

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
1. Zwei Gründe, dieses Buch nicht zu schreiben, und zwei Gründe, es doch zu tun .....	11
2. Kennzeichen von Therapieschulen ist ihr Denken, nicht ihr Handeln .....	12
3. Die hier (nicht) gemeinte Verhaltenstherapie .....	13
3.1 <i>Die kognitive Wende der Verhaltenstherapie</i> .....	13
3.2 <i>Merkmale der Verhaltenstherapie:</i> <i>Freier Wille und Störungsorientierung.</i> .....	15
4. Die hier gemeinte Systemtherapie .....	15
4.1 <i>Die kognitive Wende der Systemtherapie</i> .....	17
5. Ist Störungsorientierung ein Unterscheidungsmerkmal von Verhaltenstherapie und Systemtherapie? .....	18
<b>1. Zwei Fallbeispiele</b> .....	<b>20</b>
Ein Paar: Verhaltenstherapeutische und systemische Annäherungen .....	21
<i>Die ersten Fragen eines Verhaltenstherapeuten.</i> .....	21
<i>Die ersten Fragen eines Systemikers</i> .....	22
Ein Team: Verhaltenstherapeutische und systemische Annäherungen .....	24
<i>Die ersten Fragen eines verhaltenstherapeutischen</i> <i>Supervisors</i> .....	24
<i>Die ersten Fragen eines systemischen Supervisors</i> .....	24
Wozu dienen Fragen? .....	25
<b>2. Zehn Unterschiede zwischen Systemtherapie und Verhaltenstherapie – Zehn Kernbereiche jeder Psychotherapietheorie</b> .....	<b>26</b>
2.1 Erkenntnistheoretischer Ausgangspunkt: Das Unterschiedene (VT) – der Unterscheidungsakt (ST)	27
2.1.1 <i>Verhaltenstherapie: Erfassung des Problems</i> .....	28
2.1.2 <i>Systemtherapie: Erfassung der Problemauswahl</i> .....	29
2.1.3 <i>Verhaltenstherapie: Fokus Individuum</i> .....	30

2.1.4	<i>Systemtherapie:</i> <i>Fokus Unterscheidungsakt und Sprache</i> . . . . .	30
2.1.5	<i>Was ist eine Unterscheidung?</i> . . . . .	32
2.1.6	<i>Therapie als Einführung neuer</i> <i>Unterscheidungsmöglichkeiten</i> . . . . .	33
2.1.7	<i>Erweiterung der therapeutischen Optionen</i> . . . . .	34
2.1.8	<i>Beobachten erster Ordnung –</i> <i>Beobachten zweiter Ordnung:</i> <i>Therapie als Beobachtung von Beobachtungen</i> . . . . .	37
2.1.9	<i>Eine Information ist in der Verhaltenstherapie</i> <i>etwas anderes als in der Systemtherapie</i> . . . . .	39
2.1.10	<i>Die Beziehung des Beobachters zu seinen</i> <i>Beobachtungen</i> . . . . .	39
2.2	<i>Geltungsbereich der Theorie:</i> <i>»Eine-Welt-Modell« – »Drei-Welten-Modell«</i> . . . . .	40
2.2.1	<i>Das Eine-Welt-Modell</i> . . . . .	41
2.2.2	<i>Das Drei-Welten-Modell:</i> <i>System/Umwelt statt Teile/Ganzes</i> . . . . .	43
2.2.3	<i>Kommunikation und Psyche</i> . . . . .	47
2.2.4	<i>Ein Team im Stress: »Eine-Welt-Supervision«</i> <i>oder »Drei-Welten-Supervision«</i> . . . . .	50
2.3	<i>Epistemologie: Objektivität – Konstruktivismus</i> . . . . .	53
2.3.1	<i>Verhaltenstherapie: Objektivität und Reliabilität</i> . . . . .	53
2.3.2	<i>Systemtherapie: Sozialer Konstruktivismus</i> <i>und Strukturdetermination</i> . . . . .	54
2.3.3	<i>Beziehung als Ausgangspunkt des Erkennens</i> . . . . .	56
2.4	<i>Sprachverständnis: Wiedergabe von Realität –</i> <i>realitätserzeugender Interaktionsraum</i> . . . . .	56
2.4.1	<i>Sprache und Sprechen – Sender und Empfänger</i> . . . . .	56
2.4.2	<i>»Land und Landkarte«</i> . . . . .	58
2.4.3	<i>Therapeutenlandkarten von Patientenlandkarten</i> . . . . .	60
2.4.4	<i>Das Verhältnis von Sprache und Realität</i> . . . . .	61
2.4.5	<i>Die Logik der Sprache ist nicht die Logik des Lebens</i> . . . . .	62
2.4.6	<i>Ereignissprache – Handlungssprache</i> . . . . .	63
2.4.7	<i>Datenerhebung oder Erzeugung von Unterschieden</i> . . . . .	63

