

Hans Lieb

So hab ich das noch nie gesehen

Systemische Therapie
für Verhaltenstherapeuten

Zweite Auflage, 2014

Inhalt

Einleitung	11
1. Zwei Gründe, dieses Buch nicht zu schreiben, und zwei Gründe, es doch zu tun	11
2. Kennzeichen von Therapieschulen ist ihr Denken, nicht ihr Handeln	12
3. Die hier (nicht) gemeinte Verhaltenstherapie	13
3.1 <i>Die kognitive Wende der Verhaltenstherapie</i>	13
3.2 <i>Merkmale der Verhaltenstherapie:</i> <i>Freier Wille und Störungsorientierung</i>	15
4. Die hier gemeinte Systemtherapie	15
4.1 <i>Die kognitive Wende der Systemtherapie</i>	17
5. Ist Störungsorientierung ein Unterscheidungsmerkmal von Verhaltenstherapie und Systemtherapie?	18
1. Zwei Fallbeispiele	20
Ein Paar: Verhaltenstherapeutische und systemische Annäherungen	21
<i>Die ersten Fragen eines Verhaltenstherapeuten</i>	21
<i>Die ersten Fragen eines Systemikers</i>	22
Ein Team: Verhaltenstherapeutische und systemische Annäherungen	24
<i>Die ersten Fragen eines verhaltenstherapeutischen Supervisors</i>	24
<i>Die ersten Fragen eines systemischen Supervisors</i>	24
Wozu dienen Fragen?	25
2. Zehn Unterschiede zwischen Systemtherapie und Verhaltenstherapie – Zehn Kernbereiche jeder Psychotherapietheorie	26
2.1 Erkenntnistheoretischer Ausgangspunkt: Das Unterschiedene (VT) – der Unterscheidungsakt (ST)	27
2.1.1 <i>Verhaltenstherapie: Erfassung des Problems</i>	28
2.1.2 <i>Systemtherapie: Erfassung der Problemauswahl</i>	29
2.1.3 <i>Verhaltenstherapie: Fokus Individuum</i>	30

2.1.4	<i>Systemtherapie: Fokus Unterscheidungsakt und Sprache</i>	30
2.1.5	<i>Was ist eine Unterscheidung?</i>	32
2.1.6	<i>Therapie als Einführung neuer Unterscheidungsmöglichkeiten</i>	33
2.1.7	<i>Erweiterung der therapeutischen Optionen</i>	34
2.1.8	<i>Beobachten erster Ordnung – Beobachten zweiter Ordnung: Therapie als Beobachtung von Beobachtungen</i>	37
2.1.9	<i>Eine Information ist in der Verhaltenstherapie etwas anderes als in der Systemtherapie</i>	39
2.1.10	<i>Die Beziehung des Beobachters zu seinen Beobachtungen</i>	39
2.2	<i>Geltungsbereich der Theorie: »Eine-Welt-Modell« – »Drei-Welten-Modell«</i>	40
2.2.1	<i>Das Eine-Welt-Modell</i>	41
2.2.2	<i>Das Drei-Welten-Modell: System/Umwelt statt Teile/Ganzes</i>	43
2.2.3	<i>Kommunikation und Psyche</i>	47
2.2.4	<i>Ein Team im Stress: »Eine-Welt-Supervision« oder »Drei-Welten-Supervision«</i>	50
2.3	<i>Epistemologie: Objektivität – Konstruktivismus</i>	53
2.3.1	<i>Verhaltenstherapie: Objektivität und Reliabilität</i>	53
2.3.2	<i>Systemtherapie: Sozialer Konstruktivismus und Strukturtermination</i>	54
2.3.3	<i>Beziehung als Ausgangspunkt des Erkennens</i>	56
2.4	<i>Sprachverständnis: Wiedergabe von Realität – realitätserzeugender Interaktionsraum</i>	56
2.4.1	<i>Sprache und Sprechen – Sender und Empfänger.</i>	56
2.4.2	<i>»Land und Landkarte«</i>	58
2.4.3	<i>Therapeutenlandkarten von Patientenlandkarten</i>	60
2.4.4	<i>Das Verhältnis von Sprache und Realität</i>	61
2.4.5	<i>Die Logik der Sprache ist nicht die Logik des Lebens</i> ..	62
2.4.6	<i>Ereignissprache – Handlungssprache</i>	63
2.4.7	<i>Datenerhebung oder Erzeugung von Unterschieden</i> ..	63

