

Rezensionen

Mario Schatta (2017). Geschichten wirken. Ein Methoden- und Praxisbuch für die hypnosystemische Arbeit. Berlin: Wichern, 152 S., € 16,95

Unser Leben besteht aus erzählten Geschichten. Wir sind die Geschichten, die wir erzählen. Sie schildern Freud und Leid, mit ihnen bewältigen wir die Not des Lebens, sie begeistern und langweilen Zuhörer, sie bilden das soziale Gedächtnis über Generationen hinweg.

Mario Schatta führt die Leser mit seinem Praxisbuch, in dem er Geschichten, Parabeln, Fabeln, Mythen und Märchen für die hypnosystemische Arbeit mit Klienten praxisnah und nachvollziehbar aufbereitet, zu einer systematischen Aufmerksamkeitsfokussierung auf gewünschtes Erleben, so dass aus leidvollen Geschichten durch kleine Wendungen Geschichten entstehen, die weniger belastend, traurig und hoffnungslos sind. So können sie neue Blickwinkel eröffnen, Fragen aufwerfen, die wieder neue Fragen hervorrufen, und Antworten ergeben sich nicht unmittelbar, eher unwillkürlich und allmählich, ganz wie Rainer Maria Rilke¹ an einen jungen Dichter schreibt: „Forsche jetzt nicht nach den Antworten, die Dir nicht gegeben werden können, weil Du sie nicht leben könntest. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Lebe jetzt die Fragen. Vielleicht lebst Du dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

Das Buch ist stringent durchkomponiert. Die luftigen Illustrationen von Steffen Leischer vermitteln einen zusätzlichen sinnlichen und haptischen Genuss.

Im ersten Teil des Buches legt Mario Schatta sein Konzept dar: Alte und tiefe Lebensweisen nutzen. Oder: Wir müssen das Rad nicht neu erfinden. Im zweiten Teil beschreibt er die praktische Arbeit mit Geschichten. Im Teil drei breitet er den Methodenkoffer aus und lässt das Methodenkarussell kreisen. Im vierten Teil präsentiert er eine Geschichtensammlung, wobei er zu jeder Geschichte auflistet, zu welchen Themen in der hypnosystemischen Arbeit sie passen könnte, und gibt kurze inhaltliche Anmerkungen aus seiner Praxis.

Hervorheben möchte ich die bescheidene Haltung des Autors. Er respektiert die Wirkungshoheit der Klienten, er ermutigt zum Protest gegen angebotene Geschichten und ist sich darüber im Klaren, dass keine Geschichte oder Technik an sich wirkt, sie haben keinen Sinn in sich selbst, sondern stiften Sinn in der gemeinsamen Arbeit.

Auf der Grundlage dieser Heuristik können die Leser, Therapeuten, Lehrer, Erzieher, Berater, Coaches und Seelsorger die eigene Praxis gewinnbringend bereichern und sich verzaubern lassen. Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung.

Haja (Johann Jakob) Molter (Düsseldorf)

1) Rainer Maria Rilke (1963). Briefe an einen jungen Dichter. Inselbücherei Nr. 406, S. 21

Jan Weinhold, Annette Bornhäuser, Christina Hunger, Jochen Schweitzer (2014). Dreierlei Wirksamkeit. Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen. Heidelberg: Carl-Auer, 219 S., € 29,95

Die Aufstellungsarbeit wird seit mittlerweile Jahrzehnten kontrovers diskutiert – dementsprechend dürfte dieses Buch ein Meilenstein in der systemischen Landschaft sein – von so manchem freudig erwartet, für manch anderen längst überfällig. In jedem Fall bietet es eine veränderte Diskussionsgrundlage. Ein großer Verdienst dieses Buches: zum ersten Mal wird der „Königsweg der Wissenschaft“ beschritten, um die Wirksamkeit von Systemaufstellungen empirisch zu erforschen – sprich – bei der Heidelberger Studie handelt es sich um die weltweit erste randomisierte kontrollierte Wirksamkeitsstudie (RCT-Studie) zu diesem Thema. Und um es direkt vorweg zu nehmen: ja, Systemaufstellungen zeigen positive Wirkungen – und zwar nicht nur bei den aktiven TeilnehmerInnen, sondern ebenfalls bei den teilnehmenden BeobachterInnen. Nach einem dreitägigen Aufstellungsseminar fanden sich sowohl kurz- als auch längerfristige Verbesserungen der psychischen Gesundheit, des Erlebens innerhalb privater Systeme und der Erreichung selbst gesetzter Ziele.

