, die auch nicht sagen konnten/wollten, wo es lang geht. Wenn sie es jetzt mit einem Erwachsenen zu tun haben, der sich für sie offenbar interessiert, ihnen wohl wollend gegenüber tritt und der sich offenbar sicher ist, was zu tun ist, ist das eine Situation, die

¹¹ de Jong & Berg 2003, S. 105 ff.

¹² Siehe dazu Watzlawick 2009, S. 51 ff.

anders genug ist, um etwas zu ändern. Sie spitzen die Ohren, wenn ein Erwachsener zu wissen scheint, wo es langgeht.

LITERATUR:

Milowitz, Walter: Teufelskreis und Lebensweg – Systemisches Denken in der Sozialarbeit. Wien, New York, 1998.

de Jong, Peter und Insoo Kim Berg: Lösungen (er-)finden. Das Werkstättenbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. 5. Auflage, Dortmund, 2003

de Shazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie. 9. Auflage, Stuttgart, 2005.

Watzlawick, Paul, John H. Weakland und Richard Fisch: Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. 7. Auflage, Bern, 2009.

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin, Don D. Jackson: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 10. Auflage, Bern, 2000.

Weber, Gunthard (Hrsg.): Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. 6., ergänzte Auflage, Heidelberg, 1995

Zen und systemische Psychotherapie: Gemeinsamkeiten – Unterschiede - Möglichkeiten einer Bereicherung der systemischen Therapie durch die Auseinandersetzung mit Zen-Theorie und Zen-Praxis¹³

Dr. Herbert Gröger, Luigi Trenkler

ZUSAMMENFASSUNG

Grundmotivation des Artikels ist, dass die Autoren ihre Auseinandersetzung mit Zen als bereichernd für ihre Tätigkeit als systemische Psychotherapeuten erleben. Vor diesem Hintergrund gehen sie der Frage nach, wie Zen im Kontext der systemischen Psychotherapie auf einer theoretischen und praktischen Ebene gesehen und geübt bzw. genutzt werden kann.

Kapitel 1 nähert sich dem Thema Zen aus drei Blickwinkeln: die historische Entwicklung, die Zen-Lehre und die Zen-Übung. Als Beispiel für die Verbindung von Lehre und Übung im Zen wird in Kapitel 2 ein Koan („Lehr-Sinnspruch, Lehr-Rätsel“) und Möglichkeiten seiner Interpretation vorgestellt.

Kapitel 3 behandelt Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur systemischen Psychotherapie. Unterschiede bestehen im jeweiligen soziologischen, historischen und kulturellen Kontext. Als Gemeinsamkeiten werden die Konzepte von Konstruktivismus bzw. Prozesshaftigkeit alles Seienden, die Praxisbezogenheit und Lösungsorientierung, der Umgang mit Paradoxien sowie die Grundhaltungen von Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz thematisiert.

Abschließend werden Überlegungen entwickelt, wie Zen die systemische Psychotherapie bereichern könnte.

ZEN

Die historische Entwicklung

Die buddhistische Lehre geht auf den Religionsgründer Gautama (Familiennamen) Siddharta (Eigennamen) aus der herrschenden Kriegersippe der Shakya in der oligarchischen Republik Shakyas in Nordindien, im Grenzgebiet zum heutigen Nepal zurück. Die meisten Quellen geben 560-480 vor Christus als seine Lebensdaten an, manche ForscherInnen meinen, dass er erst im vierten Jahrhundert vor Christus gelebt hat (Zotz 1991, S.16). Nordindien befand sich zur Zeit Gautamas in einer gesellschaftlichen Umbruchzeit. Durch den Übergang von Viehzucht zu Ackerbau verstärkten sich administrative Strukturen grundlegend. Das Kastensystem veränderte sich: aufgrund der Etablierung von Erbmonarchien verlor die Kriegerkaste an Bedeutung, die Brahmanen stiegen anstelle der Krieger zur höchsten Kaste auf. Kleine Staatswesen an den Himalayahängen wie das von Shakyas gerieten durch große Erbmonarchien im Gangestal unter politischen Druck und verloren größtenteils ihre Unabhängigkeit.

Besitz- und bindungslose wandernde Shramanen waren ein Spiegelbild dieser Umbruchzeit und hatten in der Bevölkerung hohes Ansehen. Auch Gautama verließ als Suchender seine Familie. Mit 29 Jahren ließ er seine Ehefrau und seinen kleinen Sohn zurück. Sie folgten ebenso wie seine Stiefmutter und zwei seiner Cousins später ebenfalls in die „Hauslosigkeit“. Zur Jugendzeit des Gautama und seiner Erfahrung der Vergänglichkeit gibt es viele Legenden. Bekannt ist vor allem die Geschichte, dass er,

¹³ Erstveröffentlichung: Systeme 1/05, Jg19. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren

obwohl er als Sohn des Herrschers davor behütet werden sollte, mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert wird.¹⁴

Die Shramanen zur Zeit Gautamas sind sich einig in ihrer Ablehnung des Kastensystem und ihrem Verzicht auf weltliche Bindungen, vertreten jedoch abgesehen davon eine große Bandbreite an philosophischen Systemen. Die Karmalehre als Gesetz von Ursache und Wirkung und die Suche nach einer Erlösung von Vergänglichkeit und Wiedergeburt sind für die indische Kultur zentral, lassen jedoch großen Spielraum für verschiedene Interpretationen offen. So kann die Karmalehre etwa das Bewusstsein für persönliche Verantwortung fördern, aber auch gesellschaftliche Ungleichheit legitimieren.

Die persönliche Suche des Gautama war durch härteste Selbstkasteiung gekennzeichnet. Er fastete bis an den Rand des Verhungerns, aß Kot, schlief auf Friedhöfen. Nach sechs Jahren jedoch kam es zu einem zweiten Wendepunkt, der dazu führte, dass er von der Askese wieder abrückte und seine spezifische Lehre entwickelte. Die buddhistische Tradition besagt, dass Gautama in einer Nacht und einem Tag unter einem Baum „Gleichmut und reines Gegenwärtigsein“ realisiert hat. Er sei aus dem „Traumdasein von Freude und Elend der Vergänglichkeit“ erwacht (Zotz 1991, S.39-52) und habe unmittelbare Einsicht erfahren in die Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit des Seins und in das *bedingte Entstehen* aller Phänomene.¹⁵ Ab diesem Zeitpunkt führt er den Beinamen *Buddha*, der Erwachte oder Erleuchtete.

Nach dieser Erfahrung verbrachte Gautama rund 45 Jahre damit, seine Einsichten an Sinn- und Ratsuchende weiterzugeben. Dem Spieler eines Saiteninstruments beispielsweise, der zwischen Askese und Genusssucht schwankte, erklärte Gautama den „mittleren Weg“ durch das Bild der wohl gespannten Saite, die nicht zu stark und nicht zu schlaff am besten klinge.¹⁶ Die Gruppe von Menschen, die ihren Besitz zurückließen und sich Gautama anschlossen, wuchs beständig. Dass in dieser Gemeinschaft und im Kontakt mit Ratsuchenden keine Kastenunterschiede anerkannt wurden, stellte ein revolutionäres Element des Buddhismus dar. Ein weiteres bestand in der Stellung der Frauen. Von Anfang an machte Gautama in seinen Aussagen deutlich, dass er Frauen in ihrer spirituellen Entwicklung Männern gleichgestellt sah. Er zögerte allerdings zuerst, Frauen als Shramaninnen in eigenen Gruppen in seine Bewegung aufzunehmen. Laut buddhistischer Überlieferung überzeugten ihn schließlich seine Stiefmutter Mahaprajapati und sein Cousin Ananda. Heute existieren buddhistische Frauen- und Männerklöster, allerdings sind im Buddhismus insgesamt in Führungspositionen Männer deutlich überrepräsentiert. In westlichen buddhistischen Gruppen ist dieses Verhältnis deutlich ausgewogener, Frauen etablieren sich mehr und mehr als spirituelle Lehrerinnen.¹⁷

Typisch ist für Gautamas Lehre, dass sie einerseits komplexe philosophische Ideen enthält, andererseits jedoch praktisch und nicht spekulativ orientiert ist. In Diskussion mit Brahmanen sagte er z.B., dass keiner von ihnen Brahman („Gott“) je gesehen hatte. An anderer Stelle betonte er, dass die Befreiung von Gier, Hass und Unwissenheit ein Wert

¹⁴ Diese Geschichte ist allerdings älteren Ursprungs und handelt ursprünglich vom Königssohn Vipashyin (Zotz 1991, S.27).

¹⁵ Die Elemente des *bedingten Entstehens*, die *Dharmas*, sind auf nichts anderes rückführbar, aber in ihrem Bestand von anderen Dharmas abhängig. Beispiele für Dharmas sind etwa die vier Elemente oder Gier, Hass, Entstehen und Vergehen. *Das Dharma* bedeutet die buddhistische Lehre.

¹⁶ Dieses und andere Beispiele: Zotz (1991) S.52-67

¹⁷ Etwa Charlotte Joko Beck (Beck 1998).

an sich sei, auch ohne eine Belohnung dafür nach dem Tod. Traditionelle Vorstellungen, die in Widerspruch zu einzelnen Elementen der buddhistischen Philosophie stehen, wie etwa die personale Wiedergeburt oder der hinduistische Götterkanon, wurden relativiert oder ergänzt, aber nicht grundsätzlich in Frage gestellt. Menschen aus unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten wendeten sich an Gautama, auch Herrscher wie König Bimbisara von Magadha suchten seinen Rat.

Nach dem Tod Gautamas setzte sich in der Glaubensgemeinschaft die asketischere, weltabgewandtere Strömung vorerst durch. Später bildeten sich zwei Richtungen des Buddhismus, Hinayana (*das kleine Fahrzeug*) und Mahayana (*das große Fahrzeug*).¹⁸ Im Hinayana sind die Übenden auf die eigene Verwirklichung bedacht, diese Richtung ist heute vor allem in SO-Asien verbreitet. Die im Mahayana Übenden dagegen versuchen, alle Lebewesen in ihre Selbstrealisation einzubeziehen. Die Wirklichkeit der Welt als ein untrennbares Ganzes wird angenommen.¹⁹ Die Mahayana-Richtung ist vor allem in China und Japan verbreitet, Zen ist ein Teil des Mahayana.

In den Jahrhunderten nach Gautamas Tod veränderte sich die Glaubensgemeinschaft. Aus wandernden Shramanen (oder Bikshus: *Bettler*) wurden sesshafte Mönche. Gautama selbst hatte vor Sesshaftigkeit gewarnt und war nur zu Regenzeiten an festen Plätzen geblieben. Allerdings waren auch schon zu seinen Lebzeiten mehr und mehr Grundstücke durch Schenkungen für Mönche zur Verfügung gestellt worden. Der Bezug zu sozialen Themen wurde durch das Klosterleben geringer, die Abhängigkeit von politischen Obrigkeiten wuchs aufgrund der Sesshaftigkeit.

Im Kontext der Ausbreitung des Buddhismus nach Ostasien nimmt die Entwicklung des Zen ihren Anfang. Der indische Mönch Bodhidharma, der im fünften Jahrhundert als buddhistischer Lehrer von Indien nach China reiste, gilt als Begründer der Zen-Tradition. Der japanische Ausdruck Zen wird im Chinesischen als Chan erstmals verwendet und leitet sich vom Sanskrit-Wort dhyana (Konzentration, Versunkenheit) ab. Zen stellt eine spezifische Verbindung von indischen, chinesischen und japanischen Elementen dar. Die chinesische Kultur sei praktischer und weniger spekulativ orientiert als die indische, was sich in der Ausrichtung des Zen auf praktische Lebenserfahrung widerspiegeln: „Was nützt es, über ein musikalisches Meisterwerk zu reden? Was zählt, ist, dass man es aufführt.“ (Nhat Hanh 1997, S.135).

