

Jens Förster

Black-Box-Methoden

Mit systemischer Haltung therapieren, coachen
und beraten, ohne das Problem zu kennen



V&R



Jens Förster

Black-Box-Methoden

Mit systemischer Haltung therapieren,
coachen und beraten,
ohne das Problem zu kennen

VANDENHOECK & RUPRECHT

Dem IF Weinheim gewidmet

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

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.

Umschlagabbildung: chingraph/Adobe Stock

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40035-8

Inhalt

Kapitel I: Losgehen	13
Black-Box-Methode: Wie ich zu dem wurde, was ich jetzt bin	13
Zu mir und diesem Buch	19
Black Box-Methoden: Menschen beim Denken zuschauen	22
Grenzen der Kommunikation	23
Kommunikation ist unmöglich, Therapie ist nützlich	24
Landkarten sind nicht das Land	24
Schublade auf, Schublade zu	25
Chancen von Black-Box-Verfahren	27
Rechte statt Zuschreibungen	28
<i>Das Recht, die Kontrolle über den Prozess zu haben</i>	28
<i>Das Recht, alles denken zu dürfen</i>	30
<i>Das Recht auf Widerstände</i>	30
<i>Das Recht, mich nicht verändern zu müssen</i>	31
<i>Das Recht, nicht über-redet oder manipuliert zu werden</i>	32
<i>Das Recht, nicht bewertet oder analysiert zu werden</i>	33
<i>Das Recht, mich nicht für irgendjemanden verstellen zu müssen</i> ...	34
<i>Das Recht, mich nicht verständlich machen zu müssen</i>	36
<i>Das Recht, mich nicht schämen zu müssen</i>	36
<i>Das Recht auf einen co-kreativen Raum</i>	37
<i>Das Recht auf Begleitung statt Analyse, Beratung oder Therapie</i> ...	39
Haltung als Methode	40

Kapitel II: Entscheidungen mit Herzen und Füßen	43
Ein bisschen Struktur vorweg	43
 Fallbeschreibung: Galips Schlange im Nacken	44
 Methode: Das Tetralemma	55
 Methodenleitfaden	57
<i>Ein paar Fragen</i>	60
<i>Tetralemma als Black-Box-Methode in Gruppen</i>	61
 Prozessorientierte Anwendung der Methode	62
<i>Entscheidungsfreiheiten</i>	63
<i>Einladende Körpersprachen</i>	65
<i>Metaphern (mit-)gestalten</i>	66
<i>Reframing: Neue Rahmen für alte Themen</i>	67
 Gründe für die Black-Box-Methode im Fall Galip	68
 Theorie: Systemische Grundpfeiler	69
 Selbstorganisation – die Autopoiese	70
<i>Wir treten keine Hunde</i>	70
<i>Selbst ist das Leben</i>	71
<i>Filtern in guter Absicht</i>	73
<i>Unbewusst Ziele erreichen</i>	74
<i>Unbewusste Prozesse in der Therapie</i>	75
<i>Selbst wirken steigert die Selbstwirksamkeit</i>	76
<i>Rahmenbedingungen für Autopoiese und kreatives Denken</i>	76
 Konstruktivismus: Jede:r sieht es anders, und alle haben recht ...	78
<i>Der radikale Konstruktivismus: Es könnte auch alles</i> <i>ganz anders sein</i>	79
<i>Operativer Konstruktivismus: Bilde Unterschiede, um dir selbst</i> <i>zu helfen</i>	89
<i>Der soziale Konstruktivismus: Sprache schafft Wirklichkeit</i>	92

Kapitel III: Fragen vor, hinter und zwischen uns	101
 Fallbeschreibung: Frau Kyra stellt sich auf die Fensterbank	101
 Methode: FragenStellen	117
 Methodenleitfaden	118
<i>Einzelsetting</i>	118
<i>Gruppensetting</i>	122
 Prozessorientierte Anwendung der Methode	123
<i>Minimalistisch aufgestellte Repräsentant:innen</i>	124
<i>Lösungsorientierung, Sprache</i>	126
 Gründe für die Black-Box-Methode im Fall von Agnes Kyra	128
 Theorie: Sozialpsychologische und systemische Ansätze von (Co-)Kreativität und Prozesswechslern	131
 Kreativität im Kontext: Nährböden für neue Ideen	132
<i>Intrinsische Motivation: Von innen kommt die Energie</i>	132
<i>Positive Stimmung: Mut liebt gut Laune</i>	133
<i>Mit Sicherheit kreativ</i>	134
<i>Ausdrucksmuster: Auch der Körper kann denken</i>	135
<i>Farben: Blaues Wunder, grüne Hoffnung</i>	136
<i>Distanz: Es war einmal vor langer langer Zeit, da lebte in einem fernen Land ...</i>	137
<i>Priming: Das Hirn vorglühen</i>	138
<i>Fazit Rahmenbedingungen der Kreativität</i>	138
 Liegende Acht	140
<i>Durch Reibung entsteht Energie</i>	140
<i>Theoretisch können wir das auch ...</i>	141

