

## Systemische Exerzitien

Was geistliche Begleitung von systemischen Therapieansätzen lernen kann

Im folgenden Artikel geht es darum, zwei Diskurse, die gewöhnlich getrennt von einander geführt werden, aufeinander zu beziehen. Ausgehend von der Spiritualität der ignatianischen Exerzitien und der Praxis geistlicher Begleitung beschäftige ich mich mit dem systemischen Ansatz in der Psychotherapie und frage, ob und inwieweit geistliche Begleitung von diesem Therapieansatz lernen kann. Ziel ist es, zu reflektieren, was geistliche Begleitung leistet und wie sie durch die Auseinandersetzung mit dem systemischen Ansatz ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern kann. Gewissermaßen als Nebeneffekt wäre damit aber auch *ad extra* die Anschlussfähigkeit der Exerzitienarbeit an psychotherapeutische Diskurse aufgewiesen, und gezeigt worden, dass auch einem säkularen Kontext das Anliegen der Exerzitien vermittelbar ist.

### 1. Exerzitien und Psychotherapie

Am Anfang des Exerzitienbuches umreißt Ignatius von Loyola den Rahmen einer geistlichen Begleitung.<sup>1</sup> Zwanzig kurze Bemerkungen definieren sowohl zeitliche und inhaltliche Vorgaben als auch Rollen und Aufgaben der beteiligten Personen, also das *Setting* der Exerzitien. Ziel dieses Übungsweges ist es, eine innere Haltung zu entwickeln, die dem Begleiteten<sup>2</sup> hilft, sein Leben auf Gott hin auszurichten und somit alle "ungeordneten Anhänglichkeiten" zu lassen. In dieser Ausrichtung auf das "Wichtigste im Universum"<sup>3</sup> ordnen sich die Lebensbereiche des Menschen. An anderer Stelle sind die Anmerkungen des Exerzitienbuchs ausführlich kommentiert worden.<sup>4</sup> Der hier vorliegende Artikel konzentriert sich auf die Funktion des Begleiters und die Interventionsformen, die ihm zur Verfügung stehen. In der 15. Anmerkung geht Ignatius direkt auf die Rolle des Begleiters ein. Er mahnt, der Versuchung zu widerstehen, durch Ratschläge in den Exerzitienverlauf einzugreifen oder ihn beschleunigen zu wollen. Insbesondere in Zeiten der Trostlosigkeit ist darauf zu achten, dass der Begleiter nicht die Rolle des Begleiteten übernimmt, um so *scheinbar* den Weg abzukürzen. Das eigentliche Geschehen in den Exerzitien ist ein Gespräch zwischen Gott und der Seele. Die Hilfe, die der Begleiter leistet, liegt also nicht in möglichen Lösungen, die er

---

<sup>1</sup> Vgl. Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen (hrsg. und übersetzt von Peter Knauer), Würzburg 1998.

<sup>2</sup> Auch wenn ich im folgenden nicht immer eine inklusive Sprache verwende, sind immer sowohl Männer wie Frauen gemeint.

<sup>3</sup> Vgl. William Christian, *Meaning and truth in Religion*, Princeton 1964, 103.

<sup>4</sup> Vgl. z.B. Peter Köster, *Zur Freiheit befähigen. Kleiner Kommentar zum Exerzitienbuch*, Leipzig 1999.

dem Übenden anbietet. Er kann zwar den Weg zeigen, doch gehen muss ihn der Exerzitant selber. Die Aufgabe des Begleiters ist eine maieutische. Wie eine Hebamme kann er dem Exerzitanten die (geistliche) Geburt nicht abnehmen, ihn jedoch dabei unterstützen. Er soll helfen, das Wirken Gottes im Leben des Exerzitanten zu fassen und der "Gottesgeburt" (Meister Eckhart) in der Seele<sup>5</sup> mit allen ihm verfügbaren Fertigkeiten zur Seite zu stehen. Um diesen Dienst erfüllen zu können, braucht der Begleiter sowohl eigene Erfahrungen mit geistlicher Begleitung als auch theoretische Kenntnisse über die innere Dynamik von Veränderungs- und Wandlungsprozessen.

Da in der Therapieszene das Handeln des Therapeuten und die unterschiedliche Aspekte der psycho-sozialen Realität des Menschen eingehend beschrieben wurden, bietet es sich für den geistlichen Begleiter an, von diesen Überlegungen zu profitieren. Den Unterschied zwischen Therapie und geistlicher Begleitung darf man dabei nicht verwischen. Die klassischen psychologischen Therapien blenden die Dimension der göttlichen Wirklichkeit, die für den gläubigen Menschen von zentraler Bedeutung sind, aus. Sie verstehen sich selbst als Methoden in der Tradition der neuzeitlichen Naturwissenschaften und verfolgen das Ideal, die Wirklichkeit aus sich zu verstehen, ohne die Annahme der Existenz und des Wirkens Gottes vorauszusetzen. Nach theologischem Verständnis erfassen Psychotherapien deswegen nicht die ganze Realität. Religion unterbricht und durchbricht gerade den reinen Alltagsrealismus, und weist dadurch auf eine tiefere Dimension des Alltags, die einem rein psychotherapeutischen Blick verborgen bleibt.

Diese Grenze therapeutischer Methoden muss klar benannt werden. Doch innerhalb dieser Grenze ist es möglich, von den Erfahrungen verschiedener Therapeuten zu profitieren und sie in die Exerzitenarbeit zu integrieren. Es ist dabei legitim, Überlegungen zur zwischenmenschlichen Kommunikation auch auf Fragen nach dem Gottesverhältnis des Exerzitanten zu beziehen. Theologisch ist hier das Verhältnis von Natur und Gnade angesprochen und damit die Frage, wie Gott am Menschen wirkt. Diese Thematik, so zentral sie auch ist, muss allerdings an anderer Stelle reflektiert werden.<sup>6</sup>

Wie nahe christliche Spiritualität und zeitgenössische Psychotherapie einander sind, läßt sich mit einem Blick auf die spirituellen Schätze der kirchlichen Tradition erkennen. Bei genauerer Beschäftigung zeigt sich, dass viele psychologische Schulen Motive aufgreifen und vertiefen,

---

<sup>5</sup> Rodrigo Guerizoli, Die Verinnerlichung des Göttlichen Eine Studie über den Gottesgeburtzyklus und die Armutspredigt Meister Eckharts, Leiden 2006.

