

Jürgen Kriz

Personzentrierte Systemtheorie – einige Essentials Stand 2025

1. Die vier Prozessebenen der Personzentrierten Systemtheorie

Man darf wohl davon ausgehen, dass die meisten Therapeuten heute sowohl auf psychische wie auch auf interpersonelle Prozesse achten und Phänomene auf beiden Ebenen für ihr Verständnis des Geschehens und für ihre therapeutische Arbeit berücksichtigen. Das gilt gleichermaßen für das, was sich konkret im therapeutischen Raum abspielt, auch für das, was das Leben der Klienten außerhalb des Therapieraumes ausmacht und beeinflusst – auch wenn wir über letzteres weitgehend nur von aus den Narrationen der Klienten Kenntnis haben. Auch dürfte unter Therapeuten dahingehend Konsens bestehen, dass die Prozesse der psychischen und der interaktionellen stets zusammenspielen. Das interpersonelle Handeln einer Person ist zwar nicht von ihren Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen usw. determiniert, aber doch in den meisten Fällen davon erheblich beeinflusst. Andersherum werden diese Handlungen von weiteren Personen wahrgenommen, bewertet und beeinflussen deren Handlungen darauf – was dann wieder von der ersten Person wahrgenommen und bewertet wird. Solche ständigen Rückkopplungen sind essenziell. Die Literatur zur Psychotherapie ist voll von Aspekten, die auf diesen beiden Ebenen und deren Wechselwirkung berücksichtigt werden müssen. Es reicht daher, diese beiden Prozessebenen hier nur ganz kurz zu kennzeichnen.

Mit „**psychischen Prozessen**“ soll grob jene Ebene unseres komplexen Daseins gekennzeichnet werden, auf der Sinn und Bedeutung von den beteiligten Menschen generiert wird. Durch Wahrnehmen, Denken und Fühlen erfahren und bewerten sie „die Welt“. Sie können sich dabei selbst beobachten und darüber nachdenken oder auch dies gefühlmäßig bewerten (z.B. sich darüber ärgern, dass sie sich ärgern). Mit den daraus resultierenden Handlungen (z.B. auch Sprechhandlungen) wirken sie in „die Welt“ hinein.

Mit „**interpersonellen Prozessen**“ soll die Ebene der mikrosozialen Strukturen von Paaren, Familien oder Gruppen bezeichnet werden, deren Beachtung vor allem die Familientherapie in die psychotherapeutische Praxis und deren Diskurse eingebracht hat. Klare oder diffuse Abgrenzung der Eltern gegenüber den Kindern, Koalitionen zwischen Mutter und Sohn gegen den Vater, manipulatives Verhalten usw. sind Aspekte, die von Therapeuten mit Blick auf die Prozesse dieser Ebene beschrieben werden. Begriffe wie „Interaktionsmuster“ oder „Kommunikationsregeln“ verweisen darauf, dass die Äußerungen der Akteure regelhaft aufeinander bezogen sind.

Die weit über hundertjährige Geschichte der Psychotherapie und die Vielfalt der Phänomene, Aspekte und daraus abgeleiteten Konzept auf diesen beiden Ebenen begründet zu Recht die typische Zentrierung auf psychische und interpersonelle Prozesse - vernachlässigt nicht

selten den weiteren Kontext, in den diese Vorgänge eingebettet sind und teilweise überhaupt erst umfassenderen Sinn erhalten. Denn psychische und interpersonelle Prozesse finden in einem Rahmen statt, der einerseits durch kulturelle und andererseits durch körperliche Prozesse gekennzeichnet ist.

Abb. 1 stellt diese vier Prozessebenen dar, die aus Sicht der „Personzentrierten Systemtheorie“ mindestens (!) berücksichtigt werden müssen, wenn nicht wesentliche Wirkungen im Gesamtgeschehen systematisch ausgeblendet werden sollen. Dabei ist in der Abbildung hervorgehoben, dass die Unterscheidung in diese vier Prozessebenen natürlich nur eine analytisch-klassifikatorische ist – real spielen sich in jedem Augenblick Prozesse auf allen vier Ebenen ab, die in komplexer (vor allem: nicht linearer) Weise aufeinander einwirken (ausführlich in *Kriz 2017*). Ebenso ist wichtig zu beachten, dass diese vier Ebenen quasi das „Mindestmaß“ an Differenzierung darstellen und für viele Fragestellungen weitere Systemebenen einbezogen werden müssen (beispielsweise die Prozesse am Arbeitsplatz des Vaters oder die in der Schule des ältesten Kindes usw.).

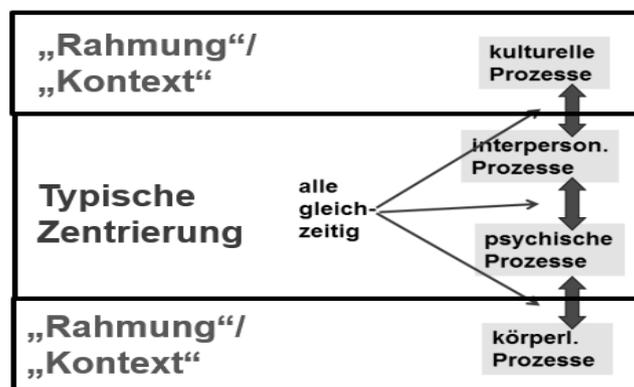


Abb 1.: Die vier Prozessebenen der Personzentrierten Systemtheorie

Trotz der Kürze dieses Beitrags, sollen die kulturelle und die körperliche Prozessebene etwas näher erläutert werden.

