

Der Mensch als Subjekt

Wie gelingt es uns, aus der Komplexität unserer Welt eine fassbare Ordnung zu schaffen? Und wie können wir uns dabei an neue Bedingungen und Herausforderungen anpassen? Prof. Dr. Jürgen Kriz greift mit seinem Buch „Subjekt und Lebenswelt – Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching“ diese Fragen auf. Das Buch erscheint im Mai 2017 im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht. Im Interview gibt der Diplom-Psychologe einen Vorgeschmack auf die wesentlichen Inhalte.



Ihr jüngstes Buch stellt erstmals umfassend die „Personzentrierte Systemtheorie“ dar. In welchem Verhältnis sehen Sie diese Theorie zum Personzentrierten Ansatz?

Rogers hat nie die Etablierung einer Therapieschule angestrebt, die dann vorgibt, wie man mit anderen Menschen, insbesondere mit Klienten, umzugehen hat. Sondern er hat danach gefragt, wie die Erfahrungen von ihm selbst, von Kolleginnen und von beobachteten Therapien

in ihrer Dynamik verstanden und beschrieben werden können. Dabei hat er unorthodox auch Konzepte aus anderen Diskursen verwendet, wenn sie für das, was er vermitteln wollte, geeignet waren – beispielsweise die „Selbstaktualisierung“ von Kurt Goldstein und dessen Fokus auf organismische Prozesse. Hier sind bereits Essentials heutiger Systemtheorien formuliert. Später hat Rogers sogar systemtheoretische Konzepte der Selbstorganisation aus Physik und Chemie als Bestätigung für Phänomene angeführt, die auch aus personenzentrierter Sicht zentral sind. Inzwischen ist vieles aus dem Personzentrierten Ansatz in die Konzepte und Arbeitsweisen anderer Richtungen eingeflossen. Wie aber auch umgekehrt dort Themen und Konzepte aufgetaucht sind, die sich auch für personenzentriertes Arbeiten als wertvolle Anregungen eignen. Dies betrifft zum einen die formativen Kräfte aus Familienstrukturen, Organisationen, Gesellschaft und Kultur, zum anderen im Körper angelegte Vorstrukturierungen menschlicher Ordnungsprozesse, was Diskurse wie die um „Bindungstheorie“, „Social Brain“ oder „Embodiment“ bewegt. Ich hätte daher nichts dagegen, wenn man die Personzentrierte Systemtheorie als eine Ausformulierung von Rogers' Ansatz sehen würde, die neuere Befunde berücksichtigt – einschließlich der wichtigen Perspektive auf den Menschen als ein Subjekt. Diese äußert sich zwar in der Betonung des „inneren Bezugsrahmens“ des Klienten. Doch das ist leichter gesagt als getan: Sowohl in der Psychologie als auch im Alltag müssen wir das Kunststück fertigbringen, zwischen einer subjektiven und einer objektiven Perspektive hin- und herzuspringen. Denn die analytische Unterscheidung zwischen 1.-Person-Perspektive („ich“) und 3.-Person-Perspektive („er, sie, es“) ist eine rein *theoretische* Denkfigur.¹ In der *Praxis*

hingegen fließt das stets zusammen, weil ich mir mein unmittelbares inneres Erleben nur unter Verwendung von Sprache, Prinzipien, Metaphern – also Kulturwerkzeugen – verständlich machen kann. Das lässt ahnen, wie anspruchsvoll es ist, die Perspektive des Subjekts wirklich konzeptionell in die Psychotherapie mit einzubringen. Aus diesem Grund habe ich das Buch übrigens „Subjekt und Lebenswelt“ genannt – und nicht „Person und Gesellschaft bzw. Kultur“, was dem aus „objektiver“ Perspektive entspräche.

Wir haben es heute mit einer Fülle an Informationen und Strukturen zu tun: Wie schaffen wir es Ihrer Theorie zufolge, diese komplexe Welt für uns zu ordnen und in ihr einen Platz zu finden?

