

# Strudel im Fluss des Lebens: Was meint und nützt Prozessorientierung?

Jürgen Kriz

**Zusammenfassung:** *Allzu oft werden Leben, Psychotherapie und Beratung sowie die Aktualisierungstendenz als statische Phänomene beschrieben. In diesem Artikel wird aufgezeigt, dass unter einer prozessorientierten Perspektive keine Berge oder Hindernisse auf dem Lebensweg stehen, sondern eher von Strudeln im Lebensfluss gesprochen werden muss. Die unterschiedlichen Metaphern geben unterschiedliche Anregungen, was hilfreich zu tun wäre. Daher wird erörtert, was eine solche dynamische Überstabilität bedeutet und wie damit umzugehen ist. Wichtig erweist sich auch, die subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten zu berücksichtigen, in denen andere Aspekte von Bedeutung sind als in den fachlichen objektiven („äußeren“) Beschreibungen. Die „Welt“, wie wir sie beschreiben, und die „Welt“, wie wir sie erleben, sind zwei komplementäre Perspektiven, bei denen keine die jeweils andere ersetzen kann.*

## Vorbemerkung

Wenn man den Begriff „Prozessorientierung“ im Kontext von Psychotherapie, Beratung und Coaching verwendet, so sollte bedacht werden, dass er sich auf Geschehen in zumindest drei unterschiedlichen Zeitfenstern bezieht – auch wenn sich diese überlappen:

Erstens geht um die Prozesse im Verlauf einer Therapie – also die Entwicklung über mehrere Sitzungen hinweg. Dies ist ein Aspekt, der im Personenzentrierten Ansatz beispielsweise von Hans Swildens (2007) vertreten wird oder eben auch von Günter Schiepek (in diesem Heft, oder Schiepek et al., 2016). Dabei kann man das Zeitfenster natürlich auch enger einstellen und zum Beispiel den Verlauf nur einer Sitzung betrachten.

Zweitens geht es um die Prozesse, die eine Person „hier und jetzt“ erlebt – d. h. um den Prozess des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und ggf. Handelns. Dazu gehört im Personenzentrierten Ansatz auch die Gewährwerdung eines „felt sense“, also eines impliziten Wissens und dessen „Symbolisierung“ im Rahmen von Experiencing und Focusing (Eugene Gendlin, 1998, oder Johannes Wiltschko, 2007). Auch diese Perspektive lässt sich erweitern: auf zwei oder mehrere Personen – zum Beispiel Klient und Therapeut.

Drittens geht es um die Frage, wie Prozesse auf unterschiedlichen Ebenen beim Erleben zusammenspielen. Neben den eben genannten Prozessen von Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln geht es auch um den Einfluss des aktuellen interpersonellen Ge-

schehens, den Einfluss von kulturellen Bedeutungen, den Einfluss von körperlichem Geschehen usw. Kurz: um all das, was Menschen hier und jetzt und grundsätzlich dazu bringt, das (so) zu erleben, was sie erleben. Diese Vielfalt an Teilprozessen ins Auge zu fassen ist ein umfangreiches und ehrgeiziges Projekt, das bei seiner konkreten Realisierung weit bescheidener ausfallen muss. Gleichwohl ist dies das Anliegen der „Personzentrierten Systemtheorie“, die nun nach drei Jahrzehnten Arbeit mit vielen Einzelpublikationen zu spezifischen Aspekten aktuell als Gesamtkonzept vorgelegt wurde (Kriz, 2017). Es hat sich dabei gezeigt, dass der prozessorientierte Blick auf menschliches Leben und Erleben sogar noch dadurch erweitert werden muss, dass zwischen zwei Perspektiven unterschieden werden muss: Die eine ist der Blick auf dieses Erleben „von außen“ – aus der 3.-Person-Perspektive, die meist auch für Selbstbeschreibungen eingenommen wird. Die andere ist das unmittelbare Erleben „von innen“, als Subjekt, also aus der „1.-Person-Perspektive“. Beide sind, wie gezeigt wird, komplementär, d. h. sie lassen sich nicht gegenseitig ersetzen.