2. Kulturelle Prozessebene

Die Bedeutungen von Wörtern und Sätzen, von inneren Bildern über das Zusammenleben oder über die Erwartungen der Mitmenschen, welche in den interpersonellen Prozessen relevant sind, stehen in einem umfassenderen sozialen Kontext. Viele dieser makrosozialen, übergreifenden Sinnstrukturen sind weitgehend längst vorgegeben, wenn wir die Lebensbühne betreten, eine Partnerschaft eingehen oder eine Familie gründen.

Am deutlichsten nehmen wir die Einbettung unserer Lebensprozesse in der Kultur anhand von „Werkzeugen“ wahr: Die meisten Dinge des täglichen Lebens, die Gesetze und Regeln des gesellschaftlichen Miteinanders, die massenmediale Durchdringung und kommunikative Vernetzung (Handy, Internet) der Alltagswelt – all dies sind ja Errungenschaften, die im Laufe vieler Generationen hervorgebracht worden sind.

Bei den eben genannten kulturellen Werkzeugen ist uns deren Werkzeugcharakter gewöhnlich mehr oder minder bewusst. Wir haben die Vorstellung, dass sie uns bereichern und das Leben vereinfachen – aber mit unserem „eigentlichen Mensch-Sein“ haben sie scheinbar wenig zu tun. Dies ist bei einem anderen Kulturwerkzeug, nämlich der „Sprache“, deutlich anders: Wir können die „Welt“, die anderen Menschen und auch uns selbst überhaupt nur verstehen, indem wir Sprache verwenden. Zwar können wir – ganz ohne Sprache und rein auf organischer Ebene – Empfindungen haben, wie das für viele Tiere zutrifft. Und unser Organismus kann wahrgenommene Objekte und Situationen als nützlich oder schädlich bewerten und entsprechend reagieren. Er kann sich sogar sachgerecht und angemessen in der Umgebung bewegen oder unsere Beziehungen zu Sozialpartnern regulieren – beispielsweise für sie sorgen, mit ihnen gemeinsam etwas unternehmen oder sich mit ihnen sexuell vereinen. All dies sind Fähigkeiten, zu denen unser Organismus auch ohne jede Sprache in der Lage ist.

Um aber zu *verstehen*, welche Empfindungen wir haben, benötigen wir sprachliche Bezeichnungen. So unterscheiden wir, ob also ein drückendes Gefühl im Magen z.B. auf Sättigung oder auf etwas nicht gut Verträgliches oder aber auf Anspannung wegen einer bevorstehenden Prüfung hinweist. Ebenso benötigen wir Sprache dafür, um anderen zu beschreiben oder zu erklären, wie wir uns fühlen und warum wir uns in einer bestimmten Umgebung und Situation gerade so verhalten, wie wir das tun.

Sprache dient somit sowohl der Verständigung mit anderen als auch dem Verständnis unseres eigenen Erlebens. Sogar für das Verstehen unserer intimsten, ureigenen, individuell-subjektiven Empfindungen benötigen wir den kulturellen Werkzeugkasten, den wir „Sprache“ nennen – eine wichtige Erkenntnis, die allzu oft übersehen wird. Dabei geht es keineswegs nur um die grammatische Abfolge von Sprachlauten oder um die semantische Bedeutung von Wörtern und um deren situativ angemessene Verwendung. Dies ist fraglos wichtig. Aber genauso bedeutsam sind die mit der Sprache „selbstverständlich“ vermittelten Bedeutungsbilder, Prinzipien, Regeln, Verstehens-, Lebens- und Handlungsweisen. Doch obwohl diese innerhalb einer bestimmten Kultur typisch sind und zwischen unterschiedlichen Kulturen (und partiell auch zwischen Subkulturen, Familien, Organisationen usw.) stark differieren können, werden sie im Alltag üblicherweise kaum hinterfragt. Meist werden sie nicht einmal bemerkt. Sie üben somit eine erhebliche Wirkung aus, obwohl sie weitgehend unbewusst bleiben (Kriz 2017, 2018).

3. Körperliche Prozessebene

Übereinstimmend mit dem Konzept der Affektlogik von *Ciampi* (1982) betont auch die Personzentrierte Systemtheorie, dass in jedem Moment sowohl kognitiv-psychische als auch affektive Prozesse gleichzeitig im menschlichen Organismus ablaufen. Dabei bilden die affektiven Prozesse wegen der langsameren Veränderung biochemischer Parameter die Rahmung für die schnell veränderbaren kognitiven Prozesse mit ihrer bioelektrischen Basis. Denn eine bedrohliche Situation durch einen Fast-Unfall kann man sekundenschnell rational-kognitiv auflösen: „Ich bin nicht überfahren worden.“ Die ausgeschütteten Hormone und andere Körperreaktionen können aber oft Stunden und länger nachwirken. Und noch am Abend, wenn das Ereignis längst der Aufmerksamkeit entschwunden ist, kann man selbst

(oder ein sorgsam empathischer Beobachter) an manchen Reaktionen die Auswirkungen feststellen.