Zum Aufbau des Buches: die LeserIn wird zunächst verständlich in die Methode der Systemaufstellungen eingeführt. Sie erhält u. a. Informationen zur Geschichte, zu den verschiedenen Aufstellungsarten und Erklärungsansätzen, zum Setting und Ablauf von Systemaufstellungen. Anschließend geben die AutorInnen einen Überblick über den derzeitigen Forschungsstand und beschreiben dann sehr ausführlich den Ablauf ihrer Studie – von der Planung über die Durchführung bis hin zur statistischen Auswertung und abschließenden kritischen Diskussion.

Meiner Ansicht nach ist dieses Buch besonders empfehlenswert für diejenigen, die in hohem Maße an Methodik und Statistik interessiert sind oder gar beabsichtigen, selbst eine ähnliche Studie durchzuführen. Denn die AutorInnen geben einen sehr detaillierten Einblick in ihr Vorgehen, beschreiben z. B. die Auswahl ihrer Stichprobe, Messparameter und -instrumente sowie die Entwicklung eines eigens für diese Studie konzipierten Fragebogens. Viele Informationen, insbesondere zu den statistischen Ergebnissen, werden in diversen Tabellen und Grafiken veranschaulicht.

Aber auch für jede PraktikerIn ist dieses Buch wertvoll, da es zur Überprüfung der eigenen Arbeit beiträgt und bereits vielfach gemachte Erfahrungen von Beratern, PsychotherapeutInnen und KlientInnen nun erstmalig mit nach strengen wissenschaftlichen Kriterien gewonnenen Daten bestätigt werden. Auch fachfremde Interessierte, die einfach nur neugierig auf diese Methodik sind, finden insbesondere im einleitenden Teil viele Informationen, um sich ein Bild von der Aufstellungsarbeit machen zu können.

Möglicherweise entfachen die Heidelberger Studienergebnisse die bis dato oft emotional aufgeladenen Diskussionen zur Aufstellungsarbeit auf ein Neues – nun jedoch vielleicht auf einem veränderten Level als bisher. Es bleibt zu hoffen, dass diese RCT-Studie dazu beiträgt,

dass die Aufstellungsarbeit endlich auch in der Fachwelt als ernst zu nehmendes Verfahren wahrgenommen wird und dass sich nachfolgende Forschungsteams finden, die ebenso mutig sind, die vorliegende Studie zu replizieren.

Annette Krassowka (MUCH)

Johannes Storch, Corinne Morgeneegg, Maja Storch, Julius Kuhl (2016). Ich blicks. Verstehe dich und handle gezielt. Göttingen, Bern: Hogrefe, 254 S., € 24,95

Ratgeber zum Thema „Verstehen Sie sich selbst“ gibt es bereits viele. „Ich blicks“ fasziniert mit der Aussage, Aha-Momente erzeugen zu wollen, die nachhaltige Veränderungen bewirken. Das macht neugierig.

Das Buch stützt sich auf die von Julius Kuhl entwickelte PSI-Theorie und das Züricher Ressourcenmodell. Im ersten Drittel des Buches wird die PSI-Theorie beschrieben, in den weiteren zwei Dritteln findet das Züricher Ressourcenmodell Anwendung. Dies geschieht sehr anschaulich und konkret anhand von vier MitarbeiterInnen einer kleinen Firma: Thomas, Rita, Mona und Mario, die die LeserIn auf ihrem Weg begleitet.

Die PSI-Theorie geht von vier Funktionssystemen aus, mit denen jeder Mensch seine Handlungen ausrichtet. Diese erklären sich aus vier Affekten. Hierbei stehen die FirmenmitarbeiterInnen jeweils für einen Persönlichkeitstyp mit Schwächen und Stärken, dem jeweils ein bestimmter Affekt zugeordnet wird. Alle Menschen verfügen über alle vier Funktionssysteme, jedoch bevorzugen wir aufgrund von Genetik und unserer Erfahrungen meist immer nur eins oder zwei der Systeme und zeigen daher in den meisten Situationen dieses Verhalten, die sogenannte Erstreaktion. Die vier Personen der Firma machen deutlich, dass es optimal wäre, auf alle vier Systeme gleichermaßen Zugriff zu haben, und entdecken jeweils ihr individuelles Lernpotenzial.

