

Georg Ivanovas

Vom Wert der Strategie – Das Ähnlichkeitsprinzip in der systemischen Psychotherapie

Das Ähnlichkeitsprinzip ist die Grundlage allen homöopathischen Denkens und Handelns. Es ist ein Prinzip, das bei konventionellen Ärzten und Wissenschaftlern reichlich Heiterkeit und Kopfschütteln erregt. Es erscheint Manchem wie ein Dinosaurier aus hippokratischer Zeit und schien eigentlich schon bei Galen, dem Großvater der heutigen Medizin¹, überwunden. Es ist ein Fremdkörper, ein Unikum in einer Medizin, die sich wissenschaftlicher Methoden bedient. Es kann weder unter dem Mikroskop noch unter streng reduktionistischen Bedingungen beobachtet werden. Also ein Spielzeug für Unbelehrbare, Esoteriker, Homöopathen und andere Spinner?² So sehen es Viele. Und liegen doch damit vollständig daneben.

Systemische Psychotherapie

Die Ersten, die sich theoretisch eingehender mit dem Thema des Ähnlichkeitsprinzips auseinandergesetzt haben, waren die systemischen Psychotherapeuten. Die systemische Psychotherapie³ entstand in den Fünfzigern und Sechzigern des letzten Jahrhunderts in Amerika und war eine Reaktion auf die oft enttäuschenden und langwierigen Verläufe der Psychoanalyse⁴, die neben der Hypnose und der Skinnerschen Dressurmethode die einzig ernsthafte psychotherapeutische Methode der damaligen Zeit war.

Was die systemische Psychotherapie von Beginn an charakterisierte, war eine starke theoretische Ausrich-

tung. Die Erkenntnisse der allgemeinen Systemtheorie und der Kybernetik wurden in alle erdenklichen Richtungen abgeklopft und auf ihre Praxistauglichkeit überprüft. Vieles fand Eingang in die therapeutische Praxis, wurde ausprobiert, verändert, verworfen. Der wesentliche Grundgedanke der Systemtheorie besagt, dass die Organisation eines ganzen Systems andere Charakteristika aufweist als dessen Teilfunktionen. Die systemische Psychotherapie war aus diesem Grund meist auch eine Familientherapie, denn die Änderung des familiären Kontexts wirkt meist nachhaltiger als der Versuch, Einzelfunktionen zu beeinflussen.⁵

Die Prinzipien der systemischen Psychotherapie wei-

¹ Ich würde die Genealogie der heutigen Medizin so sehen: Rituelle Therapieformen und traditionelle Kräutermedizin (ferne Vorfahren), Hippokrates (Urgroßvater), Galen (Großvater), Bernard, Koch usw. (Väter).

² Am 15.2.09 schrieb U. Kutschera in *Spiegel online*, dass Homöopathen die Evolutionstheorie ablehnen würden, da sie keinen Unterschied zwischen Wissen und Glauben machen würden (<http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/0,1518,607704,00.html>).

³ Der Begriff der „systemischen Psychotherapie“ erzeugt viel Verwirrung. Es ist geradezu eine Modeerscheinung geworden, darunter die Familienaufstellung nach Hellinger zu verstehen. Das ist weder historisch noch sachlich richtig. Viele traditionelle systemische Psychotherapeuten halten es für eine Zumutung, mit der Hellingerschen Methode in Zusammenhang gebracht zu werden. In diesem Zusammenhang mag die Feststellung genügen, dass unter systemischer Psychotherapie die klassische Methode gemeint ist.

⁴ Boveen sagte beispielsweise über einen Mann mit Phobien: „This man has a good chance for one of the better psychoanalytic results in three or four years with a total of 600 to 700 hours. There is also a good chance his wife will develop enough problems in two years to refer her to another analyst for three or four years. About six years from now, after 1.000 or more combined psychoanalytic hours, they should have their lives in reasonable order“ (Broderick, Schrader 1981: 23). Vergleichbares lässt sich für viele somatische Therapien sagen, bei denen durch umfangreiche Diagnostik und medikamentöse Therapie Nebenwirkungen und Abhängigkeiten erzeugt werden, die eine weitere Diagnostik mit weiterer Therapie notwendig machen.