Es geht aber nicht nur um die starke Wirkung von Affekten auf unser bewusstes Erleben. Vielmehr haben Hirn- wie auch Säuglingsforschung die überaus bedeutsamen strukturierenden Leistungen des menschlichen Organismus aufgrund evolutionärer erworbener Präformierungen aufgedeckt (auf die unten noch näher eingegangen wird). Dazu gehören unser *fight-flight-freeze*-Reaktionssystem, aber auch die somatische Basis von „Grundbedürfnissen“ oder z.B. von dem, was wir mit „Bindungsverhalten“ beschreiben und typisieren. Diese evolutionären Prästrukturierungen wurden lange unterschätzt, inzwischen werden sie aber allgemein unter dem Begriff des *social brain* (Dunbar 1998) diskutiert: Die ökologische Nische, an deren Bedingungen sich jedes Lebewesen im Laufe der Evolution adaptiert hat, um zu überleben, ist beim Menschen weniger durch physische Merkmale im Zusammenhang mit Nahrungsressourcen, Fressfeinden, Kraft, Schnelligkeit, Tarnung, Paarungsverhalten usw. bestimmt. Vielmehr ist es die evolutionäre Architektur unseres Gehirns als „soziales Organ“, das eine hochdifferenzielle dynamische Einbettung in die Sozialgemeinschaft gewährleistet.

Berücksichtigt man Argumente und Befunde aus den biosemiotischen Diskursen (von Uexküll 2014 [1909]; Kriz 2017, 2022, 2023a), so ist die Vorstellung inadäquat, dass es physikalisch-chemische „Reize“ aus der „Umgebung“ von Organismen sind, auf welche diese „reagieren“. Vielmehr wird entsprechend der biologischen Ausstattung eines Organismus selektiv bestimmten Merkmalen aus der Umgebung Bedeutungen in Form von Zeichen zugeteilt. Und auf diese Zeichen wiederum reagiert der Organismus entsprechend seinen Möglichkeiten. Daher leben beispielsweise die Tiere auf einer Sommerwiese zwar alle in derselben („objektiven“) *Umgebung*, aber jedes in seiner spezifischen („subjektiven“) *Umwelt*. „Ameisen“, „Bienen“, „Käfer“ usw. gibt es nur in menschlichen Lehrbüchern; für jedes Tier haben nur bestimmte Merkmale der anderen Tiere eine Bedeutung, auf die sie reagieren.

Bei der Evolution sogenannter „höherer“ Lebewesen sind zwischen die sensorischen und motorischen Systeme immer umfangreichere und zunehmend ausdifferenzierte „innere Verarbeitungssysteme“ in Form von komplexen Nervensystemen geschoben. Der evolutionäre Vorteil ist, dass dadurch auch komplexer werdende Sachverhalte in der Umgebung eines Organismus zu dessen lebensrelevanter Umwelt werden können. Dazu bedarf es freilich einer erheblichen Integrationsleistung der unmittelbaren Sinneserfahrung der Rezeptoren. Dies führt faktisch zu „übersinnlichen“ Bedeutungsgebungen (Mausfeld 2005) – zu Bedeutungskategorien also, die gar nicht durch Sinnesorgane selbst, sondern nur durch deren funktionelles Zusammenwirken realisierbar sind. So gibt es schon für distale Objektkategorien wie „Nahrung“, „Feind“, „Paarungspartner“ oder verborgene Attribute von Objekten wie „essbar“, „gefährlich“ usw. keine sensorischen Rezeptoren bzw. Sinnesorgane. Aber durch die Architektur des menschlichen Gehirns sind – wie die Hirn- und Babyforschung zeigt – eine überaus große Fülle weiterer Bedeutungskategorien vorgegeben – wie „Gesicht“, „unbelebte Gegenstände“, „Belebtes“, „Meinesgleichen“, „Körperteile“, „Früchte“, „Gemüse“, „Kausalität“ und „Intentionalität“ (ebd.) bis hin zu Konzepten und Prinzipien der Alltagsphysik, von Quantitäten, oder von „Gerechtigkeit“ (siehe die Zusammenstellung und Diskussion in Kriz 2022, S. 133ff.).

Auch wenn dieses noch vor wenigen Jahrzehnten nicht erahnte umfangreiche Spektrum differenzieller Funktionsweisen unseres *social brains* mit den Prozessen der erwähnten drei anderen Ebenen „nur“ zusammenwirkt und daher entsprechend moderiert werden kann, wäre es doch unangemessen, diese Wirkungen aus dem Organismus zu ignorieren, oder unspezifisch auf „Triebe“, „Affekte“ usw. zu reduzieren.

