

Giorgio Nardone

Pirouetten im Supermarkt

Strategische Interventionen
für Therapie und Selbsthilfe

Aus dem Englischen von Astrid Hildenbrand

Dritte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
(Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königwieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/
Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Schefer (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umshlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0127-7
© 2007, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel »Pscosoluzioni«
© 1998 RCS Libri S.p.A., Milano, Italy. All rights reserved
© der deutschen Ausgabe Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2007

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

1. Der theoretische Hintergrund

1.1 Pathologische Realitäten konstruieren

*»Ich bin eine zerbrochene Puppe, mit Augen, die ins Innere gefallen sind.«
Dieses Wort eines Geisteskranken wiegt schwerer als die Gesamtheit aller
Bücher über Introspektion. (Cioran 1995, S. 30)*

Zur Einstimmung auf meine Fragestellung, wie Menschen ihre eigenen Pathologien »konstruieren«, ist es vielleicht hilfreich, eine Anekdote vorzuschicken, die nicht dem therapeutischen Alltag entstammt, sondern aus dem realen Leben gegriffen ist. Meiner Auffassung nach können wir – als Therapeuten – sogar mehr von den ganz normalen Interaktionen zwischen den Menschen lernen als von den Vorgängen, die wir in unseren Behandlungsräumen sehen. Wir müssen beobachten, wie Dinge sich ihrem Wesen nach verändern, und zugleich den Prozess verfolgen, durch den soziale und interaktionale Phänomene in Abhängigkeit davon, wie sie sich ausdrücken, sowohl Pathologien hervorbringen als auch Lösungen für Pathologien anbieten können. Genau durch solche Beobachtungen lernen wir, wie wir die Probleme zu behandeln haben, mit denen die Patienten zu uns kommen.

Vor einigen Jahren lebte in den USA ein Mann, der eine fast unbezähmbare Angst vor dem Fliegen hatte, weil er glaubte, dass eine Bombe an Bord seines Flugzeugs sein könnte. Dieser Mann liebte die europäischen Kunstmetropolen, aber seine unüberwindbare Angst hielt ihn davon ab, diese Städte zu besuchen. Nachdem er lange über die Sache nachgedacht hatte, beschloss er zu eruieren, wie hoch die Wahrscheinlichkeit wäre, dass sich ausgerechnet an Bord seines Flugzeugs eine Bombe befände (er war übrigens auch ein Statistikfan). Er rief mehrere Reisebüros an und hoffte, dass man ihm helfen würde: »Guten Tag. Können Sie mir sagen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass sich eine Bombe an Bord eines Flugzeugs befindet, das von New York nach Paris fliegt?«

Natürlich bekam der Mann von den meisten Reisebüros die deutliche Antwort, dass man keine Zeit habe, sich mit einer solch absurden Frage abzugeben. Doch der Mann machte beharrlich weiter, bis er eines Tages zufällig an einen Mitarbeiter eines Reisebüros geriet, der

sich ebenfalls für Statistiken begeisterte und auf die Frage unseres Mannes prompt zur Antwort gab: »Eins zu hunderttausend.«

Der Anrufer dachte über diese Auskunft eine Weile nach und fragte dann: »Und wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich zwei Bomben an Bord des Flugzeugs befinden?«

»Also ... da muss ich erst mal ein paar Exponentialgleichungen lösen. Rufen Sie mich in einer halben Stunde wieder an, und dann sage ich Ihnen die Antwort.«

Als der Mann exakt 30 Minuten später wieder im Reisebüro anrief, teilte der Mitarbeiter ihm Folgendes mit: »Es ist so, meiner Berechnung nach ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich zwei Bomben an Bord des Flugzeugs befinden, eins zu hundert Millionen.« »Gut«, sagte der Mann, »in diesem Fall möchte ich für nächste Woche einen Flug von New York nach Paris buchen.«

Der besagte Mann wurde beim Einchecken am TWA-Schalter verhaftet, weil er eine Bombe in seinem Gepäck hatte. Er behauptete, dass er diese zum Nutzen aller Passagiere mitgebracht habe, weil er dadurch beträchtlich die Wahrscheinlichkeit gesenkt habe, dass eine andere Bombe während des Flugs explodieren könnte!

Diese skurrile Anekdote veranschaulicht ein elementares Konzept, das der Philosoph John Locke einst formuliert hat. Seiner Aussage nach werden solche Personen als geistesgestört betrachtet, die zwar von falschen Prämissen ausgehen, aber eine absolut korrekte Logik anwenden, um daraus irrige Schlussfolgerungen zu ziehen.

In der Sprache der heutigen Erkenntnisphilosophie könnte diese Feststellung so formuliert werden: Individuen konstruieren ihre eigene Realität auf der Basis ihres eigenen Handelns, das aus der von ihnen eingenommenen Perspektive so gelenkt wird, wie sie die Realität wahrnehmen, mit der sie interagieren. Die Leser und Leserinnen könnten mit etwas Mühe den gleichen Standpunkt einnehmen wie der Mann in der Anekdote und so den logischen Prozess verstehen, der diesen dazu gebracht hat, eine derart irrationale Aktion wie die Mitnahme einer Bombe ins Flugzeug rational damit zu begründen, dass durch seine Bombe eine zweite Bombe im Flugzeug verhindert werde.

Jede Realität verändert sich mit dem Blickwinkel, aus dem sie wahrgenommen wird. Es gibt immer verschiedene Möglichkeiten der Reaktion, und wie ein Mensch reagiert, hängt von der Bedeutung ab,

die er einer Realität zuschreibt. Dies beleuchtet die folgende Geschichte beispielhaft.

