



Jürgen Hargens

Aller Anfang ist ein Anfang

Gestaltungsmöglichkeiten hilfreicher
systemischer Gespräche

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R

Jürgen Hargens

Aller Anfang ist ein Anfang

Gestaltungsmöglichkeiten hilfreicher systemischer
Gespräche

Mit einem Vorwort von Arist von Schlippe

Mit zwei Abbildungen und drei Tabellen

4. Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

e-ISBN 978-3-525-46195-2

© 2011, 2008, 2004, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH und Co. KG, Göttingen.
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A.

Internet: www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile
sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen
als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf
der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile
dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages
öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch
bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.
Printed in Germany.

Druck und Bindung:  Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

■ Inhalt

Vorwort

Über dieses Buch

Dank

Psychotherapie als Redekur

... und was wirkt?

Reflektierende Positionen

»Du hast recht aus deiner Sicht, ich hab' recht aus meiner Sicht«

Es braucht mehr als einen, um
Sprache

Dialoge und Dialoge und Dialoge und
Alles fängt mit einem Anfang an
Rahmen

Eröffnungsfragen

Beispiele

»Soziale Wirklichkeiten«

Gender-Fragen

Mit reflektierenden Positionen spielen

Ziele und was sonst noch dazugehören könnte

Zwei Ebenen

»Warum« und »wozu«?

Zeiten

Wenn ich noch nicht weiß, mach' ich mir so meine Gedanken

Erwartungen und Folgen

Ein Beispiel

Kooperieren begünstigen

Die eigene Praxis

Die Allgemeinarzt-Praxis

Ein Wort zur Sprache

Bewährungshilfe

Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten

Das Anmeldegespräch

Zum Hintergrund

Und dann kommen Kundinnen und Kunden

Das Erstinterview

Begrifflichkeiten oder: Worte schaffen Wirklichkeiten

Beobachten

Joining

Ziele finden

Was ist mit den Formalitäten?

Wie geht's dann weiter?

Drei Beispiele

Beispiel 1

Beispiel 2

Beispiel 3

Zum Abschluss

Anhang
Kundin, Kundige, Kundschafter/in
Gedanken zur Grundlegung eines »helfenden«
Zugangs

Literatur

■ Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Titel des vor Ihnen liegenden Buchs ist eigentlich eine Untertreibung. Ich meine, man könnte das Buch durchaus als grundlegendes Lehrbuch bezeichnen! Da, wo das vor Jahren von Jochen Schweitzer und mir veröffentlichte Lehrbuch¹ versucht hat, die systemische Therapie in großen Linien zu charakterisieren, setzt dieser Band von Jürgen Hargens an und lädt nun zu einem »Mikroskopierkurs« ein: Es wird möglich, ihm genauestens über die Schulter zu schauen und sich sehr lebendig vorzustellen, wie es bei ihm im Therapieraum zugeht. Dabei kann man nicht nur seine Interventionen genauestens studieren, sondern durch seine Kommentare diese anschließend auch verstehen, sinnvoll einordnen und sie sich so umso leichter zu eigen machen. Ich kenne nur wenige Bücher, in denen man als Leserin und Leser so sorgfältig an die Hand genommen und geführt wird, bei gleichzeitig großer Freiheit, sich das auszusuchen, was für eine/n selbst passt. Denn natürlich gilt auch für dieses Buch, was Jürgen Hargens immer wieder für die Arbeit mit Kundinnen und Kunden betont: Das »Nein« ist grundlegend! Um etwas Neues aufzunehmen und sich zu eigen zu machen, braucht es die Freiheit, dieses auch ablehnen zu können. Statt Therapie spricht Jürgen Hargens lieber von »Arbeit« und von »hilfreichen Gesprächen«. Ist auch das eine Untertreibung, »norddeutsches Understatement«