## Prozessorientierung und die Aktualisierungstendenz

Im Personenzentrierten Ansatz ist seit jeher „Prozessorientierung“ ein zentrales konzeptuelles Fundament – nämlich in Form der „Aktualisierungstendenz“. Leider wird diese oft missverstanden – etwa wenn man liest, sie sei „blockiert“. „Blockierte“ Tendenzen sind zwar schon begrifflich unsinnig, doch fördert unsere Sprache eher verdinglichte und statische Bilder. Daher folgt man allzu leicht der Selbstbeschreibung von Klienten, dass „irgendetwas“ im Bemühen, ihr Leid zu ändern oder bestimmte Probleme zu lösen, ihren Lebensweg „wie ein Berg verstellt“ hat. Wenn wir diese Metapher aber unbesehen übernehmen, können wir uns schnell vor die Aufgabe gestellt sehen, mit dem Klienten herauszufinden, wie dieser Berg beseitigt, überwunden, oder zumindest abgetragen – vielleicht auch umgangen werden – kann. Eine solche Metaphorik, die sich auf den Umgang mit Materie bezieht, wird personenzentriertem Handeln nicht gerecht. Sie übersieht zudem, dass Prozesse lebenslänglich stattfinden und die Zeit stets fließt. Fließende „Berge“ oder „Blockaden“ sind ein Widerspruch in sich.

Die Strukturen des (Er-)Lebens, die wir „Probleme“ nennen, sind freilich *dynamisch* stabil. Statt eines „Berges auf dem Lebensweg“ wäre dafür als Metapher ein „Strudel im Fluss des Lebens“ adäquater und hilfreicher: Strudel sind keine statischen Objekte, die

man wegschaufeln oder verrücken könnte, sondern stabile Prozessmuster, die im Fluss ganz natürlich und ständig mal hier und da entstehen – und üblicherweise genauso unspektakulär wieder verschwinden. Problematisch oder gar gefährlich werden Strudel nur dann, wenn sie nicht wieder verschwinden, sondern sich als *überstabil* erweisen und oft sogar zunehmend große Bereiche in ihrem Sog nach unten erfassen.

Im Gegensatz zum Überwinden von Bergen macht es der Umgang mit Strudeln erforderlich, sich den Bedingungen zu widmen, welche diese quasi selbsterhaltend stabilisieren. Und deren Veränderung besteht daher nicht im „Abtragen“ von hinderlichen Teilen, sondern in der Förderung einer selbstorganisierten Weiterentwicklung hin zu solchen Lösungen bzw. neuen Lebensstrukturen, die dem Menschen und seiner Entwicklung bereits inhärent möglich sind. Genau dies meint die „Aktualisierungstendenz“ – und zwar sowohl auf organismischer Ebene als auch auf der Ebene jener Prozesse, deren dynamische Strukturen wir als „Selbst“ bezeichnen. Und genau hier setzt eine systemisch-humanistische Konzeption und die damit verbundene Arbeitsweise an, wie sie auch in der „Personzentrierten Systemtheorie“ beschrieben wird.

## Essentials einer prozessorientierten Betrachtung

Was meint denn nun „dynamische Stabilität“ genauer, und warum ist sie für unser Leben – wie auch für Psychotherapie, Beratung und Coaching – so wichtig? Um diese Frage im Rahmen eines so kurzen Beitrags zu beantworten (ausführlich Kriz, 2017), sollen Essentials referiert werden (wobei wir etwas abstrakt beginnen, dann aber zunehmend konkreter für Erlebensphänomene werden):

1. Die interdisziplinäre Systemtheorie (Synergetik) zeigt, dass Prozesse, die rückgekoppelt sind – d. h. wo Teildynamiken miteinander vernetzt sind und daher jede Veränderung letztlich auf sich selbst zurückwirkt – selbstorganisiert stabile Strukturen entwickeln. „Selbstorganisiert“ meint dabei, dass die Ordnung nicht „vom Systemäußeren“ ins System eingeführt wird, sondern die Systemumgebung(en) reichen aus, dass diese Ordnung *adaptiv* zu den Umgebungsbedingungen entsteht.
2. Ein Begriff wie „Ordnung“ oder „Muster“ setzt voraus, dass wir eine (Mikro-)Ebene vielfältiger, miteinander vernetzter Teilkomponenten von einer anderen (Makro-)Ebene unterscheiden, die eben diese Ordnung darstellt: Beim „Strudel“ bilden die vielen Wassertropfen (Mikro-Ebene) in ihrer gegenseitigen Wechselwirkung eben das Phänomen (Makro-Ebene) „Strudel“. Im großen Spektrum der naturwissenschaftlichen Synergetik geht es bei der Ordnungsbildung um *energetische* Phänomene. Für uns freilich geht es um *Sinn-Phänomene*.