Es war ein sehr heißer Tag, als sich in einem süditalienischen Dorf ein Mann mit seinem Sohn und ihrem Esel auf den Weg machten, um Verwandte in der entfernten Stadt zu besuchen. Der Vater ritt auf dem Esel, während der Sohn neben den beiden herging. Da kamen sie an einer Menschengruppe vorbei, die den Vorübergehenden nachschaute. Der Vater hörte, wie die Leute sagten: »Seht mal, was für ein grausamer Vater! Er reitet auf dem Esel, und sein Sohn muss laufen! Und dazu noch an einem solch heißen Tag!« Daraufhin stieg der Vater ab, hob seinen Sohn auf den Rücken des Esels, und sie setzten ihre Reise fort. Als sie an einer anderen Gruppe vorbeikamen, hörte der Vater, wie die Leute sagten: »Seht mal, der alte Vater muss an einem so heißen Tag laufen, und sein Sohn reitet gemütlich auf dem Esel. Was sind denn das für Sitten?« Daraufhin beschloss der Vater, dass er und sein Sohn zusammen auf dem Esel reiten sollten. So setzten sie ihre Reise fort, bis sie an einer weiteren Gruppe vorbeikamen. Da hörte der Vater die Leute sagen: »Seht mal, wie grausam! Diese beiden haben überhaupt kein Mitleid mit ihrem armen Tier, das eine solch schwere Last an so einem heißen Tag tragen muss!« Also stieg der Vater vom Esel herunter und hieß seinen Sohn ebenfalls absteigen. Als Vater und Sohn dann ihre Reise fortsetzten und neben dem Esel hergingen, kamen wieder Leute vorbei, und sie hörten, wie diese sagten: »Schaut euch diese beiden Dummköpfe an. An einem so heißen Tag gehen sie zu Fuß, wo sie doch auf ihrem Esel reiten könnten!«

An dieser Geschichte, die natürlich immer so weitergehen könnte, lässt sich zeigen, wie Menschen ein und dieselbe Realität völlig unterschiedlich wahrnehmen und beurteilen können und wie sie entsprechend reagieren.

Oscar Wilde schreibt einmal, dass es nicht die eine wahre Realität gebe, sondern genau so viele Realitäten, wie erfunden werden könnten. In diesem Sinne muss eingeräumt werden, dass es nicht *die* [Hervorh. nicht im Original] *wahre* Erkenntnis der Dinge gibt, sondern nur eine *angemessene* Erkenntnis oder, mit anderen Worten, eine zweckdienliche Erkenntnis, die den Menschen zum Umgang mit den Realitäten befähigt, mit denen er interagiert. Genau dieser Standpunkt wird in der gegenwärtigen Erkenntnisphilosophie eingenommen. Er

führt unmittelbar zur Distanzierung von *deterministischen* oder *positivistischen* Positionen, nach denen *im naturwissenschaftlichen Sinn wahre* Erkenntnis möglich ist. Demgegenüber untersuchen wir die funktionalsten Weisen der Annäherung an eine Realität, die deshalb niemals eindeutig wahr ist, weil sie nach unseren Sichtweisen, mit unseren Instrumenten der Erkenntnis und mit unseren Mitteln der Kommunikation gebildet ist. Dieser Ansatz wird als *Konstruktivismus* bezeichnet. Aufgrund der Erkenntnis, dass eine *endgültige Realität* unmöglich gefunden werden kann, verfolgt man mit diesem Ansatz das Ziel, die bestmögliche *operative Erkenntnis* zu gewinnen oder, anders ausgedrückt, die Fähigkeit zu erlangen, mit der wir die uns umgebende Realität strategisch handhaben.

Zu der Erkenntnis, wie ich sie gerade beschrieben habe, ist man nicht erst jetzt gekommen. Schon der griechische Philosoph Epiktet stellt fest: »Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen, sondern seine Sicht der Dinge.« Immanuel Kant bemerkt in seiner *Kritik der reinen Vernunft*, dass der Mensch das Resultat seiner Definition, Ableitung oder Klassifizierung von Konzepten sehr oft mit den Dingen an sich verwechsle. Im Zen-Buddhismus gibt es zwei Wahrheitsbegriffe: die *essenzielle Wahrheit* und die *Wahrheit des Irrtums*. Zur essenziellen Wahrheit kann man nur durch *Aufklärung* gelangen, d. h. durch die Transzendenz der konkreten Realität. Die Essenz liegt in der Transzendenz, die nicht zum Irdischen gehört; die *essenzielle Wahrheit* kann während eines Menschenlebens nicht erlangt werden. Dagegen sind *Wahrheiten des Irrtums* solche partiellen, instrumentellen Wahrheiten, die der Mensch in dem Bemühen, seine Fähigkeit im Umgang mit den irdischen Dingen zu verfeinern, in seiner Beziehung zu ihnen konstruiert. Das Beste, das wir als Menschen tun können, ist, dass wir unsere Fähigkeit, *Wahrheiten des Irrtums* zu erfinden, so gut es geht, perfektionieren.