2.5	Aufmerksamkeitssteuerung:	
	Störungsorientierung – Selbstorganisation	65
2.5.1	<i>Therapeutische Steuerung der Patientenaufmerksamkeit</i>	67
2.5.2	<i>Aufmerksamkeitssteuerung durch den Kontext</i>	68
2.6	Erklärung: Monokausalität – zirkuläre Kausalität	69
2.6.1	<i>Erklärungsmodell als Schulenidentität</i>	69
2.6.2	<i>Verhaltenstherapeutisches und systemtheoretisches Erklären</i>	70
2.6.3	<i>Erklären des Erklärens</i>	75
2.6.4	<i>Systemisch funktionale Erklärungen in der Verhaltenstherapie</i>	76
2.7	Bewertungskriterien: systemexterne – systeminterne	78
2.7.1	<i>Von der therapeutischen Kunst, gleichzeitig positiv und negativ zu bewerten</i>	78
2.7.2	<i>Bewerten aus systemtheoretischer Sicht</i>	79
2.7.3	<i>Bewertung durch Therapeuten</i>	80
2.7.4	<i>Verdichtete und verdünnte Sprache</i>	82
2.8	Therapieziele: Zielorientierung – Zieloffenheit	84
2.8.1	<i>Ziele in der Verhaltenstherapie</i>	84
2.8.2	<i>Ziele in der Systemtherapie</i>	85
2.9	Veränderungsmodell: Einflussnahme – Perturbation	88
2.9.1	<i>Zur Dialektik von Veränderung und Bewahrung in den Therapieschulen</i>	88
2.9.2	<i>Sprache der Veränderung – Sprache der Anerkennung</i>	90
2.9.3	<i>Vom Erklären und Verstehen zum heilsamen Handeln</i>	91
2.9.4	<i>Assimilation und Akkommodation</i>	93
2.10	Wirkvariable: Methode/Technik –	
	Musterunterbrechung	95
2.10.1	<i>Wirkvariablen in der Psychotherapieforschung</i>	95
2.10.2	<i>Wirkvariablen in Verhaltenstherapie und Systemtherapie</i>	96

3. Systemtherapie für Verhaltenstherapeuten: Praxis	99
3.1 Settingsvariablen: Rahmenbedingungen der Psychotherapie	99
3.1.1 <i>Therapiedauer</i>	99
3.1.2 <i>Frequenz</i>	100
3.1.3 <i>Einbeziehung von Angehörigen</i>	101
3.1.4 <i>Eröffnungszüge: Erste Fragen</i>	103
3.1.5 <i>Sitzordnung bei Paar- und Familiengesprächen</i>	103
3.1.6 <i>Beendigung der Therapie</i>	104
3.1.7 <i>Beziehungsgestaltung</i>	104
3.1.8 <i>Umgang mit therapeutischer Macht</i>	106
3.2 Wissensbestände für den Systemblick	109
3.2.1 <i>Vom Individuum zum System</i>	110
3.2.2 <i>Beobachtung von Kommunikation</i>	111
3.2.3 <i>Kommunikationsstile nach Satir</i>	112
3.2.4 <i>Gregory Bateson: Komplementäre und symmetrische Kommunikationsmuster</i>	119
3.2.5 <i>Kennzeichen eines Systems sind seine Wiederholungen</i>	123
3.2.6 <i>Personen, Systemdiagnose und Chaostheorie</i>	127
3.2.7 <i>Der Platz im System</i>	129
3.2.8 <i>Wenn Beziehung: Welche Beziehung?</i>	133
3.2.9 <i>Dimensionen des (Über-)Lebens sozialer Systeme</i>	140
3.2.10 <i>Diagnose Krieg</i>	147
3.2.11 <i>Paar- und Familientypen</i>	149
3.2.12 <i>Externalisierung: Das Symptom als Gast im System</i>	151
3.2.13 <i>Der Systemblick in der Einzeltherapie</i>	152
3.2.14 <i>Zeit und Historie: Systemvergangenheit und Systemzukunft</i>	157
3.3 Mit Systemen reden: Systeme interviewen	162
3.3.1 <i>Anlass? Anliegen? Auftrag? Fragen, die zum Therapiekontrakt führen</i>	163
3.3.2 <i>Inhalte: Wonach fragen, um das System kennenzulernen?</i>	165
3.3.3 <i>Erstellung visueller Landkarten: Genogramme – Systemzeichnungen – Aufstellungen</i>	170
3.3.4 <i>Fragestile</i>	179
3.3.5 <i>Jeder zu jedem Thema: Stockwerkfragen</i>	181