3. Rückkopplungen finden wir in sehr vielen Bereichen menschlichen Lebens und Erlebens (also auch *jenseits* rein *biologischer* Rückkopplungen im Gehirn oder in zahlreichen anderen Organsystemen): Die Begrenzung unseres Arbeitsgedächtnisses (AG) auf ca. 20 Sekunden macht es notwendig, dass ständig zwischen dem AG und dem Langzeitgedächtnis Rückkopplungsschleifen stattfinden (oder über Wahrnehmung von Information auf einem Zettel). Rückkopplung findet ferner in und zu Prozessen in anderen Körpersystemen statt (z. B. zu Affekten oder zu Stress- und Spannungssignalen aus den Stütz- und Bewegungssystemen des Körpers). Rückkopplungen finden aber auch statt, wenn ein Mensch im Kontext eines Paares, einer Familie, im Arbeitsteam, unter Freunden etc. etwas (hinreichend Bedeutungsvolles) sagt: Die anderen reagieren darauf (ggf. zeitverzögert und über den Umweg weiterer Mitmenschen); und auf diese Reaktion wird wieder reagiert usw.
4. Menschen leben nicht in einer Welt unfassbar komplexer chaotischer Reizströme, wie sie die Naturwissenschaften beschreiben. Sondern Menschen leben in fassbar sinnvoll geordneten Lebenswelten. Diese Reduktion und Ordnung findet auf der Basis bereits evolutionär erworbener Kategorisierungen vor allem durch weitere solche Rückkopplungen statt. Das Prinzip dabei haben bereits die Gestaltpsychologen (von denen auch das Konzept der „Selbstaktualisierung“ stammt, das Rogers übernommen hat) vor hundert Jahren dargestellt. Es wird am Beispiel einer Melodie deutlich: Diese ist ja nichts anderes als (bottom-up) die Anordnung von Tönen, die dann aber (top-down) die weitere Dynamik des Hörens und Empfindens der folgenden Töne beeinflusst (z. B. ob ein Ton als „ruhender“ Grundton empfunden wird, oder als „drängende“ Dominante).

Für Sinnprozesse im Rahmen von Psychotherapie ist ein anderes altes und oft repliziertes gestaltpsychologisches Experiment unmittelbar einleuchtender: Asch (1946) las Untersuchungsteilnehmern sechs Eigenschaften vor, die er als typisch für eine fiktive Person ausgab. Dabei wurde der einen Gruppe die Eigenschaftsliste: „intelligent – eifrig – impulsiv – kritisch – eigensinnig – neidisch“ präsentiert. Eine andere Gruppe erhielt dieselbe Liste, allerdings in umgekehrter Reihenfolge, also: „neidisch – eigensinnig – kritisch – impulsiv – eifrig – intelligent“. Es zeigte sich, dass die erste Gruppe von der beschriebenen Person einen deutlich positiven Eindruck hatte, während die zweite Gruppe die Person deutlich negativ beurteilte. Aus Sicht der Personzentrierten Systemtheorie ruft dabei die zuerst gehörte Eigenschaft („intelligent“ bzw. „neidisch“) bottom-up eine noch diffuse Vorstellung der zu beurteilenden Person auf. Diese Eigenschaft geht in ihrer konnotativen Bedeutung weit über die „reine Eigenschaft“ (so wie man das Wort in einem Wörterbuch beschrieben findet) hinaus. Diese Vorstellungsgestalt aber beeinflusst

nun top-down das Verständnis der folgenden Eigenschaften. Denn diese sind – wie die meisten Wörter und Situationen, denen wir im Alltag begegnen – vieldeutig (polysemantisch). So hat beispielsweise der Begriff „kritisch“ eher eine positive Konnotation, wenn man ihn auf einen intelligenten und eifrigen Studenten bezieht; in Bezug auf einen neidischen und eigensinnigen Studenten versteht man „kritisch“ eher negativ.