<sup>6</sup> Vgl. dazu die ausführliche theologische Reflexion von Dorothea Sattler, Beziehungsdenken in der Erlösungslehre, Bedeutung und Grenzen, Freiburg 1997. B. Weissmahr, Gottes Wirken in der Welt (FTS 15), Frankfurt 1973; R. Bernhardt, Was heißt "Handeln Gottes"? Eine Rekonstruktion der Lehre von der Vorsehung, Gütersloh 1999.

die bereits in der christlichen Spiritualitätsgeschichte bereit liegen.<sup>7</sup> Die neuere evangelische Theologie spricht in diesem Zusammenhang von „Fremdprophetie“<sup>8</sup>: Säkulare Strömungen, die sich in welcher Weise auch immer aus der christlichen Tradition speisen, machen demnach auf Aspekte der Religion aufmerksam, von denen sich die Tradition entfremdet hat oder die in Vergessenheit geraten sind.<sup>9</sup>

## 2. Dimensionen menschlicher Existenz

Geistliche Begleitung bringt, wie das psychotherapeutische Gespräch, menschliches Leben zur Sprache, und zwar in allen Dimensionen. Dazu gehört die Klärung einer Entscheidung, genauso wie die Aufarbeitung biograpischer Erfahrungen oder die Entdeckung eigener Persönlichkeitstrukturen wie die Reflexion der Beziehungen und des sozialen Umfelds. Jede der hier angeschnittenen Fragen muss auf eine andere Weise geklärt werden. Deshalb ist es nötig, sich Rechenschaft über die Lösungswege, d.h. die Methoden zu geben, die in der Beratung eingeschlagen werden sollten.

Will man einen Überblick über die verschiedenen Formen der Gesprächsklärung gewinnen, bietet sich folgende Typologie an: Zunächst lassen sich zwei Fragestellungen unterscheiden, die unterschiedliche Wirklichkeitsbereiche fokussieren. So ist es möglich, sich mit der psychischen Innenwelt des Einzelnen zu befassen oder aber die sozialen Bezüge zu thematisieren, in die der Mensch eingebunden ist und die sein Erleben bestimmen. Eine Begleitung, die sich der Innenwelt des Begleiteten widmet, dient vor allem dazu, in Kontakt mit inneren Bewegungen zu kommen und - wie Ignatius sagt - auf die Regungen von Trost und Trostlosigkeit zu achten. Der genuine Beitrag des Ignatius von Loyola besteht in dieser neuzeitlichen Entdeckung und Wertschätzung des subjektiven Bewusstseins für den religiösen Weg. In der Stärke dieses Ansatzes liegt aber auch seine Schwäche verborgen. Er kann dazu verführen, geistliche Begleitung *weltlos* zu konzipieren. Das geschieht dann, wenn man die sozialen Zusammenhänge, die das Leben ausmachen, im Gespräch ausblendet. Damit aber ist nur ein Teil der Realität des Begleiteten thematisiert. Das entspricht nicht der Absicht des Ignatius von Loyola. Er betont zwar die Individualität des Einzelnen; aber er tut das innerhalb

---

<sup>7</sup> Vgl. etwa die Untersuchung von Daniel Hell, *Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten*, Freiburg 2002. Regina Bäumer u. Michael Plattig, *Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele. Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers - eine Seelenverwandtschaft!?*, Würzburg 1998.

<sup>8</sup> Vgl. Norbert Mette, Art. Fremdprophetie, in: LThK 3. Aufl., 127f.

<sup>9</sup> Vgl. zu diesen Ansätzen etwa Roberto Assagioli, *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Paderborn 1992; Dietmar Friedmann, *Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien. Wissenschaftliche und praktische Menschenkenntnis*, Darmstadt 2000; Gerhard Marcel Martin, *Sachbuch Bibliodrama. Praxis und Theorie*, Stuttgart 2. Aufl. 1995; Reinhard Fuhr und Martina Gremmler-Fuhr, *Gestalt-Ansatz. Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive*, Köln 1995.

des Rahmens der kirchlichen Gemeinschaft. Im Exerzitienbuch finden sich deshalb neben Anweisungen für den subjektiven Zugang zum Evangelium auch Regeln, um "das echte Gespür zu erlangen, das wir in der dienenden Kirche haben sollen" (EB 352-370). Man könnte sagen, dass er stillschweigend eine soziale Dimension des individuellen Prozesses voraussetzt, die allerdings heute - auch in der Exerzitienpraxis - ihre Selbstverständlichkeit verloren hat.

Idealtypisch lassen sich somit zwei Themen unterscheiden, die einem Beratungsgespräch angesprochen werden: einmal das persönliche Innenleben des Ratsuchenden und zum anderen zwischenmenschliche Probleme. Diese beiden Themen lassen sich nochmals in zwei Blickrichtungen bearbeiten. Im Querschnitt werden in synchroner Perspektive typische Charakterzüge bzw. gegenwärtige Kommunikationsmuster deutlich. Im Längsschnitt in diachroner Perspektive hingegen lassen sich Entwicklungsprozesse herausarbeiten, die zu der gegenwärtigen Situation geführt haben oder aber Prozesse klären, die gegenwärtig das Leben bestimmen. Die sich daraus ergebenden vier Dimensionen eines Beratungsgesprächs haben Friedemann Schulz von Thun und Christoph Thomann sehr übersichtlich in einer Matrix systematisiert.<sup>10</sup> Auf der Längsachse findet sich das *Untersuchungsobjekt*: entweder das Individuum oder das System, in das das Individuum eingebunden ist. Auf der Querachse findet sich die *Untersuchungsperspektive*: entweder eine Struktur- oder eine Prozessanalyse. Die jeweiligen Kombinationen von Perspektive und Untersuchungsobjekt konkretisieren die Form der Beratung.

