

## „Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?“ (Fettes Brot 1996)

Umgang mit „Widerständen“ gegenüber Veränderung in therapeutischen Prozessen

Hannah Manchen

### Zusammenfassung

*Der Artikel beschäftigt sich mit dem Thema der Dynamik von Verändern und Bewahren und widmet sich der Frage nach dessen Rolle in Beratungs- und Therapieprozessen sowie möglichen Herausforderungen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema anhand der Darstellung der Ambivalenz-Wippe werden Überlegungen bezüglich möglicher „Widerstände“ gegen Veränderungsinterventionen beschrieben und Hypothesen hinsichtlich der verschiedenen Aspekte (und Akteure) der Ambivalenzen gewonnen. Der Artikel schließt ab mit der Zusammenstellung eines eigenen kleinen Leitfadens, dessen Aspekte in der (systemischen) therapeutischen Arbeit hinsichtlich des Leitthemas eine hilfreiche Rolle spielen können.*

Hägar der Schreckliche geht zu seinem Hausarzt Dr. Zook. Nach gründlicher Untersuchung teilt Dr. Zook Hägar mit: „Wenn du nicht deine Esslust, Trinkerei und Rauferei reduzierst, kann ich dir nicht helfen!“ Wieder zuhause wird Hägar von seiner Frau gefragt: „Was hat der Doktor gesagt?“ Hägar erwidert: „Ich muss wohl den Arzt wechseln. Er sagt, er könne mir nicht helfen.“ (Zitat aus Hägar der Schreckliche). Wie Dr. Zook sehen auch wir uns als Praktiker\_innen in Beratung und Therapie mit diesen oder ähnlichen Situationen immer wieder konfrontiert. Klient\_innen-Systeme wenden sich hilfesuchend an uns und wollen scheinbar gar nichts von uns oder der Therapie. Stattdessen treffen wir eher auf „Widerstände“ gegen unsere Veränderungsinterventionen. Anlässlich eines familientherapeutischen Prozesses, der für mich ein sehr prägendes Beispiel für die Herausforderung im Umgang mit der Dynamik von Verändern (und Bewahren) darstellte, habe ich mich ausgiebig mit dem Thema beschäftigt und konnte beobachten, dass diese Herausforderung in der alltäglichen Arbeit mit Klient\_innen-Systemen eine sehr präzente Rolle einnimmt – in vielen, vielleicht sogar allen Beratungs- und Therapieprozessen. Um dem Rechnung zu tragen, macht es Sinn, sich mit den möglichen Hintergründen und Fragen dazu zu beschäftigen: Was ist eine Veränderung eigentlich genau? Welche Rolle spielt sie im Beratungsprozess? Welche Herausforderungen können sich ergeben und wie können wir damit umgehen? Was wäre für das System und für uns möglicherweise noch hilfreich hinsichtlich unseres Themas von Verändern und Bewahren? In diesem Artikel möchte ich Sie an meinen Beobachtungen und Überlegungen, die sich für mich im Umgang mit den Herausforderungen in der Dynamik von Verändern

und Bewahren als hilfreich erwiesen haben, teilhaben lassen mit der Idee, dass Sie sich in manchen davon möglicherweise wiederentdecken und diese als eine Anregung zur (eigenen) Auseinandersetzung dienen könnten. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Familie H., die mir den Anstoß gab, in genauere Beobachtung und Auseinandersetzung zu gehen, und insofern an der Ideenentwicklung maßgeblich beteiligt war.