So ordnen wir jeden phonetischen Reizstrom beim Hören (einer uns bekannten Sprache!) nicht nur in sinnvolle Worte. Sondern aus den Worten entstehen in unserem Gedächtnis innere Bilder die geordnet sind. Ohne dass beispielsweise ein Klient ständig ankündigen muss, über welches Thema er gerade spricht (so dass wir die „richtige“ „Schublade“ unseres Gedächtnisses ziehen müssten), entstehen aus seinen Worten über viele Sitzungen hinweg etliche „Sinn-Bilder“. Nicht nur in Bezug auf viele Belange von ihm selbst, sondern auch zum Beispiel bezüglich seiner Frau, seiner Kinder, seines Onkels in Amerika und dessen Faible für Autos oder bezüglich seines Arbeitsplatzes und einiger Kollegen dort. Diese (unsere!) „Sinn-Bilder“ ziehen wir heran, wenn wir im Weiteren neue Worte und Sätze von ihm verstehen.

5. Die Weise, wie wir die Welt, andere Menschen und uns selbst wahrnehmen und verstehen – sowie unser damit verbundenes Handeln – hängt nun nicht nur von diesen „Sinngebilden“ (und den äußeren Umständen) ab. Sie hängt von der komplexen Dynamik ab, in welche diese kognitiven Prozesse eingebettet sind. Worauf unsere Wahrnehmung fokussiert, welche Bedeutungen dabei „Phänomenen der Welt“ zugewiesen werden, auf welche Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis zugegriffen wird und wie diese weiter verarbeitet werden usw.: All dies wird moderiert von Affekten und Stimmungen, von weiterem, bereits ins Arbeitsgedächtnis gerufenem „Sinn und Bedeutungen“, aber auch von Reizen aus den Interozeptoren (die z. B. Hunger signalisieren). Sie hängt zudem davon ab, welche Bedeutungen in den Rückkopplungsprozessen zwischen wichtigen Bezugspersonen (Familie, Partner u. ä.) sich bereits etabliert haben. Und sie hängen auch davon ab, welche Bedeutungen und Verstehensprinzipien in einer Kultur und Subkultur vorherrschen.

Jedes Wort, jeder Satz, jede Situation ist prinzipiell überaus vieldeutig. Im Zusammenspiel der vielen Prozessebenen – die weiter unten nochmals einzeln erläutert werden – wird diese prinzipielle Polysemantik aber weitgehend auf *eine* Bedeutung hin reduziert. Dies bemerken wir meist gar nicht, sondern halten das für „selbstverständlich“. Bis wir allerdings auf jemanden stoßen, der diese Äußerung oder die Situation – genauso „selbstverständlich“ – ganz anders verstanden hat.

6. Die Sinnmuster und Prinzipien, nach denen wir jeweils „die Welt“ ordnen, dienen also dazu, die polysemantischen, unfassbar komplexen und dynamisch chaotischen Reizströme

in eine hinreichend stabile und sinnvolle Lebenswelt zu verwandeln. Wir sprechen dabei zum Beispiel von „Schemata“ in den Prozessen unseres Wahrnehmens, Denkens, Handelns, Interagierens usw. Hier wirken Individuen und Kultur (auf mehreren Aggregatebenen) jeweils wieder zirkulär zusammen.