Kapitel IV: Königliche Tänze auf der Lebenslinie	143
 Fallbeschreibung: Wenn Herr König sein Leben tanzt, ist ihm das scheißegal	143
 Methode: Zeitlinie	157
 Methodenleitfaden: Zeitlinie oder Timeline	160
 Prozessorientierte Anwendung der Methode	164
<i>Verantwortungsübernahme: Wir sind zur Freiheit verurteilt</i>	165
<i>Den Namen tanzen – und was es sonst noch zu tanzen gibt</i>	167
<i>Der heiße Brei: Am Thema vorbeireden</i>	168
<i>Zurückhalten von Hypothesen</i>	168
 Gründe für Black-Box-Methode bei Herrn König	169
 Theorie: Systemische Grundpfeiler	170
 Embodiment: Psychologische Passung zwischen Körper und Umwelt	171
<i>Körper und Geist in Interaktion</i>	171
<i>Annähern und Vermeiden: Drauf zu oder weg davon</i>	172
<i>Sprache entstand aus Räumen</i>	173
<i>Embodimentforschung – was unser Körper so alles kann</i>	174
<i>Kreativität entsteht im Körper</i>	175
<i>Embodiment in der Therapie:</i>	
<i>Drück weg, was du nicht haben willst!</i>	175
<i>Embodiment systemischer gesehen</i>	176
<i>Shared Reality: In anderer Leute Fußstapfen treten</i>	176
<i>Ressourcen ver-Körper-n</i>	177
 Ressourcenarbeit	178
<i>Bausteine für Lösungen</i>	178
<i>Positive Psychologie: Menschen beim Aufblühen unterstützen</i>	179
<i>Up up to the sky – Aufwärtsspiralen</i>	180
<i>Bitte nicht zu fröhlich werden: Warum Menschen nicht platzen vor Glück</i>	180
<i>Selbstwert in der Black Box</i>	181

Kapitel V: Mal ernstgenommen: Ich als Expertin meiner selbst	183
 Fallbeschreibung: Mitschwingen mit Skeletten und fliegenden Fischen – Halima und Sven in der Reha	183
 Methode: Resonanzbild	190
 Methodenleitfaden: Resonanzbildverfahren	192
 Prozessorientierte Anwendung der Methode	195
 Gründe für die Black-Box-Methode in der Gruppe mit Halima und Sven	196
 Theorie	197
 Externalisierung: Du hast ein Problem, aber du bist nicht das Problem	197
<i>Ich erzähle, was (ich denke, was) ankommt ...</i>	198
<i>Dekonstruktion durch Bewegung von innen nach außen</i>	198
<i>Du bist nicht dein Problem, du hast es ...</i>	199
<i>Möglichkeiten, etwas nach außen zu verlagern</i>	200
 Der Sinn des Bildhaften	202
<i>Bild und Sprache</i>	202
<i>Mit Luhmann im Bilde</i>	203
<i>Digital und analog ticken</i>	203
<i>GLOMO^{sys}: Vom Wald und von den Bäumen</i>	204
<i>Was und wie – Inhalt und Beziehung</i>	205
<i>Ich sehe was, was du nicht siehst</i>	206
 Resonanz	206
<i>Mitschwingen – wenn es passt</i>	206
<i>Unterschiede zwischen Empathie und Perspektivenwechsel:</i>	
<i>Mitfühlen, Mitdenken</i>	207
<i>Resonanzbildmethode: Was geht denn da ab?</i>	208
<i>Wir können es auch Projektion nennen – jenseits von »richtig oder falsch«</i>	209
<i>Das »Nützliche« im »Falschen«</i>	210
<i>Mal auf uns geschaut ...</i>	211

Kapitel VI: Gehen, um anzukommen	213
Randbedingungen	213
<i>Aggression und Suizid</i>	213
<i>»Psychosen« und Stimmen hören</i>	215
<i>Prozessorientierung</i>	215
Einstellungen und Haltung	218
Danksagung	223
Literatur	225

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Kapitel I: Losgehen

Black-Box-Methode:

Wie ich zu dem wurde, was ich jetzt bin

Ich habe mich gemeldet. Karin Nöcker hat gefragt, wer ein Anliegen hätte, und meine Hand hat sich wie von selbst erhoben. Sie steht auf, stellt sich in die Mitte des Raumes und macht eine einladende Geste. Karin möchte eine Black-Box-Methode¹ zeigen und braucht dafür ein »echtes« Problem eines Teilnehmenden. Ich bin zu diesem Zeitpunkt Teilnehmer am »Institut für systemische Entwicklung und Ausbildung Weinheim«, kurz IFW, und Karin ist meine Dozentin. Im Seminar, das dieses Mal an der Universität Düsseldorf stattfindet, sitzen 14 andere Teilnehmer:innen² im Stuhlkreis und sind gespannt.

Ich bin vor allem erleichtert. Ich wollte dieses Thema sowieso im Seminar mit ihr bearbeiten, aber es gibt tausend Gründe, warum ich mich davor auch gefürchtet hatte. Die Einladung, dass ich gar nichts erzählen müsste, sondern dass wir »rein körperlich und ohne viel Sprache« arbeiten würden, gibt mir eine richtig gute Energie. Ich fühle mich bei Karin in sicheren Händen. Sie weiß, was sie tut, und sie wird schon dafür sorgen, dass ich nicht zu tief falle.