	<b>Prozess</b>	<b>Struktur</b>
<b>Individuum</b>	Selbstklärung	Persönlichkeitsklärung
<b>System</b>	Kommunikationsklärung	Systemklärung

Eine *Selbstklärung* will nach diesem Modell dem Einzelnen helfen, innere Unklarheiten zu beseitigen, gereifte Entscheidungen zu treffen und zu mehr Authentizität zu finden. Die Aufgabe des Therapeuten ist es, den Ratsuchenden zu unterstützen, Entfremdungen zu überwinden und neu mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen.

Eine *Kommunikationsklärung* ist dagegen hilfreich in Konfliktsituationen, wenn es den Beteiligten nicht gelingt, sich gegenseitig ihre Anliegen verständlich zu machen. Aufgabe des Begleiters ist es, Mißverständnisse zu benennen und andere Kommunikationsformen einzuüben, um so den direkten Kontakt zwischen den Beteiligten wiederherzustellen.

<sup>10</sup> Vgl. Christoph Thomann, Friedemann Schulz von Thun (Hg.), Klärungshilfe, Reinbek 2003, 25.

Eine *Persönlichkeitsklärung* will Menschen in Krisen unterstützen, zu einem neuen Selbstbewußtsein zu finden. Aufgabe des Therapeuten ist es, den Ratsuchenden zu unterstützen, seine Werthaltungen, seine Bedürfnisse und typische Verhaltens-, Wahrnehmungs- und Erlebnismuster zu benennen.

Eine *Systemklärung* schließlich beschäftigt sich mit Interaktionsmuster, die Menschen miteinander verbinden. Der Psychotherapeut Jürg Willi spricht in diesem Zusammenhang von "Kollusion", einem unbewußtem Zusammenspiel von Partnern, die in einer "Ko-Evolution" eine gemeinsame Welt aufbauen.<sup>11</sup> Aufgabe des Begleiters ist es die Beteiligten zu unterstützen, Beziehungsstrukturen zu erkennen, Teufelskreise der Kommunikation aufzulösen und neue Formen des Miteinanders zu entwickeln.

Wie jede Typologie ist auch diese idealtypisch. Es dürfte klar sein, dass in jedem Gespräch immer mehrere Dimensionen dieses Modells enthalten sind. Und doch ist es für den Begleiter hilfreich, sich anhand dieses Überblicks mögliche Perspektiven bewusst zu machen, um sich angemessen auf den geistlichen Prozess eines Einzelnen einzustellen.

### **3. Systemische Therapie**

Die verschiedenen psycho-sozialen Dimensionen des Menschseins sind in der psychologischen und therapeutischen Literatur eingehend reflektiert worden. Viele Anregungen sind in Seelsorgearbeit und Exerzitienpraxis übernommen. Ein Blick in die Curricula der unterschiedlichen pastoralen Ausbildungen (Pastoralkurs, Vikariat, Krankenhausesseelsorgeausbildung, Exerzitienausbildung etc.) zeigt, wie selbstverständlich hier psychotherapeutische Theorien und Methoden vermittelt werden. Manche Konzepte, etwa die personenzentrierte Gesprächsführung von Carl Rogers, sind mittlerweile in der Seelsorgearbeit so vertraut, dass gar nicht mehr bewußt ist, dass sie anderen Kontexten entnommen sind.<sup>12</sup> In der Exerzitienarbeit hat sich z.B. das Bibliodrama durchgesetzt, das sich von Morenos Psychodrama ableitet<sup>13</sup>; ebenso hat der Gestaltansatz oder die Psychosynthese Roberto Assagiolis Eingang in die spirituelle Arbeit gefunden.<sup>14</sup> Außerdem spielen Typologien wie das Enneagramm, Jungs Persönlichkeitstypologien oder Riemanns

---

<sup>11</sup> Jürg Willi, *Die Zweierbeziehung*, Reinbek, 16., Aufl.1990; ders., *Ko-Evolution. Die Kunst des gemeinsamen Wachsens*, Reinbek 1985.

<sup>12</sup> Vgl. Peter F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*, Mainz 2004; Regina Bäumer, Michael Plattig, *Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele. Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers*, Würzburg 1998.

<sup>13</sup> Vgl. Gerhard M: Martin, *Sachbuch Bibliodrama. Theorie und Praxis*, Stuttgart, 1995.

<sup>14</sup> Vgl. etwa Roberto Assagioli, *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Paderborn 1992; Reinhard Fuhr und Martina Gremmler-Fuhr, *Gestalt-Ansatz. Grundkonzepte und –modelle aus neuer Perspektive*, Köln 1995.

Grundformen der Angst in der geistlichen Begleitung häufig eine Rolle.<sup>15</sup>

Kommunikationstheoretische Ansätze hingegen, wie sie etwa die systemische Therapie erarbeitet hat, haben in die Exerzitenarbeit nur sehr wenig Eingang gefunden haben. Doch um die ganze Wirklichkeit des Menschen in den Blick zu bekommen, ist es notwendig, außer bei den humanistischen auch bei kommunikationstheoretischen Ansätzen Anleihen zu machen. Mit Hilfe dieser Ansätze weitet sich der Blick auf die Beziehungen, in die der Einzelne eingebunden ist und die ihn in seiner Individualität prägen. Immer wieder erleben Exerzitanten *nach* Exerziten, dass die dort gemachten Erfahrungen nicht oder nur schwer in das alltägliche Leben zu integrieren sind. Der Grund liegt letztlich darin, dass jede Veränderung einer Person, auch die Beziehungsmuster, die diese Person mit anderen Menschen verbindet, verwandelt. Gegen diese Veränderungen jedoch bauen sich Widerstände bei den davon betroffenen Personen auf. Nötig ist es, die Beziehungen und Familientraditionen, in die der Einzelne eingebunden ist, in die Begleitungstätigkeit einzubeziehen.