⁵ Dass diese systemischen Techniken im Rahmen der reduktionistischen Medizin nicht dieselben Effekte aufzuweisen scheinen wie einfache, verhaltenstherapeutische Maßnahmen, wird zu einem späteren Zeitpunkt eingehender analysiert werden.

sen in vieler Hinsicht erstaunliche Ähnlichkeiten mit alternativen Heilverfahren auf, insbesondere mit der Homöopathie. Es ist aus diesem Grunde hilfreich, das Gedankengut und die Erfahrung dieser Therapieform zu studieren und für die Homöopathie nutzbar zu machen.

Kybernetisches Modell⁶

Ein erstes Verständnis systemischer Prinzipien liefert bereits ein einfaches kybernetisches Modell. Ein Grundschemata eines kybernetischen Regelkreises ist beispielsweise:

→ Abb. 1

Dies ist eine Schaltung, wie wir sie von jeder Zentralheizung kennen. Es gibt einen bestimmten **Sollwert**, der auf dem Thermostaten eingestellt wird. Dieser Thermostat ist ein **Regler**, der den Sollwert mit dem Wert des Thermometers (**Istwertfühler**) vergleicht. Ergibt sich eine Differenz, ist also der gemessene Wert niedriger als im Sollwert festgelegt, wird die Heizung aktiviert. Sie ist das verändernde **Stellglied**. Die Raumtemperatur ist die **Regelgröße**, also der Teil, der sich in einem bestimmten, vorher definierten Zustand befinden soll. Die Raumtemperatur (Regelgröße) ist nun allen möglichen äußeren Einflüssen (**Störgröße**) ausgesetzt. Es gibt einen Temperaturverlust an Fenstern, Türen werden geöffnet usw. Dies alles führt zu einer Änderung der Zimmertemperatur, zu einer Unter-

schreitung des definierten Zustands, was wiederum Steuerungsmechanismen auslöst. Alle physiologischen und biochemischen Prozesse sind in solche oder ähnliche Regelkreise eingebunden, nach diesen Prinzipien organisiert.

Die systemische Psychotherapie beobachtet nun, dass auch menschliche Beziehungen und vor allem die Dynamik innerhalb einer Familie mit solchen kybernetischen Modellen beschreibbar sind.

Ein einfaches Beispiel ist die Lautstärke der Unterhaltung beim Essen. Jede Art von Essen (mit Familie, mit Freunden, in größerer Gesellschaft, auf Hochzeiten oder bei einem Totenmahl) besitzt einen bestimmten Sollwert, also eine Vorgabe, einen Rahmen, wie die Lautstärke und die inhaltliche Tendenz des Tischgesprächs sein soll. Ständig ist man bemüht, diesen Sollwert zu erfüllen. Bei Unterschreitung dieses Wertes wird in aller Regel irgendein Mitglied der Tischgesellschaft aktiv, versucht das Soll zu erreichen, wobei es zunächst einmal gleichgültig ist, womit dies geschieht. Ist die Diskussion aber erst einmal in Gang, kann mehr Wert auf deren Inhalt gelegt werden. Wird der gefühlte Wert jedoch überschritten, ist jemand also zu laut, zu aufdringlich, gibt es stets irgendwelche Bemühungen, die Intensität des Gesprächs auf den gefühlten Sollwert herunterzuregulieren. Natürlich sind solche Sollwerte sehr kulturabhängig. Der Film *My big fat Greek Wedding* demonstriert das am Beispiel einer griechischen Großfamilie, die sich ganz anders reguliert als eine WASP⁷-Kleinfamilie.

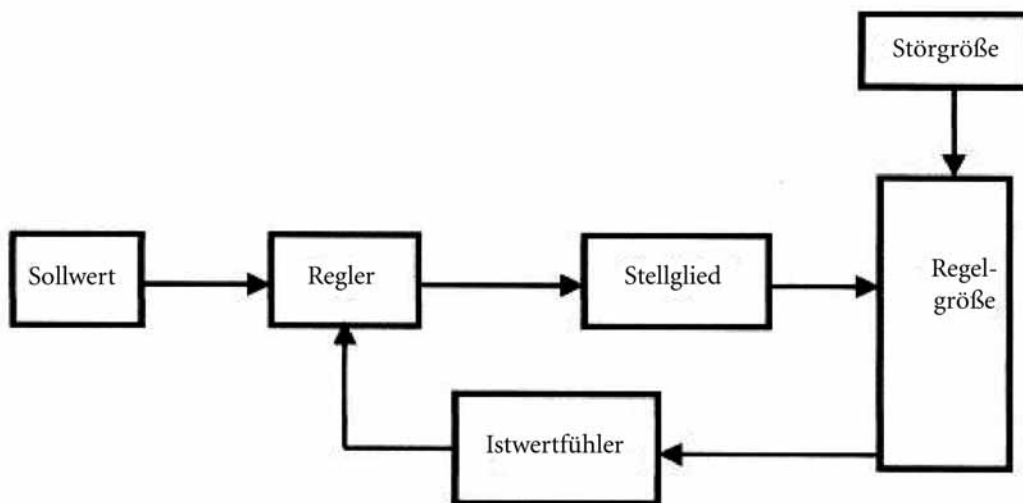


Abb. 1:

⁶ Die folgenden Ausführungen wurden teilweise bereits in früheren Artikeln in der Homöopathie **KONKRET** dargelegt (Ivanovas).

⁷ White Anglo-Saxon Protestant

Eingriffe ins Gleichgewicht

Entsprechend den Prinzipien der Systemtheorie ging die systemische Psychotherapie nun davon aus, dass eine Familie sich in einer Art Gleichgewicht befindet, die es ihr ermöglicht, die anstehenden Aufgaben angemessen zu erledigen. Bestimmte „symptomatische“ Auffälligkeiten wurden nicht als Fehlregulation verstanden, sondern als ein Versuch des Systems Familie, die Funktion und das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Der Symptomträger, der so genannte **identifizierte Patient**, der den Anlass für eine therapeutische Konsultation darstellte, wurde nicht als ein Problem oder gar als gestört betrachtet. Er wurde eher als Ausdruck für eine suboptimale Regelung des gesamten Familiensystems angesehen. Ein klassisches Beispiel ist das asthmatische Kind, dessen Asthmaanfälle die Familie zusammenhalten lassen. Wird der Abstand zwischen den Eltern zu groß, bekommt das Kind Anfälle, was die Eltern wieder näher zusammenbringt. Interessanterweise werden asthmatische Kinder auch dann symptomatisch, wenn der Abstand zwischen den Eltern enger ist als normal.⁸ Dies ist leicht durch ein einfaches Stressmodell erklärbar: Das Kind fühlt einen bestimmten Sollwert. Sobald es Abweichungen davon gibt, gerät es in eine Stresssituation, die zu vermehrten Asthmaattacken führt.

Das Problem ist nun folgendes: Wird eine Änderung am identifizierten Patienten vorgenommen, dann greift man in die familiäre Homöostase ein, was dazu führen kann, dass das System gegen diesen Eingriff reagiert. Das ist eine einfache Schlussfolgerung aus dem kybernetischen Modell. Wenn es im Raum zu warm ist, weil der Sollwert zu hoch eingestellt ist, dann ist es weitgehend nutzlos, die Fenster zu öffnen, denn dies bewirkt nur, dass die Heizung ständig läuft. Auch in der Praxis sehen wir häufig solche Reaktionen gegen die intendierten Änderungen des Therapeuten. Patienten befolgen die Therapie nicht oder zeigen gelegentlich, sobald es ihnen besser geht, ein geradezu selbstschädigendes Verhalten. Dies muss als Versuch verstanden werden, das vorherige Gleichgewicht, das wohl irgendeinen Sinn gehabt haben muss, aufrecht zu erhalten. Führt der Eingriff zu einer deutlichen Veränderung, kann dies unabsehbare Folgen haben.

⁸ Dies ist eine typische Praktiker-Beobachtung von mir, die nicht durch Studien validiert ist.

Dazu ein Beispiel aus meiner Praxis:

Fallbeispiel: 6-jähriger Junge mit autistischen und hyperkinetischen Zügen

Ein sechsjähriger Junge kam auf Empfehlung einer befreundeten Psychologin. Er erhielt abwechselnd die Diagnose „autistisch“ oder „hyperkinetisch“. Zu Beginn rannte der schreiende und widerspenstige Junge von einer Ecke der Praxis in die andere, machte sich an einer Topfpflanze zu schaffen oder zog an Schubladen. Als er schließlich in der Toilette den Wasserhahn entdeckte, spielte er zufrieden damit und wir hätten im Grunde genügend Ruhe für die Anamnese gehabt. Aber sobald der Junge sich ruhig verhielt, wurde der Vater aktiv, indem er das Wasser abstellte, schimpfte oder den Jungen zwang, sich neben ihn zu setzen. Damit sorgte er für einen neuen Ausbruch von Geschrei und Ruhelosigkeit. Im Grunde herrschte immer derselbe Geschreipegel im Raum.