sozusagen? Ich glaube nicht. Vielmehr sehe ich in der Arbeit von Jürgen Hargens eine Richtung, die nicht nur dieses, sondern viele seiner Bücher auszeichnet. Ich würde sagen, es geht ihm darum, therapeutische Prozesse zu entmystifizieren und immer wieder zu zeigen, dass es möglich ist, hochprofessionell zu arbeiten, ohne diese Arbeit durch komplizierte Begriffe aufzuwerten und nicht selten gleichzeitig zu verschleiern. Denn – und das ist sicher eine der zentralen Botschaften des Buches – unsere Wirklichkeit wird ganz entscheidend davon bestimmt, mit welchen Worten wir sie beschreiben. Der im Buch zitierte Begriff der »Sprachlinsen« hat mir hier gut gefallen: Wir sehen auf die Welt durch die »Linse«, die uns die Sprache anbietet. Diese Erkenntnis hat eine enorme Bedeutung für das therapeutische Arbeiten, denn wir müssen lernen, dass wir den ratsuchenden Menschen, mit denen wir zu tun haben, mit unseren Beschreibungen solche Linsen anbieten und dass wir verantwortlich sind dafür, welcher Art diese Linsen sind.

Wenn wir bei einem Mädchen, das wegen Magersucht vorgestellt wird, etwa die Eltern fragen: »Seit wann hat sie diese Krankheit?«, so ist mit dieser Frage implizit ein Angebot verbunden, die Wirklichkeit zu sehen, vielleicht so: Die Entscheidung eines jungen Mädchens, nicht zu essen, sei analog zu körperlichem Geschehen als »Krankheit« zu beschreiben, also mit medizinischen Metaphern zu erfassen, und nicht es selbst, sondern die Eltern seien die bessere Auskunftswahl für ein Gespräch darüber. Implizit steckt auch die Idee in dieser »Linse«, dass es letztlich darum gehe, wieder gesund oder von einem Heilkundigen geheilt zu werden, vielleicht mit Medikamenten oder Ähnlichem. Dieses Paket von impliziten Wirklichkeitsbeschreibungen akzeptieren die Eltern, wenn sie auf diese »harmlose« Informationsfrage antworten (etwa mit: »Seit zwei Jahren!«). Wie ein Güterzug hat die Frage die impliziten Bedeutungsangebote hinter sich hergezogen. Aber wir

können auch anders fragen – und wer dieses Buch gelesen haben wird, wird anders fragen, etwa so: »Wer hat gesagt, dass das, was Ihnen Sorgen macht, eine Magersucht ist?«, und damit implizit davon ausgehen, dass »Magersucht« etwas ist, das von jemandem benannt wird und erst in der Benennung zur Wirklichkeit wird. Noch eine ganz andere Linse bietet die Frage: »Gesetzt den Fall, das Verhalten Ihrer Tochter wäre eine Art von Hungerstreik – was würden Sie denken, ist es eher ein Streik für etwas oder gegen etwas, und was könnte das sein?«

Jede dieser kurz skizzierten Interventionen ist ein Beitrag, mit dem die Richtung des Gesprächs beeinflusst wird. Beschreibungen verändern das Beschriebene! Beschreibungen greifen in das Beschriebene ein. Worte sind nicht unschuldig, sondern Wörter sind unsere Wirklichkeit! Das ist in meinen Augen die zentrale Botschaft dieses Buches, ähnlich wie es Wittgenstein einmal sagte: »Alles, was wir überhaupt beschreiben können, könnte auch anders sein.« Und wenn alles auch anders beschrieben werden kann, dann geht es in der Therapie, pardon, in den hilfreichen Gesprächen, genau darum: sorgfältig mit Sprache umzugehen, zu helfen, dass das, was von Menschen in Not als unveränderbar beschrieben wird, wieder weich werden kann, lebendig und veränderbar. Alan Lightman² schrieb in einer seiner brillanten Geschichten über die Zeit: »Was ist die Vergangenheit? Könnte es sein, daß die Unverrückbarkeit der Vergangenheit nur eine Täuschung ist? Könnte es sein, daß die Vergangenheit ein Kaleidoskop ist, ein Bildermuster, das sich bei jeder Störung durch einen plötzlichen Windhauch, durch ein Lachen, einen Gedanken verändert?«