Allerdings müssen diese Ordnungsmuster und Prinzipien immer wieder aufs Neue justiert werden. Denn die Umgebung konstellierte im Laufe der Entwicklung stets neue Aufgaben, die es zu meistern gilt: So sind die Denk- und Verhaltensschemata eines 1-jährigen, 3-jährigen, 5-jährigen Kindes, eines Schülers, Erwachsenen, Rentners etc. unterschiedlich – ebenso wie die Interaktionsschemata eines frisch verliebten, eines Ehe- oder eines Eltern-Paares. Der Grund liegt darin, dass an ein Kleinkind, Schulkind, Berufstätigen oder Rentner jeweils recht unterschiedliche Erwartungsstrukturen gerichtet werden. Ebenso sind die Lebenskontexte für das heranwachsende Kind als Single, als Partner, als Elternteil usw. jeweils deutlich anders. Diese Anforderungsprofile haben den Charakter von Entwicklungsaufgaben, wobei Phasen der Stabilität von anderen – üblicherweise deutlich kürzeren – Phasen unterbrochen werden, in denen Übergänge zu neuen Ordnungen stattfinden. Die Bedeutsamkeit solcher Übergänge wird nicht selten durch Initiationsriten oder Festrituale „feierlich“ unterstrichen: Einschulung, Konfirmation/Kommunion, Abitur, Examen, Eheschließung, Pensionierung etc.

Eine solche dynamische Adaptation an jeweils neue Entwicklungsaufgaben findet in den vielfältigen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen des Alltagslebens üblicherweise recht (oder zumindest: hinreichend) gut statt. Zu uns kommen nun aber genau jene Menschen in Therapie oder Beratung, bei denen die Adaptation in spezifischen Bereichen oder an spezifische Situationen nicht klappt. Sie verharren dann in kognitiven oder interaktiven Prozessmustern (oder entwickeln Hilfsmuster), die zum Kontext der Situation oder zu den Anforderungen nicht mehr passen. Immer wieder finden sie sich dann in Situationen wieder, die sie ängstigen, traurig machen oder die die Gedanken zu lähmen scheinen. Oder in denen sie sich über ihre eigenen Handlungen bzw. Reaktionen nur selbst wundern können. Oder sie fühlen sich ggf. den „Machenschaften“ anderer hilflos ausgeliefert bzw. interagieren selbst ein einer Weise, die andere offenbar verwirrt, abschreckt oder verletzt, obwohl sie das eigentlich nicht wollten.

In den meisten Fällen wären diese belastenden Gedanken, Gefühle und Handlungen aber durchaus angemessen, wenn sie zu den Umständen passen würden: Denn Angst bei realen Gefahren, Trauer bei einem erlittenen Verlust, Ausruhen von bedrückenden gedanklichen Anforderungen, Selbstverteidigung gegenüber Angriffen anderer usw. – all dies wären in entsprechenden Situationen durchaus Ressourcen im Spektrum des Erlebens und Verhaltens. Aber bei Problemen, die eine professionelle Hilfe benötigen, wird deutlich, dass diese Reaktionen eigentlich nicht zu Realität passen – zumindest

nicht zu jenen, wie die anderen sie wahrnehmen und wie man sie ggf. in Übernahme dieser Sichtweisen selbst wahrnimmt. Gleichwohl können die Reaktionen nicht einfach durch neue, passendere, ersetzt werden (denn dann bräuchte man keine Hilfe). Sondern sie sind quasi überstabil – eben wie ein Strudel, der nicht wieder verschwinden will. Und im Gegensatz zu einem (Problem-)Berg, den man stückweise abtragen könnte (auch derartige Probleme kommen vor!) macht es hier Sinn, nach den Bedingungen zu fragen, welche die prozessuale Stabilität – oft trotz Einsicht und Leid – aufrechterhalten.

7. Aus 1) – 6) folgt, dass Psychotherapie, Beratung und Coaching wesentlich in der Förderung von Ordnungs-Ordnungsübergängen besteht (ein Begriff, mit dem Schiepek 1999 den schwierigen Begriff des „Phasenübergangs“ der interdisziplinären Systemtheorie für unser Feld zugänglicher gemacht hat). Der Übergang von dynamischen Ordnungen, die nicht mehr an die Bedingungen passen und daher als Symptome oder Probleme sichtbar werden, zu neuen, besser adaptierten Lebensmustern wird dabei unterstützt. Es geht um das Prinzip „Stirb und werde“, das typisch für das Konzept des „Wachstums“ in humanistischen Ansätzen und etliche Weisheitslehren unterschiedlicher Kulturen ist – und sich deutlich vom Modell der „Reparatur“ oder des „Trainings“ eines behavioralen Weltzugangs unterscheidet.