4. Zur systemtheoretischen Modellierung

Die Benennung und Beschreibung von Prozessebenen stellen natürlich noch keine Theorie dar. Wesentlich sind daher die Konzepte, wie diese Prozesse miteinander vernetzt sind und gemeinsam ihre Wirkung entfalten. Dies ist in der Personzentrierten Systemtheorie auf der Basis synergetischer Systemtheorie ausführlich entwickelt und im Detail dargestellt (Kriz 2017), und kann hier nicht in Kürze referiert werden. Grob lässt sich aber sagen, dass es auf jeder Prozessebene um Fragen der Stabilisierung (oft: problematisch-symptomatische *Überstabilisierung*) und daher um eine „angemessene Verstörung“ (ebd. S. 271–278) im Rahmen therapeutischer Veränderung geht. Zu jeder Ebene sind die anderen Ebenen jeweils „Umgebung“ und tragen somit zur Stabilisierung bzw. Destabilisierung bei. Die Prozesse auf den vier Ebenen wirken dabei nicht als *Teile*, sondern in Form von *Wirkungsfeldern* zusammen, die Sinn- und Bedeutung erzeugen („Bedeutungsfelder“; ebd., S. 175–186), die sich in dynamischer Weise überlagern.

Für die genauere Untersuchung der überstabilen Ordnungen wurde entsprechend den synergetischen Modellierungen auf das Konzept der Attraktoren zurückgegriffen. Attraktoren sind in der Systemtheorie Ordnungen (bzw. Muster), die sich in einem Prozess selbstorganisiert bilden und typischerweise durch Rückkopplungen in den miteinander vernetzten Prozessen entstehen. Da es im psychosozialen Bereich nicht, wie in den Naturwissenschaften, um energetische Wirkungen geht, sondern um Sinn- und Bedeutungsgebung, wurde speziell das Konzept des „Sinnattraktors“ eingeführt. Dies ist bei interpersonellen Sinnattraktoren am leichtesten verständlich, weil dort in der Regel A auf B und B auf A wirkt (wobei auch weit mehr Akteure beteiligt sein können – etwa in einer Familie) und sich so eine gemeinsame Interpretation von „Wirklichkeit“ herausbildet und stabilisiert. Aber auch im psychisch-kognitiven Bereich ist gut nachvollziehbar, dass ein bestimmtes Verständnis erster Eindrücke (etwas dessen, was mein Gegenüber sagt) die Aufnahme und Interpretation des weiter Wahrgenommenen beeinflussen. Vorteil der synergetischen Modellierung ist, dass sich die Bildung und Veränderung solcher Attraktoren genau beschreiben lässt und sich daraus bestimmte Annahmen ableiten lassen, die wiederum experimentell überprüft werden können (und somit dann auch leicht als Handlungsheuristiken in Therapien eingesetzt werden können).

Die Grundkonzeption (freilich ohne mathematische Modellierungsmöglichkeiten) geht bereits auf die Gestaltpsychologie der Berliner Schule (*Wertheimer, Koffka, Köhler* und vor allem *Goldstein*, der den Begriff der Selbstaktualisierung prägte und entsprechende Forschungen unternahm).

Eine Melodie besteht ja letztlich nur aus Tönen. Sie hat aber als Melodie eine klare Struktur, so dass man sie z. B. um $\frac{1}{2}$ Ton transponieren kann – kein Ton ist dann identisch mit dem zuvor – und doch erkennt man dieselbe Melodie. Dass einzelne „Elemente“ (Töne) sich zu einer Struktur (Melodie) ordnen, nennt man „bottom-up“ Dynamik. Wichtig ist allerdings auch, dass die Melodie wiederum „top-down“ auf die Wahrnehmung der Töne zurückwirkt: Derselbe physikalische Reiz – z. B. das A mit 440 Hertz – wirkt mal „beruhigend“ (wenn die anderen Töne bzw. die Melodie als A-Dur wahrgenommen werden) oder „drängend“ (wenn die anderen Töne bzw. die Melodie als D-Dur wahrgenommen werden). Dies ist in Abb. 3 links schematisiert dargestellt. Eine Gestalt im Sinne der Gestalttheorie – also beispielsweise Melodien – sind somit systemtheoretisch als Attraktoren zu verstehen, die selbstorganisiert bottom-up entstehen und sich (zirkulär-kausal) top-down auf die weitere Dynamik auswirken. Dies ist in Abb. 2 für unterschiedliche Phänomenbereiche dargestellt (Melodie, Interaktionsmuster, Bedeutung von Gehörtem).