Wie man es nun erreicht, auch die anderen gewünschten Funktionssysteme einzubinden und zu einer sogenannten Zweitreaktion zu kommen, lernen die Firmenmitglieder anhand des Züricher Ressourcenmodells. Es geht darum, den Rubikon zu überschreiten, das heißt sich voll auf eine neue Handlung einzulassen. Dafür müssen die Sprache des Unbewussten gesprochen und die Bauchgefühle, die sogenannten somatischen Marker, mit einbezogen werden. Durch Einsatz eines Bildes, von Assoziationen, Absichtsformulierungen und Mottozielen kommen die Protagonisten zur konkreten Formulierung eines neuen Verhaltens und zur Auswahl von Erinnerungshilfen. Danach stellen sich die Personen Situationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, und das neue Verhalten wird in den Alltag transferiert.

Die LeserIn begleitet hierbei nicht nur die Personen der Firma, sondern wird von Anfang an direkt eingebunden, indem sie persönlich angesprochen wird und die Arbeitsblätter sofort zur Verfügung hat. Das Buch bedient sich einer sehr klaren und verständlichen Sprache mit

vielen konkreten Beispielen. Die ansprechenden Bilder und Bildtexte, die fast an einen Comic erinnern, machen Lust, sein eigenes Lernpotenzial zu entdecken und die Methoden selbst auszuprobieren. Schön ist, dass im Buch im Team gearbeitet wird, eine gute Anregung für die LeserIn, aber auch für den Einsatz bei KlientInnen. „Ich blicks“ ist ein Buch, das viele Menschen anspricht und die Möglichkeit bietet, spielerisch mehr über sich selbst zu erfahren und Verhalten zu verändern. Schließlich konnte auch ich nicht widerstehen, mit dem Buch ein eigenes Lernziel zu erproben. Die AutorInnen haben mit den Aha-Momenten nicht zu viel versprochen.

Karin Schuh (Köln)

Dagmar Kumbier (2016). Aufstellungsarbeit mit dem inneren Team. Methoden- und Praxisbuch für Gruppen. Stuttgart: Klett-Cotta, 191 S., € 24,95

Dagmar Kumbier ist Dozentin für die Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeuten und Lehrtrainern am Schulz-von-Thun-Institut in Hamburg. Bei dem vorliegenden Buch geht sie auf das „innere Team“ in Anlehnung an die Methode der „Aufstellungsarbeit“ ein. Dabei wird nicht wie im systemischen Arbeiten nach einer Lösung gesucht, sondern versucht den inneren Knoten zu finden. Dies wird deutlich, indem sie die systemische Aufstellung von der psychodynamischen unterscheidet. Den Schwerpunkt legt sie auf die psychodynamische Aufstellung, die sich auf Schulz von Thun bezieht. Demnach stehen Wertschätzung und Beziehung im Mittelpunkt. Dagmar Kumbier arbeitet mit Hilfe der Aufstellungsarbeit, indem sie verschiedene Anteile darstellt und somit eine andere Perspektive und innere Dynamik wahrgenommen werden kann. Sie versucht durch die Form der Visualisierung das Unbewusste darzustellen. Diesbezüglich werden Beispiele und Situationen aus ihrem Kontext beschrieben und die Möglichkeiten des Handelns dargestellt. Sie verweist dabei des Öfteren auf ihre „Bedeutungsgeschichten“, womit sie aufzeigt, dass es unterschiedliche Bedeutungen in verschiedenen Konfliktsituationen geben kann. Ziel des Buches ist es, die Methode der Aufstellungsarbeit mit dem inneren Team zu präsentieren und Anwendungsmöglichkeiten darzustellen.

