

András Wienands

Choreographien der Seele

András Wienands

Choreographien der Seele

Lösungsorientierte
Systemische Psycho-Somatik

Kösel

© 2005 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: photonica/Hiroshi Yagi
ISBN 3-466-30703-1

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, den uralten Turm,
ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.*

RAINER MARIA RILKE

*In Liebe und Dankbarkeit meinem Freund und Lehrer
Peter Müller-Egloff
1943–2002*

INHALT

Vision	13
Danksagung	15
Vorwort	16
Einleitung	19

Teil I	Ich denke, also bin ich.	23
	Systemische Lösungen in Partnerschaft, Familie und Beruf	
	Acht Perspektiven systemischer Therapie und Beratung	

1. Symptome als Fähigkeiten – die zirkuläre	
Perspektive	25
Symptome gehören allen Beteiligten	25
Symptome sind Beziehungen	27
Symptome sind Lösungen	29
Zusammenfassung	31
2. Konflikt als Chance – die strukturelle	
Perspektive	35
Niemand kann einen Konflikt lösen außer die Beteiligten selbst	35
Das Kreieren von Konflikträumen	37
Wer liegt hier eigentlich mit wem in Konflikt?	40
Zusammenfassung	42

3. Herkunft und Identität – die mehrgenerationale Perspektive	47
Wer bin ich, woher komme ich und wohin gehe ich?	47
Eltern sind erwachsen gewordene Kinder	49
Die Schwächen der Eltern zu meinen Stärken machen	51
Zusammenfassung	54
4. Die Lösung ist das Problem – die strategische Perspektive	57
Vom Suchen nach Lösungen zum (Auf-)Finden von Ressourcen	57
Unlogische Lösungen, die Entwicklung ermöglichen	60
Lebe du, was ich nicht leben kann, damit ich dich ein Leben lang dafür schimpfen kann	63
Zusammenfassung	67
5. Nichts ist wahr ohne sein Gegenteil – die narrative Perspektive	70
Nicht nur Kleider, auch Geschichten machen Leute	71
Die Dekonstruktion der herrschenden Begrifflichkeiten	72
Wer bestimmt hier eigentlich mein Leben: ich oder meine Geschichte?	74
Zusammenfassung	76
6. Heilung durch Begegnung – die humanistische oder wachstumsorientierte Perspektive	79
Kommunikative Muster als früh gelernte Überlebenshaltung	80
Die Freiheit, auf das zu antworten, was ich wahrnehme	81
Zusammenfassung	83

7. Die Anerkennung der Ausgestoßenen – die phänomenologische Perspektive	85
Die Integration des Familienschattens	86
Veränderung als alltäglicher Prozess	87
Zusammenfassung	88
8. Die Logik des Absurden – die symbolisch- erfahrungsorientierte Perspektive	90
Macht, Mord und Sexualität	90
Die innovativen Kräfte des Ver-rückt-Seins	92
Wo nicht gehasst werden darf, kann auch nicht geliebt werden	93
Zusammenfassung	95
Acht Perspektiven systemischer Therapie und Beratung im Überblick	97

Teil II	Ich fühle, also bin ich.	99
	Körper, Geist und Seele im Dialog	
	Sechs Begriffe lösungsorientierter Systemischer Psycho-Somatik	

1. Ressourcen – Finde ich den Kontakt zu meinen Ressourcen, finde ich mich selbst	101
Wonach sehne ich mich in diesem Moment wirklich?	102
Nichts ist schneller als das Leben, schon gar nicht die Psychotherapie	104
Ressourcenorientiert zu arbeiten bedeutet, mich dem Klienten anzuvertrauen	106
Zusammenfassung	108