Ich kann Ihnen hier das Problem verraten, das ich damals hatte: Ich war Professor der Sozialpsychologie mit einer guten Reputation und einer Institutsleitung an der Universität Amsterdam und dem

1 Black-Box-Methoden werden von systemisch Arbeitenden auch »verdeckte«, »formale« oder »analoge« Methoden genannt. Guido Nöcker schlug uns für die ersten Seminare, die Karin Nöcker und ich zum Thema durchführten, den Begriff »Black-Box-Methoden« vor, weil er verständlicher wäre.

2 Zum Gendern in diesem Buch siehe im Abschnitt »Zu mir und diesem Buch« (S. 21).

Kurt-Lewin-Institut der Niederlande. Ich hatte mich, weil ich es dort ganz furchtbar fand, entschieden, mich an der Ruhr-Universität Bochum zu bewerben. Mein eigentliches Ziel war es, ein eigenes Institut mit therapeutischer Praxis in Köln zu gründen und Übergangsweise an der Ruhr-Uni zu arbeiten, als Zwischenfinanzierung. Ich wollte kündigen, wenn meine Praxis gut laufen würde. Nach Jahren in der Forschung hatte ich alles erreicht, was ich erreichen wollte, und ich war es zudem leid, hinter dem Schreibtisch zu sitzen. Ich war es auch leid, als Homosexueller in einem spießigen System diskriminiert zu werden, und ich war es leid, 16 Stunden am Tag zu arbeiten und darum gleichzeitig beneidet und bedauert zu werden. Und ich hatte über viele Jahre genug Erfahrung als Therapeut, Coach und Supervisor angesammelt, um mich selbstständig zu machen.

Doch dann kam Alexander von Humboldt. Die Uni Bochum hatte mich während des Bewerbungsprozesses für eine Stiftungsprofessur vorgeschlagen. Ein Preis der Alexander-von-Humboldt-Stiftung, den Forscher aus dem Ausland erhalten können, wenn sie nach Deutschland zurückkehren. Ein Preis, den bisher nur ein einziger Psychologe je erhalten hatte. Eine Anerkennung, die mit 5 Millionen ausgestattet war und mir selbst ein Gehalt von 175.000 Euro pro Jahr zusichern würde. Ich hatte zugelassen, dass sie mich vorschlugen, weil ich mir sicher war, dass ich diesen Preis sowieso nie erhalten würde, und hatte mich schon nach Praxisräumen in Köln umgesehen.

Dann aber gewann ich das Ding und war in der Falle. Jede und jeder, der oder dem ich erzählte, dass ich mich bald selbstständig machen würde, hielt mich nun für verrückt. 5 Millionen! Beamtenstatus! Räume, Personal und ein gutes Gehalt! Pension! Prestige! Und ein Teil von mir sagte ebenfalls: »Das kannst du nicht einfach zum Fenster rauswerfen!« Während ein anderer Teil mir zurief: »Die Arbeit hat dich so erschöpft, dass du neun Monate zu Hause sein musstest. Universitäten sind Haifischbecken! Du bist ein richtig guter Therapeut und Supervisor! Mach endlich was Nützliches.«

Ich könnte noch stundenlang weitererzählen, doch war ich froh, dies nicht vor der Gruppe öffnen zu müssen. Was würden die anderen denn denken, wenn die mich so reden hörten? »Was für ein arroganter Angeber!«, »Hat der noch andere Probleme?«, »Ich ver-

diene grad mal 30.000 im Jahr – geht's noch?« »Wie blöd ist der denn – erst will er die Stelle und dann will er sie nicht?« Ich musste das alles nicht erzählen, ich musste mich nicht erklären und nicht rechtfertigen. Ich darf aber alles denken.

Die Gruppe sieht mir freundlich zu, während Karin mich bittet, eine Karte aus einem bunten Kartenstapel zu wählen und sie auf den Boden zu legen. Ich soll mir einen »guten Platz« für mein Thema suchen, das ich mitgebracht habe. Ich nehme eine gelbe Karte und lege sie in die Mitte des Raumes. Karin lädt mich ein, mich auf das Thema zu stellen und mich einzufühlen. Ich stelle mich darauf und sofort beginnt mein Körper zu zittern. Die körperliche Reaktion ist so heftig, dass ich mich neben das Problem stelle.

Karin fragt: »Was passiert gerade?«

»Ich stehe da drauf und es ist heftig. Ich will da nicht draufstehen.«

»Was bedeutet es für dich, dass du dich danebengestellt hast?«

»Ich denke, es könnte so etwas wie Verdrängen sein. Nein, das ist es nicht. Ich halte es einfach da nicht aus und kümmer mich um mich selbst. Ich muss mir nicht weh tun.«

»Du verdrängst nicht und kümmerst dich um dich. Und im wirklichen Leben: Stehst du da drauf oder daneben?«

Meine Gefühle übermannen mich. Nach einer Minute Arbeit stehe ich mitten im Raum und weine.

»Ist das auszuhalten?«, fragt Karin.

»So ist es eben«, sage ich. »So, genauso, ist es. Ich stehe da die ganze Zeit drauf und es ist furchtbar.«

»Ich sehe dich, wie du da danebenstehst, auf das Problem schaut und weinst.«

»Ja.«

Ich stelle mich wieder drauf. Die Reaktion ist weniger heftig.