Hilfreich ist ein Gespräch dann, wenn es gelingt, unsere Wirklichkeit als Kaleidoskop zu erleben – wir können es schütteln und indem wir das tun, entsteht unsere Wirklichkeit in jedem Moment wieder neu. Ich bin sicher,

dass dieses Buch für eine große Zahl von Beraterinnen und Beratern eine grundlegende Lektüre werden wird und auch für ratsuchende Menschen eine Quelle von Möglichkeiten, sich Fragen selbst zu stellen, die ihnen Jürgen Hargens stellen würde – er hat uns ja alle als Besucher in seine Praxis eingeladen!

Arist von Schlippe

[1](#) von Schlippe, A.; Schweitzer, J. (1996): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen, 9. Aufl. 2003.

[2](#) Lightman, A. (1993): ... und immer wieder die Zeit. Einsteins Dreams. Hamburg.

■ Über dieses Buch

Was vor Ihnen liegt, liebe Leserin, lieber Leser, ist (m)ein Bemühen, ein wenig Licht in das Dunkel meiner über 25-jährigen Praxis zu bringen – der Versuch, das, was ich tue, in Worte zu kleiden. Das ist ein langer Versuch, der immer noch nicht abgeschlossen ist, denn meine Praxis verändert sich stetig – genau wie ich, genau wie Sie. Manchmal beinahe unmerklich, manchmal eher auffällig. Ein Blick in Videoaufzeichnungen therapeutisch-beraterischer Sitzungen der letzten Jahre ließ mich manchmal erschrecken, gelegentlich schmunzeln, doch irgendwie fand ich immer ein Stück von mir wieder.

Das hat mich immer wieder zu der Frage zurückgeführt: Was tue ich da eigentlich? Was tue ich da wirklich? Wie mache ich mir das klar, was ich tue? Wie transportiere ich das in Ausbildungen, Kurse und Workshops?

Mein Grundverständnis von Therapie hat sich dabei gewandelt und ist doch gleich geblieben. Seit 1979 arbeite ich auf diese Art und habe immer versucht, mich um eine klare Definition herumzudrücken. »Systemisch« hieß es Ende der Siebzigerjahre, später »familientherapeutisch«, »systemisch familientherapeutisch«, »kurztherapeutisch«, »lösungsorientiert«, »narrativ«. Heute spreche ich am liebsten von *Arbeit* statt von Therapie und von *ressourcenorientiert*.

Den Hintergrund meiner Arbeit bilden einerseits theoretische Darstellungen, andererseits und viel stärker die

eigenen praktischen Erfahrungen und die Besuche hinter der Scheibe, die ich machen konnte. Damals, als Gründer und Herausgeber der *Zeitschrift für systemische Therapie*, war es für mich relativ einfach, auch die bekanntesten Kolleginnen und Kollegen zu besuchen, ihnen auf den Mund zu schauen, sie in unterschiedlichen Kontexten zu *erleben*. Das hat mich ungemein bereichert and angeregt.

Darum geht es mir und deshalb spreche ich auch von *ressourcenorientiertem Arbeiten* – die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten nutzen, die eigene Originalität professionell erweitern. So gesehen, bleibt jede Veränderung eingebettet in meinen Kontext – je stärker die Veränderung, desto stärker die Stabilität.

Keeney hat dies vor Jahren treffend formuliert: »Einige klinische Wissenschaftler gehen davon aus, daß sich eine lebensfähige Zukunft der Familientherapie aus den sogenannten neuen Ideen, neuen Therapien oder neuen Epistemologien – seien sie systemisch oder nicht – konstruieren läßt. Die vielleicht radikalste (oder konservativste) Auffassung ist die, daß sich das für unseren Bereich ›Neue‹ in den Klassikern der Vergangenheit findet« (1984, S. 145).