Während die humanistischen Ansätze und die individualistische Auslegung der Exerziten wissenssoziologisch stark mit den Modernisierungsschüben des 20. Jahrhunderts korrespondieren, in der sich der Einzelne immer stärker aus überlieferten Bindungen befreite und von Traditionen emanzipierte, liegt m.E. im Augenblick die Not der Menschen eher in der Suche nach neuen Bindungen und Traditionen, die jedoch – anders als bei der Generation zuvor – nun frei gewählt werden. Die „Zeichen der Zeit“ sprechen also dafür, gemeinschaftliche Muster und Strukturen zu finden, die dem Einzelnen zu mehr Leben verhelfen. Die systematische Beschäftigung mit der sozialen Dimension des geistlichen Lebens ist aber m.E. noch ein Desiderat. Stellt man die Kommunikationsmuster und Beziehungskonfigurationen in den Fokus geistlicher Arbeit, kann man von den Reflexionen des systemischen Ansatzes profitieren.

#### **4. Philosophische Grundlagen des systemischen Ansatzes**

Zunächst gilt es - in aller gebotenen Kürze - Grundeinsichten der systemischen Therapie zu benennen und ihre historische Entwicklung aufzuzeigen. Aus der Vielfalt möglicher Schwerpunktsetzungen<sup>16</sup> greife ich dann den narrativen Ansatz auf, da er mir im Kontext geistlicher Begleitung am geeignetsten erscheint.

---

<sup>15</sup> Vgl. Dietmar Friedmann, Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien. Wissenschaftliche und praktische Menschenkenntnis, Darmstadt 2000.

<sup>16</sup> Vgl. Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Göttingen 8. Aufl. 2002; Günter Schiepek, Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Theorie - Praxis - Forschung,

Seinen Ausgang nahm die Theorie in den USA in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts. Das *Mental Research Institut* in Palo Alto<sup>17</sup> stellte bei der Erforschung der Schizophrenie fest, dass Bewusstseinspaltungen mit einem bestimmten Kommunikationsmuster einhergehen, dem sogenannten *Double-bind*, d.h. widersprüchlichen Aufforderungen, die nicht zu erfüllen sind. Paradigmatisch werden die Prämissen des systemischen Ansatzes in diesen Untersuchungen erstmals formuliert. Das Ergebnis dieser Untersuchung bedeutete, dass nicht die als solche diagnostizierte Person, sondern die Kommunikationssituation als schizophren angesehen werden muss. Das Interesse an der Erforschung der Zusammenhänge zwischen den psychischen Symptomen und den Familiensystemen wurde in diesen Jahren geweckt. Folglich wurde das psychotherapeutische Setting, das sich ausschließlich mit dem einzelnen Patienten befasste, überwunden und durch Familientherapien ersetzt. In späteren Jahren wurde dieser Ansatz aus dem Entstehungskontext der Familientherapie gelöst und auf andere Felder ausgedehnt. Nicht nur die eigene Familien, sondern auch die Herkunftsfamilien oder die Organisationsformen der Arbeitswelt wurden in ihren Auswirkungen auf den Einzelnen untersucht. Auch ist eine neue Form der systemischen Therapie entstanden, die sich nicht mit Gruppen, sondern mit Einzelnen beschäftigt.<sup>18</sup>

Unabhängig voneinander erforschten verschiedene Teams in der westlichen Welt diese Zusammenhänge, etwa die *Palo-Alto-Gruppe* (Gregory Bateson, Paul Watzlawick und Jay Haley) in den USA, die *Mailänder Gruppe* (Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo und Gianfranco Cecchin) oder das *Heidelberger Team* (um Helm Stierlin). In diesen und anderen Forschergemeinschaften wurden verschiedene Interventionstechniken (Einwegspiegel, paradoxe Intervention, Skulpturen, Aufstellungen<sup>19</sup>) entwickelt und die Theoriebildung vorangetrieben. So entstand ein Modell zur Beschreibung der Lebensweise komplexer Phänomene. Im Dialog mit anderen Wissenschaften entwickelte sich der systemische Ansatz von einer rein praktischen Methode hin zu einer bestimmten Perspektive bzw. einer philosophischen Position. Dabei greift das systemtheoretische Denken den Systembegriff auf, in den Anleihen verschiedenster Wissenschaftsdisziplinen eingeflossen sind, z.B. aus der Biologie (Maturana, Varela), der Physik, der Kybernetik und den Sozialwissenschaften

---

Göttingen 1999, Fritz B. Simon und Helm Stierlin, *Die Sprache der Familientherapie. Ein Vokabular, Überblick und Integration systemtherapeutischer Begriffe, Konzepte und Methoden*, Stuttgart (3. Aufl.) 1994.

<sup>17</sup> Vgl. dazu Edmond Marc, Dominique Picard, Bateson, Watzlawick und die Schule von Palo Alto, Frankfurt 1991.

<sup>18</sup> Vgl. R. Schwartz, *Systemische Therapie mit der inneren Familie*, Stuttgart 1997.

<sup>19</sup> Heute besonders bekannt durch die umstrittenen Familienaufstellungen Bert Hellingers. Die systemische Gesellschaft distanzierte sich allerdings offiziell von dieser Engführung des systemischen Ansatzes. Sie kritisiert Hellingers esoterischen Umgang mit der Methode der Skulpturarbeit und grenzt sie von systemischer Therapie ab (vgl. <http://www.systemische-gesellschaft.de/download/stellunghellinger.pdf>). Vgl. auch Gunthard Weber, Fritz B. Simon, Gunther Schmidt: *Aufstellungsarbeit revisited...nach Hellinger?*. Heidelberg 2005.