**Was beinhaltet die Dynamik von Verändern und Bewahren?  
Was ist Veränderung und wie wird sie vollzogen?**

Veränderung kann aus systemischer Sicht als ein Übergangsprozess zwischen zwei unterschiedlichen Ordnungszuständen betrachtet werden – als Übergang von einem alten zu einem neuen Status quo mit modifizierten Mustern, Regeln, Handlungen, Bedeutungsgebungen u. Ä. (Veränderungen zweiter Ordnung) (Lenz et al., 1995). Entscheidend ist, dass im Erleben und Beobachten des Systems ein Unterschied spürbar wird, der einen Unterschied macht (Bateson, 1983 nach Wahlster, 2014) und der weniger ein mehr Dasselben der gewohnten Struktur aufweist (De Shazer, 1996 nach Wahlster, 2014). Fortlaufende Veränderungen, die vom System und/oder von der Umwelt nicht als neue Qualität erfahren oder beobachtet werden und als Unterschiede, die keinen Unterschied machen, bewertet werden, stellen nach dieser Beschreibung keine Veränderung zweiter Ordnung dar (De Shazer, 1996 nach Wahlster, 2014). Anhand des Schaubildes „Veränderungsprozesse“ (siehe Abb. 1) können wir uns den Fragen „Was passiert in einem Veränderungsprozess?“ und „Was braucht es zu einer Veränderung?“ nähern: Bereits im ersten Schritt wird sichtbar, dass es eine Motivation benötigt für Verändern und/oder auch für Bewahren, um sich überhaupt mit der Frage des „ob“ zu beschäftigen (Lenz et al., 1995). Dieses erste Abwägen an beiden Polen mündet in das Stadium der Ambivalenz: „Soll ich’s wirklich machen oder lass ich’s lieber sein?“ (Fettes Brot, 1996), in dem verschiedene Aspekte eine unterschiedlich wichtige Rolle spielen können, die ein Hin-und-her-„Wippen“ zwischen den Polen und in der Ambivalenz erforderlich machen können. Um die „Wippe“ zu beenden, bedarf es einer Entscheidung: für „neue Wege beschreiten“ oder für „auf vertrauten Pfaden bleiben“, was als ein ebenso aktiver Entscheidungsprozess gedeutet werden kann. Im Falle der Entscheidung für das Wagnis der Veränderung steht dem System eine Phase bevor, die von chaotischen Zuständen geprägt sein wird. Denn um einen neuen Status quo finden zu können, muss die vertraute Sicherheit und Ordnung verlassen werden (Lenz et al., 1995) – eine Ordnung, die sich das System in Selbstorganisation erarbeitet hat, um die Komplexität von unbegrenzten Möglichkeiten auf ein ihr zugängliches und sinnvolles Maß zu reduzieren, und die es ihm ermöglicht, scheinbar sich wiederholende Regeln, Muster und Strukturen zu erkennen und zu nutzen, die Orientierung und Sicherheit bieten können (Lenz et al., 1995). Konkrete Ideen oder Pläne für den neuen Status quo eines neuen Regulationssystems können sich erst in der Zukunft bewahrheiten oder eben nicht (Wahlster, 2014). Bis es soweit ist, gilt es einen

möglicherweise kreativen sowie chaotischen, unvorhersehbaren, instabilen Zustand von Irritation auszuhalten (Lenz et al., 1995). Ob sich das Chaos gelohnt haben wird und der neue Status quo eine Veränderung in Richtung Verbesserung erbracht haben wird, dafür gibt es keine Garantie (Wahlster, 2014). Über positive Rückmeldung – dem Erleben einer Verbesserung oder Erleichterung gegenüber dem alten Status quo – kann sich das Neue verfestigen und zum neuen Status quo werden (Lenz et al., 1995). Wenn die Phase der Instabilität nicht ausgehalten werden kann oder in dem Chaos bereits Strukturen sichtbar werden, die das System als nicht hilfreich, sinnvoll oder anschlussfähig (Glaserfeld, 1985 nach Wahlster, 2014) bewertet, kann es zu einem Rückgriff auf die bereits bekannten Muster- und Ordnungszustände kommen, die eine (möglicherweise vorübergehende) Entscheidung für ein Bewahren des Bekannten beinhalten.