Eisai (1141-1214, Rinzaï-Schule) und Dogen (1200-1253, Soto-Schule) sind die Begründer der beiden großen Zen-Schulen in Japan, die jeweils auf chinesische Schulen älteren Datums zurückgehen. Zur Zeit Eisais und Dogens wurde Buddhismus in Japan Teil der Volkskultur. In Japan existieren auch heute noch neben Zen verschiedene andere buddhistische Schulen, etwa Jodo-Shin, Shigon, Tendai, Nichiren. Die dritte bekannte Zen-Schule, Obaku, wurde von Ingen im Jahr 1654 begründet.

Abgesehen von Zen-Schulen in japanischer Tradition ist heute vor allem der vietnamesische Zen-Lehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh, dessen spirituelles Zentrum Plum-Village sich in Frankreich befindet, im Westen bekannt. In Tibet existiert

¹⁸ Hinayana ist eine Fremdbezeichnung des Mahayana, die Eigenbezeichnung dieser buddhistischen Richtung lautet Theravada: *die Schule der Alten, die ursprüngliche Lehre*.

¹⁹ Ein Beispiel zur Verdeutlichung des Mahayana-Standpunktes: „Der Unerlöste erlebt sich als etwas Eigenes, vom Prozess des Werdens Abgesondertes, ist deshalb von Gier und Hass bestimmt und leidet. Der Erlöste bleibt in der Welt, in deren Zusammenhang er entstand und einzig bestehen kann. Sein Erlöstsein zeigt sich im Wirken für die Unerlösten, wie bei Gautama, der Teil der bedingten Welt und zugleich im Zustand des Ungeschaffenen war“ (Zotz 1991, S.79).

eine eigene Richtung des Buddhismus, die lokale kulturelle Traditionen (den animistisch-schamanistischer Bön-Kult) mit der buddhistischen Lehre verknüpft und ebenfalls im Westen populär ist. Bekanntestes Oberhaupt einer tibetischen buddhistischen Glaubensrichtung ist der XIV. Dalai Lama, der seit der chinesischen Invasion Tibets im indischen Exil lebt.

In Indien verschwand der Buddhismus im 13. Jahrhundert praktisch vollständig: 1000-1250 wurden alle Klosteranlagen durch islamische Invasionen zerstört.

Der Buddhismus war als erste Weltreligion in seiner Ausbreitung immer auch mit der Weitergabe von Kulturgut verbunden, so gelangten z.B. medizinische Kenntnisse von Indien nach China, oder die chinesische Schrift von China nach Japan. Eine weitere Erklärung für die Ausbreitung der buddhistischen Ideen besteht darin, dass buddhistische Mönche lokale Gottheiten stets akzeptierten und sie lediglich unter das buddhistische Gesetz der Vergänglichkeit stellten. In dieser Herangehensweise eines „Nicht entweder-oder, sondern sowohl-als-auch“, blieb als Fixpunkt stets die philosophische Grundlage der buddhistischen Lehre vom bedingten Entstehen und von der Nichtsubstantialität (Anatman/Annata) bestehen.

In Europa ist ab dem 18. Jahrhundert ein philosophischer und allgemein geisteswissenschaftlicher Einfluss buddhistischen Gedankenguts festzustellen, der im 19. Jahrhundert in einer regelrechten Mode einen ersten Höhepunkt erreichte. Vor allem Philosophen wie beispielsweise Schopenhauer, Nietzsche, später Heidegger beriefen sich auf Gautamas Ideen. Das Modell des pessimistischen, passiven Buddhismus im Gegensatz zum aktiven Abendland wurde dabei – zumindest im 19. Jahrhundert - von Gegnern und Anhängern übernommen, obwohl es in vieler Hinsicht auf westliche Vorurteile zurückzuführen ist (Zotz 1991, S.9-11).²⁰

Nach der Beschäftigung mit buddhistischer Theorie setzte die Auseinandersetzung mit buddhistischer Praxis in größerem Ausmaß ab 1945 ein. Zur Ausbreitung der Zen-Praxis in den USA trugen der Kontakt zwischen Japan und den USA durch die Kriegshandlungen des Zweiten Weltkriegs bei. Die Bücher des Zen-Autors Daisetz Suzuki erreichten im Westen hohe Auflagen (Suzuki 1993). Ab 1970 kam es zu Gründungen von Meditationszentren in den USA, z.B. durch Shunryu Suzuki (Suzuki 1997) in Kalifornien.²¹

Buddhismus als Religion ist heute vor allem in Ostasien (Mongolei, China und Japan), aber auch im Westen bedeutsam. Gemeinsam ist den verschiedenen buddhistischen Richtungen, dass sie keine Missionierung betreiben und keinen „Alleinvertretungsanspruch“ in Bezug auf andere religiöse Systeme anstreben. So praktizieren etwa viele Japaner sowohl buddhistische als auch shintoistische Riten, praktizierende Katholiken üben Zen-Meditation.

Die Zen-Lehre

Überblick über die Zen-Lehre

Die Lehre des Zen basiert auf vier Grundsätzen, den so genannten „Vier edlen Wahrheiten“.

²⁰ Der deutschsprachigen philosophischen Tradition verpflichtete Texte aus dem zwanzigsten Jahrhundert: Herrigel (1982), Dürckheim (1991).

²¹ In dieser Zeit verstärkte sich auch die Rezeption von Zen durch PsychotherapeutInnen, was sich beispielsweise in der Publikation „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ (Fromm et al. 1971) niederschlägt.

Die erste sagt uns, dass Leben Dukkha/ Leiden ist. Die zweite bezieht sich darauf wie Dukkha entsteht, die dritte spricht davon wie Dukkha aufgehoben werden kann und Die vierte erklärt den Weg der zur Aufhebung von Dukkha führt.

Dukkha/Leiden bedeutet in diesem Kontext „Veränderung/Vergänglichkeit“ im positiven wie im negativen Sinn.

Die Entstehung von Dukkha, hängt mit „Verlangen“ oder „Durst“ nach Befriedigung der körperlichen, sinnlichen, intellektuellen und geistigen Bedürfnisse zusammen.

Aufgehoben wird Dukkha durch Nirvana, „das Aufhören der Fortdauer und des Werdens“.

Buddhas Nirvana-Konzept lautet: „Es gibt ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder Kommen noch ein Gehen, noch ein Stillestehn, weder ein Geboren-werden noch ein Sterben. Es ist ohne Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt. Das eben ist das Ende des Leidens.“ (Fuchs 1989, S. 49)

Die vierte Wahrheit spricht von einem Weg, auch der „mittleren Pfad“ genannt. Seine acht Glieder sind: rechte Erkenntnis, Gesinnung, Rede, Tun, Lebensunterhalt, Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung.

Ein weiterer zentraler Punkt ist die Lehre vom Nicht-Ich auch Annata genannt. Nach der buddhistischen Philosophie ist das, was ein Lebewesen, ein Individuum oder Ich genannt wird, nur eine Verbindung von beständig sich wandelnden körperlichen Kräften oder Energien, die man in fünf Gruppen, Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistformation und Bewusstsein einteilen kann. Diese fünf Gruppen sind auch unter dem Begriff „fünf Skandhas“ bekannt.

Allerdings verzichtet Zen weitgehend auf eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Basisgerüst der buddhistischen Lehre und wendet sich mit aller Kraft der Realisierung von Erleuchtung (Satori/Kensho) zu. Wie in der lösungsorientierten Psychotherapie, treten das Problem und die Konstruktionen die sich darum herum ranken in den Hintergrund, sind zweitwichtig.

Zen-Meister haben ihre Erleuchtungserfahrungen oft unkonventionell, unabhängig von traditionellen Formen und spontan in Aussagen und Taten, Schriften und Vorträgen präsentiert (zur Zen-Lehre vgl. beispielsweise Kapleau 2000, Richard u. Waas 2000).

Bernard Glassman, ein Zen-Meister unserer Zeit, der in New York lebt, sozial sehr engagiert ist, Projekte mit Obdachlosen durchgeführt und Retreats auf der Straße und im Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau abgehalten hat, schreibt zum Thema „sich auf Unbekanntes einlassen“:

„Als Zen-Lehrer habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die durch die Meditation zu erstaunlichen Einsichten und Erfahrungen der Klarheit gelangt sind. Und ich habe immer wieder erlebt, wie Menschen versuchten, an Einsichten festzuhalten. Je glücklicher sie sich fühlten, desto stärker klammerten sie sich daran. An etwas, das uns angenehm ist, festhalten zu wollen ist natürlich menschlich, aber das Festhalten an einer vergangenen Erfahrung hindert uns daran, den gegenwärtigen Augenblick, das JETZT zu erfahren.

Einsichten, Wissen und Verstehen, zu denen wir gelangt sind, müssen wir wieder loslassen, um erneut in den Zustand des Nichtwissens zurückzukehren. Gelingt uns das nicht, kommen wir nicht weiter.“ (Glassman 1998, S. 79)

„Natürlich muss man nicht nach Auschwitz reisen, um in den Zustand des Nichtwissens einzutreten. Thich Nhat Hanh benutzt eine Glocke der Achtsamkeit, um seine Schülerinnen und Schüler in den gegenwärtigen Augenblick zurückzubringen. Und im gegenwärtigen Augenblick gibt es keine Gedanken und keine Vorstellungen, nur – DIES!“ (Glassman 1998, S. 81)

Charlotte Joko Beck, Zen-Lehrerin aus San Diego, die Zen aus dem Alltag heraus versteht und lebt sagt:

„Beim Zen-Üben geht es nicht um einen besonderen Ort oder um einen besonderen Frieden oder um irgend etwas anderes, als einfach unser Leben zu leben, wie es ist: dass gerade meine Schwierigkeiten in diesem Augenblick die Vollkommenheit sind.“

(Beck 1989, S. 45)

Grundbegriffe der Zen-Lehre in einem europäischen Kontext

Leiden und Askese:

„Alles Leben ist Leiden“, Buddhas erste *Edle Wahrheit*, klingt vor dem Hintergrund einer christlichen Tradition sehr asketisch, weltabgewandt, körperfeindlich. Buddhistische Praxis versteht sich jedoch nicht als Askese, sondern vielmehr als ein „mittlerer Weg“, den Gautama nach dem Abrücken von der Askese entwickelt bzw. erfahren hatte.

Alles in der Welt sei vergänglich und darum für den Dauer (z.B. Lebensdauer) suchenden Menschen leidhaft. Ungeachtet dessen existiert im Weltbild des Buddha insgesamt ein Gleichgewicht von freudigen, leidhaften und gleichgültigen Empfindungen, die Hervorhebung des Leidens sei vor allem als Ansporn für eine verändernde Lebenspraxis zu sehen (Zotz 1991, S.70).

Zen-Meditation ist an der konkreten Erfahrung in der Welt, an der direkten Nachvollziehbarkeit von Erkenntnis orientiert. Das Vorgehen weist insofern Parallelen zur klassischen wissenschaftlichen Methodik auf, als im „Experiment“ der Meditation die Erkenntnisse der bestehenden Lehre jeweils individuell nachvollzogen werden. Die Ziele der buddhistischen Praxis können ganz unterschiedlich sein: Die buddhistische Praxis zur Zeit Buddhas sollte je nach Anspruch

- 1) von Geburt und Tod [dem Kreislauf der Reinkarnation] befreien,
- 2) zu einer besseren Wiedergeburt führen, oder
- 3) ein glückliches und heilsames Leben [unter den aktuellen Umständen der betreffenden Person] ermöglichen (Zotz 1991, S.68).