3.3.6	Zur Informationserzeugung benutzte Wahrnehmungskanäle	181
3.3.7	Vorsprachliche Unterscheidungen	184
3.3.8	Vergleichen und vergleichen lassen.	185
3.3.9	Lösungsorientierte Fragen	186
3.3.10	Vier Fragemodi – vier Antwortmodi: Faktenfragen – strategische Fragen – zirkuläre Fragen – reflexive Fragen	187
3.3.11	Von der Einzeltherapie zur Paar- und Familienherapie: Wie man Angehörige einladen und das Gespräch eröffnen kann	206
3.4	Systemische Interventionen	208
3.4.1	Verhaltenstherapeutische Interventionen aus systemtheoretischer Sicht: Einführung neuer Gewohnheiten	208
3.4.2	Die Architektur systemischer Intervention: Kreation von Neuem durch Verstörung des Alten	208
3.4.3	Andere Seiten andichten: Kompositionen neuer Lebensmelodien	212
3.4.4	Interventionen bei eskalierenden Systemen: Gleichheitsdiagnosen	213
3.4.5	Veränderung durch Einführung neuer Bewertungen ..	215
3.4.6	Veränderung durch Aufmerksamkeitslenkung	223
3.4.7	Verändern durch Erklären – Veränderung von Erklärungen	227
3.4.8	Interventionen auf der Verhaltensebene: Veränderung von Interaktionsmustern	239
3.4.9	Veränderung durch Systemaufstellungen	242

**4. Systeminformationen und Systeminterventionen
in verhaltenstherapeutischen Fallberichten 244**

5. Evaluation: Wem nützt die Systemtherapie? 246

5.1	Nutzen des systemischen Ansatzes für Patienten	247
5.2	Nutzen für Angehörige, Paare und Familien	249
5.3	Gesundheitsökonomischer Nutzen des Systemansatzes	250
	Versorgungsrelevanz des systemischen Ansatzes	251

6. Was Therapeuten brauchen: Eigentherapie, Selbsterfahrung und Selbstreflexion aus systemtheoretischer Sicht	252
6.1 Traditionelle Selbsterfahrungskonzepte	252
6.2 Lösungen für Probleme, die sich aus dem traditionellen Selbsterfahrungskonzept ergeben	254
6.2.1 Lösung I: Selbsterfahrung als Selbstanwendung therapeutischer Methoden	254
6.2.2 Lösung II: Selbstreflexion des Systems – Unterscheidung zwischen System und Umwelt	255
6.3 Selbsterfahrung und Selbstreflexion	257
6.3.1 Die Selbsterfahrungsgruppe: Das Thema des einen ist immer auch das Thema der anderen	257
6.3.2 Selbsterfahrung ist keine Therapie: Die Bedeutung des Kontextes für Selbsterfahrung	258
6.3.3 Von der Unendlichkeit in Selbsterfahrung bearbeitbarer Themen und der Notwendigkeit einer Auswahl	259
6.3.4 Das Themenspektrum der Selbstreflexion	260
Danksagung	262
Literatur	263
Über den Autor	271