Dass Menschen professionelle Hilfe für einen solchen Ordnungs-Ordnungsübergang in Anspruch nehmen, hat nichts damit zu tun, dass die Aktualisierungstendenz hier nun doch „steckengeblieben“ wäre. Vielmehr ist die Aktualisierungstendenz schlicht eine Beschreibung der oben skizzierten adaptiven Leistung eines dynamischen rückgekoppelten Systems an seine jeweilige Umgebung. Diese ist beim Menschen – und auch bei Paaren, Familien, Teams und Organisationen – zeitlebens gegeben. Allerdings – und das ist entscheidend – erfolgt die Adaptation nicht an eine *Umgebung*, wie sie von äußeren Beobachtern (einschließlich Therapeuten, Partnern etc.) wahrgenommen und beschrieben wird. Sondern die Adaptation erfolgt an die *Lebenswelt*, wie sie vom Subjekt (bzw. der subjektiven Perspektive einer Familie oder eines Teams in einer Organisation) wahrgenommen wird. Und diese subjektiven Wahrnehmungen und Deutungen der Bedingungen *ihrer* Lebenswelt können sich erheblich von der „objektiven“ Realität unterscheiden.

Diese Unterscheidung ist auch essentieller Bestandteil von Rogers Personenzentriertem Ansatz und manifestiert sich in der Bedeutsamkeit der Forderung, die „Welt“ aus dem „inneren Bezugsrahmen“ des bzw. der Klienten zu betrachten (so weit als möglich!).

8. Diese Unterscheidung ist aber auch bereits vor über hundert Jahren vom Biosemiotiker Jakob v. Uexküll (1909) herausgearbeitet worden. So lebt auf einer Sommerwiese allerlei Getier

in *derselben Umgebung* und kann in seinen Funktions- und Verhaltensweisen unterschieden werden. Gegen diesen „objektiven“ Blick eines Biologen ist nichts einzuwenden. Aber kein einziges beteiligtes Lebewesen erlebt das, was wir mit „Sommerwiese“ (und mit „Ameisen“, „Blattläusen“ usw.) meinen. All das sind nämlich Beschreibungen aus einer abstrakten Perspektive, aus einem „View from Nowhere“, wie dies Thomas Nagel (1989) treffend beschrieb. Die Tiere selbst können von dieser gemeinsamen Umgebung nur entsprechend ihrer jeweiligen Sinnesorgane etwas merken und in die „Welt“ nur über ihre motorischen Organe *hineinwirken*. Dies begründet die *je unterschiedliche Subjektivität ihrer Umwelt*. Die Unterscheidung zwischen objektiver Umgebung und subjektiver Umwelt ist auch dann relevant, wenn sich Menschen zu den Tieren auf der „Sommerwiese“ gesellen: Ein spielendes Kind, ein Spaziergänger, ein Botaniker, der Wiesenbesitzer, der den Grundstückswert abschätzt, betrachten und erleben „die Sommerwiese“ jeweils deutlich anders. Unterschiedlichen Details dieser gemeinsamen Umgebung weisen sie dabei jeweils eine unterschiedliche Bedeutung zu. Wobei wir mit Husserl (1954) beim Menschen statt von „subjektiver Umwelt“ lieber von *Lebenswelt* sprechen, weil hier die wesentlichen Fähigkeiten zur kulturellen Veränderung und Ausgestaltung der Welt einschließlich eines Symbolsystems (Sprache, Schrift, Medien etc.) zum Tragen kommen (ausführlicher in Kriz, 2017).

In den subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten sind nun oft andere Aspekte von Bedeutung als in den fachlichen, objektiven („äußeren“) Beschreibungen. Die „Welt“, wie wir sie beschreiben, und die „Welt“, wie wir sie erleben, sind zwei komplementäre Perspektiven. Beide müssen berücksichtigt werden. In Therapie und Medizin finden wir diese Komplementarität beispielsweise in der Unterscheidung von (objektiven) „Befunden“ und (subjektiven) „Befindlichkeiten“ wieder. Gerade weil beide oft nur wenig korrelieren, kann keine der beiden Perspektiven die jeweils andere ersetzen.