Die konstruktivistische Epistemologie von heute, also eine Strömung der gegenwärtigen Erkenntnisphilosophie, schlägt eine Brücke zwischen östlichem und westlichem Wissen der Antike. Die oben dargelegte Erkenntnis hat man jedoch durch experimentelle Entwicklungen in den angewandten Wissenschaften gewonnen. Und mithilfe dieser »exakten Wissenschaften« sind wir zu dem Schluss gekommen, dass es unmöglich ist, absolute wissenschaftliche Gewissheiten zu erlangen. Seit Albert Einstein und Werner Heisenberg mit der *Relativitätstheorie* und dem *Prinzip der Unschärferelation* die wissen-

schaftliche Revolution der modernen Physik eingeleitet haben, ist die Forschung in den heutigen Naturwissenschaften auf operative und instrumentelle Erkenntnisse gerichtet und ist keine Suche mehr nach absoluten Wahrheiten. Und seit Kurt Gödel in seinem *Unvollständigkeitssatz* die Möglichkeit einer streng rationalen Logik zerstört hat, zielt die mathematische Logik auf die Entwicklung von Modellen, die den Widerspruch, die Selbsttäuschung und das Paradoxon als strenge und prädiktive Verfahren implizieren, nach denen menschliche Überzeugungen und Verhaltensweisen konstruiert sind.

Wenn wir heute mit Problemen konfrontiert sind, so führt von Glasersfeld (1996) aus, müssen wir unser Wissen über partielle Wahrheiten dadurch anpassen, dass wir Strategien entwerfen, die sich aus unseren sich verändernden Zielen ergeben; diese Strategien müssen wir dann Schritt für Schritt darauf abstimmen, wie sich unsere Situationen entwickeln. Damit entfernen wir uns von positivistischen und deterministischen Erkenntnisweisen, denen zufolge die Darstellung von Wahrheit möglich ist, und nähern uns einer konstruktivistischen Erkenntnisweise, der zufolge es möglich ist, dass wir uns auf unsere Wahrnehmungen so zweckdienlich wie möglich einstellen und operative Erkenntnis entwickeln, mit deren Hilfe wir die Realität auf funktionale Weise bewerkstelligen können.

Nach diesen theoretischen Umwegen, die ermüdend, aber notwendig dafür sind, die wissenschaftliche Strenge unserer Behauptungen zu beweisen, möchte ich auf das Beispiel des Mannes zurückkommen, der vor seinem Flug eine Bombe in seinen Koffer packte, um die Wahrscheinlichkeit zu senken, dass Terroristen eine zweite Bombe in dem Flugzeug deponieren könnten. Dieses Beispiel enthüllt einen weiteren elementaren Aspekt in der Entstehung und Lösung menschlicher Probleme: die Tatsache nämlich, dass Pathologien genau durch die Handlungen entstehen und erhalten werden, die Menschen durchführen, wenn sie diese Pathologien aufzulösen versuchen.

Wenn Lösungsversuche, die gescheitert sind, von neuem angewendet werden, löst man mit diesen Versuchen nicht nur das Problem nicht, sondern macht es noch komplizierter und gerät dadurch in einen Teufelskreis, bei dem Handlungen, durch die sich die Situation eigentlich ändern sollte, genau das perpetuieren, was geändert werden sollte.

Dieses Konstrukt ist zuallererst von den Theoretikern der *Palo-Alto-Schule* (Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974) formuliert worden. Es wird anhand des folgenden Beispiels weiter veranschaulicht. Men-

schen mit Angststörungen versuchen im Allgemeinen, die Situationen zu vermeiden, die die gefürchtete Angst in ihnen auslösen. Durch diese Vermeidungsstrategie werden aber die phobischen Reaktionen meistens noch verstärkt. Jedes Mal, wenn ein Betroffener seine Angst zu umgehen versucht, wird die bedrohliche Qualität der vermiedenen Situation bestätigt – was weitere Vermeidungsversuche zur Folge hat. Zu guter Letzt führt dieser Teufelskreis tendenziell dazu, dass die angstgestörte Person sich so weit isoliert, dass ihr Leben praktisch nur noch aus Vermeidung besteht. An diesem Punkt hat diese Person im wahrsten Sinn des Wortes eine generalisierte Angststörung »konstruiert«.

Die eigene Vermeidungsstrategie der betreffenden Person wird häufig auch noch durch die Lösungsversuche anderer Menschen verstärkt, wenn etwa Freunde und Angehörige ihre Hilfe und Unterstützung anbieten. Dann wird das Problem noch viel komplizierter: Die gewährte Hilfe verstärkt in der betreffenden Person den Eindruck, dass sie die Situation niemals hätte allein bewältigen können (Nardone 1997).

Wenn diese Mischung aus eigenen Lösungsversuchen und der Hilfe vonseiten anderer Menschen sich immer wiederholt, führt dies schlussendlich dazu, dass die Störung, die mithilfe solcher Versuche hätte eingedämmt werden sollen, enorme Ausmaße annimmt.¹ Vielleicht sind manche Leser und Leserinnen erstaunt, dass dysfunktionale Einstellungen und Verhaltensweisen nicht deshalb wiederholt werden, weil dem ein freudscher »Todestrieb« oder eine »genetische Disposition« zum Erwerb einer Störung zugrunde läge, sondern weil auf rigide Weise Lösungen angewendet werden, die früher bei Problemen der gleichen Art im Leben der betreffenden Person funktioniert haben. Es ist schlicht und einfach so, dass eine Lösung, die für ein bestimmtes Problem gut ist, beim gleichen Problem zu einem anderen Zeitpunkt eine desaströse Lösung sein kann. Eine Verhaltensweise, die unter bestimmten Umständen angemessen ist, kann unter sehr ähnlichen Umständen völlig unangemessen sein. Demnach liegt das

1 Vom Autor und seinem Team an Tausenden von Probanden mit schweren Angststörungen durchgeführte Untersuchungen haben tatsächlich gezeigt, wie schwere Pathologien aufgrund von Reaktionen auf ursprünglich schwache Phänomene entstanden sind. Dysfunktionale Reaktionen, mit denen die Angst unter Kontrolle gebracht werden sollte, steigerten die phobische Angst bis zu einem hohen Maß an pathogener Manifestation.