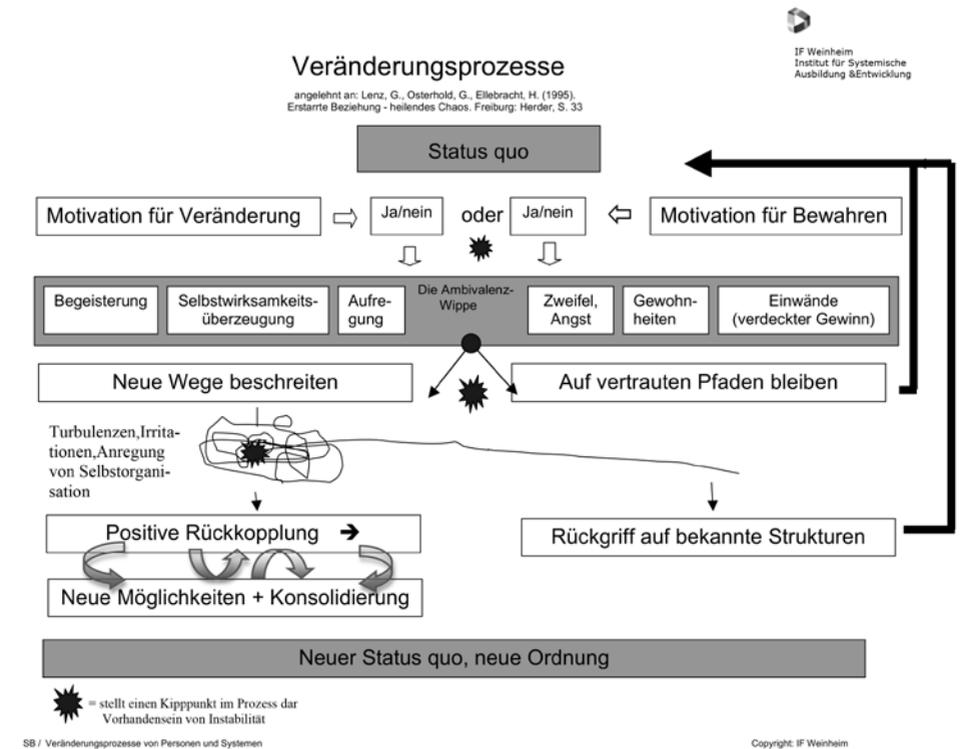


Abbildung 1: Veränderungsprozesse

Für Systeme stellt eben dieser Moment von Instabilität eine große Herausforderung dar und manchmal auch eine Bedrohung. Erst wenn die Motivation für Veränderung deutlich überwiegt – auf einer Skalierung von 1 bis 100 % zu der Frage der Höhe der Veränderungsbereitschaft für die Lösung sollte der Wert mindestens bei 80 % liegen (Schlippe, Schweitzer, 2013) und Begeisterung und Aufregung Zweifel oder Ängste übersteigen (siehe Abb. 1, Lenz et al., 1995) – kann sich ein System für den turbulenten Prozess der Veränderung entscheiden. Die spannende Frage lautet: Mit welchem Ziel (wozu) entscheidet sich ein System überhaupt für Veränderung und somit für den vorübergehenden Verlust von Sicherheit und Ordnung? Eine bedeutsame Motivation liegt wohl in dem Erleben von Leid oder Not des bisherigen Status quo: die Ordnungskonstruktion des Systems wird als nicht mehr passend zu seiner Umwelt bewertet und erzeugt ein Gefühl der Erstarrung und nicht mehr der Orientierung. Der Wunsch, das Erleben von Leid und Not zu beenden oder zumindest abzumildern, kann (muss aber nicht) die nötige Energie wecken (Manuskript IF Weinheim, 2012), sich in die chaotischen Zustände eines Veränderungsprozesses zu begeben. Das Phänomen, dass Sicherheit und Ordnung im System eine gewichtigere Bedeutung erhalten als der Wunsch, das Leid zu beenden, beschreibt, dass es keinen linear-kausalen Zusammenhang gibt zwischen Leid und Veränderungsbereitschaft.