Der deutlich retardierte Junge erhielt **Sulphur LM 6**.

Nach 5 Wochen war das Bild völlig anders. Er war kooperativ, ruhiger, kontaktfreudiger und setzte sich anstandslos neben den zufriedenen Vater. Nur die Mutter hatte erstaunlicherweise keine Veränderung bemerkt. Diese seltsame Diskrepanz fiel mir nicht wirklich auf, da auch ich zufrieden mit dem Verlauf der Therapie war.

Aber ich hatte nicht mit der innerfamiliären Dynamik gerechnet. Die Symptomatik des Sohnes hatte anscheinend die Familienbalance hergestellt. Kaum ging es dem Jungen besser, nahm der Vater eine berufliche Beschäftigung in einer anderen Stadt an und kam selten zu seiner Familie. Die Symptomatik des Jungen verschlechterte sich wieder. Die Mutter beendete daraufhin die homöopathische und auch die psychotherapeutische Behandlung. Nicht weil sie enttäuscht war, sondern weil sie meinte, der Junge sei so ganz in Ordnung. Wenn der Vater nicht zu Hause war, was sehr häufig vorkam, durfte der Junge in Mamis Bett schlafen. Jeder Psychoanalytiker hätte seine Freude an der Geschichte gehabt.

Man kann die Symptombesserung des Jungen durchaus als eine unterdrückende Maßnahme im Kontext der Familie verstehen. Die (medikamentöse) homöo-

pathische Behandlung eines Familienmitgliedes führte zu der Zerstörung der familiären Homöostase und damit zum Zusammenbruch des Gesamtsystems. Der Eingriff hatte bewirkt, dass es innerfamiliär zu einer Gegenreaktion kam.

Homöostase und paradoxe Intervention

Die Tatsache, dass die scheinbare Besserung eines Familienmitglieds zu einer ganzen Reihe von unerwarteten Reaktionen dieses Familienmitglieds oder anderer Familienmitglieder führt ist eine einfache Beobachtung, die jeder praktizierende Therapeut machen kann, wenn er nur aufmerksam ist und eine entsprechende Theorie besitzt.

Für die systemische Psychotherapie stellte sich nun die Frage, wie eine Änderung der Familiendynamik bewirkt werden kann, ohne dass Gegenreaktionen erzeugt werden. Eine der wesentlichen Strategien ist die so genannte **paradoxe Intervention**, auch „prescribing the symptom“ genannt. Dabei wird der Familie, aber auch einer Einzelperson, das Symptom in leicht veränderter Form als Auftrag gegeben.

Dazu ein paar Beispiele:

- Ein halbwüchsiger Sohn schlägt regelmäßig im Zorn seine Mutter. Weder ihre Verzweiflung hierüber noch die Drohungen und Handgreiflichkeiten des Vaters ändern etwas. Der Auftrag des Therapeuten ist: Einmal in der Woche trifft sich die ganze Familie und der Sohn schlägt bei dieser Gelegenheit die Mutter. Die Mutter muss dabei darauf achten, dass der Sohn auch richtig zuschlägt, muss ihn auffordern, fester zu schlagen, wenn er es nicht in gewohnter Weise macht. Die Prozedur wurde nur zwei Mal durchgeführt. Das Symptom verschwand und die Familie kam in eine positive Entwicklung (Nikolaos Paritsis, private Mitteilung).
- Eine Frau hatte Angst, das Haus zu verlassen. Selbst zum Einkaufen benötigte sie die Hilfe ihres Mannes, der sie unterstützte, so gut er nur konnte. Aber alle seine Bemühungen, ihr zu helfen, waren vergeblich. Der therapeutische Auftrag war: Der Mann sollte seine Frau jeden Morgen eindringlich darauf hinweisen, dass sie das Haus unter keinen Umständen alleine verlassen solle. Nach einigen

Tagen ging die Frau zum ersten Mal seit acht Jahren alleine zum Einkaufen (Haley: 191).