Problem zum einen darin, dass adäquat erscheinende Lösungsversuche unternommen werden, und dann vor allem darin, dass diese beharrlich fortgesetzt werden, obwohl sie gescheitert sind.

Wie neuere psychologische Studien über kognitive Prozesse und Sinnzuschreibung zeigen, kann ein Mensch seine Standpunkte und Verhaltensweisen nur schwer verändern, selbst wenn sie sich als unangebracht herausgestellt haben. Eine Redewendung besagt, dass »der Mensch lieber wiedererkennt als erkennt«.

In diesem Zusammenhang fällt mir eine metaphorische Erzählung aus der griechischen Antike ein.

Jeden Morgen machte sich ein Maultier auf, um Holz von einem im Tal gelegenen Bauernhof zu einer Hütte in den Bergen zu bringen. Das Tier nahm immer den gleichen Waldweg, und am Abend kehrte es zurück ins Tal. Doch eines Nachts war ein Gewittersturm, in dessen Verlauf der Blitz in einen Baum schlug und ihn quer über den Waldweg warf. Am darauffolgenden Morgen zog das Maultier wie gewohnt den Pfad entlang, als es plötzlich den Baum im Weg liegen sah. »Dieser Baum dürfte doch eigentlich gar nicht hier liegen«, dachte das Maultier. »Er liegt am falschen Platz.« Also ging das Maultier weiter, bis es mit dem Kopf gegen den Baum stieß. »Vielleicht habe ich nicht fest genug dagegengestoßen«, dachte das Tier, und es warf sich noch einmal mit voller Wucht gegen den Baum. Doch der Baum bewegte sich nicht. Das Maultier stieß beharrlich immer weiter gegen den Baum. (Das Ende der tragischen Geschichte können sich die Leser und Leserinnen leicht selbst ausmalen.)

Diese metaphorische Geschichte zeigt in einer treffenden Analogie, wie Menschen handeln, wenn sie ihre eigenen Pathologien konstruieren. Im Falle des Maultiers wäre wenig dazu nötig gewesen, die Konstruktion des Problems zu vermeiden: einfach nur ein bisschen geistige Flexibilität.

Das Leben eines jeden Menschen bildet ein Zusammentreffen problematischer Ereignisse. Die einzelnen Menschen unterscheiden sich darin, *wie* sie mit solchen Ereignissen umgehen. Maßgeblich ist dabei die Perspektive des Einzelnen, der entsprechende Versuche unternimmt – die das Problem, das mit diesen Anstrengungen eigentlich hätte beseitigt werden sollen, vielleicht nicht lösen, sondern es sogar verkomplizieren können. Probleme werden nicht aufgrund irriger

Wahrnehmungen und Reaktionen konstruiert, sondern eher durch ein stures Beharren auf dem eigenen Standpunkt und den daraus resultierenden Handlungen. Wie gesagt, bilden sich psychische Pathologien im Allgemeinen dann, wenn ein oder mehrere dysfunktionale Lösungsversuche unternommen werden. Oftmals realisiert die betreffende Person, dass ihre Lösungen alles andere als hilfreich sind, kann sie aber nicht ändern. Ein solch rigides System von Wahrnehmungen und Reaktionen im Hinblick auf eine gegebene Realität erhält das Problem aufrecht, macht es komplizierter und führt oftmals dazu, dass der betreffende Mensch den Glauben an die Möglichkeit einer Veränderung verliert. Dadurch werden die »Lösungsversuche« zum eigentlichen Problem (Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974).

Mit anderen Worten: Irren ist menschlich; aber erst durch die Unfähigkeit, die eigenen Irrtümer zu korrigieren, wird eine Situation unauflösbar. Wie gesagt, liegt die Schwierigkeit der Menschen, ihre Strategien zu ändern, in der Tatsache, dass solche Strategien aufgrund früherer Erfolge im Umgang mit ähnlichen Problemen entstanden sind. Die besten Absichten, so Oscar Wilde, hätten die schlimmsten Auswirkungen.

Diese Annahme hat der Psychologe Bavelais zum ersten Mal an der *Stanford University* in einer Reihe berühmter Experimente mit einer großen Zahl von Probanden belegt. Die jeweilige Versuchsperson bekam vom Experimentator folgende Anweisung: »Ich lese Ihnen nun eine Liste von Zahlenpaaren vor, und Sie sagen mir bitte, ob die Zahlen jeweils zusammenpassen.«

Vor Beginn des Experiments baten die Probanden ausnahmslos um nähere Informationen darüber, nach welcher Logik die Zahlen zusammenpassen sollten. Der Experimentator erklärte ihnen, dass ihre Aufgabe genau darin bestehe, diese Logik herauszufinden. Damit waren die Probanden aufgefordert zu glauben, dass es sich bei dem Test um ein typisches Versuch-und-Irrtum-Experiment handle, bei dem die Antworten mit jeder Frage präziser würden und sie am Schluss die richtige Antwort geben könnten.

Am Anfang erklärte der Experimentator alle von der jeweiligen Versuchsperson gegebenen Antworten für falsch. Dann erklärte er einige von ihr gegebenen Antworten für richtig, ohne dass zwischen Frage und Antwort eine logische Beziehung bestanden hätte. Anschließend steigerte er nach dem Zufallsprinzip die Zahl der »richtigen« Antworten, ohne diese wirklich zu qualifizieren. In dieser Art

ging das Experiment weiter, denn der Proband sollte den Eindruck gewinnen, dass seine Antworten immer exakter würden.