Dagmar Kumbier arbeitet in dem Buch mit vielen praxisnahen Beispielen, die ihre Überzeugung von der Methode deutlich machen. Jedoch wendet sie diese Methode nur in Workshops an und arbeitet mit Teilnehmern, welche psychisch stabil sind. Somit wird deutlich, dass die beschriebene Methode nur in bestimmten Kontexten verwendet werden kann. Zum einen fordert diese Art der Aufstellungsarbeit eine Anzahl von Mitspielern, welche gut zu den gewünschten inneren Anteilen passen sollte. Zum anderen ist es schwierig zu unterscheiden, wo die Grenze gesetzt werden sollte bei psychischer Instabilität. Außerdem sollten es Menschen sein, welche sich selbst reflektieren und sich dieser Methode öffnen

wollen. Dementsprechend wird deutlich, dass die beschriebene Methode von Dagmar Kumbier in Workshops gut umsetzbar ist, sich jedoch zur allgemeinen Anwendung in verschiedenen sozialen Kontexten schwer anwenden lässt. Das Buch repräsentiert eine gewisse „Einfachheit“ und „Leichtigkeit“ im Umgang mit der Methode, was zum Verständnis gut geeignet ist. Jedoch im sozialen Arbeitsalltag nicht, da die Anwendung dieser Methode bezugnehmend auf Konfliktsituationen oft eine Herausforderung darstellt. Dementsprechend sollte auf Konfliktsituationen mehr Bezug genommen werden.

Der Schreibstil des Buches findet in der Ich-Form statt, somit wirkt es authentischer, da die Autorin an Beispielen erzählt, die sie selbst erlebt hat. Das Buch ist einfach zu verstehen und sehr gut zu lesen, besonders durch die eingefügten Karikaturen, die Beispielsituationen verbildlichen. Auch die Art der Bearbeitung steht dem Leser offen. Wer schon Erfahrungen in der Aufstellungsarbeit gesammelt hat und sich nunmehr Beispiele einholen möchte, kann in einem für sich passenden Kapitel einsteigen. Das Werk ist dementsprechend für Zielgruppen im Kontext von Psychologie oder Pädagogik geeignet und ein guter Ratgeber, um die Methode des inneren Teams anzuwenden. Es wird dabei hauptsächlich auf das Arbeiten mit Gruppen eingegangen, für Einzelgespräche scheint die Arbeitsform schwer anwendbar.

Alles in allem ist dies ein gelungenes Buch, das ich jeder LeserIn empfehlen kann, die im psychologischen und pädagogischen Kontext tätig ist und die Möglichkeit hat, die Methode des „inneren Teams“ zielgerichtet auf Gruppen anzuwenden.

Theres Czauderna (Merseburg)

Roman Hoch (2017). 400 Fragen für systemische Beratung und Therapie. Von Auftragsklärung bis Möglichkeitskonstruktion. Weinheim: Beltz, 20 S., 90 Fragekarten mit Anleitung, € 34,95

Roman Hoch hat mit spürbarer Lust systemische Fragen über eine große Bandbreite zusammengetragen. In einer beigelegten Broschüre stellt er heraus, dass für ihn das systemische Interview eine, wenn nicht sogar die bedeutendste Kernkompetenz des systemischen Ansatzes ist. „Ich lernte und sammelte. Probierte aus. Sammelte weiter.“ (S. 2)

Seine 400 Fragen fassende Sammlung umspannt die Bereiche: Auftragsklärung, Fragen zur Erfassung der Wirklichkeitskonstruktion und Fragen zur Erfassung der Möglichkeitskonstruktion – jeweils farblich unterschiedlich gekennzeichnet, so dass auch optisch ein schneller Überblick gelingt.

Leitfragen bahnen die Aufmerksamkeit der BeraterIn/TherapeutIn zu den verschiedenen Anwendungsbereichen und eröffnen im Weiteren vielfältige Perspektiven, das Interview zu führen.

Die Fragenbox ist bestens dazu geeignet, AnfängerInnen beim Beschreiten des virtuellen Weges des Fragenstellens anzuregen, Lust und Zuversicht zum Ausprobieren zu entwickeln und weitere hilfreiche und nützliche Fragen zu erfinden. Begleitet wird das Ganze mit einem wirklich herausragenden knappen, übersichtlichen, in nur 19 Seiten alles Wissenswerte auf den Punkt bringenden „Beipackzettel“.

Was macht eine Systemische BeraterIn? Sie stellt Fragen! Los geht's!

Elisabeth Kandziora (Hannover)