Wenn ich dieses Buch »Aller Anfang ist ein Anfang. Gestaltungsmöglichkeiten hilfreicher systemischer Gespräche« nenne, dann, weil mir wichtig geworden ist, jedes Gespräch als ein erstes oder letztes zu führen – denn es steht immer nur das Gespräch zur Verfügung, das gerade geführt wird. Ob es weitere Gespräche geben kann oder wird, bleibt offen. Deshalb geht es darum, diese Möglichkeit zu nutzen.

Darüber hinaus ist bekannt, dass wir uns ständig ändern – was heute gilt, muss morgen nicht mehr gelten. Und das trifft auch auf *Klientinnen* und *Klienten* zu – ich spreche lieber von *Kundinnen* und *Kunden*.¹ Ein zweites Gespräch ist daher in meinen Augen ein erneutes Erstgespräch, es geht

gleichsam immer wieder ganz von vorne los. Das jedenfalls ist eine meiner wichtigen Erfahrungen.

Und in diesem Buch möchte ich Ihnen vorstellen, wie ich meine gegenwärtige Praxis beschreibe – theoretisch und praktisch und – hoffentlich – auch da und dort unterhaltsam.

Die Bedeutsamkeit von Erstgesprächen ist nun nichts Neues, auch wenn sich dies in der Praxis nicht immer so niederschlägt. Selvini betonte, die »Tatsache, daß die Therapie mit dem ersten telefonischen Kontakt beginnt, kann nie genug hervorgehoben werden« (Selvini Palazzoli et al. 1977, S. 21). Das gilt nach meinem Verständnis uneingeschränkt. Ähnlich argumentieren auch Stierlin et al. (1977, S. 47), die die erste Kontaktaufnahme als Beginn der (Familien-)Therapie definieren.

Das verweist darauf, wie wichtig eine professionelle Strukturierung des Erstkontakts – und der Schritte dorthin – sein dürften. Und darum geht es mir – zu schauen, was einen Rahmen begünstigt, der eine wirksame Arbeit fördern kann, ohne dass ich dies einseitig zu bestimmen vermag.

Dabei möchte ich Sie gleich zu Beginn darauf aufmerksam machen, was ein bekannter Kollege – ich meine, es war Jay Haley – solchen Beschreibungen und Erzählungen der eigenen Praxis sinngemäß hinzufügte: »Sie hören, was ich Ihnen erzähle, aber Sie wissen nicht, ob ich das auch tatsächlich so tue. Wenn Sie mich in meiner Praxis beobachten, könnten Sie möglicherweise zu ganz anderen Beschreibungen kommen. Das sollten Sie nicht vergessen.«

Ähnliches hat auch Kurt Ludewig (1987) in seinen »10 + 1 Leitsätze« formuliert, wenn es im Leitsatz »+ 1« präzise heißt: »Befolge nie blind Leitsätze!« (S. 188).

Warum ich solche Einschränkungen, Warnungen, Vorsichtshinweise an den Anfang des Buches stelle? Ganz einfach – ich möchte, soweit ich kann, dazu beitragen, dass Sie dieses Buch als Anregung verstehen, über ihre Praxis zu reflektieren und nicht als eine Art Kochbuch, in dem steht, wie Sie es machen müssen. Der Volksmund formuliert dies

treffend - »Viele Wege führen nach Rom«, vorausgesetzt, Sie wollen dorthin!

Ich möchte Sie einladen, einen Blick in meine Praxis zu werfen, zu schauen, wie ich mich vorbereite, welche Ideen mich leiten, mich in-formieren und inwieweit dies für Sie anregend sein kann.

Und nun lade ich Sie ein, mir ein wenig zu folgen ...

Dank

Ich schulde vielen Kolleginnen und Kollegen Dank auf meinem Wege - mit einigen stehe ich noch in regelmäßigem, mit anderen in gelegentlichem Austausch und mit einigen hat die Zeit (oder was sonst immer) dazu geführt, dass wir uns aus den Augen verloren haben.