Ein großer Anteil der notwendigen Ordnung ist darauf zurückzuführen, dass wir in eine Welt hineingeboren werden, in der unsere Vorfahren nach und nach Ordnungsstrukturen in Form von materiellen Gütern, sozialen Regeln und symbolischen Strukturen wie Sprache, Schrift, Wissenschaft oder Massenmedien geschaffen haben. Sozialisation dient dazu, deren Bedeutungen zu vermitteln und die Einhaltung von Regeln zu überwachen. Dem liegen zudem evolutionär erworbene Suchstrategien zugrunde, die uns veranlassen, die Welt aktiv nach Ordnungsstrukturen abzusuchen, beispielsweise nach Grammatik in den Sprachströmen oder nach kontingenten „Tröstungsmustern“ von Bindungspersonen.

Wir befinden uns also erlebensmäßig nicht in einer chaotisch-komplexen Welt aus Atomen, Molekülen und einmaligen Ereignissen, wie sie von Physikern beschrieben wird. Sondern wir leben aufgrund von Evolution und Sozialisation in einer Welt aus bedeutungsvollen Objekten, Situationen und Abläufen. Freilich bringt uns das zunehmende Tempo und Ausmaß von Veränderungen, Globalisierung und medialen Informationsströmen an den Rand der Bewältigungsmöglichkeiten. Denn die Kompetenzen zur Ordnungsbildung haben sich in einem großen Zeitraum langsam entwickelt. Durch Tempo und Komplexität des Wandels wird der Zusammenhang zwischen Handeln und Erfolg zunehmend undurchsichtiger. Das verunsichert und fördert, je nach Disposition, Aggression und Lethargie. Will man nicht den Ersatzhandlungen zur Herstellung von Handlungs-Wirkungs-Kontingenzen verfallen – zum Beispiel durch Spiel- und ande-

¹ vgl. Kriz, Jürgen (2014): Empathie als personale Begegnung. Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung, 3/14, S. 151-157

re Süchte oder Gewalttaten – sind gerade Konzepte der humanistischen Therapie zur Förderung des Kohärenzgefühls gefragt: Achtsamkeit, Sinnorientierung, Konzentrieren auf die Möglichkeiten des Hier und Jetzt. Die Personzentrierte Systemtheorie nutzt Modelle, die gut beschreiben, wie sich Prozesse zu Ordnungen stabilisieren, wie sie sich an Veränderungen der „Rahmenbedingungen“ anpassen können – also „aktualisieren“, wie aber zum Beispiel auch Überstabilität – als „Probleme“, „Symptome“ – zu verstehen ist.

Hier nimmt man freilich eine „objektive“ Perspektive ein – schaut also auf den Menschen aus der „3.-Person-Perspektive“. Daher gilt es ebenso zu beachten, dass unterschiedliche Menschen keineswegs ein und derselben „objektiven“ Situation dieselbe subjektive (Be)-Deutung geben. Dies ist therapeutisch hoch relevant.

Und was passiert, wenn die Adaptation misslingt? Woran zeigt sich das typischerweise?

Zum humanistischen Verständnis von „Wachstum“ gehört immer auch das „Stirb und Werde!“ – also das Loslassen von nicht mehr passenden und die Aktualisierung von neuen Ordnungsstrukturen, die den jeweiligen Lebensaufgaben besser entsprechen. Diese Aufgaben beziehen sich immer auf die Gesamtbedingungen des Individuums in seiner Welt. Und hierzu gehören eben auch die Bedeutungen für das Subjekt – und keineswegs nur die von Beobachtern wahrgenommen Bedeutungen und Bedingungen. „Misslingende Adaptation“ ist eine Kategorie von Beobachtern und meint: „Eigentlich müsste dieser Mensch anders sein, wahrnehmen, empfinden oder handeln, als er das tut.“ Aus dieser normativen Außensicht fällt die Diskrepanz dann etwa als „Abweichung“, „Störung“ oder „Symptom“ auf. Dies als misslungene Adaptation oder auch „blockierte Aktualisierungstendenz“ zu deuten zeigt aber nur, dass die Gesamtbedingungen – also „objektive“ und „subjektive“ – noch nicht verstanden wurden. Gelingt aber diese Berücksichtigung der Gesamtbedingungen und/oder lässt sich daran etwas verändern – was ja oft von der Überstabilität der Selbst-Beschreibungen abhängt – kann die mangelnde Adaptation auch an die „äußeren“ Lebensaufgaben verringert werden. Aufgrund der zahlreichen Einflüsse auf die Prozesse des Lebens kann man freilich nicht davon ausgehen, dass alle Diskrepanzen immer und vollständig auflösbar sind.