Die erlösende Praxis, nicht das Spekulieren über letzte Dinge sei wichtig: „Gibt es eine andere Welt und eine Frucht guter und schlechter Taten, ist es möglich, dass ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tod, in glücklichem Gebiet erscheine, in himmlischer Welt. [...] Gibt es jedoch keine andere Welt und keine Frucht guter und schlechter Taten, dann führe ich eben hier in dieser Welt ein leidfreies, glückliches Leben, ohne Hass und Übelwollen“ (Zotz 1991, S. 60-61).

Beeinflusst durch religiöse Traditionen, kulturelle und gesellschaftliche Kontexte, durch Subkulturen und Führungspersönlichkeiten werden im Buddhismus jeweils unterschiedliche Elemente betont. Die Hinayana/Theravada-Richtung mit ihrer Betonung von individueller Übung in Klöstern gilt als „weltabgewandt“, im Zen ist eine große Bandbreite zwischen zurückgezogenen und sozial orientierten Richtungen sowie zwischen unterschiedlich starker Betonung von körperlicher Disziplin in der Meditationspraxis zu beobachten.

Wiedergeburt:

Philosophisch gesehen unterscheidet sich Gautamas Auffassung der Wiedergeburt von den Konzepten der bekannten anderen indischen Erlösungslehren. Kein unveränderliches Wesen wie der *Jiva* der Jainas oder der *Atman* der Upanishaden geht in der buddhistischen Lehre nach dem Tod in einen neuen Körper ein. Vielmehr bedingt das Vergehen eines von Eigensein freien Wesens gesetzmäßig das Entstehen eines neuen. Die Mosaiksteine gruppieren sich um, und kein bleibender Kern pflanzt sich vom ersten zum nächsten Bild fort (Zotz 1991, S.75).

Die Interpretation der Karma-Lehre und damit die Frage einer „personalen“ Wiedergeburt wird im Buddhismus - auch jeweils kulturbedingt - unterschiedlich gesehen. Im tibetischen Buddhismus beispielsweise nimmt die Vorstellung von der Wiedergeburt einen zentralen Platz in religiöser Theorie und Praxis ein.²²

Erleuchtung:

Nirvana (*Erleuchtung, Erwachen*) stellt für die buddhistische Theorie und Praxis einen zentralen Begriff dar, der sich jedoch laut der Zen-Lehre nicht befriedigend auf einer intellektuellen Ebene diskutieren lässt. Nichtsdestotrotz existiert ein Diskurs mit langer Tradition, der sich darstellen lässt. Einige Stichworte als Metaphern zur intellektuellen Annäherung an den Begriff Nirvana: Erwachen. Verlöschen von Grenzziehung, von Trennen, von Ausschließen. Entfaltung oder Integration aller menschlichen Potenziale. Freisein von Gier, Hass und Unwissenheit. Zustand von Vertrauen und Verbunden sein (Wilber 1996, S.345-387).

Das Erreichen eines Nirvana-Erlebnisses oder eines mehr oder weniger konstanten Nirvana-Bewusstseins wird im Zen von einem befugten Lehrer (Roshi) bestätigt (Kapleau 2000, S.265-397). Nirvana könne niemals intellektuell erfasst oder beschrieben werden, da dies duales Denken und Grenzziehungen voraussetzt: „Der wahre Geist ist die strahlende Natur des Seins, während der falsche Geist die Fähigkeit des Begriffsbildens und Unterscheidens ist. Wenn wir den wahren Geist wahrnehmen, offenbart sich die lebendige Wirklichkeit in ihrer ganzen Fülle. Das ist das erleuchtete Leben des Zen.“ (Nhat Hanh 1997, S.81)

Oder in einem kulturwissenschaftlichen Kontext formuliert: „Alle Interpretationen des Nirvana stimmen überein, dass es das Ende von Gier, Hass und Verblendung ist. Diese drei Begriffe bezeichnen Aspekte der Egozentrik. Gier bedeutet Habenwollen im weitesten Sinn: Man will Menschen und Dinge besitzen oder wünscht sich, dass erfreuliche Umstände eintreten. Hat man das Gewollte, hängt man daran und möchte es behalten. Hass ist die entgegen gesetzte Aktivität: Menschen, Dinge, oder Situationen, die man nicht will, lehnt man ab und weist sie von sich. Doch Ungewünschtes, zum Beispiel die Konfrontation mit dem Tod oder das Eintreffen ungewollter Begegnungen, lässt sich nicht vermeiden. Auch alles, was man an Gewünschtem erlangt, muss vergehen. Darum wird das von Gier und Hass erfüllte Dasein als leidvoll erlebt. Im Anziehen von Gewolltem und Abstoßen von Ungewolltem entsteht Verblendung, das heißt die Illusion des Getrenntseins von allem anderen. Der Mensch erfährt sich nicht als bedingt, sondern als von der Welt gesondertes, autonomes Subjekt, das sein Eigensein im Wollen und Ablehnen von anderem definiert.“ (Zotz 1991, S.80)²³

²² Zum Totenbuch der Tibeter: Wilber (1990), S.265-288. Zur Lehre des tibetischen Buddhismus, adaptiert für Menschen im Westen: Trungpa (1996).

²³ Systemtheoretische Überlegungen zu Diskursivität und zu Erleuchtung im Zen: Luhmann u. Fuchs (1989) S.46-69.

Die Zen-Übung

Die Zen-Übung in Japan ist geprägt von der Rinzaï- und der Soto Schule. Die Rinzaï-Schule übt mit Koans, eine Methode die rasch zur Erleuchtung (Satori) führen soll.

Soto praktiziert die Shikantaza-Übung, die vollkommene Wachheit im Hier und Jetzt zum Ziel hat und schrittweise Erleuchtung anstrebt.

Die Übungsform des Zen, die in Klöstern entwickelt worden ist und für Strenge, Disziplin Kompromisslosigkeit und Klarheit bekannt ist, ist beiden Richtungen gemein.

Das Kloster-Jahr ist in Zeiten intensiver Übung (Sesshin/Seichu) und Ruheperioden eingeteilt. Während der Trainingszeit stehen die Praktizierenden früh auf, verbringen die meiste Zeit in Zazen-Übung und reden kaum ein Wort. Der Ablauf des Tages ist minutiös geplant. Beamtete Mönche mit verschiedenen Aufgabenbereichen sind für einen reibungslosen Ablauf verantwortlich. Nichttrainingsperioden laufen entspannter ab. Diese Zeit wird zum traditionellen Bettelgang, Renovierungsarbeiten und Heimaturlaub genutzt.

Abwechslung bietet im Zen-Alltag das tägliche Treffen mit dem Meister das mehrmals am Tag stattfindet. Dabei geht es dem Schüler darum, die Antwort auf das Koan zu präsentieren (spontan, körperlich, verbal) oder um einen verbalen Austausch, Frage und Antwort bzw. Belehrung seitens des Lehrers.

Die Lehrer-Schüler Beziehung ist im Zen essentiell und verkörpert das in ganz Asien verbreitete Ideal bzw. System bedingungslosen Gehorsams, bis der Schüler die Meisterschaft erreicht hat. Der Schüler steht fortan in der Ahnenlinie des Meisters und ist sein oder einer seiner Nachfolger, die wiederum Schüler ausbilden und Gemeinschaften führen. (Formulierungen bewusst männlich, da es traditionell meistens, aber nicht unbedingt Männer sind.)

Die Ziele der Zen-Übung sind:

1. Entwickeln der Kraft der Konzentration
2. Satori – Erleuchtung/ Erwachen
3. Vertiefung dieses Erwachens durch weiteres Zazen-Üben und Integration der Erfahrung in den Alltag.

Diese Ziele werden erreicht durch Zazen (ZA – sitzen, ZEN – Meditation). Man nimmt eine Körperhaltung ein, die auch im Hatha-Yoga zu finden ist. Man sitzt auf einem Kissen, auf dem Boden, mit übergeschlagenen Beinen (Lotushaltung), hält die Wirbelsäule aufrecht, legt die Hände ineinander und lässt sie den Unterbauch berühren. Die Augen sind offen und der Blick ruht etwa in einem Meter Entfernung auf dem Boden.

Diese Haltung garantiert eine große Stabilität und bietet beste Voraussetzungen für einen tief entspannten Atem und große mentale Wachheit. Zazen-Übende verbringen viele Stunden in dieser Haltung, die eine Art kompakte Seinsform ist, in der sich die Grundaktivitäten des Lebens und des Universums, von Zusammenziehung und Ausdehnung perfekt manifestieren (zur Zen-Übung und deren Hintergrund vgl. beispielsweise Kapleau 2000, Bottini 2002).

BEISPIEL FÜR DIE VERBINDUNG VON LEHRE UND ÜBUNG: DAS KOAN

„Koan“ (chinesisch „Kung-an“, ursprünglich: *offizielles Dokument*) lässt sich annähernd als „Lehr-Sinnspruch“ oder „Lehr-Rätsel“ übersetzen, die Auseinandersetzung mit dem Koan dient dem Erfassen und Verwirklichen der buddhistischen Lehre. Die Koan-Praxis etablierte sich in der chinesischen Zen-Tradition der T'ang-Zeit und kommt heute in vielen, aber nicht allen Zen-Schulen zur Anwendung (Nhat Hanh 1997, S.59-62).

Es können zwei Dimensionen der Koan-Übung unterschieden werden: In der ersten Dimension hat jedes Koan eine feste philosophische Bedeutung, die analytisch erkannt und erörtert werden kann.

Im Unterschied zu einem Rätsel im europäischen Sinn ist bei der Beschäftigung mit Koans die gesuchte Antwort auf die Frage sehr oft bekannt. In traditionellen Koan-Sammlungen ist auch jeweils die Lösung zu den Beispielen inkludiert (Reps 1999). Es reicht nicht aus, die Lösung zu „wissen“, sie muss umfassend „erfahren“ werden. Die inhaltlich gleiche Antwort zweier Schüler kann im Gespräch mit dem Lehrer bei einem Schüler eine zufrieden stellende Antwort sein und beim anderen nicht.

Paradox zur ersten, intellektuell erfassbaren Dimension dient das Koan in seiner zweiten Dimension gerade dazu, „den Geist in eine Sackgasse zu führen, die alle Wege der gewöhnlichen Denkmuster abschließt und den Geist in eine außergewöhnliche Spannung, die der Psychose nahe kommt, führt, um ihn so zum endgültigen Durchbruch gelangen zu lassen“ (Izutsu 1986, S.117).

Das Koan ist in dieser zweiten Dimension ein Mittel, das auf ganz persönliche Weise „den Geist des Übenden zum Erwachen bringt“: „Wenn ein Meister einem Schüler ein *kung-an* vorlegt, muss es auf diesen Schüler passen. [...] Die Bedeutung [...] liegt in der Wirkung, die es auf den Geist dessen ausübt, der es empfängt“ (Nhat Hanh, 59-63).

Ein Beispiel für die Auseinandersetzung mit einem klassischen Koan in der ersten, intellektuell erfassbaren Dimension:

„Einst fragte ein Mönch [den Meister] Joshu: ‘Sag mir, was für eine Bedeutung hat die Reise des ersten Patriarchen [der indische Mönch Bodhidharma, 5.Jh. v.Chr.] aus dem Westen (das heißt: Was ist die letzte Wahrheit des Zen-Buddhismus)?’

Joshu antwortete: ‘Die Zypresse im Hof!’

