

Das Verhältnis von Konstruktivismus, Integraler Philosophie (und Psychotherapie) und Systemischer Therapie zueinander

Wulf Mirko Weinreich

<http://www.integrale-psychotherapie.de>
<http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>

*„Eine Theorie sollte so einfach wie möglich sein
-
aber auch nicht einfacher.“*

(Albert Einstein)

Inhalt

1. Einführung	4
2. Eine kurze Geschichte des menschlichen Bewußtseins	7
3. Die Strukturelemente der Integralen Evolutionsphilosophie	8
4. Die Entwicklung des individuellen menschlichen Bewußtseins	15
5. Psychische Erkrankungen aus integraler Sicht	18
6. Integrale Psychotherapie	22
7. Der Systemische Ansatz in der Psychotherapie	28
8. Konstruktivistische Aspekte der therapeutischen Beziehung	34
9. Zusammenfassung	36
Literatur	37

1. Einführung

Mit diesem Artikel will ich versuchen, den Systemische Ansatz in der Psychotherapie mit dem Modell einer Integralen Psychotherapie vor dem Hintergrund des Konstruktivismus in Beziehung zu setzen. Dabei will ich sowohl die Errungenschaften würdigen, die durch den Systemischen Ansatz Eingang in die Psychotherapie erhalten haben, als auch die Bereiche benennen, die dadurch, daß der Systemische Ansatz aus integraler Sicht nicht umfassend genug ist, bisher zuwenig Berücksichtigung erfahren haben.

Um das Modell der Integralen Psychotherapie darzustellen und von dort aus zu einer Würdigung des Systemischen Ansatzes zu kommen, müssen wir uns erst einmal mit dem Evolutionsmodell des Amerikaners Ken Wilber als der philosophischen Grundlage beschäftigen. Sie ist durch mehrere Kriterien und Grundannahmen gekennzeichnet, die ich im Folgenden aufführen möchte. Dabei lege ich besonderen Wert auf Aspekte, die als Parallelen oder Unterschiede sowohl dem postmodernen Systemischen Therapieansatz als auch der postpostmodernen Philosophie Ken Wilbers zu eigen sind. Dazu gehört z.B. der Konstruktivismus, auf den sich beide berufen. Da der Konstruktivismus in der Praxis der Systemischen Therapie recht unterschiedlich gebraucht wird, möchte ich eingehend klar machen, in welchem Sinne ich ihn derzeit verstehe und gebrauche und was die wichtigsten formalen Kriterien der Integralen Philosophie sind:

1. Wilbers Integrale Evolutionsphilosophie ist eine konstruktivistische Theorie. Gleich den radikalen Konstruktivisten geht sie davon aus, daß alles, was wir wahrnehmen und reflektieren, Konstruktionen unseres Bewußtseins sind. Das heißt, daß die Integrale Philosophie (und auch die Integrale Psychotherapie) Modelle sind, die vom individuellen Bewußtsein des Beobachtenden geprägt sind, der wiederum vom kollektiven Bewußtsein der ihn umgebenden Kultur determiniert ist. Da alles, was ein Mensch über das Universum aussagen kann, Konstruktionen seines Bewußtseins sind, beansprucht die Integrale Philosophie nicht, die Realität zu beschreiben, sondern in erster Linie die Evolution des (menschlichen) Bewußtseins¹, was nur ein anderer Begriff für die Entwicklung der Konstruktionen unserer Realität ist.
2. Sie ist eine gemäßigt-konstruktivistische Theorie. Das heißt, daß sie – entgegen den radikalen Konstruktivisten – davon ausgeht, daß es hinter den Konstrukten etwas gibt – und sei es nur ein „Möglichkeitsmuster“, das durch die Beobachtung des Wahrnehmenden in die materielle Realität kollabiert (quantenmechanisches Paradigma). In dieser Hinsicht steht Wilber dem Philosophen Kant mit seinem „Ding an sich“ und Platons Höhlengleichnis näher als den postmodernen radikalen Konstruktivisten, die eine Wirklichkeit jenseits ihrer kognitiven Konstrukte ignorieren oder sogar ablehnen.² Um

¹ „Bewußtsein ist ein Singular, für das es keinen Plural gibt.“ Erwin Schrödinger (1944)

² Dieser Auseinandersetzung gebe ich deshalb soviel Raum, weil viele Vertreter der Systemischen Therapie immer wieder auf den radikalen Konstruktivismus als Grundlage verweisen, z.B. Schweizer et al auf S. 52. Wirklich radikal zu sein trauen sich allerdings die meisten radikalen Konstruktivisten nicht, denn wenn sie es täten, würden sie logischerweise beim Solipsismus landen. So lange ein Konstruktivist noch glaubt, daß es außerhalb seines Bewußtseins real existierende andere Konstruktivisten gibt, mit denen er über Konstruktivismus kommunizieren kann, oder daß sein Körper, sein Verstand, seine sozialen Rollen und seine Identität real weiterbestehen, wenn er sie in seinem Bewußtsein nicht gerade konstruiert, ist er nicht wirklich radikal! Dabei hätte diese Radikalität durchaus einen Vorteil: Man könnte kognitiv erkennen, wozu Buddhisten viele Jahre meditieren müssen, nämlich daß es nichts gibt, außer einem ungeteilten Bewußtsein, in dem Erscheinungen kommen und gehen. Alles, was an „individuellem“ darin auftaucht, wären dann lediglich Konstruktionen (die Buddhisten würden „Kreationen“ oder „Erscheinungen“ dazu sagen) dieses einen „Bewußtseins an sich“. Der Endpunkt der Radikalität wäre also ein unpersönlicher oder überpersönlicher Solipsismus. Doch um in dieser Arbeit überhaupt noch etwas erklären zu