Einigen Wegbegleiter/innen möchte ich ausdrücklich danken für ihre Anregungen und Klarstellungen, für ihre Kritik und Begleitung wie auch dafür, dass sie mich, meine Fragen, meine Art und überhaupt ... geduldig, liebevoll, manchmal ungehalten, aber immer solidarisch er- und getragen haben. Es sind dies (in alphabetischer Reihenfolge) Armin Albers (Niebüll), Johanna Christiansen (Bredstedt), Stefanie Dieckmann (Kiel), Juliane Dürkop (Kiel), Jay Efran (Philadelphia), Douglas Flemons (Fort Lauderdale), Uwe Grau (Lindau), Bengta Hansen-Magnusson (Wanderup), Ernst Hansen-Magnusson (Wanderup), Ingrid Johannsen (Büdelsdorf), Sigrid Leyendecker (Esslingen), Wolfgang Loth (Bergisch Gladbach), Gerda Mehta (Wien), Hermann Meidinger (Merching), Csaba Ratay (Budapest), Andrea Richter (Berlin), Michele Ritterman (Oakland), Margit Scholze (Kaltenleutgeben), Käthi Vögtli (Luzern), Arist von Schlippe (Osnabrück), Christoph von Stritzky (Leck) und Helen Zettler (Schwäbisch Hall).

Bei allen, die hier noch hätten genannt werden müssen, die ich vergessen habe, möchte ich mich entschuldigen. Ihr Einfluss ist wichtig und unerkannt und hat Auswirkungen.

Vergessen darf ich auf keinen Fall die Kundinnen und Kunden, die mir immer wieder gezeigt haben, dass und wie Theorie und Praxis in einem wechselseitigen Entwicklungsprozess stehen. Aber auch die Krankenkassen dürfen nicht unerwähnt bleiben, da sie mir geholfen haben, meinen Ansatz gerade in den Gutachten für die Kostenerstattung für eine Psychotherapie zu präzisieren und zu lernen, verständlich zu formulieren (auch wenn meine Art der Gutachten keinesfalls den sog. Richtlinienverfahren entsprach).

¹ Siehe dazu im Anhang meinen Beitrag aus der *Zeitschrift für systemische Therapie*, in dem die Begrifflichkeit ausführlich begründet wird.

■ Psychotherapie als Redekur

Was immer auch in psychotherapeutischen Sitzungen geschieht, auf die eine oder andere Weise bleibt es an *Sprache* geknüpft. Würde das, was in psychotherapeutischen Sitzungen geschieht, nicht an Sprache gebunden sein, so könnte ich hier nicht darüber schreiben, Klientinnen und Klienten (*Kundinnen* und *Kunden*) könnten sich nicht daran erinnern, denn beim Erinnern benutzen wir Wörter – wir führen sozusagen einen Dialog mit uns selbst.

Und wird in therapeutischen Sitzungen mit Materialien gearbeitet, zum Beispiel mit Buntstiften, Klötzen, Ton, so erfolgt immer eine sprachliche Verständigung über die Bedeutung der entwickelten Produkte oder des Prozesses. Selbst Imaginationen oder Phantasieereisen werden sprachlich angeleitet und die inneren Bilder »gesehen« und in Begriffe übersetzt – laut oder leise.

Ich möchte es ein wenig anders beschreiben: Um Abläufe wahrzunehmen, übersetzen wir sie in Sprache. Mit den von uns gewählten Wörtern schreiben wir den Ereignissen zugleich Bedeutungen zu, und diese Bedeutungen entfalten dann ihre handlungsleitenden Wirkungen, die wir wiederum in Sprache übersetzen (können).