## Vier Analyse-Ebenen des Prozessgeschehens

Unter dem Aspekt „Prozessorientierung“ (besonders in der o. a. 3. Bedeutung) stellt sich die Frage, was zur symptomatischen und problematischen Überstabilität der „Strudel im Fluss des Lebens“ beiträgt, und was, andersherum, einen Ordnungs-Ordnungsübergang unterstützen kann. Die „Personenzentrierte Systemtheorie“ schlägt vor, hier zumindest vier Prozessebenen zu unterscheiden. Auf jeder Ebene geht es um Stabilität und Veränderung der Prozessstrukturen. Allerdings sind alle vier Ebenen selbst miteinander derart verbunden, dass die jeweils drei anderen als „Umgebung“ gesehen werden können, die zur Stabilität und Destabilität beiträgt.



Wenn jemand beispielsweise sagt: „Ich fühle mich seit vielen Wochen leer und müde, habe gar keine Lust mehr, mich mit Freunden zu treffen. Auch am Arbeitsplatz schaffe ich fast nichts mehr“, so fokussiert er im Strom der unzähligen Momente in den letzten Wochen auf jene, welche er den Kategorien „leer“ und „müde“ zuordnet. Diese Sicht und Beschreibung rückt anderes in den Hintergrund – etwa Situationen, in denen er sich besser gefühlt haben mag, und Lösungsaspekte, die er selbst dazu beigetragen hat. Seine Selbstbeschreibung wird zudem gefördert durch somatische Empfindungen wie „Abgeschlagenheit“ – wobei aber seine verminderte Mobilität wiederum dazu beiträgt. Je nachdem, wie seine Mitmenschen reagieren, wird er eher geneigt sein, sein „Klagen“ verstärkt vorzutragen – was wiederum seinen eigenen Fokus mitbestimmt. Dies steht im Zusammenhang damit, welche Anforderungen die Freunde an Treffen stellen – und wie er dies subjektiv selbst wahrnimmt. Was bedeutet überhaupt „fast nichts schaffen“? Sagen das andere, sagt er sich das selbst? Welche Leitbilder hat er aus seiner Familie und Subkultur über „notwendige Leistungsfähigkeit“ mitbekommen? Welche Bilder von „Versagen“ und „Schonen“ leiten ihn?

Diese nur wenigen angesprochenen Teilprozesse, die „hier und jetzt“ wirksam sind und zur Äußerung dieses Satzes führen, verweisen insgesamt auf ein recht komplexes und miteinander verwobenes Gesamtgeschehen. Dabei sind Prozesse auf unterschiedlichen Analyseebenen miteinander verflochten, die von der „Personzentrierte Systemtheorie“ in Auge gefasst werden. Dies scheint kompliziert zu sein. Es sei allerdings bemerkt, dass nicht die *Theorie* kompliziert ist. Sondern komplex sind die Geschehnisse in jedem Augenblick der menschlichen *Lebenswelten*. Ein Verzicht auf einzelne Analyseebenen menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse würde in unzulässiger Weise Essentielles ausblenden. Daher macht es Sinn, zumindest die folgenden vier Prozessebenen zu unterscheiden:

- a) *Psychische Prozesse*: Dies ist die zentrale Ebene, auf der die beteiligten Menschen Sinn und Bedeutung generieren. Durch Wahrnehmungen und Handlungen sind wir mit der Welt verbunden; durch ihre Denk- und Fühlvorgänge bewerten wir selbst diese Prozesse und können uns dabei selbst beobachten. Durch vielfältige Rückkopplungen entstehen dynamisch stabile Schemata (bzw. „Sinnattraktoren“ – Kriz, 2017).
- b) *Interpersonelle Prozesse*: Begriffe wie „Interaktionsmuster“ oder „kommunikative Regeln“ verweisen darauf, dass die Bedeutungen von Äußerungen und deren Beitrag zum Miteinander in gemeinsamer Interaktion entstehen und verfestigt werden. Jeder glaubt um die Erwartungen der anderen zu wissen und lässt sich davon beeinflussen oder leiten. Es ist ein Geflecht von gegenseitigen Unterstellungen, welche „Realität“ selbst dann stabilisiert, wenn vieles daran nicht zutreffend ist: Da selten über diese stillschweigenden Annahmen geredet wird, sind die Chancen auf Korrektur eher gering.