- Ein Ehepaar mit zwei Kindern, das bei mir schon lange in Behandlung war, geriet in die Krise. Er hatte eine Freundin und konnte sich nicht entscheiden, ob er sich von seiner Frau trennen sollte oder nicht. Über ein Jahr lebte er wochenweise bei der Freundin. Dabei geriet er in immer tiefere Depressionen. Seine Frau ebenfalls. Er erhielt zwar 3 verschiedene Mittel auf Basis seiner **Unentschlossenheit**, jedoch ohne Erfolg. Zusammen mit einer systemischen Psychologin hatten wir zwei Sitzungen mit dem Paar. Unsere Hypothese war, dass die Frau, obwohl sie sich ganz anders äußerte, einen größeren Abstand benötigte. Der Ehemann war sozusagen ihr Gehilfe. Er ging fort, machte ihr Raum und nahm auch noch die Verantwortung auf sich. Wir erläuterten unsere Hypothese und stellten den Auftrag: Kommen Sie in einer Woche wieder und ändern Sie bis dahin nichts am jetzigen Zustand! Die Aufforderung nichts zu ändern oder Änderungen zu verzögern ist eine klassische paradoxe Intervention. Sie wird beispielsweise angewendet, wenn in einer Situation genügend Dynamik steckt und keine verkrusteten Strukturen aufgebrochen werden müssen. Zwei Tage später wurden alle Termine abgesagt, denn die Frau hatte ihren Mann des Hauses verwiesen, was zwar objektiv keine Änderung des Zustands darstellte, jedoch eine andere Dynamik in Gang setzte. Nach mehreren Wochen „Trennung“ entschieden sie sich, wieder zusammenzuleben.

Dieses hier beschriebene Vorgehen wird auch **strategische Therapie** genannt. Es hat zum Ziel, durch einen gezielten (meist paradoxen) Auftrag eine komplexe Reaktionskette in Gang zu setzen, die zu einem neuen, besseren Gleichgewicht führen soll. Es ist eine homöopathische Therapie, eine Therapie mit einem Simile. Das „Symptom“ der Familie bildet sozusagen den Einstieg in einen Änderungsprozess. Es muss deshalb detailliert studiert werden. Seine Bedeutung im Gesamtgeschehen der Familie muss verstanden sein. Die Strategie besteht nicht darin, einen definierten Zustand anzustreben, sondern der Familie die Möglichkeit zu geben, die eigenen Ressourcen zu nützen. In diesem Verfahren gilt es geradezu als falsch, einen bestimmten definierten Zustand erreichen zu wollen.

Denn „je offener und direkter der Therapeut eine gestörte Familie umzuerziehen versucht, desto wahrscheinlicher ist es, dass er im System selbstregulierende Prozesse in Gang setzt, die zu noch größerer Rigidität führen“ (Haley: 225). Die strategische Psychotherapie setzt also vollständig auf die innewohnenden Selbstregulierungsmechanismen.

Während die Pioniere dieser Therapien sehr Erfolg versprechende Ergebnisse vorzuweisen hatten, wendeten sich spätere systemische Therapeuten immer mehr von dieser Methode ab. Der Grund lag wohl darin, dass das Verschreiben des Paradoxes recht schwierig ist, vor allem, wenn nicht genügend individualisiert wird. Selvini Palazzoli beschreibt, dass die schematische Anwendung des Paradoxes auf die Dauer nicht zu zufriedenstellenden Ergebnissen führt und langweilig ist (1996). Das ist leicht nachvollziehbar. Die ständige Aufforderung „ändere nichts“ ist, als ob man jedem Patienten dasselbe Mittel gibt. Es fehlt dabei ein tieferes Verständnis der Struktur des Paradoxons, wie wir es im Arzneimittelbild haben.

Therapien erster und zweiter Ordnung

Das Ziel eines therapeutischen Eingriffs oder Auftrags besteht also nicht darin, ein Symptom zum Verschwinden zu bringen. Dies wird als **Therapie erster Ordnung** betrachtet, als eine oberflächliche Änderung oder Verschiebung, wobei die Struktur des Symptom erzeugenden Kontexts erhalten bleibt. Ziel ist es viel eher, einen Prozess in Gang zu setzen, der letztlich zu einer größeren Stabilität des Gesamtsystems führt. Dies wird als **Therapie zweiter Ordnung** bezeichnet. Eine solche Therapie zweiter Ordnung ist jedoch kein linearer und leicht vorhersagbarer Prozess, sondern ein Vorgang, der viele Überraschungen bereit hält (Watzlawick et al.).