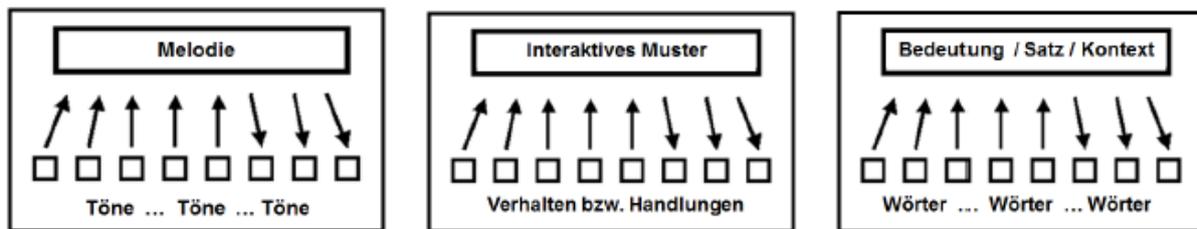


Abb. 2: bottom-up entsteht eine Ordnung, die top-down die weitere Dynamik beeinflusst

Soweit wahrgenommene Probleme oder Symptome mit überstabilen Beschreibungen, Deutungen und Verstehensweisen der Motive und Handlungen anderer beziehungsweise eigener innerer und äußerer Lebensprozesse zusammenhängen, ist es Aufgabe von Psychotherapie, diese Sinnattraktoren – die sich als Symptome und Probleme bei psychischen und interaktiven Prozessen zeigen – in ihrer Veränderung und neuen Adaptation an die veränderten Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. Dies geschieht in einem Ordnungs-Ordnungs-Übergang, bei dem (leidvolle) Ordnungen destabilisiert werden, sodass neue Ordnungen entstehen können, die den neuen Bedingungen besser gerecht werden. Denn viele Symptome waren in früheren Entwicklungsphasen angemessen und funktionell, haben sich aber nicht mehr an neue Bedingungen adaptiert. Immerhin besteht menschliche Entwicklung – sowohl auf der Ebene des Einzelnen als auch in sozialen Systemen – darin, dass immer wieder gut wirksame prozessuale Muster aufgegeben werden müssen, weil sich neue Entwicklungsaufgaben stellen. Beispielsweise sind auf familiärer Ebene jeweils andere Interaktionsmuster nötig, je nachdem, ob ein Kind gerade geboren wurde, in den Kindergarten oder in die Schule geht, in die Pubertät kommt, eine Berufsausbildung beginnt usw. Ähnliches gilt für die Organisation der psychischen Prozesse des Kindes selbst. In der Psychotherapie ist daher die Frage nach Stabilität – beziehungsweise Überstabilität – sowie nach Veränderung und neuer Adaptation an Entwicklungsaufgaben zentral. Für genauere Darstellungen muss auf die Literatur hierzu verwiesen werden (ausführlich: Kriz 2017).

5. Zur Komplementarität objektiver und subjektiver Perspektiven

Neben den (mindestens) vier Prozessebenen und der systemtheoretischen Modellierungen ihres Zusammenwirkens (aus der sich etliche Unterkonzepte ergeben) ist ein dritter wichtiger Aspekt der Personzentrierten Systemtheorie, die Komplementarität von subjektiver und objektiver Perspektive auf das Geschehen zu berücksichtigen.

Ausgangspunkt ist die Erfahrung, dass wir uns bei einem bestimmten Klienten nicht selten wundern, dass er eine gewisse Änderung (noch) nicht vollzieht, obwohl doch scheinbar alle wichtigen Bedingungen und Aspekte dafür erarbeitet wurden und nun vorliegen. „Eigentlich“ verfügt dieser Mensch über hin-reichende Kompetenzen und Ressourcen, den anstehenden Wachstumsschritt nun endlich zu machen. Unser Wundern zeigt aber tatsächlich nur, dass wir den **inneren Bezugsrahmen** – die Lebenswelt, aus der heraus er sich und seine Welt und damit auch die Bedingungen seines Handelns und möglicher Veränderungen sieht – noch nicht hinreichend verstanden haben. Denn in den subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten sind oft andere Aspekte von Bedeutung als in den fachlichen, objektiven („äußeren“) Beschreibungen.

Die Personzentrierte Systemtheorie hat daher den zentralen Merksatz formuliert: *Die „Welt“, wie sie beschrieben wird („objektive“/intersubjektive Aspekte), und die „Welt“, wie sie erlebt wird (subjektive Aspekte), sind zwei komplementäre Perspektiven. Beide müssen berücksichtigt werden.*

Diese Komplementarität ist in Therapie und Medizin anhand der Unterscheidung von intersubjektiven („objektiven“) „Befunden“ und subjektiven „Befindlichkeiten“ leicht nachvollziehbar. Es wäre einseitig, das psychische Geschehen allein aufgrund der „objektiv“ beobachtbaren bzw. erhebbaren „Faktoren“ verstehen oder modellieren zu wollen (von denen zudem viele dem Subjekt gar nicht bewusst sind). Aber auch die vom Subjekt erlebte Lebenswelt allein wäre zu einseitig. Üblicherweise aber werden als Einflüsse für das Erleben und Verhalten weitgehend nur jene Aspekte berücksichtigt und thematisiert, welche Beobachter intersubjektiv feststellen. Die komplementäre Perspektive – die des Subjekts in seiner Lebenswelt – wäre zwar für Therapie und Beratung mindestens ebenso relevant. Aber oft wird sie weit weniger berücksichtigt.