Schließlich beendete der Psychologe das Experiment mit der Bitte an die Probanden, ihm zu erklären, wie sich in ihren Köpfen das logische Modell gebildet habe, nach dem sie im Test dann vorgegangen seien. Die Beschreibungen, die die Versuchspersonen abgaben, waren fast durchgängig sehr kompliziert und mitunter ausgesprochen abstrus.

An diesem Punkt des Experiments enthüllte der Psychologe seinen Trick und gab zu, dass er die Antworten nicht aufgrund eines logischen Zusammenhangs für richtig bzw. falsch erklärt habe, sondern aufgrund eines zuvor festgelegten Schemas. Es gebe keine wirkliche Verbindung zwischen den Fragen und den Antworten und keinerlei mathematischen, logischen oder bildlichen Beziehungszusammenhang. Die Antworten der jeweiligen Versuchsperson seien unabhängig von ihrem Inhalt für richtig oder falsch erklärt worden.

Das Signifikante an diesem Versuch ist, dass die meisten Probanden an diesem Punkt nicht glauben wollten, was der Psychologe ihnen mitteilte, und große Mühe hatten, sich von dem logischen Modell zu verabschieden, das sie in ihren Köpfen konstruiert hatten. Einige Versuchspersonen wollten den Experimentator sogar davon überzeugen, dass es bei den vorgelegten Zahlen tatsächlich einige logische Zusammenhänge gebe, die ihm selbst nicht aufgefallen seien.

Dieses Experiment – wie auch viele andere Versuche dieser Art – zeigt, wie schwer sich manche Menschen tun, ihre Überzeugungen abzulegen, wenn diese sich in der Vergangenheit als wirksam erwiesen haben. Es veranschaulicht ferner, wie dysfunktionale Lösungsstrategien beharrlich auf immer gleiche Situationen angewendet werden, selbst wenn es handfeste Belege dafür gibt, dass diese Strategien nicht funktionieren. Und es demonstriert auch, wie Probleme durch genau die erfolglosen Handlungen aufrechterhalten werden, mit denen man sie eigentlich zu lösen versucht.

1.2 Therapeutische Realitäten konstruieren

Etwas Unbekanntes auf etwas Bekanntes zurückführen erleichtert, beruhigt, befriedigt, giebt ausserdem ein Gefühl von Macht. Mit dem Unbekannten ist die Gefahr, die Unruhe, die Sorge gegeben – der erste Instinkt geht dahin, diese peinlichen Zustände wegzuschaffen. Erster Grundsatz: Irgend eine Erklärung ist besser als keine. Weil es sich im Grunde nur um ein Loswerdenwollen

drückender Vorstellungen handelt, nimmt man es nicht gerade streng mit den Mitteln, sie loszuwerden: Die erste Vorstellung, mit der sich das Unbekannte als bekannt erklärt, thut so wohl, dass man sie »für wahr hält«. [...] Der Ursachen-Trieb ist also bedingt und erregt durch das Furchtgefühl. (Nietzsche, »Götzen-Dämmerung«; Hervorh. im Orig.)

Es sollte in Abschnitt 1.1 deutlich geworden sein, dass es unter dem Gesichtspunkt der Veränderung nicht wichtig ist zu wissen, wie es in der Vergangenheit zu dem Problem gekommen ist, sondern wichtig ist herauszufinden, wodurch das Problem in der Gegenwart aufrechterhalten wird. Damit eine Situation verändert werden kann, muss ihr beharrliches Fortbestehen gestoppt werden. Über den Prozess, in dem die Situation in der Vergangenheit entstanden ist, haben wir nämlich keine Macht.

Diese so selbstverständlich erscheinende Überlegung steht im Widerspruch zu den meisten psychologischen und psychiatrischen Therapiemodellen, die auf einer deterministischen oder reduktionistischen Erkenntnislehre beruhen und sich mit der Rekonstruktion der in der Vergangenheit liegenden Ursachen gegenwärtiger Probleme befassen. Dabei geht man von der Annahme aus, dass das Problem verschwinden wird, sobald der betreffenden Person die in der Vergangenheit liegenden Ursachen bewusstgeworden sind.

In Wirklichkeit gibt es gar keinen linearen Kausalzusammenhang zwischen dem, wie ein Problem entstanden ist, und dem, wie es fortbesteht. Es gibt auch keine logische Verbindung zwischen dem, wie das Problem entstanden ist, und dem, wie etwas geändert und das Problem gelöst werden kann. Es besteht vielmehr eine »zirkuläre Kausalität« zwischen dem, wie ein Problem fortbesteht, und der Art und Weise, wie Menschen das Problem zu lösen versuchen und dabei scheitern. Wenn wir also eine Veränderung anstreben, müssen wir uns auf die dysfunktionalen Lösungsversuche konzentrieren. Wenn wir die permanenten und nicht hilfreichen Lösungsversuche abblocken oder modifizieren, durchbrechen wir den Teufelskreis, der das Fortbestehen des Problems ermöglicht, und öffnen den Weg zu echter Veränderung der anderen Art. An diesem Punkt wird der Wandel unausweichlich; denn die Störung eines Gleichgewichts führt automatisch zur Herstellung eines neuen Gleichgewichts, das auf neuen Wahrnehmungen von Realität beruht.

Dieser Veränderungsprozess lässt sich an einem Test aus der Experimentalpsychologie (Ornstein 1989) sehr gut veranschaulichen.

Die Leser und Leserinnen können dieses Experiment leicht selbst durchführen.

