

Ein weiteres Verdienst des Buches ist, dass Beermann zudem die Herausforderung annimmt, sich in den teils sumpfigen Gefilden theoretischer Begründungen (z. B. Theorie der morphogenetischen Felder oder paraspiritistische Überlegungen) der Wirkung von Systemaufstellungen zu verorten. So formuliert sie, dass es bei Systemaufstellungen „um sensible Prozessarbeit mit einem hohen Ausmaß an dynamischer Komplexität (geht), mit der es sinnvoll und sprachgewandt umzugehen gilt“ (S. 205). Der hier getätigte Bezug auf die Theorie dynamischer Systeme (Schiepek, 2020), einer wesentlichen erkenntnistheoretischen Grundlage Systemischer Therapie, wird zudem weitergeführt: „Unterstellt bleibt dabei weiterhin die grundsätzliche Unvollständigkeit der Erklärung komplexer Systeme, wie sich auch Systemaufstellungen begreifen lassen.“ (S. 211)

Zu empfehlen ist dieses schöne Buch allen jenen, die den Wunsch haben, sich theoretisch fundiert und empirisch

informiert dem hochkomplexen Gegenstand der Systemaufstellungen anzunähern – einem Gegenstand, der im Rahmen der Aus- und Weiterbildung systemischer Psychotherapeut*innen auch zukünftig eine wesentliche Rolle spielen wird. Zudem werden psychodynamische und bindungstheoretische Aspekte sowie Modelle der allgemeinen Psychotherapieprozessforschung einbezogen. Das konkrete Vorgehen der Durchführung von Systemaufstellungen wird zudem komprimiert und gut nachvollziehbar dargestellt.

Abschließend vielleicht noch der Versuch der Beantwortung im Titel des Buches angesprochenen Frage mit einem Zitat der Autorin selbst: „Können also Systemaufstellungen einen Quantensprung in Weiterbildungsprozessen bewirken? Mit diesem Buch liegt zu dieser Frage erstmals ein umfassender Einblick in das subjektive Erleben von Systemaufstellungen in Weiterbildungsprozessen vor. Ihre von den Teilnehmenden empfundene Wir-

kung gleicht einem Quantensprung im umgangssprachlichen Sinne eines bemerkenswerten Fortschritts, der die persönliche und fachliche Entwicklung innerhalb kürzester Zeit ein sehr großes Stück vorangebracht hat, wobei dieser Effekt über lange Zeit bestehen bleibt und als ein erfolgreicher erinnerbarer Impulsgeber auch die weitere Entwicklung positiv stimuliert.“ (S. 214)

Matthias Ochs
Fulda

Literatur

- Strauss, B. (2018). Risiken und Nebenwirkungen. In K. von Sydow & U. Borst (Hrsg.), *Systemische Therapie in der Praxis* (S. 912–919). Weinheim: Beltz.
- Weinhold, J., Bornhäuser, A., Hunger-Schoppe, C., & Schweitzer, J. (2014). Dreierlei Wirksamkeit – Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen. Heidelberg: Carl Auer.
- Beermann, A. (2020). Veränderungsprozesse professioneller und persönlicher Entwicklung. Göttingen: V & R.
- Schiepek, G. (2020). Contributions of systemic research to the development of psychotherapy. In M. Ochs, M. Borcsa, J. Schweitzer (Hrsg.), *Systemic research in individual, couple, and family therapy and counseling* (S. 11–38). Cham: Springer International.

Sinnfragen – die Existenzanalyse hat Antworten

Kolbe, C. & Dorra, H. (2020). *Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung*. Gießen: Psychosozial-Verlag, 304 S., 34,95 €

Christoph Kolbe und Helmut Dorra sind zwei führende Existenzanalytiker, die die existenzanalytischen Grundlagen für Psychotherapie und Beratung auf dem aktuellen Stand darlegen. Zentrale Kategorien und Begriffe der Weiterentwicklung der Existenzanalyse durch Alfred Längle werden gut verständlich in ihrer Bedeutung für die psychotherapeutische Praxis dargelegt. Themen und Fragestellungen, die das Buch aufwirft, können für Psychotherapeut*innen aller Therapierichtungen von Interesse sein.