### Welche Rolle spielt die Dynamik von Verändern und Bewahren in Beratungs- und Therapieprozessen?

In der therapeutischen Arbeit nimmt eben dieser Wunsch nach Erleichterung oder Verbesserung häufig eine zentrale Rolle ein: „Das Problem soll weg.“ (Schlippe, Schweitzer, 2013). Meist stellt dieses Anliegen überhaupt erst den freiwilligen/inneren Zugang zu Beratung oder Therapie dar und findet sich in den Aufträgen unserer Klient\_innen-Systeme wieder. Die Frage der Veränderung wird somit oft zum zentralen Thema im Prozess. Nicht umsonst stellen wir so gerne und häufig die Frage nach Unterschieden und Veränderungen, wie z. B. „Was hat sich seit der letzten Sitzung verändert?“, und lenken den Fokus auf die Ausnahmen (als Hinweise für einen möglichen neuen Status quo) und weniger auf die Regel (alter Status quo). Der Dynamik von Verändern und Bewahren kann darüber hinaus eine zentrale Bedeutung in der Beratung und Therapie zukommen, wenn sich Klient\_innen-Systeme in der Ambivalenz befinden und sich bei der Entscheidungsfindung des „ob“ Unterstützung wünschen. Möglicherweise wird hier ein Ausharren in der Ambivalenz als anstrengend oder gar leidvoll erlebt und könnte einen Zugang dazu schaffen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es soll auch nicht ausgeschlossen werden, dass ein Anliegen des Bewahrens („Es soll alles so bleiben, wie es ist!“) eine Motivation für die Inanspruchnahme von Beratung darstellen kann. Interessant wäre es in einem solchem Fall zu schauen, welcher Auftrag sich daraus entwickelt: Möglicherweise könnte sich hier ein heimliches Anliegen an uns richten, anlässlich einer zukünftigen/baldigen (vielleicht von außen aufgezwungenen) Veränderung, die

als bedrohlich erlebt wird, ein „künstliches“ Aufrechterhalten eines alten Status quo zu unterstützen bzw. zu legitimieren oder vielleicht eine andere Partei, die Veränderung befürwortet, vom „guten Alten“ zu überzeugen. Ob es gelingen kann, daraus einen Auftrag zu verhandeln – beispielsweise die kommende Veränderung zu akzeptieren, einen Umgang mit dieser zu finden und Abschied von dem alten Status quo zu nehmen – könnte in engem Zusammenhang mit Befürchtungen, empfundener Stabilität, Ressourcen, Vertrauen u.v.m. stehen. Wohlgermerkt würde der Auftrag dann erneut in Richtung Begleitung in der Ambivalenz und/oder in der Turbulenz der Veränderung gehen. Gleiches gilt, wenn das Anliegen eines Systems lautet, das „Problem“ zu bewahren und lediglich einen Umgang damit zu finden. Denn es kann die Frage gestellt werden, ob dieser Findungsprozess selbst nicht auch eine Entscheidung für etwas Neues und somit für eine Veränderung – durchaus zweiter Ordnung – beinhaltet, wie etwa eine neue Sichtweise oder eine veränderte Rahmung des „Problems“. Ein weiterer Zugang zu Beratung und Therapie könnte in dem krisenhaften Moment der Irritation im Veränderungsprozess liegen: Die erlebte Orientierungslosigkeit, Instabilität und die Suche nach einem Ausgang aus dieser Phase bedarf Durchhaltevermögen in der Hoffnung auf einen zukünftigen neuen Zustand. Wenn die Energie und die Ressourcen hierfür als nicht ausreichend empfunden werden und eine Rückkehr in den vorherigen Zustand nicht gewünscht oder sogar unmöglich ist – etwa durch einen von außen induzierten massiven Eingriff in den bisherigen Status quo – kann sich hieraus der Auftrag der Stabilisierung an uns ergeben, was letztendlich die Begleitung bis in den neuen Status quo hinein beinhaltet: Ressourcen stärken und neue entdecken, Halt und Orientierung, also Stabilität gewinnen, Anschlussfähigkeit des Neuen an das System prüfen und finden.

So stellen verschiedene Situationen in der Dynamik von Verändern und Bewahren unterschiedliche Zugänge zu Beratung und Therapie dar und erhalten damit eine zentrale Rolle in den Aufträgen und Themen. Hinsichtlich der Frage, wie sich diese Anlässe als Themen und Aufträge weiter fortsetzen und welche Rolle der Dynamik von Verändern und Bewahren in den Beratungs- und Therapieprozessen zukommen kann, könnte man noch einen Schritt weitergehen und behaupten, dass die Prozesse selbst „Veränderung“ sind oder bedeuten. Denn unabhängig davon, mit welchem der oben beschriebenen oder weiteren Anliegen sich Systeme hilfeschend an uns wenden: das Thema (möglicherweise hinter dem Thema)/die Hintergrundfolie, auf der wir kommunizieren, bezieht sich immer wieder auf die Frage von Verändern oder Bewahren, meist mit der Tendenz zur Veränderung: Klient\_innen-Systeme, die (freiwillig) zu uns kommen, suchen Lösungen, suchen neue Sichtweisen, suchen Anstöße, möglicherweise Irritationen. Wir bzw. der Prozess, durch den wir sie begleiten, werden damit „Teil“ ihrer Auseinandersetzung im Umgang mit Veränderung.