(Luhmann). Stark beeinflusst wurde der systemische Ansatz vom Radikalen Konstruktivismus.<sup>20</sup> Diese philosophische Position geht davon aus, dass Bedeutungen, nicht in den Dingen liegen und damit objektive Geltung beanspruchen können, sondern dass Bedeutungen und damit die Wirklichkeit von Menschen im Wahrnehmungsgeschehen erst konstruiert werden. Menschen weisen den Erlebnissen die Bedeutung zu und bauen sich dadurch eine eigene Welt auf. Diese persönliche Welt hat Bestand, wenn sie durch Andere bestätigt wird; durch soziale Interaktion baut sich auf diesem Weg eine gesellschaftliche Wirklichkeit auf.<sup>21</sup> Eine objektive Realität jenseits dieser Konstruktionen ist für diesen Ansatz nicht mehr denkbar. Viele psychischen Probleme erweisen sich somit als ein Aufeinandertreffen verschiedener Wirklichkeitskonstruktionen, die nicht mehr zusammen passen und so zu einem Konflikt führen. Es sind mit anderen Worten in erster Linie Kommunikationsprobleme.

Der Radikale Konstruktivismus kritisiert m.E. zurecht einen naiven Realismus, der annimmt, dass sich im Bewußtsein direkt die Wirklichkeit, wie sie an sich ist, widerspiegelt.<sup>22</sup>

Kognitionspsychologie und Hirnforschungen zeigen, dass Wahrnehmung keine rein passive Rezeption sinnlicher Daten ist, sondern stark durch die Aktivität des Subjekts geformt wird.<sup>23</sup>

Der neuzeitliche Versuch René Descartes', in der Vernunft ein neutrales Fundament zu behaupten, dass nicht den Bedingungen von Raum und Zeit und damit von Kultur und Geschichte unterliegt, und von dem aus sich die Wirklichkeit objektiv und unbeteiligt beschreiben ließe, ist demnach kaum denkbar. Die Entdeckung des Beobachters und seiner Einbindung in die Wirklichkeit, die er beschreibt und damit die Entdeckung seiner Beteiligung an der Wirklichkeitsdefinition ist das Verdienst des konstruktivistischen Ansatzes. Der Konstruktivismus wird allerdings dann problematisch, wenn er diese Einsicht radikalisiert und jegliche objektive, d.h. eine von der Erkenntnis unabhängige Wirklichkeit in Frage stellt und damit auch die Möglichkeit wahrer Erkenntnisse anzweifelt.<sup>24</sup> Denkt man diesen Ansatz zu Ende, muss man davon ausgehen, dass Interpretationen letztlich willkürlich

---

<sup>20</sup> Vgl. dazu Paul Watzlawick, *Wie wirklich ist die Wirklichkeit*, Zürich 1978; Ders. (Hg.), *Einführung in den Konstruktivismus*, München 1987; Heinz von Foerster, *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners*, Heidelberg 2001. Siegfried Schmidt (Hg.), *Der Diskurs des radikaler Konstruktivismus*, Frankfurt 1987. E. von Glaserfeld, *Einführung in den radikalen Konstruktivismus*, in: P. Watzlawick (Hg.), *Die erfundene Wirklichkeit*, München 1981.

<sup>21</sup> Vgl. zum Sozialen Konstruktivismus: Kenneth J. Gergen, *Das übersättigte Selbst*, Heidelberg 1996; vgl. dazu auch den Klassiker der Wissenssoziologie: Peter L. Berger und Thomas Luckmann, *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit*, 20. Aufl., Frankfurt 2004.

<sup>22</sup> Vgl. Richard Rorty, *Der Spiegel der Natur. Eine Kritik der Philosophie*, Frankfurt 1981.

<sup>23</sup> Schon Kant wies darauf hin, dass menschliche Erkenntnis geprägt ist von vorgegebenen Kategorien und Anschauungsformen. Anders als der radikale Konstruktivismus ging er allerdings von einem "Ding-an-sich" jenseits der Phänomene aus.

<sup>24</sup> Vgl. Heinz von Förster, *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Gespräche für Skeptiker*, Heidelberg 2001

sind und sich ihr Geltungsanspruch nicht an der Wirklichkeit, sondern an Geschmäckern, an Vorlieben oder an der zur Verfügung stehenden Macht entscheidet.<sup>25</sup>

Aus theologischer Perspektive ist der *radikale* Konstruktivismus aufgrund seiner nominalistischen Annahmen m.E. abzulehnen. Eine unkritische Übernahme des Konstruktivismus würde das Selbstverständnis der christlichen Tradition unterminieren. Dennoch läßt sich diese Position nutzbar machen, wenn es gelingt, sie mit einem erkenntnistheoretischen Realismus zu verbinden. Eine gemäßigte Variante des Konstruktivismus hat z.B. der amerikanische Philosoph Charles S. Peirce entwickelt. Als einer der Pioniere der Semiotik geht er davon aus, dass Wirklichkeit nur mittels Zeichen und Zeichenprozessen zugänglich ist. Doch entwickelt er eine Semiotik, die nicht auf metaphysischen Annahmen verzichtet. Die Menschen sind seiner Auffassung nach nicht gefangen in ihrer eigenen Zeichenwelt, ohne Chance, mit der von den Zeichenprozessen unabhängigen Realität Verbindung aufzunehmen. Langfristig, nach vielen Versuchen und Irrtümern, so Peirce, zeige sich im Konsens der Forschergemeinschaft, d.h. im öffentlichen Diskurs, welche Theorie der Realität am nächsten komme. Das entscheidende Kriterium für den Wahrheitsgehalt einer Interpretation ist seiner Meinung nach die Bewährung in der Praxis, ein Prinzip, das nach Peirce ein grundlegend jesuanisches ist (vgl. Mt 7,12). Eine Deutung, die der eigenen Wahrheit am nächsten käme, würde sich dann dadurch auszeichnen, dass sie zu einer größeren Freiheit und einer größeren Handlungsfähigkeit führen würde.<sup>26</sup>

## 5. Narrativer Ansatz

Der kurze Ausflug in die philosophischen Hintergründe machte deutlich, wie differenziert man den systemischen Ansatzes bewerten muss, bevor er in der geistlichen Begleitung zur Anwendung kommt. In der gegenwärtigen Pastoraltheologie sind inzwischen einige Konzepte dafür entwickelt worden, wie der Ansatz für die Seelsorge adaptieren werden kann. Zu verweisen ist z.B. auf die umfangreiche Auseinandersetzung, die schon in den 1980ern in den USA gelaufen ist.<sup>27</sup> Im deutschen Sprachraum ist z.B. auf Christoph Morgenthal zu

---

<sup>25</sup> Vgl. das Werk von Michel Foucault: z.B. Die Ordnung der Dinge, Frankfurt 2002. Foucault und andere radikale Theoretiker verfangen sich allerdings in einem logischen Widerspruch, da sie zwar alle Perspektiven relativieren, ihre jedoch für absolut, d.h. von allen Bedingungen losgelöst, als wahr erachten. Mit Hilfe des Retorsionsargument, das auf einen Widerspruch zwischen dem Aussageinhalt und dem Aussagevollzug hinweist, sind sie, wie auch die antiken Skeptiker zu widerlegen.