Auch wenn diese Komplementarität von subjektiven und „objektiven“ (besser: intersubjektiven) Perspektiven hier nur sehr kurz erläutert werden kann, ergibt sich daraus eine wichtige Forderung: Es ist Vorsicht geboten, die Beschreibungen von Diagnostikern und anderen Beobachtern als „Wahrheit“ zu (über)nehmen. Denn hier handelt es sich nur um eine – durchaus wichtige – Außen-Perspektive. Genauso wichtig sind die sorgfältige Erhebung und Berücksichtigung der subjektiven Perspektiven der Klienten, besonders ihrer Bedürfnisse und ihres Erlebens. Allerdings – dies wird unten noch genauer thematisiert – ist es keineswegs trivial, was genau damit gemeint ist. Denn die Frage an Klienten danach, wie sie sich fühlen, ergibt ja zunächst nur Selbst-Reports von Selbst-Beobachtern, was noch keineswegs die Befindlichkeit abbilden muss, sondern den narrativen Restriktionen und Transformationen sprachlicher Darstellungen unterliegt. Dies soll abschließend im folgenden Abschnitt näher erläutert werden.

6. Zur Komplementarität der biosemiotischen und symboltheoretischen Perspektive

Unter der eben aufgeworfenen Frage der Berücksichtigung der subjektiven Perspektive lassen sich die vier Prozessebenen nicht nur, wie oben geschehen, in „typische Zentrierung“ und „Rahmung“ differenzieren. Vielmehr zeigt sich – wie in Abbildung 3 rechts dargestellt – dass es bedeutsam ist, die Prozesse in „leiblich-organismisch“ einerseits und „kognitiv-sprachlich-symbolisch“ andererseits zu einzuteilen. Dabei werden Anschlüsse an ganz andere Diskurse deutlich, bei denen der Fokus darauf liegt, dass wir als Menschen auf zwei komplementäre Weisen in der Welt sind:

Zum einen sind wir *leibhaftig* in der Welt, mit der evolutionär organismischen Architektur unseres *social brains*. Diese biosemiotischen Perspektive betont, dass wir – vor aller sprachlich-rationalen und bewussten Erkenntnis – „die Welt“ in der oben skizzierten Fülle und Differenziertheit nicht nur in sinnlich erfassbaren, sondern besonders auch in den o.a. „übersinnlichen“ Bedeutungskategorien (*Mausfeld* 2005) erfassen. Hierzu zählen auch die Suchstrategien, mit denen in der frühkindlichen Entwicklung diese Welt nach Mustern abgesucht und in biografisch relevante Strategien transformiert wird: So wird der Lautstrom u.a. nach Phonemen abgesucht und führt so zur Grammatik eigenen Sprechens in Übereinstimmung mit der umgebenden Sprachgemeinschaft; und in Stresssituationen eruiert das Kleinstkind die Verlässlichkeit der Bindungspersonen und entwickelt dementsprechend seine inneren *working-models* (*Bowlby* 1969) – um nur zwei Beispiele zu nennen.

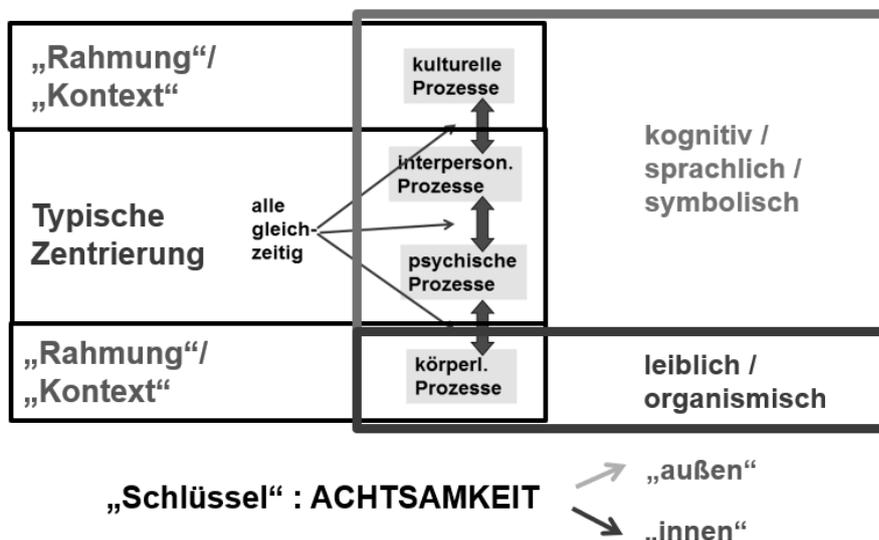


Abb. 3: Die zentrale Rolle des Symbolisierens in der Psychotherapie

Zum anderen gestaltet der Mensch seine Beziehung zur äußeren Lebenswelt und zu sich selbst auch als *reflexives, sprachlich, rational und logisch operierendes Wesen*. Auch wenn die *biologische Basis* dieser Funktionen vor allem im Neokortex zu sehen ist, sind die Funktionen selbst nur aufgrund und über die dynamische Einbettung der kognitiven Prozesse in die symbolisch-sprachlichen Systeme des Menschen leistbar. Wegen der großen Relevanz dieser Symbolsysteme für unsere Weise, „in der Welt zu sein“, spricht *Ernst Cassirer* (2010 [1923–1929]) in Bezug auf den Menschen vom *animal symbolicum*, das