### Herausforderungen für die Beratungs- und Therapieprozesse

Man könnte also davon ausgehen, dass es eher ein Leichtes sein müsste, mit Systemen, die sich mit einem Veränderungswunsch an uns wenden, Veränderung anzustoßen. Die Erfahrung zeigt uns, dass dem meist nicht so ist: Wenn wir uns „verführen“ lassen, uns zu leicht und zu schnell ausschließlich an dem Pol der Veränderung zu orientieren, werden häufig „Widerstände“<sup>1</sup> seitens des Klient\_innen-Systems hinsichtlich der Lösungs- und Veränderungsversuche sichtbar, z. B. in Form von Stagnation im Prozess, Rückgriff des Systems auf das Bekannte oder gar Prozessabbrüchen. Die große Kraft des Bewahrens wird spürbar.

Welche Dynamik liegt dem zu Grunde? Was macht es oft so anstrengend? Hier kann sich ein erneuter Blick auf die Ambivalenz-Wippe (siehe Abb. 1) lohnen, in der die möglichen Motivationen für Verändern und Bewahren beschrieben werden: Zweifel und Angst scheinen in der chaotischen Phase des Veränderungsprozesses zuzunehmen (Schlippe, Schweizer, 2013), und bisherige Lösungsversuche, die *nicht* zu dem gewünschten Ergebnis geführt haben, werden möglicherweise erinnert und erneut befürchtet. Ressourcen, die Phase von Irritation aushalten zu können, scheinen nicht zugänglich (Wahlster, 2014), und die Überzeugung in Selbstwirksamkeit nimmt scheinbar ab. Der Verlust des verdeckten Gewinns (Sinn) des jetzigen Zustandes sowie von Sicherheit und Ordnung kann bedrohlich erlebt werden, insbesondere wenn der Frage nach der Sinnhaftigkeit und dem Nutzen des Status quo nicht ausreichend Wertschätzung zuteil wurde. Indem wir uns entscheiden, uns an dem Pol der Veränderung zu orientieren, scheint seine Gegenbewegung zu entstehen und der Schwerpunkt der Wippe verlagert sich für das System sehr deutlich auf den Pol des Bewahrens. Insbesondere wenn die Veränderungsnotwendigkeit außerhalb des Systems entschieden wurde, scheint sich diese Dynamik weiter zu verstärken. Um dem entgegenzuwirken, erscheint es hilfreich, als Therapeut\_in eine Haltung der Neutralität auch im Sinne von Problem-/Lösungs- bzw. Veränderungsneutralität (Retzer, 2002 nach Wahlster, 2014) einzunehmen. Noch weitergehend könnte man sogar auf die Idee kommen, dass es zumindest zeitweilig (vorrangige) Aufgabe von Therapie sein könnte, den bevorstehenden Veränderungsprozess in Frage zu stellen und den Fokus (erst mal) auf den Pol des Bewahrens zu richten. Hierdurch würde dem Klient\_innen-System ein Moment des Innehaltens zur Verfügung gestellt werden, der für Überprüfung der intrinsischen Motivation zur Veränderung genutzt werden kann oder Raum gibt, den Sinn des Bisherigen zu entdecken. Angesichts der Not und des Leids, mit denen wir in den Beschreibungen des Status quo durch die Klient\_innen-Systeme konfrontiert werden, oder gar des Drucks durch die außenstehenden

1) „Widerstand“ soll hier ausdrücklich nicht in einen psychoanalytischen Sinnzusammenhang gesetzt werden. Vielmehr beziehe ich mich auf die Bedeutungsgebung nach De Shazer (1984) bzw. Loth (2013), in der Widerstand als hilfreiche Botschaft für den/die Therapeut\_in verstanden werden kann.

(oder auch inneren) Auftraggeber zur Veränderung, scheint eine authentische Umsetzung einer solchen Haltung eine große Herausforderung und die Befürwortung der Veränderung eine große Verführung darzustellen.