»Es geht jetzt. Ich halte das ja täglich aus. Stündlich, jede Sekunde.«

»Wie machst du das? Wie hältst du das aus?«

»Weiß nicht.« Ich denke nach, lange, vielleicht drei Minuten? Fünf?

Es arbeitet in mir. Stille im Raum.

»Ich kann Dinge gut aushalten.«

»Was spürst du im Körper?«

»Magen, Nacken, die Haut juckt. Alles meine körperlichen Baustellen.«

»Liebevolle Signale deines Körpers?« Karin lächelt.

Ich lächle: »Könnte man so sagen.«

»In Bezug auf dein Thema, das ich ja nicht kenne – gibt es da einen ersten Impuls?«

»Ja, klar, ich kann mich auch danebenstellen, neben mein Thema. Ich muss mir nicht wehtun. Das ist mir gerade bewusst geworden.«
Ich sehe vor meinem inneren Auge die neun Monate, in denen ich nicht zur Uni gegangen war. In denen ich zu Hause in meiner schönen Wohnung wieder Kraft entwickeln konnte, Gedanken nachhängen durfte, Sport treiben, Malen, Singen, Filme schauen durfte – schöne Dinge schreiben konnte.

Karin reicht mir den Kartenstapel noch einmal. »Wähl doch einmal eine Karte für einen Zustand, der sich richtig gut anfühlt. Wo wäre der Platz?«

Ich nehme eine hellblaue Karte, gehe im Raum herum und bleibe vor dem Fenster stehen. Durch die Wolken bricht ein Licht. Ich lege die Karte auf den Boden, stelle mich auf die Karte, es fließt warm von den Füßen hoch. Magen, Schultern, Haut fühlen sich gut an. Es ist gut, dass Karin mich im Blick hat, es passiert gerade viel mit mir und sie fragt mich nichts. Dennoch ist es gut, dass sie mich sieht. Irgendwie sorge ich selbst dafür. Ich bin verbunden.

Erst nachdem ich mich ganz zu ihr wende fragt sie: »Wie kämest du denn von dem Hier und Jetzt da hinten auf diesen Zustand? Was bringst du mit, um das zu erreichen?«

»Viel!«, sage ich spontan. Sie bittet mich, in den Kartenstapel zu greifen.

»Greif mal rein, gefühlsmäßig. Wie viele Ressourcen stehen dir zur Verfügung, die dir helfen könnten, um von dem furchtbaren Zustand in diesen zu kommen?« Ich greife in die Vollen. Das fühlt sich gut an. Ich denke sofort an meinen Fleiß, meine Disziplin, meine Intelligenz, meine Beredsamkeit, meine Freunde, meinen Mann, meine Begeisterungsfähigkeit ... wie gut, dass ich diese Ressourcen nicht laut nennen muss – wie komisch käme ich mir dann wohl vor. Hier darf ich einmal alles denken, ohne bewertet zu werden! Das fühlt sich großartig an.

»Kann das sein, dass du gerade deinen Rücken aufgerichtet hast? – Ich nehme gerade wahr, wie aufrecht du stehst« Ich nicke. Sie

deutet auf die Karten. »Wo liegen diese Ressourcen? Leg sie doch mal in den Raum!«

»Na, zwischen Problem und Ziel.«

»Du nennst das jetzt Ziel. Was ist für dich der Unterschied zwischen Ziel und Zustand?«

»Ein Ziel kann ich erreichen und ich möchte es vielleicht auch ...«
Ich denke: Ich stehe auf meiner Selbstständigkeit. Meiner Praxis. Meiner Arbeit mit Menschen. Es ist schön, dass ich all das nicht aussprechen muss, denn ich bin ja mit der Praxis noch am Anfang und allein dieser Wunsch könnte den anderen ja überheblich vorkommen. Das Ganze macht mir auch Angst. In der Wissenschaft hatte ich mich an die internationale Spitze gespielt. Ich wusste, wie es geht, auch wenn es mir keinen Spaß machte. Aber wer würde in meine Praxis kommen? Was, wenn niemand käme? Ich würde meine Pension verlieren.

Ich streue die Ressourcenkarten mit Schwung zwischen Problem und Ziel.

»Wie wäre es, wenn du vom Problem einmal zum Ziel gehen würdest?«
Ich habe große Lust dazu, stelle mich auf das Problem und gehe über meine Ressourcen hinweg zum Ziel. Ich merke wie sich mein angespannter Rücken auf dem Weg zum Ziel entspannt, wie die Schultern weicher werden, wie ich mich aufrichte und gleichzeitig entspanne. Ich darf dem eine längere Zeit nachgehen, es ist wieder minutenlang Stille im Raum.

»Jetzt ist das Leben ja nicht nur voller Ressourcen, sondern es gibt auch Herausforderungen, Hindernisse, Schwierigkeiten. Möchtest du auch dafür Karten wählen?«

Ich wähle sechs Karten und beschrifte sie mit einem Buchstaben. S wie »finanzielle Sicherheit«, F für »was sollen meine Freunde denken?«, H wie »Haifischbecken«, P wie »Prestige«, Z wie Zweifel an einer Karriere als Selbstständiger« und M, ja meine Mutter fällt mir ein – sie würde das wohl nie begreifen. Ich lege die Karten auf den Weg.