Was für eine Bedeutung gibt es zwischen der Zypresse im Hof und der wirklichen, lebendigen Essenz des Buddhismus, die von Bodhidharma von Indien nach China gebracht wurde? Unter normalen Umständen würde Joshus Antwort sinnlos erscheinen, ohne jegliche Bedeutung. Für die Zen-Philosophie (das heißt die ‘erste Dimension’) sind Joshus Worte als Antwort auf die Frage des Mönchs sinnvoll. In Kürze: [...] Wie wir früher sahen, befindet sich die ursprüngliche Undifferenziertheit, wie sie von Zen verstanden wird, jenseits sowohl der Subjektivität als auch der Objektivität. Sie ist jedoch gleichzeitig so frei, dass sie sich im absoluten Subjekt oder im absoluten Objekt – oder selbst in beiden zugleich, das heißt dem Subjekt-Objekt – offenbaren kann.

Dabei ist es wichtig zu bemerken, dass das Undifferenzierte nicht in seiner ursprünglichen Un-Differenziertheit *ex-istieren* [wörtlich *lateinisch: heraustreten, hervortreten*] kann, es muss sich notwendigerweise differenzieren, um *ex-istieren* zu können, das heißt, es muss sich ganz konkret in einem subjektiven oder objektiven Ding kristallisieren. Und da sich das Undifferenzierte als Ganzes, das heißt, ohne einen Rest übrig zu lassen, in Myriaden von Dingen differenziert, unterscheidet sich keines dieser Dinge von dem Undifferenzierten, außer unter dem Aspekt der Nicht-Artikulation oder Artikulation.

Die Zypresse im Hof! Die ganze Welt erhebt sich wie herbeigezaubert aus ihrem metaphysischen Grund, der Leere.

Die ganze Welt ist die Zypresse. Joshu ist die Zypresse. Der Mönch ist auch die Zypresse. Es gibt eigentlich nichts anderes mehr als das Bewusstsein der Zypresse,

denn an diesem metaphysischen Nullpunkt erleuchtet sich das Sein in seiner Undifferenziertheit als der einzigartige und zugleich universelle Zypressenbaum.“

(Izutsu 1986, S. 117-119)

Ein Modell zur Erklärung und Klassifizierung der Reaktionen von Zen-Meistern auf Koan-Antworten ihrer SchülerInnen legt Garma Chang unter Berufung auf einen klassischen Text des Lin Chi dar:

„Gibt es hinter den scheinbar irrationalen Zen-Koans irgendein System, eine Ordnung, die, wenn man ihr folgt, Zen verständlicher macht?

Die Antwort lautet: Ja. Von den Zen-Meistern wurden die verschiedensten Systeme ausgearbeitet, um die Koans entsprechend zu klassifizieren. Unter diesen müssen die ´vier Unterscheidungen´ des Lin Chi als die besten und klarsten angesehen werden. Durch sie können viele rätselhafte Koans dechiffriert werden. Lin Chi teilte seinen Schülern diese Unterscheidungen mit, als er sagte:

´Manchmal lasse ich die Person weg und lasse das Objekt bestehen.

Manchmal lasse ich das Objekt weg und lasse die Person bestehen.

Manchmal lasse ich beide, Objekt und Person, weg; [...]

Manchmal lasse ich weder die Person, noch das Objekt weg´

[...] Allgemein gesprochen bedeutet also, ´die Person wegzulassen, aber das Objekt zu behalten´, die fragende Person abzulehnen oder zu verwerfen, nicht aber deren Bemerkung. Die anderen drei Unterscheidungen können analog verstanden werden.

Diese ´vier Unterscheidungen´ sind Methoden, die von den Zen-Meistern jeweils auf vier verschiedenen Ebenen des Zen-Verständnisses ihrer Schüler benützt werden (Chang 1982, 185-186).

Einigkeit besteht in der Zen-Lehre bezüglich der Koans dahingehend, dass es notwendig sei über die begriffliche Unterscheidung hinaus zu gelangen, um das All-eins-sein und die wechselseitige Bedingung aller Phänomene zu erfassen:

„Die Welt der Begriffe ist nicht die Welt des Wirklichen. Das begriffliche Wissen ist kein vollkommenes Instrument zum Erwerb der Wahrheit. Worte taugen nicht, um die Wahrheit der letzten Wirklichkeit auszudrücken. Nach Auffassung des Buddhismus rühren wir an die Wirklichkeit nur durch direkte Erfahrung. Reine Empfindung ist ein Beispiel für *nicht-diskriminierende* Weisheit, die uns ins Herz der Wirklichkeit einführt.“ (Nhat Hanh 1997, S.46-48)²⁴

GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE ZWISCHEN ZEN UND SYSTEMISCHER PSYCHOTHERAPIE

Sowohl Zen als auch systemische Psychotherapie sind in ihrer Theorie und Praxis keinesfalls einheftlich, sondern weisen unterschiedliche Strömungen und Bereiche auf. Eine vergleichende Gegenüberstellung muss daher in manchen Punkten vereinfachend sein, macht jedoch andererseits vielleicht gerade das Charakteristische deutlich.

Unterschiede: soziologischer, historischer, kultureller Kontext

Zen ist eine Form der Übung oder Philosophie oder Lebensführung oder Religion, die von unterschiedlichen Menschen mit höchst unterschiedlichen Motivationen ausgeübt werden

²⁴ Die Struktur der Koan-Übung weist Parallelen zu systemischem Vorgehen auf. So geht es z.B. in der systemischen (und gleichzeitig aufgrund der Verbindung zu den Theorien Bert Hellingers in der systemischen Psychotherapie nicht unumstrittenen) Tetralemma-Arbeit nach Sparrer und Varga von Kibed darum, Neues und Unerwartetes als Lösung zu finden (Sparrer, Varga von Kibed 2000).

kann. Eine Konkurrenz mit anderen religiösen und philosophischen Systemen wird nicht gesucht, sondern das eigene System als Ergänzung zu Bestehendem angeboten. Das ist einer der Gründe dafür, dass immer wieder angezweifelt wurde, ob Buddhismus allgemein oder Zen im Besonderen sich in der europäischen Terminologie als Religionen bezeichnen lassen (Nelson 1991, 30-33).

Psychotherapie allgemein ist eine Heilmethode für seelische Probleme. Historisch kann sie mit der Tradition der Medizin und der Seelsorge in Verbindung gebracht werden, ihre wissenschaftliche Verankerung ist Teil ihres Selbstverständnisses. Manche psychotherapeutische Richtungen weisen aufgrund des Einsatzes von Ritualen Parallelen zu Schamanismus und anderen traditionellen Heilverfahren auf (Walsh 2000, S.323-325).

Die Entwicklung der psychotherapeutischen Schule der systemischen Therapie steht ideengeschichtlich mit der Systemtheorie und dem Konstruktivismus und psychotherapiegeschichtlich mit der Entwicklung der Familientherapie in Zusammenhang. Sie ist auch zu verstehen als Gegenbewegung zu einer naturwissenschaftlich ausgerichteten „Experten-Psychotherapie“ und zu problemorientiertem tiefenpsychologischem Vorgehen (Überblick: Schlippe u. Schweitzer 1998; Theorie und klinische Praxis: Simon 1993). Wichtig sind für ihre Entwicklung beispielsweise einerseits die konstruktivistische Kritik an der psychiatrischen Diagnostik (Simon 2000, Watzlawick 2002), aber andererseits als Element von ExpertInnenwissen auch strukturelle und strategische familientherapeutische Ansätze (Brandl-Nebehay et al. 1998, S.33-47).

Ein Bezug von systemischer Psychotherapie zu allgemeinen Prinzipien von Lebensführung oder zu spirituellen Aspekten des Lebens ist möglich, aber im Verständnis der systemischen Therapie nicht zwingend gegeben. Konstruktivismus oder Lösungsorientierung können jedenfalls – vergleichbar mit Zen - ein bereicherndes Modell zur Lebensführung sein, sie haben Relevanz als „Lebensphilosophie“.

Weitere Unterschiede zeigen sich in der Zielsetzung: Systemische PsychotherapeutInnen arbeiten daran, mit ihren KlientInnen zusammen neue Sichtweisen zu finden, die das Problem lösen oder in einem positiven Sinn verändern. Ihr Ziel ist zu helfen und zur Heilung beizutragen. Sie beschäftigen sich mit relativen Wahrheiten. (Watzlawick u. Nardone 2001, S. 313-314)

Im Gegensatz dazu negiert Zen grundsätzlich jedes „Ich bezogene Sehen“ und hebt die Erfahrung des Nichts, das Nichtwissen hervor. Zen ist daher absichtslos und Sichtweisenlos und zielt auf das Erfassen einer ultimativen Wirklichkeit ab.

In der Zen-Übung heilt sich gewissermaßen jede/r selbst. Jede/r ist sein/ihr eigener Therapeut/Therapeutin. Im besten Fall gehen man/frau gemeinsam den gleichen, eben den Zen-Weg und unterstützen einander so. Im traditionellen Zen-Training, wird dieser Prozess durch die Lehrer-Schüler Begegnung und das Üben in der Gemeinschaft noch intensiviert.

Zen verweigert sich in letzter Konsequenz jeder Ziel- und Nutzenvorstellung. Trotzdem gibt es Hilfestellung und Ratschläge für den Alltag. (zu diesem Thema vgl. auch Watzlawick u. Nardone 2001, S. 111-133).

Auch in der Benutzung des Körpers als Vehikel und Ressource zeigen sich Unterschiede. Außer in Familien- und Strukturaufstellungen, in der Technik „Timeline“ und ähnlichem, findet sich in der Systemischen Psychotherapie kaum eine Arbeitsweise, wo dem Körper explizit als therapeutisches Mittel Bedeutung zukommt.

Dagegen wird dem Körper im Zen-Training eine zentrale Position zugesprochen. Er ist eine Art Werkzeug, das Mittel das man/frau braucht, um den beschwerlichen Prozess bis hin zur Erleuchtung durchstehen zu können. Sich so hinzusetzen, dass man sich stundenlang nur auf die Vorgänge im eigenen Geist konzentrieren kann, bedarf einer stabilen Haltung, die einen sensiblen, beweglichen Körper voraussetzt. Jahrelanges Üben ist damit verbunden.

Auch in den Zen-Künsten, dem Schwertfechten, Bogenschießen etc. ist der Körper Ressource. Durch jahrelanges Training erreicht der/die Übende sein Ziel, nämlich größtmögliche Wirkung durch geringsten Aufwand zu erreichen. Der Gegner wird mit einem präzisen Hieb, Schlag oder Schuss besiegt. Echte Meisterschaft ist allerdings erst dann erreicht, wenn der/die Herausforderer/in im Innehalten, im Nicht-Tun - was vollkommene Präsenz voraussetzt - des Gegenübers paralysiert ist und es so gar nicht zum Kampfe kommt.