Die Existenzanalyse/Logotherapie wurde von Viktor Frankl (1905–1997) in den 1920/30er-Jahren begründet, sie wurde auch als „dritte Wiener Schule“, im Anschluss an Freud und Adler, die

er persönlich kannte, bekannt. Philosophisch bezog er sich auf die Phänomenologie von Edmund Husserl und Max Scheler und die Existenzphilosophie. Er kritisierte das Menschenbild der Psychoanalyse, die es seines Erachtens zu stark auf „psychisch-triebhaftes Kräfte“ reduzierte, und entwickelte alternativ eine auf Werte und Sinnerfüllung orientierte Existenzanalyse. Frankl war ein renommierter Professor für Neurologie und Psychiatrie in Wien. Prägend waren für ihn seine schrecklichen Erfahrungen als KZ-Insasse (1942–1945); seine Frau, seine Eltern und sein Bruder sind im KZ von den Nazis umgebracht worden. Diese Erfahrungen sind sicherlich ein wesentlicher Grund, warum er in der Psychotherapie die existenziellen Fragen nach Sinn und ein in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben in den Vordergrund rückte. „Ganz“ ist der Mensch für Frankl dann, wenn er „ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person“ (ebd.,

S. 17). Er befasste sich von daher besonders mit dem Leiden des Menschen am Sinnverlust.

Die beiden Bezeichnungen Existenzanalyse und Logotherapie haben jeweils unterschiedliche Schwerpunkte: Die erste war für Frankl zunächst die Bezeichnung seiner Anthropologie, heute ist sie die Bezeichnung, für die psychotherapeutische Anwendung während sich die zweite auf die Behandlung bzw. Beratung bei Sinnproblemen bezieht. Die Existenzanalyse ist ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren und versteht sich heute als ein Ansatz der Humanistischen Psychotherapie.

Der Ansatz von Frankl wurde von Längle zur Personalen Existenzanalyse weiterentwickelt, der einen besonderen Fokus auf die Emotionalität und ein erlebnisbezogenes Vorgehen legt. Er stellt vier Grunddimensionen der Existenz heraus:

1. in der Welt sein und überleben können (dafür sind Schutz, Raum und Halt notwendig, damit sich Vertrauen und Können entwickeln können; bei Störungen sind Ängste die Folge); 2. Verbundenheit (dafür sind Beziehung, Zeit und Nähe notwendig, um sich Wertvollem zuwenden zu können; bei Störungen kommt es zu depressiven Stimmungen); 3. Entfaltung seines Selbstseins (Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen, Ich und Selbstwert zu entwickeln; bei Störungen kommt es zu histrionischen Symptomen); 4. Kontext (wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge helfen bei einem existenziellen Sinnerleben; bei Defiziten wächst die Gefahr der Suizidalität).

Wenn es in einer dieser existenziellen Dimensionen zu größeren Problemen kommt, kann eine psychopathologische Fehlentwicklung entstehen. Die therapeutische Vorgehensweise zu deren Behandlung erfolgt phänomenologisch und ressourcenorientiert in einem Dreischritt: Zunächst wird der phänomenale Gehalt einer Situation auf der Eindrucksebene des Menschen analysiert; sodann soll es zu einer Positionierung zur Bedeutung dieses Eindrucks kommen; abschließend soll die Umsetzung dieser eingenommenen Haltung in konkretes und verantwortetes Handeln angeleitet werden.

Im von Kolbe verfassten ersten Teil des Buches wird die zentrale Bedeutung der Arbeit mit den Emotionen betont, das der vorgestellten Therapierichtung eigene Verständnis von Psychodynamik nachgezeichnet und ein Modell phänomenologischer Gesprächsführung vorgestellt. Existenzanalyse/Logotherapie werden mit ihren starken Verknüpfungen zur Humanistischen Psychotherapie in der „Therapielandschaft“ verortet und darüber hinaus zu anderen psychotherapeutischen Ansätzen in Beziehung gesetzt – insbesondere dem der strukturbezogenen Psychotherapie von Rudolf. Hier wird eine inhaltliche Nähe zu den vier Grundmotivationen festgestellt, denn auch Rudolf spricht von Nähe und Beziehung, von Objektbindung, von Autonomie und Identität (ebd., S. 43).