### Hypothesen zur Motivation der Nicht-Veränderung

Die Tendenz zur Nicht-Veränderung im Klient\_innen-System erscheint uns häufig das weniger Nachvollziehbare: Wieso entscheidet das System, einen leidvollen Zustand zu bewahren, wenn es doch besser oder leichter sein könnte? An dieser Stelle kann sich ein Blick auf mögliche Hypothesen lohnen, die für diese Widerstände eine wichtige Rolle spielen könnten.

Der systemischen Perspektive folgend werden die Reaktionen auf und die Wirkungen von Interventionen durch das System selbst bestimmt (und sind zirkuläre/aufeinander bezogene Handlungen). Somit liegt die „Macht“ über die Intervention beim Klient\_innen-System, und jene Reaktionen des Systems auf die Intervention dienen lediglich der Überprüfung von Hypothesen und/oder der Gewinnung neuer Hypothesen. Das bringt uns zu der Frage, was ein Widerstand des Systems gegen (unsere?) Lösungs- und Veränderungsversuche – als eine denkbare Reaktion – uns und dem System möglicherweise an hilfreichen Botschaften (Loth, 2013) und Hypothesen zur Verfügung stellen kann, z. B. hinsichtlich der Logik des Systems, der Anschlussfähigkeit der Lösung (Loth, 2013), der Gewinne des Bewahrens, der verloren gegangenen Veränderungsneutralität der/s Therapeut\_in u. v. m.

Welche hilfreichen Botschaften könnten wir also in einem Widerstand gegen Veränderungsprozesse entdecken?

- Möglicherweise hat das System bereits die (momentan) bestmögliche Lösung für sich gefunden und in dem bislang vollzogenen Therapieprozess konnte das System für sich eben so viel (und wenig) verändern, wie es für den Fortbestand des Systems derzeitig nötig ist.
- Es wäre denkbar, dass das System in seinem Widerstand als eine (aktive) Reaktion auf die Veränderungsinterventionen die Erkenntnis gewonnen und Entscheidung getroffen hat, dass es sein Setting, wie es jetzt ist, bewahren will: Möglicherweise sind die Leistungen, die jedes Systemmitglied zum Zusammenhalt und Erhalt des Systems beiträgt, gewünscht und es würde etwas Wichtiges fehlen, wenn eine oder mehrere dieser Leistungen ausfallen würden oder sich verändern würden. In diesem Zusammenhang könnte man den Widerstand durch das System als bedeutende Leistung zum Erhalt des autopoietischen Systems betrachten.