Wieder gehe ich vom Problem über die Karten, dieses Mal die Problemkarten, zum schönen Zustand, dem Ziel. Das fühlt sich weniger schlimm an, als erwartet. Liegt es an den vielen Ressourcenkarten, die da liegen? Ich denke: Das Haifischbecken werde ich ja

verlassen und was die dann sagen werden, muss mich nichts mehr angehen. Eine finanzielle Sicherheit habe ich, ohne viel zu arbeiten, da sich meine Bücher gut verkaufen und die daraus folgenden Vorträge richtig viel Geld einbringen. Mir kommt der Gedanke: »Du wirst nicht mittellos werden, du nicht.« Bei Prestige fallen mir zuerst die Nachteile ein, die jemand hat, der erste Liga spielt: Neid und Einsamkeit. Je erfolgreicher ich in der Universität wurde, umso einsamer und belasteter fühlte ich mich.

Es war ein Angebot aus Ohio, das den Amsterdamer Kolleg:innen nicht gepasst hatte. Wie hat er denn das gemacht? Dann bekam ich den europäischen Kurt-Lewin-Preis, der einmal in drei Jahren vergeben wird – und den meine Kolleg:innen eben nicht bekommen hatten. Nahezu jeder Artikel, den ich schrieb, wurde in internationalen Zeitschriften veröffentlicht; sie fragten sich, ob das an meinen guten internationalen Beziehungen lag, dem »Vitamin B«. Ein Maiskolben, der aus dem Feld herausragt, wird niedergemacht, heißt es in einem niederländischen Sprichwort. Und wieder ist es gut, dass ich all das nicht erzählen muss, denn ich weiß nur zu gut, wie viele Deutsche die Niederlande einfach nur wunderbar finden. Ich dagegen darf an all die Diskriminierungen zurückdenken, die ich dort erfahren habe. Ich muss jetzt nicht so komische Erklärungen liefern wie: »Wisst ihr, als Touristen seid ihr hier willkommen, aber wenn ihr da arbeitet, dann macht euch auf was gefasst.« Ich denke auch, dass ich auf keinen Fall nach Bochum will. Die Uni, die Kollegen, die Stadt – ich muss das alles nicht erklären. Aber ich darf das alles denken! Das Unangemessene, das Tabuisierte, das politisch Inkorrekte, das Schräge, das vielleicht Ungerechte.

Karin lädt mich dazu ein, den Weg ein paar Mal hin und her zu gehen. Irgendwann stehe ich auf der Zielkarte, schaue in das Licht, die Hände in den Hüften, wie ein Bauer, der auf ein frisch gesätes Feld schaut.

»Karin, reicht«, höre ich mich sagen. »Ich weiß, was ich zu tun habe.«

»Heißt dass, wir beenden die Sitzung hier?«

»Ja, gern, Karin, es ist jetzt alles klar. Es fühlt sich großartig an.

Danke!«

Karin bedankt sich bei mir und fragt nach, wie ich aus der Sitzung gehe. Ich nehme die anderen um mich herum wahr, bedanke mich

bei allen und sage zu ihr: »Gut. Deine Arbeit ist so würdevoll.« Wundere mich über meine Wortwahl. Das Wort »Würde« ist mir im Zusammenhang mit Therapie noch nie eingefallen.

Karin schlägt mir vor, eine Stunde lang allein spazieren zu gehen, um dann den Tag mit der Gruppe zu beschließen. Ich gehe ein wenig durch Licht und Regen und die Zeit verfliegt in Gedanken. Die Uni Düsseldorf ist architektonisch irgendwie hässlich wie alle anderen deutschen Universitäten – doch das nehme ich nur am Rande wahr. Ich gehe schwanger mit meinen Gedanken. Ich fühle Licht. Kraft. Mut.

Dann teile ich der Gruppe mit, dass ich meine Universitätskarriere heute Abend noch beenden werde. Dies ist der Beginn meiner schönsten Lebensphase.

Zu mir und diesem Buch

Sie merken es bereits, ich nehme diese Arbeit persönlich und trotzdem denke ich, dass ich ein Sachbuch geschrieben habe. 2005, da war ich seit vier Jahren Professor in Bremen, habe ich mir zum ersten Mal die Aufgabe gestellt, Wissenschaft verständlich zu kommunizieren. Ich komme aus »einfachen Verhältnissen« und meine Mutter wusste nicht, über was ich redete, wenn ich mit meinen Brüdern über meine Arbeit schwadronierte. »Stereotype«, »Embodiment« und »Metaebene« waren in der Ludwigstraße in Lübbecke unbekannte Begriffe. Ich wollte Bücher für meine Mama und meinen Papa schreiben, damit sie wussten, was ich tue.