2.5	Aufmerksamkeitssteuerung:	
	Störungsorientierung – Selbstorganisation . . . . .	65
2.5.1	<i>Therapeutische Steuerung der</i> <i>Patientenaufmerksamkeit . . . . .</i>	67
2.5.2	<i>Aufmerksamkeitssteuerung durch den Kontext . . . . .</i>	68
2.6	Erklärung: Monokausalität – zirkuläre Kausalität . . . . .	69
2.6.1	<i>Erklärungsmodell als Schulenidentität . . . . .</i>	69
2.6.2	<i>Verhaltenstherapeutisches und systemtheoretisches</i> <i>Erklären. . . . .</i>	70
2.6.3	<i>Erklären des Erklärens. . . . .</i>	75
2.6.4	<i>Systemisch funktionale Erklärungen</i> <i>in der Verhaltenstherapie . . . . .</i>	76
2.7	Bewertungskriterien: systemexterne – systeminterne . . . . .	78
2.7.1	<i>Von der therapeutischen Kunst,</i> <i>gleichzeitig positiv und negativ zu bewerten . . . . .</i>	78
2.7.2	<i>Bewerten aus systemtheoretischer Sicht . . . . .</i>	79
2.7.3	<i>Bewertung durch Therapeuten . . . . .</i>	80
2.7.4	<i>Verdichtete und verdünnte Sprache . . . . .</i>	82
2.8	Therapieziele: Zielorientierung – Zieloffenheit. . . . .	84
2.8.1	<i>Ziele in der Verhaltenstherapie . . . . .</i>	84
2.8.2	<i>Ziele in der Systemtherapie . . . . .</i>	85
2.9	Veränderungsmodell: Einflussnahme – Perturbation. . . . .	88
2.9.1	<i>Zur Dialektik von Veränderung und Bewahrung</i> <i>in den Therapieschulen . . . . .</i>	88
2.9.2	<i>Sprache der Veränderung –</i> <i>Sprache der Anerkennung . . . . .</i>	90
2.9.3	<i>Vom Erklären und Verstehen zum</i> <i>heilsamen Handeln . . . . .</i>	91
2.9.4	<i>Assimilation und Akkommodation . . . . .</i>	93
2.10	Wirkvariable: Methode/Technik –	
	Musterunterbrechung . . . . .	95
2.10.1	<i>Wirkvariablen in der Psychotherapieforschung . . . . .</i>	95
2.10.2	<i>Wirkvariablen in Verhaltenstherapie und</i> <i>Systemtherapie . . . . .</i>	96

<b>3. Systemtherapie für Verhaltenstherapeuten: Praxis</b> .....	<b>99</b>
3.1 Settingsvariablen: Rahmenbedingungen der Psychotherapie .....	99
3.1.1 <i>Therapiedauer</i> .....	99
3.1.2 <i>Frequenz</i> .....	100
3.1.3 <i>Einbeziehung von Angehörigen</i> .....	101
3.1.4 <i>Eröffnungszüge: Erste Fragen</i> .....	103
3.1.5 <i>Sitzordnung bei Paar- und Familiengesprächen</i> .....	103
3.1.6 <i>Beendigung der Therapie</i> .....	104
3.1.7 <i>Beziehungsgestaltung</i> .....	104
3.1.8 <i>Umgang mit therapeutischer Macht</i> .....	106
3.2 Wissensbestände für den Systemblick .....	109
3.2.1 <i>Vom Individuum zum System</i> .....	110
3.2.2 <i>Beobachtung von Kommunikation</i> .....	111
3.2.3 <i>Kommunikationsstile nach Satir</i> .....	112
3.2.4 <i>Gregory Bateson: Komplementäre und     symmetrische Kommunikationsmuster</i> .....	119
3.2.5 <i>Kennzeichen eines Systems sind seine     Wiederholungen</i> .....	123
3.2.6 <i>Personen, Systemdiagnose und Chaostheorie</i> .....	127
3.2.7 <i>Der Platz im System</i> .....	129
3.2.8 <i>Wenn Beziehung: Welche Beziehung?</i> .....	133
3.2.9 <i>Dimensionen des (Über-)Lebens sozialer Systeme</i> .....	140
3.2.10 <i>Diagnose Krieg</i> .....	147
3.2.11 <i>Paar- und Familientypen</i> .....	149
3.2.12 <i>Externalisierung:     Das Symptom als Gast im System</i> .....	151
3.2.13 <i>Der Systemblick in der Einzeltherapie</i> .....	152
3.2.14 <i>Zeit und Historie: Systemvergangenheit     und Systemzukunft</i> .....	157
3.3 Mit Systemen reden: Systeme interviewen .....	162
3.3.1 <i>Anlass? Anliegen? Auftrag?     Fragen, die zum Therapiekontrakt führen</i> .....	163
3.3.2 <i>Inhalte: Wonach fragen, um das System     kennenzulernen?</i> .....	165
3.3.3 <i>Erstellung visueller Landkarten: Genogramme –     Systemzeichnungen – Aufstellungen</i> .....	170
3.3.4 <i>Fragestile</i> .....	179
3.3.5 <i>Jeder zu jedem Thema: Stockwerkfragen</i> .....	181