Man nimmt drei Eimer und füllt in das erste Gefäß sehr heißes Wasser, in das zweite sehr kaltes und in das dritte lauwarmes Wasser. Nun taucht man die rechte Hand in das heiße Wasser und die linke Hand in das kalte Wasser. Nach ein paar Minuten taucht man beide Hände in das lauwarme Wasser. Das Ergebnis überrascht ziemlich. Die rechte Hand empfindet das lauwarme Wasser als sehr kalt, und die linke Hand empfindet es als sehr heiß. Bei dem Versuch ist ein und dasselbe Gehirn aktiv, aber »die rechte Hand weiß nicht, was die linke tut«. Interessant ist dabei, dass man, ginge es nach der Wahrnehmung der rechten Hand, gerne heißes Wasser in den mit lauwarmem Wasser gefüllten Eimer gießen würde, und ginge es nach der Wahrnehmung der linken Hand, gerne kaltes Wasser in diesen Eimer gießen würde.

Dieses Experiment belegt, dass der Mensch sein Verhalten auf der Basis seiner Wahrnehmungen konstruiert und dass diese auf den zuvor gemachten Erfahrungen beruhen. Eine therapeutische Intervention, mit der man die Veränderung einer Situation erzielen will, muss ein anderes Erleben in der Wahrnehmung jener Realität bieten, die geändert werden soll. Dadurch öffnet sich der Weg zu unterschiedlichen Reaktionen auf der emotionalen und der Verhaltensebene.

Dieser Prozess führt nicht nur zu einem veränderten Verhalten, wie einige Kritiker anmerken, und verändert auch nicht einfach nur die Gefühlslage eines Menschen. Praktische Erfahrungen, durch die sich die Wahrnehmung der Realität wandelt, haben auch Veränderungen auf der emotionalen, kognitiven und Verhaltensebene zur Folge.

Im klinischen Feld zieht diese Erkenntnis einen Therapieansatz nach sich, der von seinem theoretischen Hintergrund und seiner praktischen Umsetzung her zweifellos anders ist als herkömmliche Therapieansätze. Unserer Auffassung nach entstehen psychische Störungen dadurch, dass auf dysfunktionale Weise die Realität wahrgenommen und darauf reagiert wird. Und diese Realität hat die betreffende Person mithilfe ihrer immer wiederkehrenden Einstellungen und Handlungen konstruiert. Wie oben beschrieben, führen veränderte Wahrnehmungen zu einer Veränderung in den Reaktionen.

Das Konzept der strategischen Problemlösung, das der Kurzzeittherapie zugrunde liegt, orientiert sich an dieser scheinbar einfachen

Logik. In der klinischen Praxis schlägt sich dieses Konzept oft darin nieder, dass Strategeme (als Kriegslist oder Kunstgriff verstanden), Verhaltenstricks, hilfreiche Täuschungen und Formen verfeinerter Suggestion eingesetzt werden, um die Erfahrungen der betreffenden Person in die Richtung zu lenken, aus der sie die Realität anders wahrnehmen kann. Das neue, korrigierte Wahrnehmungserleben führt schließlich dazu, dass in den negativen Tendenzen der Person eine Veränderung auf der emotionalen, kognitiven und Verhaltensebene eintritt.

Die strategische Therapie ist eine kurze und fokussierte therapeutische Intervention, deren Ziel es ist, die Störungen des Patienten zum Verschwinden zu bringen. Sie ist keine oberflächliche, an Symptomen orientierte Therapie, sondern eine tiefgreifende Intervention, mit der die Art und Weise rekonstruiert wird, in der jemand die Realitäten konstruiert, mit denen er interagiert. Ihr liegt das klinische Konzept zugrunde, dass eine problematische Situation durch einen zwischen Individuum und Realität bestehenden retroaktiven Kreislauf aufrechterhalten wird. Damit die Störung beseitigt werden kann, muss zunächst dieses zirkuläre System zerstört werden. Auf diese erste Phase folgen eine Neudefinition und die konsequente Modifizierung der Repräsentationen von Realität, aufgrund deren die betreffende Person zu wenig hilfreichen Reaktionen gezwungen war.

Die strategische Therapie weicht in ihrer Durchführung stark ab von den Formen einer langfristigen Psychotherapie. Zum Beispiel: Statt dass dem Patienten die theoretische Ausrichtung des Analytikers und dessen Sprache aufgezwungen werden, versucht man bei der strategischen Therapie, die dem Patienten eigene Logik zu durchdringen und dann die Sprache und Repräsentationsmodi dieser Logik zu finden, um seinen Widerstand gegen Veränderung zu unterlaufen.

Der Rückgriff auf Informationen über die Vergangenheit des Patienten oder auf seine sogenannte Krankengeschichte ist nur ein Mittel, das den Zweck erfüllt, die besten Strategien der Problemlösung vorzubereiten, und stellt kein therapeutisches Verfahren wie in den klassischen Formen der Psychotherapie dar. Der Therapeut konzentriert sich auf die folgenden Fragen:

a) Wie haben die betreffende Person und ihre Familie und Freunde versucht, das Problem zu lösen, und wie sind sie dabei gescheitert (wir nennen dies *die Lösungsversuche, die das Problem aufrechterhalten*)?

b) Wie lässt sich die problematische Situation so schnell und wirksam wie möglich ändern (mithilfe von Strategien bzw. Strategemen, die vielleicht zu anderen Erfahrungen in Wahrnehmung und Reaktion führen)?

Sobald wir uns mit dem Patienten über die Ziele der Therapie geeinigt haben, konstruieren wir therapeutische Strategien, die das beharrliche Fortbestehen des Problems beenden sollen.