Gemeinsamkeiten

Konstruktivismus und Prozesshaftigkeit des Seienden

Der Konstruktivismus postuliert, dass die Wirklichkeit von uns nicht gefunden, sondern erfunden wird. Die Erkenntnis einer absoluten Wahrheit ist deshalb nicht möglich. (Glaserfeld et al. 2000). Auch der Buddhismus befasst sich kritisch mit der „Konstruktion von Wirklichkeit“ und betont dabei die Unbeständigkeit und die Prozesshaftigkeit alles Seienden - Wahrnehmbares wird nicht unter dem Aspekt der Ding- und Wesenhaftigkeit, sondern dem seines Gewordenseins, seiner Prozesshaftigkeit und damit Vergänglichkeit betrachtet (Zotz 1996, S.42). Zudem wird die Entwicklung von Verbindung und Mitgefühl betont. Francisco Varela, systemischer Theoretiker und Buddhist, drückt es folgendermaßen aus: „Die fortdauernde Praxis der Selbsterforschung, die Entdeckung der Ichlosigkeit und der intersubjektiven Natur des menschlichen Seins führen, so heißt es in der ethischen Tradition des Buddhismus, zu einem von Mitgefühl und Sorge um den anderen getragenen Verhalten. Wenn man die Augen öffnet, dann erlaubt einem dies, ohne zu Stolpern vorwärts zu gehen. Wenn man sich erforscht und die eigene Ichlosigkeit und Nichtindividualität zunehmend versteht, dann kommt das Ziel in den Blick, diese Erfahrung der Interdependenz zu kultivieren. Und der Zustand des anderen wird zu einer mich direkt betreffenden Angelegenheit.“ (Varela 2002, S.131-132)

Auch in der lösungsorientierten Psychotherapie existiert die Grundannahme, dass durch Dekonstruktion, Bewussterwerden und Neukonstruktion etwas Positives erreicht werden kann. Entwicklungsmöglichkeiten werden in dieser Herangehensweise grundsätzlich betont (beispielsweise De Shazer 1996).²⁵

Die Zen-Lehre von Substanzlosigkeit und bedingtem Entstehen als ein „buddhistischer Konstruktivismus“ lässt auch auf einer theoretischen Ebene keine dogmatischen Letzt-Begründungen zu und muss folglich an der Lebenspraxis, an der konkreten Erfahrung im „Hier und Jetzt“ orientiert sein. Ähnlich wie im radikalen Konstruktivismus Heinz von Foersters geht es darum, Anhaftungen zu lösen um Möglichkeiten zu erweitern.²⁶

²⁵ Im Gegensatz dazu stehen etwa manche tiefenpsychologische Modelle, die aufgrund ihrer Annahme von negativen Triebenergien (*Todestrieb*) ein weniger optimistisches Menschenbild vertreten (Freud 1999a, S.40-45, Freud 1999b, S.114-115).

²⁶ Foerster (1985), S.60:

„Wirklichkeit=Gemeinschaft.

Was folgt aus all dem für Ästhetik und Ethik?

Möglicherweise liegt eine Gemeinsamkeit von Zen und systemischer Psychotherapie darin, dass sprachliche Unterscheidungen kein Selbstzweck, sondern ein Mittel zum jeweiligen Zweck sind. Veränderung, nicht Intellektualität oder Unterscheiden an sich ist das Ziel. Auch aus dieser Sicht ließe sich Zen im Vokabular der systemischen Therapie als lösungsorientiert bezeichnen.

Viabilität und Praxisbezogenheit

Der Konstruktivismus hat eine Denkweise entwickelt, die das Verhältnis zwischen der Welt der fassbaren Erlebnisse und der ontologischen Wirklichkeit durch ein anderes begriffliches Verhältnis ersetzt. Er bezeichnet diese mit Viabilität, was soviel wie „solange etwas nicht mit etwaigen Beschränkungen und Hindernissen in Konflikt gerät“ bedeutet. (Glaserfeld et al. 2000, S. 19)

Dieser Vorschlag, sich an der Gangbarkeit eines Weges zu orientieren, spiegelt sich auch in der praxisbezogenen Einstellung des Zen wieder. Funktionalität und Nutzen haben im Zen-Training eine zentrale Bedeutung.

Im Zen-Training gibt es den bekannten Spruch: Wenn du gehst gehe, wenn du schläfst schlafe. Lebe jeden Moment mit 100 % deiner Energie. Wenn du dies tust fallen alle Bedeutungen und Hindernisse weg und dein Geist ist befreit.²⁷

Lösungen suchen

In der Systemischen Psychotherapie ist die am Nutzen orientierte Vorgangsweise, das – im Hier und Jetzt – mit den KlientInnen an Lösungen arbeiten, von Bedeutung.

Paul Watzlawick et al. sehen Übereinstimmungen zwischen dem therapeutischen Lösen von Problemen und den buddhistischen *vier edlen Wahrheiten*:

„Wenn man an ein Problem in der beschriebenen Weise herangeht, so ergibt sich dabei fast zwanglos eine Vierteilung des Vorgehens, und zwar:

1. eine klare und konkrete Definition des Problems;
2. eine Untersuchung der bisher versuchten Lösungen;
3. eine klare Definition des Behandlungsziels (der Lösung);
4. die Festlegung und die Durchführung eines Plans zur Herbeiführung dieser Lösung. [...]

Erst lange nach dieser Systematisierung unseres Vorgehens legten wir uns darüber Rechenschaft ab, dass wir dabei ohne blasphemische Absicht die sogenannten vier edlen Wahrheiten des Buddhismus plagiiert hatten. [...] Nachträglich erscheint dies nicht allzu

Der ästhetische Imperativ: Willst du erkennen, lerne zu handeln.

Der ethische Imperativ: Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.

So konstruieren wir aus einer *Wirk-lichkeit* in Zusammenwirkung unsere Wirklichkeit.“

²⁷ Vgl. beispielsweise Meutes-Wilsing u. Bossert 1994, S.87: „Bedenken wir immer wieder: Ziel des Zen ist es nicht, in der Luft zu schweben oder über das Wasser zu wandern, sondern den Boden zu saugen, wenn er staubig ist, und die Fenster zu putzen, wenn sie schmutzig sind. Voll und ganz in unserem Schwerpunkt zu sein, in voller Konzentration und Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu tun, was notwendig ist – dann bewegen und erschaffen wir das ganze Universum Augenblick für Augenblick. Dann und nur dann sind wir eins mit dem ganzen Kosmos, mit seiner Kraft und Energie. Deshalb heißt es:

Wenn Du sitzt, dann sitze,

Wenn Du gehst, dann gehe,

Wenn Du arbeitest, dann arbeite.

Das ist alles, das ist Zen.“

überraschend, da die Grundlage der buddhistischen Glaubenslehre eminent praktisch und existentiell ist“ (Watzlawick et al. 2001, S. 135).

Auch Giorgio Nardone beruft sich explizit auf buddhistisches Gedankengut: Zen-Buddhismus unterscheidet zwischen *Wahrheiten der Essenz*, die transzendentalen Charakter hätten, einerseits, und *Wahrheiten des Irrtums* andererseits. Diese *Wahrheiten des Irrtums* oder *instrumentelle Wahrheiten* dienen dazu Projekte zu verwirklichen, sie zerbrechen nachdem sie benutzt wurden, um durch andere *Wahrheiten des Irrtums* ersetzt zu werden. Der strategische Ansatz in der systemischen Psychotherapie bemüht sich, *Wahrheiten des Irrtums* zu konstruieren (Watzlawick u. Nardone 2001, S.314-315).

Das Paradoxon als gemeinsames Interventionsinstrument und ein paradoxer Umgang mit Wirklichkeit

Eine weitere, zumindest auf den ersten Blick verbindende Gemeinsamkeit ist die Bedeutung des Paradoxons für beide Disziplinen (Palazzoli et al. 1999) Auch im Zen wird „paradoxem Geschehen“ eine wichtige Bedeutung zugemessen. Mit paradoxem Inhalt gefüllte Rätsel werden von Zen-Meistern dem Adepten verschrieben. Sie sollen ihm helfen, die knifflige Aufgabe zu lösen, hinter die „Ebene des intellektuellen Verstehens“ zu schauen oder, um mit Peter Fuchs zu sprechen, im mentalen Bereich Operationen zu vollziehen, „deren Vollzugsbedingungen zugleich die Bedingungen der Unmöglichkeit ihres Vollzugs sind“ (Fuchs 1989, S.54) Ähnlich wie in der Psychotherapie soll hier etwas, an dem festgehalten wird, verstört werden, um zu neuen, bisher unbekanntem Sichtweisen zu kommen.²⁸

Eine gemeinsame Herausforderung von Zen und systemischer Psychotherapie besteht im paradoxen Umgang mit der subjektiv erfahrenen Wirklichkeit, die sich oft konstanter und substanzhafter darstellt als jeweils auf theoretischer Ebene postuliert. Beide Denksysteme behelfen sich mit integrierenden Elementen in ihren Theorien, die jeweils auch den Sinn des scheinbar Substanzhaften, Konstanten würdigen.

In der systemischen Psychotherapie kann es beispielsweise im Kontext der Diagnose Schizophrenie sinnvoll sein, nicht noch mehr den Pol des Vagen, Flüssigen, Halt- und Unterschiedslosen zu unterstützen: „Hier kann eine Härtung angebracht sein, die es dann überhaupt erst erlaubt, einen Unterschied zu sehen, der einen Unterschied macht“ (Stierlin 2002, 205-208).

Im Zen beinhaltet das allumfassende, „erleuchtete“ Bewusstsein alles, und damit auch das scheinbar Getrennte, Substanzhafte:

„Ein erwachter Mensch lebt in der materiellen Welt genau wie jeder andere Mensch auch. Sieht er eine Rose, dann weiß er wie jeder andere, dass das eine Rose ist. Aber er ist von Begriffen weder konditioniert noch eingesperrt. Ein erwachter Mensch schaut, hört und unterscheidet Dinge, aber gleichzeitig ist er sich unablässig vollkommen der Gegenwart der *nicht-unterscheidenden und nicht-sich-vorstellenden Wirklichkeit* bewusst, also der vollkommenen, nicht-unterschiedenen Natur der Dinge.“ (Nhat Hanh 1997, S.93)

²⁸ Möglicherweise können sowohl im Zen als auch in der systemischen Psychotherapie auflösbare und unauflösbare Widersprüche unterschieden werden. Klinische Beispiele für Paradoxien, die ein den Regeln der zweierartigen Logik folgendes Denken in unauflösbare Widersprüche verwickeln, finden sich in Simon (1993), S.463-466.

Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz als Grundhaltungen

Ein gemeinsames Merkmal zwischen Zen-Übung und systemischer Psychotherapie besteht im Wert der Selbstbestimmung: „keine Intervention ohne Auftrag“ sowie „keine Anleitung von KlientInnen“ in der systemischen Psychotherapie (Ludewig 2002, 169-177); „keine Missionierung“ bzw. „keine Konkurrenz zu anderen Sinn gebenden bzw. religiösen Systemen“ im Buddhismus und im Zen.

Der Meister/die Meisterin bzw. die Tradition gibt im Zen Übungsanleitungen, der Schüler oder die Schülerin kann jedoch nur auf dem eigenen Weg Fortschritte machen, eine direkte Anleitung ist nicht möglich. Trotz Kenntnis des Zieles verfällt die lehrende Person idealer Weise nicht der Versuchung die lernende Person anzuleiten, also einen ExpertInnen-Standpunkt einzunehmen. Wie gelingt das im Zen? Möglicherweise dadurch, dass die Zen-Praxis die körperliche, geistige und seelische Wahrnehmung umfasst, und so die Komplexität der Entwicklung eines Individuums deutlich wird. In einem derartigen Übungsweg scheint es ausgeschlossen, Menschen in den Worten von Heinz von Foerster als „triviale Maschinen“ (Foerster in Wippich 1995, S.144-146) zu begreifen.

Kritische Stimmen meinen, dass sich im Zen die kollektivistische, sich Autoritäten unterordnende Mentalität Chinas und Japans widerspiegle (Kollektivismus: Fuchs 1995, S.58-74, Zen und Nationalismus: Viktoria 1999). Dem ist gegenüber zu halten, dass gerade für die Gründerfiguren des Zen individualistische, autoritätskritische Haltungen charakteristisch sind (Besserman, Steger 1999).

Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz scheinen Grundhaltungen zu sein, die gegenüber einem sich etablierenden (Experten-)Wissen immer wieder neu aktualisiert werden müssen, im Zen ebenso wie in der systemischen Therapie.

WIE KÖNNTE ZEN DIE SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE BEREICHERN?

Nichtwissen und Mitgefühl

Das konstruktivistische Element als Gemeinsamkeit zwischen Zen und systemischer Psychotherapie beruht in der systemischen Theorie auf naturwissenschaftlich fundierten Theorien (Maturana, Varela 1987) und daraus abgeleiteten philosophischen Überlegungen (etwa Schmidt 1987, Schmidt 1992). Die diesbezügliche Basis des Zen stellen die „Selbsterforschung“ in der Meditation und die daraus entwickelte buddhistische Philosophie dar (Zotz 1996). Siegfried Essen schreibt über eine mögliche Bereicherung der therapeutischen Praxis durch buddhistische Erkenntnisse: „Dass es um das Aufbrechen von Gewohnheitsmustern geht, haben wir im systemischen Diskurs inzwischen herausgefunden. Dass die Möglichkeit für dieses Aufbrechen im illusorischen Charakter aller Kontinuität, aller Substanz liegt, das können wir uns vom Buddha sagen lassen“ (Essen 1993, S.97).

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass sich konstruktivistische DenkerInnen in Fragen der Ethik teilweise auf mystisches, dem Zen nahe stehendes Gedankengut beziehen. Eine Vorsicht bezüglich der Festlegung durch analytische Sprache scheint dabei ein gemeinsames Merkmal zu sein. Heinz von Foersterns Aussagen im Gespräch mit Bernhard Pörksen erinnern an die Koan-Praxis des Zen:

„Pörksen: Und doch gibt es womöglich, glaubt man beispielsweise den Berichten der östlichen Mystiker, Zustände des Bewusstseins, die nicht mehr in den allgemein menschlichen Formen des Unterscheidens befangen sind. Sie selbst sprechen am Schluss Ihrer Rezension der *Laws of Form* von einem 'Zustand letzter Weisheit' und dem 'Kern eines Kalküls der Liebe, in dem Unterscheidungen aufgehoben werden und alles eins ist'.

- v. Foerster: Diese Sätze sind in der Tat von mir. Aber das genügt schon, damit ist das gesagt, was ich sagen möchte. Ich fände es besser, wenn wir diese Äußerung nicht im Sinne einer akademischen Übung zerpflücken, sondern sie einfach so stehen lassen würden.
- Pörksen: Sie haben, so fällt mir auf, eine Art des Sprechens entwickelt, die Hinweise auf etwas gibt, worüber Sie dann aber – wenn Aufmerksamkeit entstanden ist – nicht mehr sprechen.
- v. Foerster: Mir geht es um die Einladung zu schauen. Wenn man schaut, dann sieht man etwas, aber zuerst muss man schauen. Das möchte ich zeigen.
- Pörksen: Was möchten Sie zeigen?
- v. Foerster: Dass gezeigt werden kann. Was der andere dann sieht, ist seine Sache.
- Pörksen: Ich verstehe nicht.
- v. Foerster: Das verstehe ich. Aber in vielen Fällen generieren die Unbeantwortbarkeit und die Antwortlosigkeit die Einsicht.“ (Foerster 2002, S.44)

Neben Substanzlosigkeit und bedingtem Entstehen sind in der Lehre des Zen-Buddhismus auch Mitgefühl und Verbindung und damit ein Grundvertrauen in das menschliche Sein zentrale Elemente. Das könnte für die systemische Psychotherapie anregend sein im Sinn der Frage „Was passiert nach der konstruktivistischen Dekonstruktion?“²⁹. Theoretische Begründungen dafür, warum beispielsweise Ressourcen- und Lösungsorientierung hilfreich sind, stellen unserer Meinung nach einen wichtigen Ansatzpunkt für die Weiterentwicklung der systemischen Psychotherapie dar.

Empfindung und Achtsamkeit: Arbeit mit dem Körper

Übungsaufgaben stellen eine Parallele zwischen systemischer Therapie und Zen dar. Bereichernd für die systemische Therapie könnte in diesem Zusammenhang sein, dass ein Bezug zu Körper, Empfindung und Erfahrung im Zen immer gegenwärtig ist. Meditation und allgemein Achtsamkeit als Übungspraktiken des Zen vereinigen buddhistische Lehre, subjektive Erfahrung und Körperempfindung. Ein Ansatzpunkt für die systemische Therapie könnte konkret darin liegen, dass systemische TherapeutInnen Achtsamkeit gegenüber ihren Empfindungen und ihrer Intuition pflegen und ihre diesbezüglichen Wahrnehmungen auch gegenüber ihren KlientInnen äußern und darüber kommunizieren.³⁰ Daneben erscheint es auch sinnvoll, Achtsamkeit der KlientInnen für ihre eigenen Empfindungen in der psychotherapeutischen Arbeit zum Thema zu machen. Diane Gehart gibt ein Beispiel für Achtsamkeit in der therapeutischen Praxis:

„Wenn man sich zum Beispiel fürchtet, hält man eine achtsame Haltung davon ab, sofort zu versuchen, das Gefühl durch Reframing, Externalisieren oder Ausnahmen-Finden zu verringern oder zu beseitigen. Ein achtsamer Ansatz hält auch davon ab, ganz in die Erfahrung einzutauchen [...]; stattdessen würde man sie mitfühlend beobachten ohne Beurteilung oder Absicht, sie zu verändern. Sei mit ihr. Wenn man sich in dieser nicht-anhaftenden Weise verhält (sie weder

²⁹ Als Beispiel dafür, wie schwierig es ist, auf rationale, philosophische Weise eine „radikal konstruktivistische“ Ethik zu entwerfen: Glaserfeld (1997), S.335-347.

³⁰ Die Person des/der systemischen TherapeutIn ist in den letzten Jahren vermehrt ins theoretische Blickfeld gekommen, was unter anderem auch eine Entwicklung in diese Richtung widerspiegeln könnte. So fand etwa 2003 ein Kongress der ÖAS mit dem Titel „Spiegelblicke. Ein-Sichten systemischer TherapeutInnen“ statt.

weiterzuverfolgen noch sich von ihr zu distanzieren), verwandelt sich die Erfahrung unausweichlich, weil sich unsere Beziehung zu ihr wandelt“ (Gehart 2004, S.10).

Interessant wäre es auch, die auf konstruktivistischen Ideen basierende systemisch-psychotherapeutische Haltung des „Nichwissens“ (vgl. De Jong u. Berg 1998, S.46) im Praxis-Alltag zu untersuchen. Muss sich der/die Therapeut/in in einer Art kontemplativen Zustand befinden, um das „Erkennen“ beobachten zu können? (Zur Erfahrung in der systemischen Therapie vgl. Klammer u. Klar 1998, S. 67-71).

Im Unterschied zu Zazen, wo man ruhig ohne zu reden und zu agieren sitzt oder geht, ist die Therapeutin gezwungen sich aktiv mit ihrem Gegenüber auseinanderzusetzen. Oder gibt es eine Art Zwischending: Man kontempliert das therapeutische Geschehen und plötzlich tritt man aus diesem ruhigen Raum heraus in Aktion um sich dann wieder zurückzuziehen?

Paradoxe Interventionen sind in der Systemischen Psychotherapie nichts Neues. Zum richtigen Zeitpunkt angewandt, können sie im Prozess viel bewirken. Ähnlich funktioniert im Zen die Koan-Praxis. Nach erfolgtem Vertrauensaufbau, kann der Meister gegenüber dem Schüler die Dinge immer offener ansprechen. Zen könnte hier Systemische PsychotherapeutInnen im Gestalten und Handhaben paradoxer Interventionen unterstützen und inspirieren. Zen-Koans sind immer mit Kommentaren und Sprüchen versehen. Dem ähnlich, berichtet Nardone von Aphorismen, die er in seiner strategischen Kurzzeittherapie verwendet.³¹

Ziele des Handelns und der persönlichen Entwicklung

Das Ziel des Zen-Weges ist – wenn auch mit großen Einschränkungen - benennbar: „Erleuchtung“ lässt sich zwar nicht begrifflich beschreiben, kann aber gewissermaßen als Metapher kommuniziert werden. Das könnte der Ausgangspunkt einer Anregung für die systemische Therapie sein, sich noch mehr über die Ziele therapeutischen Handelns Gedanken zu machen. Auch im systemischen Verständnis stellt das ein heikles Unterfangen dar, weil die systemische Therapie ja bewusst und aus guten Gründen keinen „Expertenstandpunkt“ einnehmen will. Dennoch sind TherapeutInnen in ihrem Handeln auch durch Zielbilder, was für ihre KlientInnen gut wäre, beeinflusst. Überlegungen über allgemeine Ziele psychotherapeutischer Prozesse, z.B. über „seelische Gesundheit“, sollten unserer Meinung nach in der systemischen Psychotherapie nicht als Relikte der strukturellen oder strategischen Familientherapie gesehen werden.

Psychotherapeutische Arbeit beinhaltet in einem nicht geringem Ausmaß Arbeit des/der PsychotherapeutIn an sich selbst. Anders als in anderen Berufen, können hier Wissen und Erfahrung explizit benutzt werden, um sich mit eigenen, grundlegenden Existenz- und Sinnfragen auseinanderzusetzen. Zen, das sich das Ziel setzt, duale Denkgewohnheiten und festgefahrene Sichtweisen aus den Angeln zu heben, könnte hier weiterführen und zu tieferen Einsichten in die Wirklichkeit verhelfen.

FAZIT

Ziel unserer Arbeit war es, dass LeserInnen sich in den vorangegangenen Zeilen ein Bild vom Zen-Buddhismus, seiner Geschichte, der Übungspraxis, seiner Inhalten und Ziele machen können. Zudem ist eine Annäherung an die systemische Psychotherapie versucht worden, indem beide Disziplinen verglichen und Überschneidungen herausgearbeitet wurden. Da wo Zen die systemische Psychotherapie bereichern kann, sind konkrete

³¹ Mündliche Mitteilung, ÖAS-Jour Fixe mit Giorgio Nardone, 2004.

Vorschläge gemacht worden, deren Sinnhaftigkeit sich nur in der Praxis des therapeutischen Handelns erproben lässt.