Im zweiten Teil des Buches werden von Dorra wesentliche anthropologische Theoreme, die in Philosophie und Theologie verwurzelt sind, gut verständlich erläutert und mit treffenden Beispielen unterlegt, veranschaulicht. Eigene Aufsätze widmen sich einzelnen Themenaspekten, wie sie durch Überschriften wie „Wohin gehst Du? Selbstwerden in existenzieller Begegnung“ oder „Fragend sich verbunden bleiben. Hermeneutische Haltung im existenziellen Dialog“ angedeutet werden.

Kritisch ist anzumerken, dass die Bedeutung des Körpers als therapeutischer Bezugsgröße in diesem Kontext zwar erwähnt, aber nicht inhaltlich ausgeführt wird. Obwohl die Körperpsychotherapie auch ein Ansatz der humanistischen Grundorientierung ist, tritt sie und ihre Vielfalt non-verbaler Interventionen im Buch leider kaum in Erscheinung. Ich hätte mir noch ein Kapitel gewünscht, in dem die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Existenzanalyse/Logotherapie in Bezug auf die anderen Ansätze der Humanistischen Psychotherapie differenzierter herausgearbeitet worden wären. Doch insgesamt gesehen ist es ein tiefsinniges Buch, das zum philosophisch motivierten Nachdenken anregt. Es ist spannend und hilfreich für Psychotherapeut*innen aller Psychotherapierichtungen, denn sie werden in der Regel alle mit existenziellen Fragestellungen konfrontiert. Viele Patient*innen sind sich ihres Lebenssinns nicht mehr sicher und haben den – häufig noch unbewussten – Wunsch, ihn in der Psychotherapie wiederzufinden. Für diese Fragen bietet das Buch sehr viele Anregungen, Beispiele und Lösungsansätze.

Manfred Thielen
Berlin

Ein hilfreicher „Kartentrick“ für die Arbeit mit Jugendlichen

Bergmann, F. (2021). Kreatives Problemlösen mit Jugendlichen. 75 Therapiekarten. Weinheim: Beltz, 49,95 €

Das therapeutische Gespräch mit jugendlichen Patient*innen kann eine besondere Herausforderung darstellen. Manche Jugendliche fühlen sich von den multiplen Anforderungen in dieser Entwicklungsphase überfordert. Sie sollen körperliche Veränderungen akzeptieren, sich von den Eltern emanzipieren, tragende Freundschaften suchen und finden, eine eigene Persönlichkeit entwickeln etc., das kann verwirrend sein. Wenn dann in der Therapie neben der zu behandelnden Symptomatik all

diese komplexen Themen im Raum stehen, können sie sich erneut überfordert fühlen und verstummen. Das Gespräch gerät ins Stocken oder entsteht gar nicht erst, eine konstruktive Problemlösung ist nicht mehr möglich.

In Situationen wie diesen kann das Kartenset von Felicitas Bergmann äußerst hilfreich sein bzw. kann es einen gesamten Therapieprozess begleiten, erleichtern und zu mehr Kreativität verhelfen. Die 75 Karten im großformatigen Farbdruck zeigen jugendgemäße, ansprechende Bilder aus der Lebenswelt der Zielgruppe mit dazu passenden Interventionen auf der Rückseite

zu den Themen Problemlösung, Zielsetzung und Planung, Hilfe bei Entscheidungsschwierigkeiten, Umsetzung und Reflexion von Lösungsschritten. Wenn gleich die verhaltenstherapeutischen Grundlagen immer wieder ersichtlich werden, ist der integrative Ansatz zentral. Beispielsweise finden auch hypnosystemische Methoden Platz in dieser beträchtlichen Materialsammlung. Fast alle Anregungen, Interventionen und Metaphern können schulenübergreifend genutzt werden und die Bilder sind durch ihre Mehrdeutigkeit und ihren Symbolgehalt auch flexibel einsetzbar. Die entsprechenden theoretischen Hintergründe werden gut verständlich im