- Eine als Krise beschriebene Situation (Status quo) stellt möglicherweise nicht genügend Stabilität zur Verfügung, um Veränderungsprozesse überhaupt angehen zu können. Oder sie stellt – wenn auch als anstrengend empfunden – gerade so viel Stabilität zur Verfügung, dass eine Veränderung als noch anstrengender und bedrohlicher erwartet wird.
- Es wäre denkbar, dass eine Veränderung oder eine Erleichterung der Situation die bisherige Lebensweise in Frage stellen, vielleicht sogar die Berechtigung für diese Lebensweise entziehen könnte.
- Möglicherweise könnte dem Aushalten und Beibehalten einer leidvollen Situation eine wichtige Funktion im System zukommen, z. B. Aufopferung als Wiedergutmachung.
- Anhand eines Widerstandes gegen die therapeutische Intervention/gegen den/die Therapeut\_in könnte das System sich selbst eine implizite Regel verdeutlichen: Wer die gewohnte Systemkommunikation unterbricht und sie (zu stark) irritiert, wird abgelehnt.
- Weiterhin könnte der Widerstand die Information enthalten, dass diese Veränderung für das System nicht anschlussfähig und zu weit entfernt der eigenen Logik und Konstruktionen ist. Möglicherweise könnte es eine ganz andere Lösung geben.
- Möglicherweise wird in dem System dem Zustand von Sicherheit und Ordnung eine größere Bedeutung zugesprochen als dem Erleben von Leid und Not.
- Angenommen das System hat in der Vergangenheit bereits Erfahrungen mit Veränderungsprozessen gemacht und diese als Verschlechterung oder als nicht hilfreich konnotiert. Seiner Logik folgend, könnte die Ablehnung einer Veränderung den Fortbestand des Systems sichern („Lieber so als gar nicht.“) und vor einer erneuten befürchteten Verschlechterung schützen.
- Möglicherweise könnte dem System Begeisterung und Aufregung hinsichtlich bevorstehender Veränderungen bislang völlig unbekannt sein.
- Angenommen die Veränderungsnotwendigkeit wird ausschließlich von außen erlebt und beschrieben, dann könnte sich das System möglicherweise „schützen“ wollen, weil es mit dem Status quo zufrieden ist und innerhalb seiner Logik und Konstruktion „tatsächlich“ keinen Veränderungswunsch verspürt.
- Möglicherweise bezieht der/die Therapeut\_in eine klare Positionierung in Richtung Veränderungsnotwendigkeit und hat die Haltung der (Veränderungs-) Neutralität (vorübergehend) aus dem Blick verloren.
- Es wäre denkbar, dass sich das System mit seinem Anliegen und seinen Aufträgen bestimmte Rollen der/des Therapeut\_in (heimlich) wünscht oder erwartet, die der/die Therapeut\_in nicht einnehmen kann oder möchte: z. B. Unveränderlichkeit „diagnostizieren“, Ist-Situation erlauben oder als einzig richtig deklarieren, Unterstützung bei Bewahrenswünschen/-tendenzen. Das Ausagieren anderer vom System unerwünschter Rollenteile, zu denen es eher eine Selbstbeauftragung durch den/die Therapeut\_in gibt (z. B. Infragestellung der bisherigen Lösungsversuche, Überraschtsein über bisherige Lösungs-

wege, Veränderungsdruck erzeugen, Benennen von Gefahren der jetzigen Situation, Konfrontation mit Verantwortung), erlebt das System möglicherweise als übergriffig und zu weit entfernt der eigenen Konstruktionen und Logiken.

- Angenommen der/die Therapeut\_in würde sich für eine Intervention entscheiden, in der eine Orientierung an dem Pol des Bewahrens, die Wertschätzung der Leistungen jedes Systemmitglieds und die Infragestellung, ob Veränderung überhaupt angezeigt ist, betont werden würde. Möglicherweise könnte die Entscheidung des Systems ein ganz anderes Ergebnis haben.

Solche Überlegungen und sicherlich noch viele andere können hilfreich sein, wenn wir die für das System sinnvollen Widerstände erst einmal als Beobachtung und hilfreiche Botschaften wahrnehmen und uns einem Verstehen ihrer Funktion nähern wollen. Dann kann es möglicherweise gelingen – zum Beispiel durch ein Zur-Verfügung-Stellen verschiedener Hypothesen oder deren Aufgreifen in verschiedenen Interventionen – eine Veränderung (!) im therapeutischen Prozess, einen (Wieder-) Anschluss an das System sowie eine kooperative und gleichberechtigte Zusammenarbeit mit dem System zu kreieren.

#### Fazit: Ideensammlung von möglichen Umgangsweisen mit diesen Herausforderungen

Zum Abschluss sollen an dieser Stelle einige Ideen von eher grundlegenden Aspekten systemischen Handelns formuliert werden, die mir in der Auseinandersetzung mit der Frage nach einem Umgang mit Widerständen hilfreich wurden:

- Es könnte sich lohnen, eigene Hypothesen auch dahingehend zu überprüfen, ob sie noch veränderlich sind oder ob sie zu festlegenden Zuschreibungen geworden sind.
- Es könnte sich lohnen, auf eigene im Prozess auftauchende Empfindungen (z. B. Ungeduld, Aktionismus, Trägheit, Wut u. v. m.) zu achten und, z. B. als zusätzliche Beobachtungskategorie, für den Prozess nutzbar zu machen. Denn sie könnten Hinweise über den „Zustand“ des Prozesses enthalten, wie etwa Stagnation, „Machtgefälle“, Verschiebung der Verantwortung, im Fluss sein.