Dazu einige Beispiele

Sagt ein Bekannter zu mir: »Ich glaube, es wäre gut, wenn du 'mal zu einem Therapeuten gehst«, dann hängt die Bedeutung, die ich dieser Aussage zubillige, von der Beziehung ab, die zu dem Bekannten besteht: Hält er mich für gestört? Macht er sich Sorgen? Will er seine Ruhe? Kritisiert er? Möchte er helfen? Macht er Witze? Viele Fragen - wenige Antworten.

Auf der Straße nickt mir ein guter Freund flüchtig zu und geht weiter. Vielleicht hat er etwas Dringendes zu erledigen? Vielleicht wollte er nicht mit mir reden? Vielleicht - vielleicht erinnern Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, dabei an die Geschichte mit dem Hammer, die Paul Watzlawick (1983) erzählt hat.

Mir ist dabei wichtig zu verdeutlichen, dass wir nicht anders können, als alles, was wir wahrnehmen, mit einem Sinn, einer Bedeutung zu unterlegen. Und diese Bedeutung ist durchaus nicht willkürlich und beliebig, sondern immer auf den Kontext bezogen, in dem wir wahrnehmen.

Wenn ich also *Psychotherapie als Redekur* beschreibe, so stellt dies meine Bedeutungszuschreibung dar. Ebenso hätte ich auch anders titeln können: Psychotherapie als Hilfe, als Begegnung, als Heilbehandlung oder als Teil des Gesundheitssystems. Die Bedeutung hätte sich immer ein wenig verschoben.

»Sobald Menschen anfangen, mit Sprache umzugehen, werden Worte und Symbole zu so allgegenwärtigen und unerläßlichen Erfahrungsbestandteilen, daß es für sie praktisch unmöglich wird zu entscheiden, wie die Welt ohne die Brillen aussähe, die jene Funktionen bereitstellen. So nützlich unsere Sprachlinsen auch sind, sie machen uns auch - mehr oder wenig ständig - blind gegenüber manchen grundlegenden Wahrheiten. Es wird schwierig zu entscheiden, welche Wahrnehmungsaspekte auf die Merkmale der Linsen zurückzuführen sind und welche auf

die Gestalt der Wirklichkeit selbst« (Efran et al. 1992, S. 55).¹

Worauf es mir ankommt, ist zu zeigen, dass ich Psychotherapie im Kontext von Sprache und Bedeutungsgebung ansiedle und dass ich darauf mein Vorgehen aufbaue. Wobei mein Vorgehen eingebettet ist in all das, was andere bereits gedacht, gemacht und entworfen haben. Ich stelle Ihnen hier also nichts Neues vor, sondern etwas, was ich für mich auf diese Weise geordnet habe und das *mir* in meiner Arbeit nützlich war und noch ist.

... und was wirkt?

Aller Anfang ist ein Anfang – so der Titel dieses Buches. In meiner Arbeit habe ich es *immer* nur mit Erstgesprächen zu tun: Wie schon Heraklit bemerkte, kann niemand zweimal in denselben Fluss steigen. Und wenn eine Einzelperson oder eine Familie zu einer zweiten Sitzung kommt, dann kommen *andere* Personen wieder. Es sind nicht mehr dieselben, sie haben sich verändert und die Arbeit beginnt gleichsam wieder von vorn – ein neues Erstgespräch, das (natürlich) ein wenig vertrauter scheint, weil ich glauben könnte, diejenigen zu kennen: ein *Vor-Urteil*, eine Einladung zum Gedankenlesen (s. u.). Und – nicht zu vergessen – auch ich bin nicht mehr derselbe, auch ich habe mich »im Fluss der Zeit« verändert.

Deshalb ist es mir in meiner Arbeit wichtig, einen *Rahmen* zu schaffen, der zieldienlich ist, der Kooperieren begünstigt und der auch mir die Arbeit erleichtert. Dazu bedarf es sowohl theoretischer Leitlinien wie praktischer Erfahrung und über beides möchte ich Ihnen hier berichten.

Dabei soll die Arbeit – natürlich, denn das wollen wir doch alle, oder? – effektiv, effizient und wirksam sein, das heißt in