<sup>26</sup> Vgl. zum semiotischen Realismus von Charles S. Peirce: Hans-Joachim Tambour, Theologischer Pragmatismus, Münster 2003.

<sup>27</sup> Vgl. Edwin H. Friedman, Generation to Generation. Family Process in Church and Synagogue, New York 1985; C.V. Gerkin, Widening the horizons. Pastoral Responses to a fragmented Society, Philadelphia 1986; Ders., Prophetic Pastoral Practice. A Christian Vision of Life Together, Nashville/ New York 1991; L.K. Graham, Care of Persons, Care of Worlds. A Psychosystems Approach to Pastoral Care and Counselling, Nashville/ New York 1992.

verweisen<sup>28</sup>, der fordert, in der Seelsorge nicht nur den Einzelnen, sondern die Familien und ihre Interaktionen in den Blick nehmen. Der vorliegende Artikel erhebt nicht den Anspruch, einen umfassenden Überblick zu geben, sondern schlägt einen möglichen Weg vor, die systemische Therapie für die Exerzitionenarbeit fruchtbar zu machen. Dafür bietet sich m.E. die narrative Deutung des systemischen Ansatzes an, die sich seit den 90er Jahren des 20. Jahrhunderts als eine Richtung systemischer Ansätze verbreitet hat.<sup>29</sup> Worum es dabei geht, läßt sich gut mit Hilfe einer Novelle Vargas Llosas erläutern. In seinem Roman "Der Geschichtenerzähler"<sup>30</sup> zeigt der peruanische Schriftsteller, welche Bedeutung Geschichten für den Aufbau von Identität haben. Gegenstand des Romans sind die Amazonasindianer, die verarmt und kulturell entwurzelt am Rande der peruanischen Gesellschaft leben. Bevor sie sesshaft wurden, waren sie ein stolzes Nomadenvolk gewesen. Die kulturelle Identität der von einander unabhängig umherziehenden Stämme gewährleistete vor allem eine Institution: der Geschichtenerzähler. Seine Aufgabe war es, bei rituellen Zusammenkünften der Stämme Mythen zu erzählen. Diese Geschichten erzählten von den Göttern, der Natur und den Menschen und entwarfen so eine Ordnung und ein Netz von Bedeutungen, das jedem Einzelnen einen Platz zuwies und damit eine Heimat im Kosmos und in der Gesellschaft bot. Im Roman nimmt ein westlicher Anthropologe diese verloren gegangene Rolle des Geschichtenerzählers ein; und tatsächlich gelingt es ihm, Indianern wieder zu einer Identität zu verhelfen. Mit diesem Roman illustriert Vargas Llosa sehr anschaulich die Wechselwirkung von individueller Identität, Kultur und Geschichten.

Entwicklungspsychologen wie z.B. Jean Piaget haben gezeigt, dass kognitive Funktionen, wie Wahrnehmungen, Denkstrukturen, aber auch Empfindungen und selbst die Instanz des Gewissens durch soziale Interaktionen aufgebaut und geformt werden.<sup>31</sup> Kulturelle und religiöse, aber auch familiäre Traditionen, in die der Einzelne eingebettet ist, formen die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Selbst und damit auch das subjektive Erleben und Verhalten. Vor allem Mythen und Geschichten sind beim Aufbau der Wirklichkeit von großer Bedeutung. In ihnen wird nicht nur der Ursprung des Zusammenseins geschildert, sondern in ihnen werden auch Ideale formuliert, Rollen entwickelt und Charaktere definiert und auf diese Weise die Komplexität des Lebens reduziert. Geschichten weisen Ereignissen Bedeutungen

---

<sup>28</sup> Vgl. Christoph Morgenthaler, Systemische Seelsorge. Impulse der Familien und Systemtherapie für die kirchliche Praxis, Stuttgart 1999; Ders. und G. Schibler, Religiös-existentielle Beratung. Eine Einführung, Stuttgart 2002; aber auch: Peter Held, Systemische Praxis in der Seelsorge, Mainz 1998; Günter Emlein, Seelsorge als systemische Praxis, in: Wege zum Menschen 53, 158-178.

<sup>29</sup> Vgl. zum Überblick über verschiedenen narrative Ansätze in der systemischen Theorie K. P. Grossmann, Der Fluß des Erzählens. Narrative Formen der Therapie, Heidelberg 2000.

<sup>30</sup> Vargas Llosa, Der Geschichtenerzähler, Frankfurt 1990.

zu, indem sie aus dem Fluss des Lebens bestimmte Aspekte auswählen, andere dagegen ausblenden. Geschichten verbinden Einzelepisoden miteinander zu einem großen Ganzen, sie strukturieren das Erlebte nach bestimmten Mustern und stellen auf diesem Weg Zusammenhänge her. Deswegen läßt sich vom Leben auch als einem Text (vgl. lat. *textus*: gesponnenes Gewebe) sprechen, der sich aus verschiedenen Erzählsträngen zusammensetzt.<sup>32</sup> Einige Erzählstränge sind dem Einzelnen vorgegeben, entweder in heiligen Geschichten oder in gesellschaftlichen Rollen, die die Geschichten des Einzelnen in eine große Erzählung einer Gemeinschaft einbetten. Manche dieser Geschichten sind lebensfördernd; andere hingegen lebenshemmend oder -zerstörend, weil sie der Wirklichkeit des Einzelnen nicht gerecht werden.