In Bezug auf die Auftragsklärung könnte es sich lohnen

- Anlässe konkreter zu erfragen, möglicherweise unspezifische und widersprüchliche Aufträge genauer zu hinterfragen und transparent zu machen, welche Aufträge nicht erfüllen werden können.
- möglichen außenstehenden Auftraggebern einen Platz im Prozess zu geben, was auch bedeuten könnte, Fremdaufträge „vor die Tür zu setzen“.
- innere Auftraggeber achtsam wahrzunehmen, diese von den Aufträgen der Klient\_innen-Systeme zu unterscheiden und gegebenenfalls für den Prozess, z. B. durch das Teilen der inneren Aufträge, nutzbar zu machen.

Hinsichtlich der Dynamik von Verändern und Bewahren könnte es sich lohnen

- die Entwicklungsgeschichte des Status quo anzuschauen und als bestmögliche Lösung mit einer wichtigen Funktion für eine vergangene Situation wertzuschätzen.
- die erlebte Stabilität des Systems zu erfragen (als eine mögliche Grundvoraussetzung für eine Veränderungsbereitschaft und -möglichkeit).
- die möglichen Ambivalenzen des Systems in den Blick zu nehmen.
- die Bewahrenden Tendenzen des Systems konkret zu thematisieren und gemeinsam auf die Suche zu gehen: Was sind die ehrenwerte Hindernisse hinsichtlich Veränderung? Welche guten Gründe gibt für die Entscheidung, auf alten Pfaden zu bleiben? Welche Ängste und Zweifel bestehen hinsichtlich des Themas Veränderung? Wie haben sich die zu Beginn des Prozesses formulierten Veränderungswünsche verändert?
- den Zugang zu Selbstwirksamkeitsüberzeugungen des Systems zu schaffen.
- im Blick zu behalten, wer wie viel Energie für die Bewegung der Ambivalenz-Wippe in Richtung Verändern (und auch Bewahren) aufbringt.
- sich selbst nicht (zu stark) auf einen der Pole zu orientieren bzw. sich über die mögliche Wirkung bewusst zu sein.
- eine starke Orientierung auf einen der Pole bewusst als Irritation/Intervention zu nutzen.
- die eigene Neutralität in Bezug auf Verändern und Bewahren zu überprüfen und gegebenenfalls transparent zu machen.
- sich der eigenen Geschichte und eigener Muster bezüglich des Themas Bewahren und Verändern bewusst zu werden.
- die Ambivalenz-Wippe als Intervention/Methode mit den Klient\_innen zu benutzen.
- sich darüber klarwerden, dass alles immer auch ganz anders sein könnte.

### Literatur

- Browne, D., Bowne, C. Comic. Hägar der Schreckliche, <http://up.picr.de/12957171ev.gif> [Zugriff 22.09.2017]
- De Shazer, S. (1984). The death of Resistance. *Family Process* 23, S. 79-83.
- Fettes Brot (1996). „Jein.“ Außen Top Hits, innen Geschmack. Alternation. CD.
- IF Weinheim (Hrsg.) (2012). Dynamik von Verändern und Bewahren aus systemischer Sicht. Handout für das Vertiefungsseminar Auftragsklärung und Prozessgestaltung (im Rahmen der Ausbildung in Systemischer Therapie), S. 19-22.
- Lenz, G., Osterhold, G., Ellebracht, H. (1995). Erstarre Beziehung – heilendes Chaos. Einführung in die systemische Paartherapie und -beratung. Freiburg: Herder.
- Loth, W. (2013). Systemische Therapie zwischen Erwartung und Erfahrung. In: Trautmann-Voigt, S., Trautmann, B. (Hrsg.). Brückenschläge. Beiträge zur Psychodynamischen Psychotherapie. Köln: Claus Richter Verlag. S. 73-94.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2013). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wahlster, A. (2014). Was tun, wenn sich nichts tut? Zum Umgang mit dem Phänomen Nichtveränderung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung* 32 (1), S. 26-36.

**Hannah Manchen**, geb. 1985, Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Systemische Therapeutin (IFW), Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG-TP), Mitarbeiterin einer Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Schwerpunkt Beratung und therapeutische Begleitung von Kindern/Jugendlichen mit ihren Familien, die Betroffene von sexuellem Missbrauch oder Gewalt geworden sind), Lehrbeauftragte der WWU Münster. [hannahkamanchen@gmail.com](mailto:hannahkamanchen@gmail.com)