3.3.6	Zur Informationserzeugung benutzte Wahrnehmungskanäle . . . . .	181
3.3.7	Vorsprachliche Unterscheidungen . . . . .	184
3.3.8	Vergleichen und vergleichen lassen. . . . .	185
3.3.9	Lösungsorientierte Fragen . . . . .	186
3.3.10	Vier Fragemodi – vier Antwortmodi: Faktenfragen – strategische Fragen – zirkuläre Fragen – reflexive Fragen. . . . .	187
3.3.11	Von der Einzeltherapie zur Paar- und Familietherapie: Wie man Angehörige einladen und das Gespräch eröffnen kann . . . . .	206
3.4	Systemische Interventionen . . . . .	208
3.4.1	Verhaltenstherapeutische Interventionen aus systemtheoretischer Sicht: Einführung neuer Gewohnheiten . . . . .	208
3.4.2	Die Architektur systemischer Intervention: Kreation von Neuem durch Verstörung des Alten . . . . .	208
3.4.3	Andere Seiten andichten: Kompositionen neuer Lebensmelodien . . . . .	212
3.4.4	Interventionen bei eskalierenden Systemen: Gleichheitsdiagnosen . . . . .	213
3.4.5	Veränderung durch Einführung neuer Bewertungen. . . . .	215
3.4.6	Veränderung durch Aufmerksamkeitslenkung. . . . .	223
3.4.7	Verändern durch Erklären – Veränderung von Erklärungen . . . . .	227
3.4.8	Interventionen auf der Verhaltensebene: Veränderung von Interaktionsmustern . . . . .	239
3.4.9	Veränderung durch Systemaufstellungen . . . . .	242

**4. Systeminformationen und Systeminterventionen  
in verhaltenstherapeutischen Fallberichten . . . . . 244**

**5. Evaluation: Wem nützt die Systemtherapie? . . . . . 246**

5.1	Nutzen des systemischen Ansatzes für Patienten . . . . .	247
5.2	Nutzen für Angehörige, Paare und Familien . . . . .	249
5.3	Gesundheitsökonomischer Nutzen des Systemansatzes . . . . .	250
	Versorgungsrelevanz des systemischen Ansatzes . . . . .	251

<b>6. Was Therapeuten brauchen: Eigentherapie, Selbsterfahrung und Selbstreflexion aus systemtheoretischer Sicht . . . . .</b>	<b>252</b>
6.1 Traditionelle Selbsterfahrungskonzepte . . . . .	252
6.2 Lösungen für Probleme, die sich aus dem traditionellen Selbsterfahrungskonzept ergeben . . . . .	254
6.2.1 <i>Lösung I: Selbsterfahrung als Selbstanwendung                   therapeutischer Methoden . . . . .</i>	<i>254</i>
6.2.2 <i>Lösung II: Selbstreflexion des Systems –                   Unterscheidung zwischen System und Umwelt . . . . .</i>	<i>255</i>
6.3 Selbsterfahrung und Selbstreflexion . . . . .	257
6.3.1 <i>Die Selbsterfahrungsgruppe: Das Thema des einen                   ist immer auch das Thema der anderen . . . . .</i>	<i>257</i>
6.3.2 <i>Selbsterfahrung ist keine Therapie:                   Die Bedeutung des Kontextes für Selbsterfahrung . . . . .</i>	<i>258</i>
6.3.3 <i>Von der Unendlichkeit in Selbsterfahrung                   bearbeitbarer Themen und der Notwendigkeit                   einer Auswahl . . . . .</i>	<i>259</i>
6.3.4 <i>Das Themenspektrum der Selbstreflexion . . . . .</i>	<i>260</i>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>271</b>