Der narrative Ansatz systemischer Therapie geht von diesen Überlegungen aus. Da das Leben nur als beschriebenes und damit gedeutetes zugänglich ist, muss sich das Beratungsgespräch auf die Beschreibungen konzentrieren. Es geht in den Gesprächen primär weder darum, den Sachgehalt von Äußerungen zu klären noch subjektive Empfindungen zu vertiefen. Erstes Ziel ist es, den Rahmen zu thematisieren, der den Lebensereignissen ihre Bedeutung zuweist. Damit aber bekommen die Zeichensysteme, mit denen Menschen sich auf die Wirklichkeit beziehen, eine tragende Rolle, und mit den Zeichensystemen wird die Bedeutung des kulturellen Hintergrunds des Einzelnen greifbar. Wittgenstein hat in seinem Privatsprachenargument gezeigt, dass Sprache ein genuin soziales Phänomen ist und selbst die eigenen inneren Erlebnisse nur durch diese soziale Traditionen zugänglich sind.<sup>33</sup> Erst die sozial geteilten Zeichensysteme weisen Widerfahrnissen Bedeutungen zu. Die individuelle subjektive Welt findet immer in einem sie umgebenden sprachlich-kulturellen Raum statt, der erst die Subjektivität ermöglicht. Kulturelle Praktiken und linguistische Strukturen prägen demnach Wahrnehmen, Empfinden und Handeln, ohne dass man sich dessen bewusst sein muss.

Weil nicht alle lebensprägenden Geschichten bewusst sind, ist es die Aufgabe der Therapie zunächst die Geschichten des Lebens aufzudecken und die darin transportieren Deutekategorien zu erheben. Zu beachten ist dabei die Art, wie der Klient über sich selbst spricht, welche Sequenzen seiner Lebensgeschichte er beim Erzählen auswählt, wie er einzelner Ereignisse wertet und wie er verschiedene Erzählstränge miteinander verknüpft. Durch das Erzählen seiner Geschichte gewinnt der Klient Abstand von seiner zunächst als

---

<sup>31</sup> Georg W. Oesterdiekhoff, *Kulturelle Evolution des Geistes : die historische Wechselwirkung von Psyche und Gesellschaft*, Münster 2006.

<sup>32</sup> Zu dieser Textmetapher, die ihre Wurzeln im Mittelalter hat, vgl. Clifford Geertz, "Deep play", in ders., *Dichte Beschreibung. Beiträge zum Verständnis kultureller Systeme*, Frankfurt 1987, 202-260, 253f.

selbstverständlich und damit nicht veränderbar empfundenen Perspektive. Die systemischen Therapeuten Michael White und David Epston schlagen vor, diese Geschichten schriftlich zu fixieren, um auf diesem Weg die Probleme zu externalisieren.<sup>34</sup> Verschriftlichung verobjektiviere die aktuelle Weltsicht und mache es so möglich, die Sicht auf das Leben zu thematisieren. Durch die Distanz der Selbstbeobachtung erlebt der Klient einen Freiheitszuwachs, der es ihm ermöglichte, Lebensstationen oder sogar das ganze Leben auch mit anderen Augen anzuschauen. Ziel ist es, die Ereignisse umzudeuten, in dem man die Phänomene in einen anderen Zusammenhang stellt (reframing). So kann es passieren, dass ein Erlebnis, das bislang nur in seinen negativen Auswirkungen gesehen wurde, im Rahmen eines ganz neuen Sinnzusammenhangs eine völlig andere Bedeutung erlangt. Hierbei handelt es sich übrigens um eine Technik, die schon die christlichen Wüstenväter für den Kampf gegen niederdrückende Gedanken empfahlen.<sup>35</sup> So muss der erste Schritt der Externalisierung ergänzt werden durch den zweiten Schritt der Entwicklung einer neuen Perspektive. In der systemischen Therapie gilt es unterdrückte Geschichten zu stärken und neue Geschichten zu verfassen. Der systemisch-narrative Ansatz ist überzeugt, dass in den ausgeblendeteten und noch nicht erzählten Geschichten Ressourcen liegen, die zur seelischen Heilung führen.

## 6. Systemische Exerzitien

Alte Geschichte gegen neue austauschen - so könnte man auch den Exerzitienprozess beschreiben. Ein Hauptbestandteil der Exerzitien ist es, sich mit der Bibel auseinanderzusetzen. Hier wird der Exerzitant mit einer alternativen Sichtweise auf sein Leben konfrontiert. Im Unterschied zu einem rein konstruktivistischen Ansatz bezieht sich der Exerzitant auf eine über Jahrhunderte überlieferte Erzählung, die sogar schriftlich in einer Heiligen Schrift fixiert ist. Exerzitien erfinden nicht einfach eine neue Perspektive, sondern greifen auf eine Perspektive zurück, die über Generationen in einem langen Prozess von Interaktionen tradiert wurde. Die eigenen Geschichten des Exerzitanten, die durch die Kommunikation und Interaktion in der Familie und unter Bezugspersonen aufgebaut und bewahrt wurden, können so in einem behutsamen Prozess messianischen Bilder und Geschichten gegenüber gestellt werden. In dieser Konfrontation von zwei Sichtweisen kann Heilung geschehen. Dafür ist eine bestimmte Bibelhermeneutik nötig.<sup>36</sup> Anstatt historisch-

---

<sup>33</sup> Vgl. L. Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt 1995, 356-380.

<sup>34</sup> Vgl. M. White und D. Epston, Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie, Heidelberg 1998, K. P. Grossmann, Der Fluß des Erzählens. Narrative Formen der Therapie, Heidelberg 2000.

<sup>35</sup> Vgl. Anselm Grün, Glaube als Umdeuten, Münsterschwarzach 2002.