Das wird am Fall 2 deutlich. Die Therapie war mit dem Verschwinden der Angst der Frau nicht vorbei, denn plötzlich wurde der Mann ängstlich und eifersüchtig. Er fragte sich, was seine Frau wohl so mache, wenn sie so alleine unterwegs ist, ob sie nicht plötzlich irgendwelche Männer kennen lerne. Die Angst seiner Frau hatte ihm Sicherheit gegeben. Man könnte hypothetisch sagen, dass eine **Arsenicum**-Symptomatik der Frau von einer **Hyoscyamus**-Symptomatik beim

Mann abgelöst wurde, dass aber beide zusammen an einer **Pulsatilla**-Krankheit litten. Oder so ähnlich.

In der homöopathischen Therapie sieht man es ja häufiger, dass der Heilung eines Familienmitgliedes die Erkrankung eines anderen Familienmitgliedes folgt. Ein Extremfall in meiner Praxis war eine vierköpfige Familie, die nacheinander eine Hochpotenz **Lycopodium** benötigten. Dies lässt sich mit dem systemischen Konzept leicht erklären. Die Familienmitglieder determinieren sich gegenseitig. Das Symptom hat einen stabilisierenden Einfluss auf alle.

Theorie und Metatheorie

Die hier kurz skizzierten Beispiele der (strategischen) systemischen Psychotherapie zeigen verblüffende Parallelen zur homöopathischen Denkweise – nicht nur in Bezug auf das Ähnlichkeitsgesetz. Typische Charakteristika homöopathischer Theorie und Praxis, wie beispielsweise das Prinzip der Anfangsverschlimmerung oder das Konzept der Unterdrückung werden bei beiden Methoden in fast identischer Weise wahrgenommen. Man kann die Homöopathie also als ein typisches strategisches Verfahren ansehen, das das komplexe System Menschen nach klar definierten Prinzipien zu beeinflussen sucht.

Natürlich stellt sich die Frage, ob diese Prinzipien und Theorien tatsächlich auf die Allgemeinmedizin übertragen werden können. Für den konventionellen Wissenschaftler sind Beobachtungen aus der Welt des Verhaltens nur eingeschränkt akzeptabel, da der Bereich der Psychologie zu viele Variablen umfasst und Erkenntnisse aus der Homöopathie per se nicht ernst genommen werden.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass die Systemtheorie sich nicht auf derselben logischen Ebene befindet wie die Theorie der Homöopathie, der systemischen Psychotherapie oder der Physiologie. Die Systemtheorie ist eine **Metatheorie**, die die notwendigen epistemologischen Mittel bereitstellt, die Prinzipien zu beobachten und zu verstehen, die diese verschiedenen Theorien miteinander verbindet und/oder unterscheidet. Sie muss ein Instrument sein, eine allgemeinere Theorie des Heilens zu konzipieren. Dass die Systemtheorie dies leisten kann, wird in der Zwischenzeit allgemein anerkannt. Sie gilt als das wesentliche Instrument in der Weiterentwicklung der Medizin (European Science Foundation).

Georg Ivanovas
Praktischer Arzt
Platia Riga Feraiou 13
71201 Heraklion
Kreta, Griechenland
homeopathy@ivanovas.com

Literatur:

Broderick CB, Schrader SS (1981): *The History of Professional Marriage and Family Therapy*, in: Gurman AS, Kniskern DP *Handbook of Family Therapy*, Vol 1, Brunner/Mazel, New York

European Science Foundation (2009): *Key to future medical breakthroughs is systems biology, say leading European scientists*, available (4.3.09):
<http://www.esf.org/research-areas/medical-sciences/news/ext-news-singleview/article/key-to-future-medical-breakthroughs-is-systems-biology-say-leading-european-scientists-563.html>

Haley J (1987): *Gemeinsamer Nenner Interaktion – Strategien der Psychotherapie*, Piper, München

Ivanovas G (2002): *Systemic psychotherapy for homeopaths*. Homeopathic Links 15; 3: 167–168

Selvini Palazzoli (1996): *Die psychotischen Spiele in der Familie*, Stuttgart

Watzlawick P, Beavin JH, Jackson D (2007): *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*, Huber, Bern

Weiterführende Links

Systemische Psychotherapie:

<http://www.dgsf.org/themen/was-heisst-systemisch>
<http://www.ibs-networld.de/ferkel/>

Strategische Psychotherapie:

<http://www.psychpage.com/learning/library/counseling/strategic.html>

Bedeutung der Systemtheorie für die Medizin:

European Science Foundation, Stichwort “systems biology”

<http://www.esf.org/research-areas/medical-sciences/news/ext-news-singleview/article/key-to-future-medical-breakthroughs-is-systems-biology-say-leading-european-scientists-563.html>