Mittlerweile habe ich viele Lieder, Bücher, Theaterstücke und wissenschaftliche Artikel geschrieben und habe irgendwann für mich herausgefunden, dass jeder Text ein Stück Biografie des Autors oder der Autorin ist. Niemand kann über den eigenen Schatten springen, selbst Wissenschaftler:innen nicht. Ich habe Stimmungsforscher:innen erlebt, deren Stimmung ich im Uni-Alltag bemerkenswert fand; ich habe Selbstregulationsforscher:innen morgens Wodka trinkend bei Kongressen beobachtet und Aggressionsforscher:innen, die ihr Kind beleidigten. Jedes Buch hat etwas mit den Autor:innen selbst zu tun, jedes Buch ist eine Biografie – es ist schwierig, wie Niklas Luhmann sagen würde, unser eigenes, geschlossenes System zu ver-

lassen (wenn Sie es kompliziert wollen: Für mich ist ein Schreiben in der persönlichen Ich-Form ein Ernstnehmen der Kybernetik 2. Ordnung: Ich *kann* als Mensch nicht neutral sein, alles, was ich schreibe, fließt durch *mein Hirn*, das sich von allen anderen unterscheidet, und durch *mein Herz*. Daher ist alles, was ich sage, weit entfernt von Wahrheiten – alles, was ich sage, ist nichts als eine Meinung, auch wenn es wissenschaftlich klingt). Daher bleibe ich lieber in meinem System und erzähle frei heraus von mir, meinen Wahrnehmungen, meinen Erlebnissen und meinen Fällen.

Mit einem früheren Lektorat hatte ich verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, »verständlich zu schreiben«. Bis ich schlussendlich hörte: »Schreiben Sie über sich. So, als ob Sie mir ins Ohr sprechen würden. Reden Sie über Ihren Alltag, Ihre Wahrnehmung der Dinge, in Ich-Form. Ihre Krisen, Höhepunkte im Leben. Seien Sie persönlich. Das verstehen wir am besten.« Auf diese Weise habe ich acht Sachbücher geschrieben.

In meiner Rolle als Professor der Psychologie dagegen habe ich über 200 Artikel in einer Sprache geschrieben, die sehr wenige verstehen. Nicht weil Menschen dumm wären, sondern weil es einen wissenschaftlichen Jargon gibt, der gleichermaßen ein Ticket für den Elfenbeinturm ist. Einen Jargon, der Komplexität reflektiert, der Qualität anzeigen soll und der auch beeindrucken soll. Meiner Erfahrung nach exkludiert dieser Stil auch. Mit dem Älterwerden verliere ich die Lust, andere durch Schreiben zu beeindrucken. Ich gebe mir auch in diesem Buch die Erlaubnis, leichter zu schreiben. In meinem persönlichen Stil.

Das bedeutet übrigens nicht, dass es leichter ist, so zu schreiben. Als Sänger weiß ich: Es ist viel schwieriger, eine Operette zu singen als eine Opernarie. Ich versuche Leichtigkeit, ohne Komplexität zu verlieren – das wird mir nicht immer gelingen. Aber so macht mir das Schreiben Spaß. (Und wenn mir langweilig darüber werden sollte, dann schreibe ich eben wieder kompliziert.)

Sie werden auch bemerken, dass ich viele Zitate aus meiner eigenen wissenschaftlichen Karriere präsentiere. Ich war fast zwei Jahrzehnte lang Professor der Sozialpsychologie und habe unter anderem in Bremen, New York, Amsterdam und Trier gearbeitet. Als ich mit Black-Box-Methoden begann, habe ich nahezu jedes Forschungs-

thema, das ich bis dahin bearbeitet hatte, nutzen können. Wie oft dachte ich, wenn ich Kolleg:innen am IF Weinheim beobachtete: »Hey, das ist doch so wie in meiner Embodiment-Forschung!« oder »Wow – da geht es doch um meine Selbstregulationstheorie!«. Mein Therapeuten-Ich war mit meinem Forscher-Ich in Resonanz, es war kongruent. Manche werden denken: Muss der denn ständig sich selbst zitieren? Und ich kann nur antworten: Ich müsste nicht, aber ich will. Das, was ich war, passt einfach so gut zu dem, der ich bin. Ich bin gespannt darauf, was Sie sagen!

Zu guter Letzt: Ich habe mich entschieden, in diesem Buch zu gendern. Ich weiß aus meiner Arbeit in den Medien, dass mir dies Schelte einbringen wird, halte es aber aus verschiedenen Gründen für notwendig (s. Abschnitt »Sprache als Teambuilderin«, S. 95 f.). Schon vor über 30 Jahren zeigte sich in wissenschaftlichen Experimenten, dass Frauen eher gedanklich mit einbezogen werden, wenn das generische Maskulinum durch eine genderte Form ersetzt wird (Förster, 1993). Frauen werden demnach nicht automatisch »mitgedacht«, wenn von »Therapeuten« die Rede ist. Seitdem versuche ich, durch eine differenzierte Sprache Ungerechtigkeit und Diskriminierung entgegenzuwirken. Daher finde ich es auch bedenklich, wenn Politiker:innen wie Markus Söder oder Alice Weidel diesen sinnvollen Sprachgebrauch verbieten wollen.

Es gibt verschiedene Versionen, um zu markieren, dass alle Geschlechter gemeint sind. Ich habe mich für den Doppelpunkt »:« entschieden, weil er am ehesten barrierefrei ist, das heißt, bei einer automatisierten akustischen Übersetzung verständlich gesprochen wird³. Wenn ich das Gefühl hatte, dass der Lesefluss stark eingeschränkt war, habe ich, vor allem wenn ich Beispiele schildere, »gelost«. Das bedeutet, ich spreche in manchen Abschnitten von einer Klientin, in anderen von einem Klienten und manchmal von einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten. Dadurch sollte der Anteil von männlichen und weiblichen Beispielen ausgeglichen sein.