In diesem Sinn ist der vorliegende Artikel auch als Einladung zur Auseinandersetzung mit Zen in einem systemisch-therapeutischen Kontext sehen. Das Spektrum dieser Einladung ist vielfältig: an TherapeutInnen, die sich in ihrer therapeutischen Praxis durch Zen bereichert fühlen, darüber zu kommunizieren. An Zen praktizierende TherapeutInnen, die das bisher nicht tun, sich mit der möglichen Beziehung dieser beiden Felder zu beschäftigen. An interessierte KollegInnen, sich erstes theoretisches Wissen über Zen zu erwerben und diese Erfahrung auch vor dem Hintergrund ihres therapeutischen Arbeitens zu sehen - oder mit der Zen-Übung zu beginnen. Hierfür bieten diverse Zen-Gruppen mit unterschiedlichem Profil und Selbstverständnis Programme an.³²

ZITIERTE LITERATUR

- Beck C J (1998) Zen im Alltag. Knaur, München
- Besserman P, Steger M (1999) Verrückte Wolken. Zen Meister – Zen Rebellen. Theseus, Berlin
- Bottini O (2002) Das große O.W.Barth-Buch des Zen. Scherz/O.W.Barth, Bern-München-Wien
- Brandl-Nebehay A, Rauscher-Gföhler B, Kleibel-Arbeithuber J (1998) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Facultas, Wien
- Chang, G C C (1982) Die Praxis des Zen. Aurum, Freiburg im Breisgau
- De Jong P, Berg I K (1998) Lösungen (er)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. Modernes Lernen, Dortmund
- De Shazer S (1996) „...Worte waren ursprünglich Zauber“ Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis. Modernes Lernen, Dortmund
- Dürkheim K G (1991) Hara. Die Erdmitte des Menschen. O.W.Barth, München
- Essen S (1993) Systemische Therapie als Praxis des Nichtanhaftens. Über die spirituelle Dimension der systemischen Familientherapie unter Berücksichtigung buddhistischer Terminologie, Zeitschrift für systemische Therapie 11 (1):32-38
- Foerster H v (1985) Das Konstruieren einer Wirklichkeit. In: Watzlawick P (1985) Die erfundene Wirklichkeit. Piper, München
- Foerster H v (2002) „In jedem Augenblick kann ich entscheiden, wer ich bin“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Freud S (1999a) Gesammelte Werke XIII. Jenseits des Lustprinzips. Fischer, Frankfurt am Main
- Freud S (1999b) Gesammelte Werke XV. Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Fischer, Frankfurt am Main
- Fromm E, Suzuki D T, de Martino R (1971) Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Fuchs P (1995) Die Umschrift. Zwei kommunikationstheoretische Studien: „japanische Kommunikation“ und „Autismus“. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Gehart D (2004) Buddhistische Philosophie und postmoderne Praxis: Achtsamkeit in der Therapie, Zeitschrift für systemische Therapie 22 (1):5-14
- Glaserfeld E v (1997) Radikaler Konstruktivismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main

³² Z.B. Do-Gruppe Wien, Luigi Trenkler/Herbert Gröger, weitere Info: www.luigi-trenkler.com

- Glaserfeld E v (2000) Einführung in den Konstruktivismus, Piper, München
- Glassman B (1998) Zeugnis ablegen. Theseus/ Berlin
- Herrigel E (1982) Zen in der Kunst des Bogenschießens. O.W.Barth, München
- Izutsu T (1986) Philosophie des Zen-Buddhismus. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Kapleau P (2000) Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung. O.W.Barth, München
- Klammer G, Klar S (1998) Wie erkenne ich? – Epistemologische Grundlagen für systemische Therapie. In: Brandl-Nebehay A, Rauscher-Gföhler B, Kleibel-Arbeithuber J (1998) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Facultas, Wien, S.60-87
- Ludewig L (2002) Leitmotive systemischer Therapie. Klett-Cotta, Stuttgart
- Luhmann N, Fuchs P (1989) Reden und Schweigen. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Maturana H R, Varela F J (1987) Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens. Goldmann, München
- Meutes-Wilsing A, Bossert J (1994) Zen für jeden Tag. Gräfe und Unzer, München
- Nelson G K (1991) Der Drang zum Spirituellen. Walter, Olten
- Palazzoli M S (1999) Paradoxon und Gegenparadoxon, Klett-Cotta, Stuttgart
- Reps P (1999) Ohne Worte – ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden. O.W.Barth, München
- Richard U, Waas W I (2000) Zen. Ein Lesebuch. Theseus, Berlin
- Schlippe A v, Schweitzer J (1998) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen
- Schmidt S J (1987) Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Schmidt S J (1992) Kognition und Gesellschaft. Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Simon F B (1993) Unterschiede, die Unterschiede machen. Klinische Epistemologie: Grundlage einer systemischen Psychiatrie und Psychosomatik. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Simon F B, Rech-Simon C (2000) Zirkuläres Fragen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Sparrer I, Varga von Kibed, M (2000) Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Stierlin, H (2002) „Die Freiheit, das Neue zu wagen“ In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Suzuki, D T (1993) Wesen und Sinn des Buddhismus. Herder, Freiburg im Breisgau
- Suzuki, S (1997) Zen Geist - Anfänger Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation. Theseus, Zürich, München, Berlin
- Nhat Hanh, Thich (1977) Schlüssel zum Zen. Herder, Freiburg im Breisgau
- Trungpa C (1996) Spirituellen Materialismus durchschneiden. Theseus, Berlin
- Varela F J (2002) „Wahr ist, was funktioniert“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Viktoria B (1999) Zen, Nationalismus und Krieg. Theseus, Berlin
- Walsh R N (2000) Der Geist des Schamanismus. Fischer, Frankfurt am Main
- Watzlawick P, Nardone G (2001) Kurzzeittherapie und Wirklichkeit. Piper, München

Watzlawick P (2002) „Wir können von der Wirklichkeit nur wissen, was sie *nicht* ist“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Watzlawick P, Weakland J H, Fisch R (2001) Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Hans Huber, Bern

Wilber K (1990) Das Atman-Projekt. Der Mensch in transpersonaler Sicht. Junfermann, Paderborn

Wilber K (1996) Eros Kosmos Logos. Krüger, Frankfurt am Main

Wippich J (1995) Denk nicht an blau. Junfermann, Paderborn

Zotz, V (1991) Buddha. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Zotz, V (1996) Geschichte der buddhistischen Philosophie. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Internet

Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft <http://www.buddhismus-austria.at>

Buddhistische Zeitschrift: Ursache und Wirkung <http://www.ursache.at>

DIE AUTOREN:

Dr. Herbert Gröger

Systemischer Psychotherapeut, selbständiger Kommunikationstrainer, Fachhochschul-Lektor für Persönlichkeitsbildung und für Social Skills;

seit der Jugendzeit Auseinandersetzung mit Zen in unterschiedlicher Intensität und in unterschiedlichen Kontexten.

Adresse: Liechtensteinstraße 58/22, 1090 Wien

groeger@gmx.at mobil 0699/19462418

Luigi Trenkler

Systemischer Psychotherapeut, Zen-Mönch und Schauspieler, arbeitet beim Verein LOK (Betreuung von psychisch kranken Menschen) in leitender Position und psychotherapeutisch in freier Praxis: Zentrum für integrative Psychosomatik und Psychotherapie,

Rudolf v. Alt-Platz 6/10, 1030 Wien,

www.luigi-trenkler.com

Bücher

Th. Hegemann/C. Oesterreich: Einführung in die interkulturelle systemische Beratung und Therapie. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2009

Ich hatte noch selten ein Buch in der Hand, dessen Inhalt so genau dem entspricht, was die AutorInnen als sein Ziel beschreiben.

„Dieses Buch ist gedacht als eine Einführung in die interkulturelle Beratung - und zwar in dreierlei Hinsicht: Es soll eine Einführung sein für Professionelle, die schon viel im interkulturellen Bereich arbeiten und einen systemischen Ansatz hinzunehmen möchten; es soll eine Einführung für Systemiker sein, die sich mehr Kompetenzen in der interkulturellen Arbeit wünschen; und es soll aber auch eine Einführung für Neueinsteiger in beide Felder sein.“ (S. 8)

Den systemischen Ansatz nehmen Hegemann/Oesterreich als Denk- und Handlungsmodell ernst und nutzen ihn nicht bloß als Methodeninventar: „Wir halten ihn für die interkulturelle Arbeit für besonders geeignet, da er ... auf die Beobachtung und Veränderung zirkulärer Prozesse und Interaktionen angelegt ist, da er keine Ursachenanalyse betreibt, sondern nach Lösungen für die Zukunft sucht, da er auf die Beziehung zwischen Interaktionen und Kontexten achtet und da er die Aufmerksamkeit auf gemeinsam konstruierte Geschichten richtet.“ (S.6)

Personen, die eine Einführung wollen, bietet der sorgfältige und durchdachte Aufbau eine Anleitung, die es schafft, gleichzeitig Orientierungswissen zu vermitteln und vermeintliche Sicherheiten zu irritieren. Das gelingt vor allem dadurch, dass in den „Grundlagen“ die Begriffe „Kultur“, „Systeme“ und „Kontexte“ definiert und klar dargestellt werden.

In den „Anwendungen“, dem zweiten Teil des Buches, stellen die AutorInnen Erfahrungen aus ihrer eigenen Praxis zur Verfügung. In den Fallvignetten geht es nicht um beeindruckende Lösungen „schwieriger“ Fälle, sondern lediglich um eine Darstellung und Überlegungen dazu, wie man die Situation noch sehen und beschreiben könnte. Das ist uneitel, regt zum Denken an und ist für jede/n BeraterIn sehr ergiebig.

Besonders dankbar war ich, dass der organisationale Aspekt nicht außer Acht gelassen wird. Im dritten Teil geht es um „Organisationsentwicklung“. Vernetzung, KundInnenperspektive, Personalentwicklung und Organisationskultur werden in ihrer Bedeutung dafür, überhaupt kultursensible Beratung anbieten zu können, kurz dargestellt und über Leitfragen Ideen zur Umsetzung vermittelt.

Es ist diese theoretisch profunde Konkretheit, mit der sich die AutorInnen auf ihr Thema einlassen, die das Buch auch für fachlich vorgebildete LeserInnen – auch wenn für sie einige Redundanzen vorkommen mögen - zu einer lohnenden Lektüre macht. Ich kann es allen, die in dem Feld arbeiten oder arbeiten wollen, wärmstens empfehlen.

Michaela Judy

Eckard König / Gerda Volmer: Systemisch denken und handeln. Personale Systemtheorie in Erwachsenenbildung und Organisationsberatung. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2005

Ein Buch über „Systemisch denken und handeln“ in Erwachsenenbildung und Organisationsberatung, das darüber hinaus im Vorwort verspricht: „Das Buch verbindet die Systemtheorie und das praktische Handeln und zeigt, dass systemisches Arbeiten sowohl theoretisch fundiert als auch praktisch folgenreich ist.“ – ein Buch, das solches verspricht, weckt Interesse und Vorfreude.

Die erste Irritation war für mich die Gleichsetzung von Autopoiesis mit „Selbstorganisation“, statt „Selbstreproduktion“. Damit wird der Begriff aus der Beschreibung von Rückkoppelungen ausgenommen und kann beliebig (siehe S.13) z.B. zu einem „Bildungsziel“ uminterpretiert werden. Es wird nicht deutlich, dass erkennbare Strukturen nur dann erkennbar werden können, wenn sie sich im Austausch mit der Umwelt ständig als diese Strukturen neu generieren.

Diese Ungenauigkeit wird bei der Definition von Systemen noch deutlicher:

„Jedes System ist durch eine Systemgrenze von der „Systemumwelt“ abgegrenzt. Je nach der Durchlässigkeit lässt sich dabei zwischen offenen und geschlossenen Systemen unterscheiden: Bei geschlossenen Systemen (Standardbeispiel ist das Sonnensystem) erklärt sich der Zustand des Systems allein aus dem System heraus. Offene Systeme stehen im Austausch zu der Umwelt.“ (S.15)

Laut diesem Ansatz „gibt“ es Systeme, die als in sich geschlossene von (den in ihnen eingeschlossenen?) Beobachtern „erkannt“ werden können. Der zentrale Begriff in einem solchen Systemverständnis ist der Regelkreis, d.h. „statt in linearen Verläufen in Kreisläufen zu denken.“ (S.16) Der unklare Systembegriff durchzieht das Buch; implizit wird immer wieder deutlich, dass „System“ nur eine pragmatische Setzung sein kann, explizit wird „System“ immer wieder als etwas klar Abgegrenztes präsentiert.