sein Weltverständnis eben nicht nur auf Basis der biologisch verankerten *Zeichen* gestaltet, sondern durch einen unbegrenzten Raum an künstlich geschaffenen und sozial abgestimmten *Symbolen* erweitert. Neben Sprache sind nach *Cassirer* vor allem Magie, Mythos, Religion, Recht, Politik, Kunst und Wissenschaft symbolische Formen geistiger Gestaltung (was von *Freuds* Symbolbegriff deutlich abweicht, aber eine wichtige Basis der Konzepte von *Susanne Langer*, *Alfred Lorenzer* und anderen Analytikern darstellt).

Beide Weisen, „in der Welt zu sein“, müssen in jedem Moment unseres Lebens zusammengebracht werden. Das ist keineswegs immer einfach, zumal unsere immer komplexer werdenden Gesellschaftsformen und ihre vielfältigen Symbolsysteme ebenso vielfältige Abstraktionsleistungen und Perspektiven erfordern – beispielsweise, um überhaupt Ironie oder nicht-wörtliche Bedeutungen erkennen zu können. Daher bringen etliche Kliniker, die über eine oberflächliche DSM- oder ICD-Klassifikation hinaus an einem prozessualen Verständnis von psychopathologischen Phänomenen interessiert sind, viele Symptome in Zusammenhang mit einem Verlust des adäquaten Gebrauchs von symbolischen Strukturierungen unserer Erfahrung (*Andersch, Barfi 2008; Andersch 2014*).

Zudem lassen sich beide Weisen, „in der Welt zu sein“, keineswegs immer kongruent und stimmig aufeinander beziehen. Wenn wir unsere organismischen Prozesse und das damit verbundene „implizite Wissen“ nicht „zur Sprache“ bringen, d.h. die Kulturwerkzeuge nicht (auch) auf uns selbst anwenden, können wir uns selbst nicht verstehen, geschweige denn uns anderen erklären. Daraus ergeben sich erhebliche Spannungsfelder in unseren Lebensszenen. Andererseits gilt auch: Wenn wir nur in „abgehobenen Sprechblasen“ über die Welt und unser (vermeintliches) Befinden reden, sind wir von unserer eigentlichen Lebensbasis entfremdet. Unsere Bedürfnisse, Emotionen und unser „leibhaftiger“ Kontakt zur Welt werden dann nicht einmal von uns selbst achtsam registriert. Stattdessen stülpen wir unseren Körperprozessen fremde Erklärungen, Beschreibungen und Bedeutungen über (beispielsweise „Introjekte“). Mit dieser mangelnden Stimmigkeit (bzw. Inkongruenz) tun wir unserem Organismus Gewalt an und missachten unsere Bedürfnisse und Empfindungen. Kein Wunder, wenn wir dann als Gesamtsystem „Mensch“ mit unserem Körper und/oder Geist ggf. längerfristig nicht gut in die Welt passen bzw. uns unpassend in der Welt fühlen – also das entwickeln, was als „Symptome“ beschrieben wird.

Ein beträchtlicher – wenn nicht gar der größte – Teil sowohl der organismischen wie auch der symbolischen Strukturierungsvorgänge läuft fern des Bewusstseins ab. Dabei wäre es wichtig, zwischen den strukturierenden Kräften und deren inhaltlich benennbarem Ergebnis zu unterscheiden: So können wir beispielsweise das, was wir „Ärger“ nennen, bei achtsamer Aufmerksamkeit auf unser inneres Geschehen (ergänzt um die Selbstbeobachtung unserer Verhaltensweisen) als „Ärger“ symbolisieren. Damit haben wir das Geschehen *inhaltlich* beschrieben und als solchen dem Bewusstsein zugeführt. Wie und in welchem Ausmaß dieser „Ärger“ allerdings als *Operator* unsere Wahrnehmung, unser Denken, Entscheiden und Handeln beeinflusst sowie ggf. weitere Gefühle stimuliert, können wir mit unserem Bewusstsein noch weit weniger erfassen als den inhaltlichen Aspekt. Interpersonell kann mimischer Ausdruck zudem statt als Ausdruck innerer Befindlichkeit als appellativer Operator unseres *social brains* eingesetzt werden (*Benecke 2000*).