Die erste Phase der Behandlung ist enorm wichtig. An diesem Punkt eröffnen sich dem Patienten neue Perspektiven. Diese Perspektiven werden durch geeignete Verschreibungen schon bald gefestigt. Wir arbeiten mit Suggestionen, die es uns ermöglichen, den Widerstand des Patienten gegen Veränderung zu unterlaufen und die Verschreibungen so zu kommunizieren, dass er die Veränderung konkret erfahren kann.

Wenn die Intervention funktioniert, bessert sich das Befinden des Patienten im Allgemeinen rasch. In den meisten Fällen stellen sich nach den ersten drei oder vier Sitzungen signifikante Veränderungen zum Besseren ein. Diese zügige Besserung bewirkt eine fortschreitende Veränderung in der Art und Weise, wie der Patient sich selbst, andere Menschen und die Welt wahrnimmt. Anders ausgedrückt: Die Perspektive, die der Patient auf die Realität hat, entfernt sich von einer starren, pathogenen Position und geht über in flexible Wahrnehmungen und Reaktionen. Mit der Veränderung geht eine zunehmende Steigerung der persönlichen Unabhängigkeit und des Selbstwertgefühls einher, was darauf zurückzuführen ist, dass die Person neues Vertrauen in ihre persönlichen Ressourcen gewonnen hat.

Deshalb ist die gängige Ansicht absurd, dass Probleme, die seit langem bestehen, eine genauso lange und schmerzliche therapeutische Behandlung brauchen, bis sie gelöst werden können. Die Leser und Leserinnen haben in den folgenden Kapiteln die Gelegenheit zu beobachten, wie in vielen Fällen eine durchdachte und gut umgesetzte Strategie innerhalb kurzer Zeit – manchmal schon nach einer einzigen Sitzung – Probleme lösen und Störungen beseitigen kann, die seit Jahren bestanden haben.

Natürlich ist in manchen Fällen eine längere Therapie nötig als in anderen. Wir sind jedoch davon überzeugt, dass sich bei einer strategischen Therapie schnell Veränderungen zeigen müssen. Geschieht dies nicht, lässt sich darauf schließen, dass die angewandte therapeutische Strategie wahrscheinlich nicht funktioniert und deshalb durch

eine funktionalere Strategie zu ersetzen ist. Der Therapeut muss sehr flexibel sein und ein großes Repertoire an Interventionstechniken haben, damit er die Route ändern kann, wenn die Gegebenheiten zeigen, dass die Therapie nicht den gewünschten Verlauf nimmt. Dazu müssen Ad-hoc-Strategien überprüft und manchmal Techniken, die in der Vergangenheit erfolgreich waren, fantasievoll modifiziert werden. In ungewöhnlichen Fällen muss der Therapeut vielleicht neue, originelle Strategien der Problemlösung erfinden. Das erste Modell einer kurzen strategischen Therapie hat eine berühmte Gruppe von Wissenschaftlern am *Mental Research Institute (MRI)* in Palo Alto (vgl. Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974; Weakland et al. 1974) entwickelt. Diese Forscher haben die Ergebnisse ihrer eigenen Untersuchungen über Kommunikation und Familientherapie mit Milton Ericksons (1954, 1958, 1964, 1965, 1995–1998) fachkundigen Beiträgen zur Hypnotherapie vereinigt. Daraus hat sich ein Strukturmodell der Kurzzeittherapie entwickelt, das bei den unterschiedlichsten Störungen angewendet werden kann und zu wirklich überraschenden Ergebnissen führt.

Doch die pragmatische Tradition und Philosophie der Strategieme als Schlüssel zur Problemlösung reichen in ihrer Geschichte weit in die Antike hinein. Strategien, die immer noch modern anmuten, finden sich z. B. in der Überredungskunst der Sophisten, in den klassischen Praktiken des Zen-Buddhismus und im Chinesischen Buch der 36 Strategeme (vgl. von Senger 2000a, b). Seit den 1970er Jahren verbreitet sich die Kurzzeittherapie schon fast epidemisch, obwohl es einigen Widerstand vonseiten der Autoren gibt, die sich traditionellen klinischen Theorien und ihrer praktischen Umsetzung verpflichtet fühlen. Viele Forscher und Therapeuten haben diese Art des Heran-gehens an menschliche Probleme und ihre Lösungen international sehr bekannt gemacht (Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974; Weakland et al. 1974; de Shazer 1982, 1984, 1988, 1989a, 1989b, 1992a, 1992b; Madanes 1995, 1997; Nardone 1991, 1995, 1997; Omer 1992, 1994; Cade a. O'Hanlon 1993; Bloom 1995; Watzlawick u. Nardone 1999).

Ferner hat die steigende Nachfrage einer immer besser informierten Öffentlichkeit nach garantiert wirksamen und leistungsstarken klinischen Interventionen selbst bei den höchst konventionell arbeitenden Psychotherapeuten bewirkt, sich in kurzer strategischer Therapie ausbilden zu lassen. Um sich am Markt behaupten zu können,

müssen sie nun Techniken lernen, wie sie die Probleme ihrer Patienten in kurzer Zeit lösen können.

Trotz der scheinbaren Extravaganz einiger therapeutischer Interventionen haben die Ergebnisse der kurzen strategischen Therapie gezeigt, dass diese Form der Psychotherapie die besten Ergebnisse garantiert *und* die geringsten Risiken mit sich bringt (Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974; Haley 1978; de Shazer 1989a, 1989b, 1992a, 1992b; Nardone u. Watzlawick 1994; Nardone 1991, 1997; Cade a. O'Hanlon 1993; Watzlawick u. Nardone 1999).