2. Auftrag – Bestimmt das Menschenbild den psychotherapeutischen Auftrag?	110
Wer ist der Mensch für den Psychotherapeuten?	111
Kindheit, Wahrnehmung, Gefühle, Körper, Verhalten, Familie oder Ressourcen	113
Menschen können Menschen heilen, nicht Methoden	114
Auftrag ist das, was der Klient zum Auftrag macht	116
Das Entwickeln von Aufträgen, die der Klient anhand seiner Ressourcen eigenständig lösen kann	117
Zusammenfassung	120
3. Kontext – Vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientiert	122
Individuum oder System?	123
Fremdgehen – Fluch oder Segen?	125
Mit der Liebe der Kinderseele	126
Expeditionen in das Familienunbewusste	129
Was du hasst, das hast du	131
In meinem Hass liegt meine Liebe für dich	132
Sexualität ist Konflikt	133
Du tust mir weh	136
Ein Tag ohne Streit ist ein verlorener Tag	138
Indem ich wünsche, liebe ich	141
Zusammenfassung	143
4. Energie – Leben als energetisches Geschehen	148
Den Menschen fördern heißt auch, dessen Lebendigkeit fördern	149
Der Klient als Regisseur, seine Psyche als Schauspieler	150
Erst erleben, dann verstehen	152
Nicht abreagieren, sondern integrieren	153
Lebende Systeme erzeugen das ihnen Fehlende	154
Zusammenfassung	158

5. Erfahrung – Von der Destruktion zur Aggression . . .	161
Suchprozesse auslösen	161
Mit dem Strom gehen	163
Edel, hilfreich und gut	165
Meine Phantasien als energetischer Motor für Wachstum, Entwicklung und Veränderung	167
Zusammenfassung	170
 6. Haltung – Psychotherapie als innere Haltung	 173
Wo ich Wachstum suche, muss ich lieben lernen	176
Im Ausdruck lebendiger, in der Achtsamkeit sanfter	178
Begegne dir selbst, dann begegnest du deinem Klienten	180
Zusammenfassung	183
 Sechs Begriffe Systemischer Psycho-Somatik im Überblick	 186
<hr/>	
Teil III Ich handle, also bin ich.	187
Körper, Geist und Seele in Interaktion	
Beziehungschoreographien	
<hr/>	
Einleitung	189
Choreographien	196
56 Beispiele aus der Praxis	196
 Nachwort	 233
Literaturhinweise	235
Über den Autor	239

VISION

Ich habe die Vision von einer Welt,

- ... in der Staaten, die gegeneinander in den Krieg ziehen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer hat hier mit wem einen Konflikt? Ich mit dir oder dein Vater mit meinem Vater?
- ... in der Ehepartner, die sich bekämpfen, innehalten und sich die Frage stellen: Inwiefern lade ich meinen Partner zu dem Verhalten ein, das ich so entschieden ablehne?
- ... in der Väter, die ihre Söhne ablehnen, in der Mütter, die ihre Töchter ablehnen, innehalten und sich die Frage stellen: In welchen Konflikt mit meiner Herkunftsfamilie werde ich durch meinen Sohn, durch meine Tochter zurückgeschickt?
- ... in der Kollegen, die sich nicht mehr in die Augen schauen, innehalten und sich die Frage stellen: Vor welchen Gefühlen haben wir beide eigentlich solche Angst?
- ... in der Lehrer, die ihre Schüler hassen, Schüler, die ihre Lehrer hassen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer bestimmt eigentlich mein Leben? Ich oder meine Geschichte?
- ... in der Familien mit magersüchtigen, psychotischen, depressiven und süchtigen Familienmitgliedern innehalten und sich die

Frage stellen: Wenn das Symptom uns allen gehört, welche beziehungsgestaltenden Fähigkeiten müssen wir dem Symptom abnehmen, damit es gehen kann?

... die innehält und sich die Frage stellt: Welch ein absurdes Theaterstück führen wir eigentlich tagtäglich auf?

Kurz: Ich habe die Vision von einer Welt, die innehält und sich endlich die Frage stellt: Wie lange wollen wir noch versuchen, zirkuläre Phänomene linear zu beantworten?

DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei meinen beiden Freunden und Lehrern Peter Müller-Egloff und Frank Moosmüller bedanken. Ihre Weisheit hat mich gelehrt, mein Herz zu öffnen. Ein von Herzen kommender Dank gilt unserem Team und meinen Kolleginnen und Kollegen. Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem Bruder im Geiste, Malte Müller-Egloff. Bei unseren Ausbildungsteilnehmern und meinen Klienten, die mich gelehrt haben, an die Kraft im Menschen zu glauben, möchte ich mich ebenfalls bedanken. Bei Kathrin, Ulf und Christian möchte ich mich dafür bedanken, einen so wundervollen Ort zum Leben und Arbeiten geschaffen haben. Dem Viertel, in dem ich lebe und arbeite, Berlin-Prenzlauerberg, möchte ich für seine Bereitschaft danken, innovative Wege im gesellschaftlichen Miteinander zu erproben. Dagmar Olzog und Heike Mayer möchte ich für ihren Mut danken, dieses Buch zu verlegen, und für ihr Engagement dabei, unsere Arbeitsweise einem größeren Publikum bekannt zu machen. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Frau Silke. Von ihr habe ich gelernt, was ich von niemand anderem hätte lernen können, und sie hat meine Gedanken in einer Weise bereichert, wie sie niemand anderer hätte bereichern können. Unserem Sohn danke ich dafür, mich das Staunen zu lehren. Meinem Vater danke ich für seine Weisheit, meiner Entwicklung zu vertrauen. Meiner Mutter danke ich für ihre Liebe. Meiner Schwester danke ich für ihren Mut, mich in ihre Welt mitzunehmen. All jenen und noch vielen anderen möchte ich sagen: Dieses Buch ist durch unsere Begegnung entstanden.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

im *ersten Abschnitt* dieses Buches möchte ich Ihnen das Fundament vorstellen, das meine Vorgehensweise in Therapie, Beratung, Supervision und Coaching bestimmt: acht systemische Lösungen für Partnerschaft, Familie und Beruf. Hierzu werde ich Ihnen einen Einblick in die

- zirkuläre
- strategische
- mehrgenerationale
- strukturelle
- wachstumsorientierte
- erfahrungsorientierte
- narrative
- und phänomenologische

Perspektive der systemischen Therapie und Beratung geben. Ich habe das systemische Feld in acht (Beziehungs-)Perspektiven unterschieden, um einen Überblick zu ermöglichen, der es jedem selbst erlaubt zu entscheiden, welche Perspektive mehr und welche weniger Bedeutung erhalten soll. Weder ist es meine Absicht, mit der jeweiligen Perspektive die Autoren wiederzugeben, die als Begründer der jeweiligen Ansätze gelten. Noch möchte ich Ihnen die spezifischen Fragestellungen und Problemfelder auf-

zeigen, denen sich die Ansätze im Einzelnen gewidmet haben. Ich möchte Ihnen jedoch zeigen, wie die jeweilige Perspektive in meine Sicht auf Beziehungen Eingang gefunden hat. Mancher meiner Gedanken ist hierbei Wiedergabe, mancher Weiterentwicklung und mancher Neuschöpfung.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung der essentiellen Aussagen in Form von relevanten Fragestellungen. Ich hoffe Ihnen auf diese Weise das Wesentliche der verschiedenen Perspektiven deutlich machen zu können.

Im *zweiten Abschnitt* möchte ich Ihnen eine neunte Perspektive systemischer Therapie und Beratung anhand der Begriffe

- Auftrag
- Ressourcen
- Kontext
- Energie
- Erfahrung
- und Haltung

nahe bringen. Während ich Ihnen im ersten Abschnitt das systemische Fundament zeige, das meine Arbeitsweise bestimmt, möchte ich Ihnen im zweiten Abschnitt das Haus beschreiben, das ich auf dieses Fundament gebaut habe. Es ist mein Haus, angepasst an mein Bedürfnis, eine therapeutische Arbeitsweise zu entwickeln, die den Körper (Berührung und Bewegung), den Geist (Wort und Bild) und die Seele (Gefühle) gleichermaßen als bedeutsame Ressourcen menschlicher Entwicklung begreift. Ich möchte Ihnen im zweiten Abschnitt das Herzstück meiner Arbeitsweise vorstellen.