- c) *Kulturelle Prozesse*: Natürlich haben Menschen die Bedeutungen der Worte und Sätze, die Erwartungen an die Mitmenschen, die inneren Bilder „wie Zusammenleben funktioniert“ usw. zu einem sehr großen Teil nicht individuell erfunden. Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Subkulturen vermittelten vielmehr unterschiedliche Bedeutungen. Auch aus Medien, Gesprächen mit Kollegen am Arbeitsplatz oder aus anderen außerfamiliären Quellen fließen Hinweise über Bedeutung des Geschehens im „Hier und Jetzt“ mit ein. Vieles davon wirkt unbewusst.
- d) *Körperliche Prozesse*: Bereits Ciompi (1982) hat mit seiner „Affektlogik“ ausgeführt, dass in jedem Moment kognitiv-psychische und affektive Prozesse gleichzeitig in unserem Organismus ablaufen. Dabei bilden die affektiven die Rahmung für die kognitiven Prozesse. Gendlins (1998) „felt sense“ verweist auf die große Relevanz impliziten Wissens in unserem Organismus. Unterschätzt haben wir lange Zeit die Wirkung evolutionärer Präformierungen – wie die Suche nach Mustern der „Bindung“ – auf psychisches und interaktives Geschehen.

Das Zusammenwirken dieser vier (analytisch) unterschiedenen Prozessebenen in jedem Moment menschlichen Lebens sollte man sich nun nicht wie Teile eines Puzzles oder die Steine eines Mosaiks vorstellen, sondern in Form von „Bedeutungsfeldern“ (Kriz, 2017), die sich in dynamischer Weise überlagern. Felder im Bereich von Dynamiken, die Sinn- und Bedeutung erzeugen, üben (top-down) strukturierende Wirkung auf die Verstehensprozesse einzelner Äußerungen oder Sachverhalte aus, obwohl sie (bottom up) nur aus diesen entstanden sind. Die vielfachen Verschränkungen werden deutlich, wenn man sich klarmacht, dass man seinen innersten und intimsten Gefühle (1.-Person-Perspektive) nur dadurch selbst verstehen kann, indem man die Kulturwerkzeuge (3.-Person-Perspektive) auf sich selbst anwendet: Sprache – und damit auch die Metaphern, Verstehensprinzipien etc., die seitens der Kultur vermittelt wurden.

Es sollte deutlich geworden sein, dass die Prozesse der Aktualisierungstendenz in einem weit umfassenderen Rahmen gesehen werden müssen, als dies üblicherweise in unserem Ansatz diskutiert wird.

#### Literatur:

- Asch, S. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 258–290.
- Ciompi, L. (1982). *Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin, E.T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Husserl, E. (1954/2007): *Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*. 3. Auf. Hamburg: Meiner (ursprünglich 1954 Den Haag: Nijhoff erstmals publiziert)
- Kriz, J. (2017). *Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

- Nagel, T. (1989). *The View From Nowhere*. New York: Oxford UP.
- Rogers, C.R. (2000). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten* (13. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta
- Schiepek, G. (1999): *Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Theorie – Praxis – Forschung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schiepek, G., Aichhorn, W., Gruber, M., Strunk, G., Bachler, E., & Aas, B. (2016). Real-time monitoring of psychotherapeutic processes: concept and compliance. *Frontiers in Psychology for Clinical Settings*, 7:604. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00604
- Swildens, H. (2007). *Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie*. In: Kriz, J. & Slun-ecko, T. (Hrsg.) (2007): *Gesprächspsychotherapie*. Wien: UTB, 123-137
- Uexküll, J. v. (1909). *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. Hrsg. v. F. Mildner & B. Herrmann. Berlin: Springer.
- Wilschko, J. (2007). *Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie*. In: Kriz, J. & Slun-ecko, T. (Hrsg.) (2007): *Gesprächspsychotherapie*. Wien: UTB, 95-108



Prof. Dr. Jürgen Kriz, Emeritus am Institut für Psychologie, Fachbereich Humanwissenschaften, Fachgebiet: Psychotherapie und Klinische Psychologie, Psychologischer Psychotherapeut, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der GwG.

Kontakt:

juergen.kriz@uni-osnabrueck.de  
www.jkriz.de