Ebenso laufen wohl die meisten strukturierenden Wirkungen aus den Symbolsystemen fernab des Bewusstseins ab. Psychologische Bücher und diverse Gazetten sind voll mit Beispielen für typische Denkfehler, logische Fehlschlüsse und *irrational beliefs*. Ergänzt um

jene Phänomene, die bereits 1904 bzw. 1901 in *Freuds* Untersuchung von Alltagspathologien waren – wie Versprechen, Irrtümer, Fehlleistungen oder Pannen –, belegt dies die fragile Struktur unserer Ratio. Dass wir auf der makrosozialen Ebene mit unserer indo-europäischen Grammatik, die sprachliche Symbolisierungen weitgehend in Substantiven, Attributen und entsprechenden (festen) Relationen vorgibt, zu verdinglichenden Beschreibungen unserer Erfahrungen und „der Welt“ neigen, ist längst nicht allen (auch Psychotherapeuten) bekannt. Uns ist auch wenig bewusst, wie stark unsere Sicht der „Welt“ und unser Handeln in dieser durch einfaches Ursache-Wirkung-Denken oder durch Glaube an „ausgleichende Gerechtigkeit“ beim Lotto, Roulette, „Glück“ und „Pech“ im Lebenslauf bestimmt wird. Aber selbst innerhalb des Symbolsystems „Wissenschaft“ sind sich die wenigsten Wissenschaftler in ihren Handlungsroutinen bewusst, wie stark ihr scheinbar rationales Tun durch die formierende Kraft von undiskutierten Weltbildern und damit verbundenen methodischen Zugängen in der Begegnung mit der Welt bestimmt werden.

Mit Blick auf die Wirkungen der Symbolsysteme müsste hier auch deren massive Erweiterung und Veränderung durch das Internet mit seinen Social-Media-Netzwerken diskutiert werden. Denn diese verändern gerade erheblich die Strukturierungsprozesse unserer Erfahrung – von den makrosozialen (Alternative Fakten, „Lügenpresse“, Trumpismus) über interpersonelle (Mobbing, Shitstorm, Influencer) bis in die psychischen Prozesse (was erregt die Aufmerksamkeit der Subjekte, was muss und darf geglaubt werden, wie groß ist der Anpassungsdruck der *political correctness* für die Subjekte?). Ebenso ist die Kompetenz und Performanz des Sprechens über uns und die „Welt“ erheblich von den Medien beeinflusst – von der Struktur des Messenger-Dienste bis hin zu sprachlichen Eingriffen durch künstliche Intelligenz wie ChatGPT. Diese Prozesse nicht zu übersehen, ist wichtig – aber für eine seriöse Diskussion, aus der gar Handlungsheuristiken folgen könnten, fehlt mir neben Platz und Zeit auch die Kompetenz.

Die unbewussten Kräfte, die unsere Welterfahrung wesentlich mitbestimmen, wirken daher sowohl im Bereich organismischer wie symbolischer Formierungen. Die derzeit so in Mode gekommenen Debatten und Bücherfluten über Achtsamkeit sollten sich daher nicht nur auf „innere“ Prozesse, sondern auch auf die interpersonellen und kulturellen Prozessebenen richten. Denn auch von hier gehen Wirkungen aus, die ebenso mehr ins Bewusstsein gehoben werden sollten.

Literaturnachweise

- Andersch, N.* (2014): Symbolische Form und psychische Erkrankung. Argumente für eine „neue“ Psychopathologie. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Andersch, N., Barfi, D.* (2008): Kronfeld, Goldstein, Cassirer, Lewin: Verschüttete Ansätze einer „neuen Psychopathologie“. In: *G. Keil, B. Holdorff* (Hrsg.), Schriftenreihe der DGGN. Band 14 (S. 215–242). Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Benecke, C.* (2000): Mimischer Affektausdruck und Sprachinhalt. Interaktive und objektbezogene Affekte im psychotherapeutischen Prozess. Berlin: Peter Lang.
- Bowlby, J.* (1969): Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Buchholz, M. B.* (Hrsg.) (1993): Metaphernanalyse. Vandenhoeck & Ruprecht.

- Buchholz, M. B., Gödde, G.* (Hrsg.) (2005): Das Unbewusste in aktuellen Diskursen. Anschlüsse. Band 2. Psychosozial-Verlag.
- Cassirer, E.* (2010 [1923–1929]): Philosophie der symbolischen Formen (3 Bände). Hamburg: Felix Meiner.
- Ciampi, L.* (1982): Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dunbar, R.* (1998): The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 6(5), 178–190
- Kriz, J.* (2017): Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kriz, J.* (2018): Über das Unbewusste in der Systemischen Therapie. *Systeme*, 32(1), 28–52.
- Kriz, J.* (2022): Konzept-Formen menschlicher Welterfahrung. In: *E. Franke* (Hrsg.), Wissen um die Form. Zur Voraussetzung kultureller Theoriebildung (S. 125–150). transcript.
- Kriz, J.* (2023a): Humanistische Psychotherapie. Grundlagen – Richtungen – Evidenz. Kohlhammer
- Kriz, J.* (2023b): Zur Thematik unbewusster Wirkkräfte, *Psychoanalytische Familientherapie* Nr. 47, 24 (2) 2023, S. 37-53.
- Mausfeld, R.* (2005): Vom Sinn in den Sinnen. Wie kann ein biologisches System Bedeutung generieren? In: *N. Elsner, G. Lürer* (Hrsg.), ...“sind eben auch nur Menschen“ – Verhalten zwischen Zwang, Freiheit und Verantwortung (S. 47–79). Göttingen: Wallstein.