Es ist schon etwas anderes, ob ein Problem innerhalb von zwei bis drei Monaten beseitigt wird oder ob es erst in zwei oder drei oder gar in fünf bis sieben Jahren gelöst wird, wie das beim psychoanalytischen Vorgehen der Fall ist. Menschen, die nach der kurzen strategischen Methode behandelt werden, haben den Vorteil, eine längere Zeit ihres Lebens ohne ihre Störung verbringen zu können. Dies – und nicht die parochialen, akademischen Kontroversen zwischen den verschiedenen Glaubensrichtungen in der Psychoanalyse – ist meines Erachtens das Einzige, das zählt.

Im Jahr 1974 führte die MRI-Gruppe eine Untersuchung an einer Stichprobe von 92 Patienten durch, die verschiedene Formen psychischer und verhaltensbezogener Störungen präsentierten. Zwei Drittel der Patienten hatten ihre präsentierten Probleme nach durchschnittlich sieben Sitzungen gelöst. 1986 zeigten Steve de Shazer et al., dass von über 500 Patienten ungefähr 75 % nach durchschnittlich fünf Sitzungen ihre Störungen überwunden hatten. 1990 legten Paul Watzlawick und ich (dt. Nardone u. Watzlawick 1994) eine klinische Studie über die Effektivität eines weiterentwickelten Modells der Kurzzeittherapie vor, nach dem über 100 Probanden behandelt worden waren. Nach durchschnittlich zehn Sitzungen waren bei 84 % der Probanden positive Ergebnisse zu verzeichnen. Im Jahr 1993 (dt. 1997) legte ich die Ergebnisse eines spezifischen Behandlungsmodells vor, das bei generalisierten Angststörungen und bei Zwangsstörungen angewendet wurde: Von 152 Fällen waren 87 % nach durchschnittlich elf Sitzungen gelöst.

Und 1997 wurden in einer Übersicht über die besten Beiträge zur kurzen strategischen Therapie (dt. Watzlawick u. Nardone 1999) sogar noch signifikantere und besonders ermutigende Ergebnisse präsentiert, die bei Tausenden von behandelten Patienten gemessen und von unterschiedlichen Autoren aus verschiedenen Ländern berichtet wur-

den. In dieser Übersicht wird auch betont, dass dieser Ansatz bei den meisten psychischen und psychiatrischen Störungen praktikabel ist.

Ohne falsche Bescheidenheit kann man an diesem Punkt ganz klar sagen, dass sich die kurze strategische Therapie als das Modell erwiesen hat, das die besten Resultate unter den über 500 psychotherapeutischen Modellen aufweist, die gegenwärtig auf dem Markt sind. Wie die Leser und Leserinnen vielleicht schon bemerkt haben, ist der strategische Ansatz nicht nur ein therapeutisches Modell, sondern auch eine Denkschule, die sich mit folgenden Fragen befasst: Welche Beziehung haben Menschen zur Realität? Welche Beziehung hat der Einzelne zu sich selbst, zu den anderen Menschen und zur Welt? Wie »konstruieren« wir in diesem Prozess der Entwicklung von Beziehungen die Realität, in der wir leben?

Unser therapeutischer Ansatz wird auch in nichtklinischen Kontexten erfolgreich angewendet, z. B. im Bereich Management und Organisation, wo der Effizienz von Interventionen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit geschenkt wird. In den letzten Jahrzehnten ist die Literatur zum Thema Management mit Beiträgen aus der strategischen Perspektive stark angewachsen.

Dabei ist eine eher selten gestellte Frage die, wie sich das strategische Modell auf die Logik der persönlichen Selbsttäuschung anwenden lässt, d. h., wie eine Person die eigenen dysfunktionalen Selbsttäuschungen ohne fremde Hilfe in funktionale Selbsttäuschungen umwandeln kann. Mit diesem sehr wichtigen Thema und einigen damit verbundenen Strategien befassen wir uns ausführlich im letzten Kapitel dieses Buches.

Hier möchte ich abschließend anhand einer metaphorischen Geschichte den Inhalt dieses Kapitels veranschaulichen und die Leser und Leserinnen an das folgende Kapitel heranführen. In dieser Geschichte kommt die *Strenge* wie auch die *Magie* einer guten strategischen Intervention zum Ausdruck.

»Ali Baba hatte vier Söhne. Als er starb, hinterließ er 39 Kamele. Zuvor hatte er bestimmt, dass sein Erbe nach folgendem Schlüssel unter den vier Söhnen aufzuteilen sei: Der Älteste erhalte die Hälfte, der Zweitälteste ein Viertel, der Drittälteste ein Achtel und der Jüngste ein Zehntel seiner Habe.

Da standen nun die vier Brüder ratlos vor ihrem Erbe – bis ein Fremder auf seinem Kamel dahergeritten kam. Der wusste sofort Rat.

Er stellte sein Kamel zu den 39 anderen und begann zu teilen: Der Älteste bekam 20, der Zweitälteste zehn, der Drittälteste fünf und der Jüngste vier. Ein Kamel blieb übrig. Das nahm der Fremde – denn es war das seine – und ritt davon« (Eigen u. Winkler 1975, S. 173).

Diese Art der Intervention sieht nur aus wie »Magie«; denn in Wirklichkeit ergibt sie sich aus den Gesetzmäßigkeiten, die dem Fortbestehen sehr hartnäckiger Probleme und ihrer Lösung zugrunde liegen. Die Anwendung dieser Gesetzmäßigkeiten verlangt eine fantasievolle Anpassung an Gegebenheiten, damit der »Zauber« gelöst werden kann, der von komplizierten und sich immer wieder selbst hervorbringenden menschlichen Problemen ausgeht (Nardone 1997).