Der *dritte Abschnitt* ist der Praxis gewidmet. Ich habe aus den Bereichen Beratung, Therapie, Supervision und Coaching rund fünfzig Beziehungschoreographien zusammengestellt, die meine

Arbeitsweise sichtbar machen. Die choreographische Darstellung von Beziehungen wird dabei als eine Möglichkeit vorgestellt, festgefahrene Beziehungssituationen zu verlebendigen und verkörperte systemische Lösungen in den Beziehungsalltag zu integrieren. Das Vorgehen wird anhand der Fallbeispiele so veranschaulicht, dass die individuelle Geschichte, Identität und Lebensfreude der Beteiligten gefördert wird – im Sinne von: Berührung bewegt und bewegt zu sein berührt.

EINLEITUNG

Es gibt keinen Menschen ohne Vergangenheit (1). Es gibt keinen Menschen ohne Gegenwart (2). Und es gibt keinen Menschen ohne Zukunft (3).

Es gibt keinen Menschen ohne Kindheit und eine Geschichte (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht Gedanken macht über seine Zukunft (3).

Es gibt demnach keinen Menschen ohne tiefere Bewusstseinschichten, die in den Erfahrungen seiner Kindheit wurzeln (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet, der nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Gefühlen umgeht, der nicht auf eine spezifische Weise die Welt, in der er lebt, begreift und Unbekanntes (kennen) lernt (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Visionen und Ängsten bezüglich seiner Zukunft auseinandersetzt (3).

Schließlich gibt es keinen Menschen ohne einen Körper (4). Meine Geschichte manifestiert sich ebenso in meinem Körper wie die Art und Weise, wie ich im Hier und Jetzt Beziehungen gestalte und wie ich über meine Zukunft nachdenke. Ich bin auch mein Körper und ohne meinen Körper bin ich nicht. Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.

Ich wünsche mir eine Psychotherapie, die sich um den Menschen in seiner Kinderseele bemüht (1), die die Eigenverantwor-

tung betont, indem sie den Menschen als jemanden sieht, der im Augenblick Beziehungen gestaltet und verändern kann, (2) und die den Menschen in seinen Hoffnungen, Sehnsüchten und Visionen von einer besseren Zukunft sieht (3). Und schließlich wünsche ich mir, dass dieser Blick auf den Menschen in einer stimmigen Balance zwischen Körper, Geist und Seele stattfindet (4).

Wenn wir akzeptieren können, dass es keinen Menschen ohne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, dass es keinen Menschen ohne Körper, Geist und Seele gibt, dann müssen wir beginnen, uns mit einem liebevollen Blick dem zuzuwenden, was die großen Autoren psychotherapeutischer Theorien im vergangenen Jahrhundert entwickelt haben. Freud, Reich, Perls, Rogers, Skinner, Satir, Erickson, um nur einige wenige Namen zu nennen, haben sich ihr Leben lang mit großer Intensität und Kreativität dem Wachstum des Menschen gewidmet. Ich wünsche mir von mir selbst einen liebevollen Blick auf die Väter und Mütter der Psychotherapie. Ich möchte achtsam sein im Umgang mit dem, was sie errungen haben. Und ich wünsche mir, dass die Psychotherapie sich als große Familie begreift. Trotz aller Steine, die solch einer Entwicklung – zumindest hier zu Lande – in den Weg gelegt werden.

Milton Erickson ging davon aus, dass für jeden Klienten eine eigene Therapie entwickelt werden muss. Davon bin auch ich überzeugt, nur muss meiner Meinung nach nicht der Therapeut, sondern auch der Klient seinen eigenen Weg der Heilung finden. Meine Aufgabe als Therapeut besteht darin, ihm dabei zu helfen, ihm verschiedene Bausteine anzubieten. Welche der Klient für seine Entwicklung nutzen will, muss dem Klienten überlassen bleiben. Gerade in dieser achtsamen Hilfe bei der Suche des Klienten nach dem für ihn Heilsamen liegt ein wesentlicher Moment der Psychotherapie. Um einen vorurteilsfreien Blick auf den Menschen zu ermöglichen, muss ich in den entscheidenden Momenten

zwischenmenschlicher Begegnung frei sein von Theorien aller Art. Erst im Nachhinein können wir uns gemeinsam fragen, auf welche Weise wir das Geschehene einordnen wollen. Dann sollte der Therapeut über ein reiches Repertoire an Möglichkeiten verfügen. Kreativität wird nur dann möglich, wenn wir auf der Basis verschiedener Möglichkeiten einzigartige Kombinationen für den Augenblick treffen können.