Für bessere Ideen zur Lösung von Diskriminierung auf der sprachlichen Ebene bin ich sehr dankbar, da Gerechtigkeit ein hoher Wert für mich ist (Förster, 2020b).

3 <https://barrierefreies.design/blog/wie-barrierefrei-ist-das-gendern>.

Black Box-Methoden: Menschen beim Denken zuschauen

Mit Hilfe von Black-Box-Methoden kann ein Coach oder eine Therapeutin Prozesse begleiten, ohne viele Informationen über das Problem oder die Themen der Klient:innen zu haben. Manche nennen sie auch »verdeckte« Methoden, manche »formale« im Gegensatz zu »inhaltlichen« Methoden und manche »analoge« Methoden.

Wir gehen als systemisch Arbeitende ja sowieso davon aus, dass wir andere Menschen nur annähernd verstehen können (Luhmann, 1984; Nöcker u. Molter, 2012). Wenn meine Klientin von »Sehnsucht« spricht, dann habe ich eine vage Vorstellung davon, was sie meinen könnte. Aber wie sich dieser Zustand für sie anfühlt, welche Bilder und Assoziationen er bei ihr weckt oder mit welchen Erfahrungen (vermutlich Hunderte!) sie Sehnsucht verbindet, das werde ich auch nach jahrelanger therapeutischer Arbeit mit ihr nicht begreifen können.

Eine radikale Lösung wäre, auf Sprache als recht vages, unsicheres Element der Therapie zu verzichten oder, in einer weniger radikalen Weise, mich nicht allein auf Sprache zu verlassen, sondern andere Wege der Kommunikation und des Sich-Einfühlens zu finden. An die Stelle von Gesprächen, die in vielen therapeutischen Sitzungen die Hauptsache sind, treten beim Einbezug von Black-Box-Methoden angeleitete Imaginationen, Verbildlichungen, Körperübungen und Aufstellungen, um nur einiges zu nennen.

Black-Box-Methoden sind für verschiedene Beratungssettings wie Coachings, Supervisionen und psychologische Therapien nutzbar. In diesem Buch rede ich meistens von Therapie, wechsele aber auch zwischen diesen Beratungsformen, wann immer es sich anbietet. Tatsächlich sind Black-Box-Methoden fast universell einsetzbar. Ich kenne wenige Situationen in der Beratung, in denen sie fehl am Platz wären – allein wenn der Klient oder die Klientin diese Art des Vorgehens nicht möchten, wende ich sie – natürlich – nicht an. Black-Box-Methoden ermöglichen ein würdevolles, am Menschen orientiertes Vorgehen, das ihre oder seine kreativen Ressourcen und die eigene Selbstorganisation anregt. Sie begrenzen übergriffiges vorurteilsbehaftetes Therapieren sowie Be-

einflussungs- und Manipulationsversuche und entsprechen einer systemischeren⁴ Haltung des Nichtverstehens.

Grenzen der Kommunikation

»Ja, das habe ich verstanden!« – wie oft sagen wir das im Alltag? Und wundern uns wiederum nicht, wenn wir wieder einmal jemanden nicht verstanden haben oder selbst nicht verstanden wurden.

Da habe ich einer Klientin eine Hypothese präsentiert, lehrbuchmäßig, indem ich einen Ich-Bezug hergestellt habe, im Konjunktiv geredet und sie noch extra darauf aufmerksam gemacht habe, dass dies nur ein subjektiver Eindruck ist: »Ich habe beobachtet, und das bin ja nur ich, dass Sie häufig, wenn Sie von ihrem Vater sprechen, Sätze nicht beenden. Sie selbst sprachen einmal von Verwirrung. Ich habe eine Hypothese, es ist nur eine Hypothese, aber vielleicht bringt sie Sie ja weiter. Möglicherweise ist Ihre Verwirrung ein Mittel, um ein größeres Problem nicht ansprechen zu müssen? Wer profitiert möglicherweise noch von Ihrer Verwirrung?« Und dann kommt sie in die nächste Sitzung und sagt: »Ich habe jetzt genau das gemacht, was Sie mir gesagt haben: Mein Vater bringt mich durcheinander. Ich habe ihm Ihre Einschätzung mitgeteilt und er war total sauer und hat mich aus der Wohnung geschmissen.«

Wir können immer wieder versuchen, zu kommunizieren, wir können und sollten uns Mühe geben, eine therapeutische Sprache zu entwickeln, die möglichst klar und verständlich ist – aber letztendlich hören Menschen das, was sie hören wollen oder können. Wir können Kommunikation nicht kontrollieren.

4 Da es im systemischen Denken keine Möglichkeit gibt, zu überprüfen, ob etwas richtig oder falsch ist, kann auch nicht entschieden werden, ob etwas systemisch ist oder nicht. Ich nutze die Steigerung »systemischer«, um zu verdeutlichen, dass es immer nur um Annäherungen an ein Konstrukt geht.