<sup>36</sup> In den USA wird auf diesem Hintergrund über eine neue narrative Theologie diskutiert. Vgl. Gerard Loughlin, Telling Gods Story. Bible, Church and Narrative Theology, Cambridge/UK 1996; Gary Comstock, Two types of Narrative Theology, in: JAAR 55 (1986), 687-717.

kritisch nach Fakten *hinter* dem Text zu fragen geht es in einem ersten Schritt darum, die in den biblischen Erzählungen enthaltene Perspektive auf die Wirklichkeit zu bestimmen, um diese dann in einem zweiten auf das eigene Leben zu übertragen. Der Sinn der Schrift wird nicht erst im Licht der kritischen Vernunft deutlich, die Schrift hat vielmehr selber aufklärende Kraft. Denn liest man die biblischen Texte typologisch, dann werden damit nicht nur innerbiblische Verweisungszusammenhänge deutlich, sondern es ist auch möglich, biblische Figuren als Vorbilder für das eigene Leben zu verstehen. Die Texte bieten die Möglichkeit, anhand der in ihnen aufgeworfenen Probleme eigene Lebensthemen durchzuspielen oder alternative Lebenskonzepte zu erproben. Vor allem aber überliefern die biblische Geschichten neue Leitdifferenzen (Luhmann) und damit neue Kategorien, die den eigenen Erfahrungen eine andere Bedeutung geben. Dafür ist es notwendig, in einer Metabetrachtung die Logik bzw. den Geist aufzuspüren, die das Wahrnehmen, Erleben und Handeln der biblischen Figuren bestimmen. Exerzitien sind in dieser Perspektive ein Weg, sich dieser göttlichen Logik auszusetzen, um dadurch die Gewohnheiten "des alten Menschen" durch die des "neuen Mensch"(vgl. Röm 6,3), der im Geiste Jesu handelt, einzutauschen.

Das Loslassen einer Lebensperspektive ist allerdings keineswegs einfach, selbst wenn die alte Lebensweise mehr Angst als Freiheit einbringt. Denn es ist auf diesem Wandlungsprozess nötig, auf das zu verzichten, was bis dahin dem Leben seine Identität gab. Das Ändern der Geschichten, die der Exerzitant über sein Leben zu erzählen beginnt, setzt einen Änderungsprozess in Gang oder sogar schon voraus, der die ganze Lebensweise beeinflusst. In sehr anschaulicher Weise hat dies Ludwig Wittgenstein aufgezeigt, in dem er auf den engen Zusammenhang zwischen Sprachspielen und Lebensformen hinweist.<sup>37</sup> Er vergleicht die Lebensform mit einem Flußbett, das das Leben faßt oder mit einer Art Mythologie, die als Rahmenvorstellung den einzelnen Äußerungen erst einen Sinn zuteilt. Eine neue Sprache finden für sein Leben, bedeutet damit, die Paradigmen des Lebens zu verändern. Oder wie Wittgenstein sagt: "Die Mythologie kann wieder in Fluß geraten, das Flußbett der Gedanken sich verschieben."<sup>38</sup>

Exerzitien wollen durch die Konfrontation der Biographie des Exerzitanten mit der biblischen Heilsgeschichte eine Neuausrichtung des gesamten Lebens anstoßen, und damit eine Veränderung des Rahmens bewirken, der einzelnen Erfahrungen erst eine Bedeutung zuweist. Die individuelle Entscheidung für diesen Konversionsweg ist dabei nicht von ihrem sozialen Kontext zu lösen. Läßt man sich auf diese ganz persönliche Wandlung ein, tritt man in eine

---

<sup>37</sup> Vgl. L. Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt, 1995, 268.

neue Erzählgemeinschaft ein. Jesus spricht von einer neuen Familie, die nicht aus Blut und Fleisch bestimmt ist wie die Herkunftsfamilie, sondern aus dem Geist Gottes lebt (Mk 3, 31-35). Die eigene Bekehrung ist damit kein isolierter Akt eines Einzelnen mehr, sondern besitzt *per se* eine kommunitive Dimension.

## 7. Fazit

Was also kann geistliche Begleitung im Exerzitienprozess von den systemischen Ansätzen lernen? Anstatt den Exerzitanten und seine Erfahrungen isoliert wahrzunehmen, ist es nötig seine Einbindung in soziale Bezüge zu thematisieren. Viel stärker als ihm bewusst sein dürfte, ist sein subjektives Erleben von den Denk-, Empfindungs- und Handlungsmustern familiärer Traditionen geprägt. Greifbar werden diese Traditionen in den Geschichten, die der Exerzitant über sein Leben erzählt. Die darin wirksamen Deuteschemata müssen im Begleitungsgespräch ins Wort gebracht werden. Es gilt mit anderen Worten, einen Paradigmenwechsel durchzuführen, d.h. den *linguistic turn*, den die Philosophiegeschichte längst schon hinter sich hat, in der geistlichen Begleitung zu vollziehen und damit die Aufmerksamkeit auf die Sprache zu richten, mit der Menschen ihre Wirklichkeit beschreiben.<sup>39</sup> Gleichzeitig wird durch die Übernahme des systemischen Ansatzes in die Begleitungstätigkeit der soziale Horizont, innerhalb dessen sich Exerzitien abspielen, sichtbar. Auch wenn Exerzitien darin bestehen, sich alleine auf eine persönliche Gottsuche zu machen, wird man am Ende dieses sehr individuellen Weges auf die Gemeinschaft der Mitgläubenden stoßen, die den Prozess erst ermöglicht hat. Im Exerzitienprozess kann es geschehen, dass der Exerzitant die in Bibel und Kirche tradierte Perspektive auf sein eigenes Leben überträgt. So kann er lernen, neue befreiende Geschichten über das eigene Leben zu erzählen und auf diese Weise seine Lebenswirklichkeit im Lichte der Logik des biblischen Gottes neu zu erleben.

Dr. Hans-Joachim Tambour

---

<sup>38</sup> Vgl. Ludwig Wittgenstein, *Über Gewißheit*, Frankfurt 1984, 140.

<sup>39</sup> Vgl. Richard Rorty: *The Linguistic Turn. Essays in Philosophical Method*, 1967.