Theorien sind Modelle, Versuche, die Wirklichkeit, wie wir sie erleben, abzubilden. Wirklichkeit ist aber zu komplex, um »wirklich« abgebildet werden zu können. Insofern glaube ich, dass wir nicht an einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung festhalten dürfen, sei diese tiefenpsychologisch, humanistisch, behavioural oder systemisch geprägt. Erst die Gesamtschau kann uns davon befreien, einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung zu glauben, und damit den Grundstein für die Heilung zwischenmenschlicher Verletzungen zu legen. Ich wünsche mir daher von mir selbst, nie das Gefühl zu haben, etwas »wirklich« und »endgültig« verstanden zu haben. Jede Theorie, jeder Begriff ist Unterscheidung. Um unterscheiden zu können, muss ich ausblenden. Theorien funktionieren, weil sie ausblenden. Jede Theorie ist daher, weil sie eine Theorie ist, wahr und falsch zugleich. Es kann demnach nicht mehr um die Wahrheit einer Aussage oder Beschreibung gehen, sondern lediglich um deren Nützlichkeit. Im Idealfall konfrontieren wir uns mit sich widersprechenden Theorien so, dass die eine Theorie oder Perspektive die »Verblendung« der anderen Theorie wieder »einblendet«. Sehr viel mehr können wir nicht tun. Es bliebe nur, gänzlich auf Theorien zu verzichten. Aber auch dies wäre eine »Einbildung«. Denn unser Handeln ist immer – bewusst oder unbewusst – von theoretischen Annahmen bestimmt.

Systemisch zu schauen bedeutet im tieferen Sinne ein Loslassen, ein Loslassen von Theorien aller Art bei der gleichzeitigen

Bereitschaft, gemeinsam eine Beschreibung, eine Theorie, zu finden, vielleicht auch zu »erfinden«, die allen gleichermaßen nützlich erscheint. Da dies jedoch unmöglich ist, bleibt nur ein Prozess kontinuierlicher Entwicklung, ohne Ziel, ohne Lösung und ohne Wahrheit, stets in Ver-Handlung und Ent-Wicklung.

Warum der Titel: Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik?

Mit lösungsorientiert meine ich eine den Perspektivenreichtum und den Perspektivenwechsel fokussierende Vorgehensweise. Systemisch bedeutet für mich, der Welt mit einem liebevollen Blick zu begegnen, einem Blick, der Ressourcen sucht, Möglichkeiten betont und das Wertvolle sieht.

Psycho-Somatik entspricht meinem Wunsch, Psyche und Soma, Körper, Geist und Seele innerhalb einer ganzheitlichen Psychotherapie als ein System zu begreifen.

Wenn mein Buch ein kleiner Schritt auf dem Weg Ihrer Ver- und Entwicklung ins und im Leben sein darf, würde mich das sehr freuen.



András Wienands

Choreographien der Seele

Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 14,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-466-30703-6

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2005

Systemische Sichtweisen in Familie, Partnerschaft, Beruf

Die systemische Herangehensweise ist heute aus Therapie und Beratung nicht mehr wegzudenken. Dieser anschauliche Überblick stellt acht systemische Lösungswege für Partnerschaft, Familie und Beruf vor. Dabei erweitert András Wienands bestehende Ansätze auf lebendig-humorvolle Weise mit Verfahren aus der Körperarbeit: eine neue Art systemischen Arbeitens, die herkömmliche Vorgehensweisen entscheidend bereichert. Beeindruckende Fallbeispiele veranschaulichen das Vorgehen: Wie in einer Choreographie ver-körpern die Klienten selbst ihre Anliegen und entwickeln erstaunliche Lösungen. Ideal als fundierter Einstieg in systemische Therapie und Beratung. Und für alle, die den Reichtum körperlicher und seelischer Ressourcen nutzen wollen.