Kommunikation ist unmöglich, Therapie ist nützlich

Die Logik der Black-Box-Methoden folgt der konstruktivistischen Grundthese (von Foerster, 1981; Watzlawick, 1976), dass das, was wir als unsere Wirklichkeit erleben, nicht etwa ein passives Abbild der Realität, sondern das Ergebnis einer aktiven Erkenntnisleistung ist. Über die Übereinstimmung zwischen subjektiver Wirklichkeit und objektiver Realität kann keine gesicherte Aussage getroffen werden.

Subjektives Verstehen bedeutet auch, dass jeder Mensch eine Information anders versteht. Spricht meine Klientin Frau Schmidtke etwa von »der Erfüllung einer tiefen Sehnsucht«, übersetze ich dies vielleicht als »wehmütiges Zweifeln am Leben«, während sie damit »Ort in der Zukunft, wo ich gern leben will« meint. Oftmals reden wir aneinander vorbei, haben aber den Eindruck, einander zu verstehen. Dieses Phänomen der »Kontingenz« hat Niklas Luhmann in seiner Systemtheorie beschrieben (Luhmann, 1984; 2017). Kontingenz bedeutet für ihn, salopp gesagt, dass sich Menschen nicht gegenseitig in die Köpfe schauen können und damit letztendlich nicht wissen, welche Bedeutung sie gleichklingenden Situationen, Gedanken oder Gefühlen geben. Reden wir über Bäume, stellt sich mein Gegenüber vielleicht eine Tanne vor und ich eine Birke. Menschen sind nach Luhmann »geschlossene Systeme«. Ich kann nicht in das Gehirn meiner Klientin schauen (Luhmann, 1984).

Landkarten sind nicht das Land

Ich kann mich zudem nicht von meinem Wahrnehmungssystem lösen. Ich höre das, was ich hören *will*, ich höre alles so, wie mein Wahrnehmungsapparat es verstehen *kann*. Mein Verstehen ist *aktiv*, wie die moderne Sozialpsychologie zeigt, es basiert auf dem, was ich gelernt habe: Die Information, die hereinkommt, wird von mir verändert (Bartlett u. Burt, 1933; Förster, 2018). Spricht ein Klient davon, dass er sich heute Abend »etwas Gutes« tun will, denke ich vielleicht an ein leichtes gutes Essen, ein gutes Buch und frühes Zubettgehen, weil das dem entspricht, was ich tue, wenn ich mir einen schönen Abend mache. Er versteht darunter aber vielleicht eine Flasche Rotwein und Chips. »Aktives Verstehen« bedeutet für mich, dass ich

beim Zuhören immer Eigenes mit in das Gehörte einfließen lasse. Habe ich meine Mutter über Jahre beobachtet, wie sie sehnsüchtig ein besseres Leben verfolgte, dann kommen diese Assoziationen hoch, wenn meine Klientin von Sehnsucht spricht. Information kommt nicht objektiv bei mir an, ich kann sie nur vor dem Hintergrund meines eigenen biografischen Gedächtnisses verstehen.

Der Sozialpsychologe Tory Higgins nennt das »chronisches Priming«, das heißt, mein biografisches Langzeitgedächtnis »bahnt« die Wahrnehmung (Higgins, 1996; Higgins u. King, 1981; Förster u. Liberman, 2007). Wir hören Gesagtes durch einen individuellen Filter. Wissenschaftler wie Daniel Kahnemann (Kahneman, Slovic u. Tversky, 1982), die sich mit der Frage »Was ist richtiges Urteilen?« beschäftigt haben, nennen solche Prozesse »Urteilsfehler«, »Biases« oder sprechen von »verzerrter Wahrnehmung«. Als systemisch Denkende und Arbeitende sind wir eingeladen, jenseits der Dimension »richtig-falsch« solche Phänomene zu beobachten, sie hinzunehmen oder nach ihrer Funktion zu suchen.

Schublade auf, Schublade zu

Die Sozialpsychologie zeigt, dass unsere Wahrnehmungsfilter wie Schubladen zu vorurteilsbasierten Bewertungen führen können, dies geschieht auch in der Therapie und Beratung (Förster u. Nußbaum, 2022). Wir haben zahlreiche Vorstellungen über andere Menschen, Rollen und Situationen im Gedächtnis abgespeichert. Kommt eine 50-jährige Managerin zu uns ins Erstgespräch und erzählt von »hoher Leistungsmotivation«, erhält dies vielleicht eine negative Konnotation, weil viele von uns die Gruppe der »Manager:innen mit 50« mit Midlife Crisis, Burnout und Stress assoziieren. Unser Gedächtnis ist in Schubladen aufgebaut und wenn in meiner Schublade »Managerin« »Geld«, »Stress« und »Midlife Crisis« stecken, dann führt die Aktivierung dieser Konzepte zu einem bestimmten Verständnis von »Leistungsmotivation«. Dieses Konzept hätte vermutlich eine andere Bedeutung, wenn eine Mutter bezogen auf ihren drogenabhängigen 16-jährigen von mangelnder »Leistungsmotivation« berichtete (Förster, 2020a; 2020b). In diesem Fall habe ich eine ganz andere Schublade geöffnet, in der auch andere Assoziationen liegen.