Wie kann ein Verständnis Ihrer Theorie Psychotherapeuten und Beratern im Umgang mit ihren Klienten nutzen?

Üblicherweise berücksichtigen wir in Therapie und Beratung Prozesse auf psychischer und auf interpersoneller Ebene. Die Personzentrierte Systemtheorie beschreibt darüber hinaus, dass und wie in jedem Augenblick auf das Geschehen im Hier und Jetzt auch solche Einflüsse wirken, die von der kulturellen und der körperlichen Ebene kommen. Diese Gesamtheit der Einflüsse von vier Ebenen – körperliche, psychische, interpersonelle und

kulturelle – wird sonst in der Psychotherapie und Beratung wenig thematisiert. Durch die Berücksichtigung der kulturellen Ebene lässt sich beispielsweise besser verstehen, dass „zwanghafte Sicherheitsvorstellungen“ vielleicht mit der Überlebensstrategie der Herkunftsfamilie zusammenhängen, die im Chaos von Krieg, Flucht und Vertreibung sinnvoll und notwendig war. Und die Berücksichtigung körperlicher Dynamiken lässt besser verstehen, dass „Einsicht“ je nach affektiver Grundstimmung Unterschiedliches beinhalten kann und dass zudem kognitiv-rationale Prozesse in ganz anderen Zeitfernstern verlaufen als emotionale: Eine bedrohliche Situation durch einen Fast-Unfall kann man sekundenschnell rational auflösen: „Ich bin nicht überfahren worden.“ Die ausgeschütteten Hormone und andere Körperreaktionen aber wirken oft Stunden und länger nach. Zudem neigen wir in unserer Kultur dazu, den Menschen allein unter normativen, „objektiven“ Aspekten zu betrachten, und wie er mit anderen in einer von den Naturwissenschaften beschriebenen Welt lebt. Diese Perspektive ist für viele wissenschaftliche Fragen durchaus sinnvoll. Allerdings ist dann stets der Maßstab, wie der Andere – und reflexiv betrachtet: man selbst – unter diesen „objektiven“ Bedingungen“ sein, denken, fühlen und handeln müsste. Die Berücksichtigung des Menschen als Subjekt hingegen würde – trotz aller Intersubjektivität durch Evolution und Sozialisation – zunächst von je einmaligen und unterschiedlichen Bedeutungszuweisungen in den Lebenswelten ausgehen. Und darum geht es letztlich in Therapie, Beratung und Coaching.

Was ist letztlich das Anliegen der Personzentrierten Systemtheorie?

Insgesamt ist es ihr Anliegen, den konkreten Erfahrungen von Psychotherapeutinnen, Beratern und Coaches einen angemessenen konzeptionellen Rahmen zur Verfügung zu stellen. Hierzu gehören die wechselwirkenden Einflüsse aus körperlichen, psychischen, interpersonellen und kulturellen Prozessen, die stets hier und jetzt wirken. Ferner die Beachtung, dass nahezu alle Entwicklungen nicht-linear verlaufen – und nicht einem abstrakten experimentellen Schema folgen. Für bedeutsam halte ich aber auch, nicht nur auf die „Person in der Kultur“ zu blicken, sondern gleichberechtigt das „Subjekt in seiner Lebenswelt“ als relevante Perspektive zu berücksichtigen.