So kommen die AutorInnen zu Überzeugung, dass es außer der Systemtheorie doch noch etwas geben müsse, denn:

„Die Allgemeine Systemtheorie versteht sich als Universalwissenschaft, die für unterschiedliche Bereiche gleichermaßen Gültigkeit besitzt. Doch werden damit nicht zentrale Unterschiede zwischen technischen, biologischen, ökologischen, sozialen und politischen Systemen verwischt? Nützen Untersuchungen über technische Systeme bei der Bearbeitung von Konflikten in einem Team? Reagiert nicht das soziale System Team anders als z.B. ein Laser?“

Das kann nur zu einer Frage werden, wenn man die Phänomene abgekoppelt von ihrer Wirkungsweise betrachtet, von der Beschreibung, wie sie „funktionieren“. Den erkenntnistheoretischen Sprung, den es bedeutet, die Prinzipien Wechselwirkung, Selbstreproduktion und Zirkularität auf naturwissenschaftliche wie hermeneutische Verfahren gleichermaßen anzuwenden, wollen König/Volmer nicht nachvollziehen.

„Die Allgemeine Systemtheorie“, schreiben sie weiter, „liefert ein Modell zur Erklärung von komplexen Sachverhalten. Aber sie sagt wenig über konkrete Interventionen: Was kann eine Trainerin konkret tun, wenn sie weiß, dass Probleme in einem Kurs aus einem Wechselkreis von der Thematik, ihrem Verhalten, der Eigendynamik des Teilnehmersystems und möglichen Randbedingungen resultieren? Was soll eine Beraterin tun, wenn sie weiß, dass Probleme in einem Team im Zusammenhang mit Leistungen des Teams, Erwartungen des Vorgesetzten und äußeren Anforderungen stehen? Benötigt man nicht hier weiterführende konkrete Hinweise?“

Hier werden Erkenntnistheorie, Handlungstheorie und Methoden nicht unterschieden. Wissenschaftlichkeit in meinem Verständnis heißt, dass die drei Ebenen widerspruchsfrei angewendet werden können, nicht aber, nicht zwischen ihnen zu differenzieren.

Da das Autorenteam aber, wie oben beschrieben, „Probleme bei der Übertragung der Allgemeinen Systemtheorie auf soziales Handeln“ ortet, haben sie die „Personale Systemtheorie“ entwickelt unter Rückgriff auf Bateson, Watzlawick und Satir.

Die Personale Systemtheorie geht davon aus, dass Menschen handelnde Personen sind, deren subjektive Deutungen einer Situation das Verhalten eines sozialen Systems bestimmen.

Damit wird die Person mit ihren Deutungen zu etwas, das im zirkulären Wechselspiel als quasi eingeschlossenes Ganzes als das Andere gegenüber dem technologischen Prinzip der Rückkoppelung angenommen wird. Die Deutungen erhalten eine eigene Existenzebene, die sie über Verhalten hinausheben. Das mag vielleicht so sein, ist aber reine Glaubensfrage, denn beobachtbar und beschreibbar ist lediglich Verhalten, und auch (Selbst-)Aussagen sind Verhalten, gesetzt in einer bestimmten Situation mit bestimmten Wirkungen.

Folgerichtig geht es mit einem Glaubenthema weiter, mit dem „Menschenbild der personalen Systemtheorie“, das sich unter Rückgriff auf Satir an der humanistischen Tradition sowie an einem Autonomiebegriff orientiert, der, weil „für die gesamte neuzeitliche Ethik zentral“, nicht weiter hinterfragt wird.

Das Grundlagenkapitel habe ich wegen seiner Problematik so ausführlich behandelt, weil es m.E. ein Konzept vertritt, das den guten, entwicklungsfähigen Menschen des Humanismus sowie das autonome Individuum der Aufklärung in die Systemtheorie hinüberretten will, und so in der Gegenauklärung – dem Glauben - landet.

Das ist schade, denn die folgenden Kapitel bieten ein Handbuch im besten Sinne mit didaktisch gut aufbereiteten Handlungsanleitungen, Checklisten und Beispielen, die v.a. EinsteigerInnen in die genannten Felder äußerst hilfreich sein können.

„Diagnose und Intervention“ bietet leicht verständliche Methoden zur Veränderung: Ich-Botschaften, Aktives zuhören, Veränderung, bzw. Umdeuten von Bewertungen und lösungsfokussierte Verfahren werden anschaulich, mithilfe von Leitfragen, dargestellt.

Besonders angesprochen hat mich das Kapitel „Forschungsmethoden“, ein oft vernachlässigtes Gebiet. Anschaulich werden die Methoden und ihre einzelnen Schritte sowie, in einer ausführlichen Darstellung, das Konstruktinterview vorgestellt.

„Personale Systemtheorie und Erwachsenenbildung“ bietet neben einem kritischen Überblick über die Literatur zur Teilnehmerorientierung v.a. Methoden zu deren Erfassung in den verschiedenen Phasen eines Lehr-Lern-Prozesses.

„Personale Systemtheorie und Organisationsberatung“ konzentriert sich auf die Phasen des Beratungsprozesses, verdeutlicht dies mit einem Fallbeispiel und geht weiters noch auf Coaching, Organisationsentwicklung sowie – als Sonderfall – Schulentwicklung ein.

Die Personale Systemtheorie hingegen stellt sich mir nach Lektüre des Buches als personenzentriertes, stark an humanistischen Werten in der Tradition von Carl Rogers orientiertes Handlungskonzept dar, das mit einbezieht, dass Personen nicht allein agieren sondern sich und einander beeinflussen, und ein von Systemikern entwickeltes Methodeninventar verwendet.

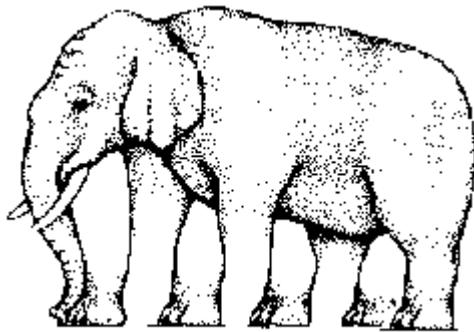
Daran ist nichts Falsches – im Gegenteil, als Handbuch ist das vorliegende Werk all jenen durchaus zu empfehlen, die die Verwässerung systemischen Denkens im Konzept der Personalen Systemtheorie nicht stört.

Michaela Judy

Termine

- 10.09.-
12.09.2009 **Was tun, wenn...?** - Konflikte, Fallen und andere Stichworte
Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit B. Lehr und CotrainerIn
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_termine.htm
- 25.09.-
26.09.2009 **Supervision und ihr soziales Feld - Theorie und Theorien 2**
Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit B. Lehr und CotrainerIn
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_termine.htm
- 2.10.2009 **Soziale Arbeit und Schule**
Fachtagung der DSSA an der Universität Bamberg
<http://www.iso-ev.de/Termine/Details/Termin/2.+Fachtagung+%22Soziale+Arbeit+und+Schule+-+Ressourcen+gemeinsam+entdecken+und+dann%3F%22/eventid/16>
- 03.10.2009 **ASYS-Sommerfest**
14:00 Im ASYS-Büro am Paulinensteig
- 29.10.-
30.10.2009 **Systemtheorie – eine hilfreiche Perspektive für Behinderung, Gesundheit und Soziales?**
Fachtagung der Fakultät Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Hannover
<http://www.fakultaet5.fh-hannover.de/aktivitaeten/veranstaltungen/sys/ws-2009-2010/2009-10-30-fachtagung>
- 09.11. –
12.11.2009 **Grundlagen des Systemischen Managing Diversity: Verschiedenheit und Vielfalt nutzen**
Seminar am bifeb in Strobl des Lehrganges „Systemisches Managing Diversity“ – mit M. Judy und W. Milowiz
<http://www.bifeb.at/kompetenzzentrum/weiterbildungsdatenbank.html>
- 13.11.-
14.11.2009 **ASYS-LehrtrainerInnentreffen**
im ASYS-Büro am Paulinensteig
- 20.11.-
21.11.2009 **„Sie kommen!!!“ - Systemische Gesichter aufsuchender Hilfen in der Sozialen Arbeit**
Fachtagung der DSSA an der Hochschule Neubrandenburg
<http://www.tagung.hs-nb.de/aufsuchende-hilfen/>
- 25.11.-
28.11.2009 **Supervision und ihr soziales Feld - Kontext Organisation / Institution 2**
Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit M. Judy und S. Jirsa
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_termine.htm
- 11.12.-
12.12.2009 **Supervision und ihr soziales Feld - Theorie und Theorien 3**
Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit M. Judy
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_termine.htm
- 15.01.- **Coachinggruppe mit Schwerpunkt Diversity-Lernen**

- 07.05.2010 Teil des Lehrganges „Systemisches Managing Diversity“ an der VHS Ottakring – mit W. Milowiz
http://www.gender-diversity.net/johcgi/div/TCgi.cgi?target=home&Param_Kat=1&Param_KatSub=23
- 18.02.- **Managing Diversity als Innovationsmanagement**
 20.2.2010 Teilseminar des Lehrganges „Systemisches Managing Diversity“ an der VHS Ottakring – mit J. Überacker
http://www.gender-diversity.net/johcgi/div/TCgi.cgi?target=home&Param_Kat=1&Param_KatSub=23
- 03.03.- **Supervision und ihr soziales Feld - Kontext Interaktion 2**
 06.03.2010 Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit W. Milowiz und CotrainerIn
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_terminen.htm
- 28.05.- **Alternative Theorien**
 29.05.2010 Seminar des ASYS-Lehrganges an der VHS Ottakring – mit M. Judy
http://www.asys.ac.at/fortbildung/inhalte_terminen.htm
- 29.10.- **7th Congress of European family Therapy Association** in Paris
 31.10.2010 <http://www.eftaparis2010.com/en/home>



Quelle unbekannt.

Buchpräsentation



Der Arbeitskreis für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision (ASYS) und die Volkshochschule Ottakring laden zur Präsentation der überarbeiteten Neuauflage des Buches

„Teufelskreis und Lebensweg. Systemisch denken im sozialen Feld.“

von Walter Milowiz, verlegt von Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, Sept. 2009.



Soziale Interaktionen können Teufelskreise erzeugen. Welche Mechanismen liegen ihnen zugrunde und wie können sie aufgelöst werden? Eine systemische Brille kann dabei hilfreich sein: Aus dieser Perspektive betrachtet werden soziale Konfliktlagen von allen Beteiligten – Familienmitgliedern, Betreuern, Institutionen – fortwährend neu erzeugt und die so

genannten Probleme bleiben so lange erhalten, wie sich alle, die damit zu tun haben, immer in gleicher Weise verhalten. Verändert aber eine Person ihr Verhalten, so ist der Auflösung des Problems Tür und Tor geöffnet. Neben den theoretischen Grundlagen zeigen Berichte aus der Praxis der sozialen Arbeit anschaulich, wie der systemische Ansatz von W. Milowiz im beraterischen Alltag hilfreich eingesetzt werden kann.

Außerdem:

„Über die Konstruktion von Wirklichkeit: Systemisch denken im ‚Managing Diversity‘“ von Michaela Judy und Walter Milowiz. In: B. Aschenbrenner-Wellmann: Mit der Vielfalt leben. Verlag der Evangelischen Gesellschaft, Stuttgart, Aug. 2009.



Zeit: 18.11.2009, 18:30

Ort: Bockkeller
Gallitzinstraße 1
A-1160 Wien

Programm:

- Einleitende Worte von Wolfgang Knopf (Vorsitzender der Österreichischen Vereinigung für Supervision)
- Aus dem Buch liest S. Gebhart-Siebert
- Podiums- und Publikumsdiskussion
- Buffet

Moderation: Michaela Judy

Büchertisch: polycollege Buchhandlung

Anmeldung an: asys@aon.at

ASYS
Paulinensteig 4a
A-1160 Wien

Tel.: 0043 1 9844244

ISSN 2072-0418