deutlich zu machen, worum es geht: Wenn mir auf meinem Weg ein Hindernis begegnet, das mir wie ein Baum *erscheint*, kann ich ihm ausweichen. Andere Konstrukte, die mir wie Hunde, Fledermäuse oder Insekten erscheinen, werden diesem Hindernis auch ausweichen, obwohl sich ihre Konstruktion des Hindernisses mehr (Echolotsinn der Fledermaus, Facettenauge des Insekts) oder weniger von der meinigen unterscheiden werden. Der Baum scheint also nicht ausschließlich eine Konstruktion meines Bewußtseins zu sein, sondern wird von dem, was mir wie andere Lebewesen erscheint, auf ihre Weise auch wahrgenommen. Demnach gibt es offensichtlich irgendeine Realität hinter dem scheinbaren Baum, unabhängig davon, wie ich sie durch die Struktur meines Körpers, meiner Sinnesorgane und meines Gehirns und vor dem Hintergrund meiner subjektiven Erfahrung und meines kulturellen Kontextes wahrnehme. Das heißt, daß meine Wahrnehmung der Welt keine total subjektive Konstruktion ist, sondern einen objektiven Kern hat, der subjektiv moduliert wird. Wenn das stimmt, müßte logischerweise auch so etwas wie eine mehr oder weniger verbindliche Beschreibung der Welt als Erscheinung möglich sein, also die Erkenntnis (relativer) Wahrheiten und die Bündelung derselben in Form von wissenschaftlichen Theorien.

Wenn unsere Weltwahrnehmung nicht nur subjektiv moduliert sein sollte, sondern eine totale subjektive Konstruktion wäre, wie es der radikale Konstruktivismus behauptet, dann würde es natürlich auch für diese Philosophie gelten, womit sie nur für ihren Erfinder relevant, aber für alle anderen Menschen bedeutungslos wäre. Diese Art des Konstruktivismus würde jede Form der Erkenntnis – auch der relativen – ausschließen und würde sich damit selbst ad absurdum führen. Wenn alles, was in diesem Universum existiert, samt dessen Wahrnehmung und kognitiver Verarbeitung, nur völlig beliebige, subjektive Konstruktionen wären, dann wäre natürlich auch keine Kommunikation mehr möglich, weil die verbalen und nonverbalen Äußerungen eines jeden Menschen eine so subjektive Bedeutung hätte, daß sie von niemandem anderes mehr verstanden werden könnten. Statt dessen scheint es aber auch hier stillschweigende Übereinkünfte zu geben, die bei aller subjektiven Modulation der Kommunikation ihr doch einen verbindlichen Kern geben, so daß wenigstens ein annäherndes Verständnis zweier Menschen möglich ist.

3. Die Integrale Philosophie ist eine pragmatische Theorie. Ihr Wert besteht nicht in ihrem Wahrheitsgehalt – denn dieser wird aufgrund konstruktivistischer Einsichten immer relativ bleiben, auch wenn man sich der absoluten Wahrheit vielleicht immer mehr annähert. Sie ist eine Landkarte der Wirklichkeit und nicht die Wirklichkeit selbst. Dabei ist es wie bei der Beschreibung eines Flusses: Man könnte sehr wohl darüber streiten, ab welchem Kilometerstein aus dem Bach nun ein Flößchen geworden ist oder ein Strom. Jede Grenze, die wir in den Fluß der Evolution einzeichnen, ist letztendlich in gewisser Weise willkürlich und subjektiv. Das gilt natürlich auch für alle Kategorien und Strukturen, mit denen das integrale Bewußtseinsmodell beschrieben wird. Der Wert der Integralen Philosophie liegt aber nicht so sehr in der Beschreibung, sondern vor allem in ihrer Nützlichkeit: Sie gestattet einleuchtende Erklärungen für verschiedene Phänomene, sowie konkrete Voraussagen über bestimmte Entwicklungen in einem Umfang, der über frühere Theorien hinausgeht. Dabei ist es egal, ob diese Entwicklungen tatsächlich in der Realität hinter unserer determinierten Wahrnehmung geschehen, oder nur in unserer Wahrnehmung, da wir ja in jedem Falle nur diese haben.

können, werde ich aus Pragmatismus so tun, als ob es so etwas wie eine individuelle Psyche gibt - das Konstrukt der individuellen Psyche ist sozusagen eine nützliche Arbeitshypothese.

4. Sie ist eine Metatheorie. Wilbers Evolutionsphilosophie versucht eine „theory of everything“ zu sein, was insofern kein vermessener Anspruch ist, als sie sich nicht mit den „verschiedenen“ Bereichen der Realität beschäftigt, sondern mit dem erkennenden Bewußtsein. Demzufolge geht es auch nicht um Einzelerkenntnisse, die lediglich als Ausdruck der Bewußtseinsevolution gesehen werden und daher vor allem als Beispiele zur Illustration dienen. Wilber versucht also, die Natur des Bewußtseins zu beschreiben, die dahinterliegende Struktur zu entdecken. Von Vertretern der Postmoderne wird gerne behauptet, daß die Zeit der „großen Entwürfe“ vorbei sei. Dies sagt aus integraler Sicht mehr über die Charakteristik der Bewußtseinsebene „Postmoderne“ aus als über die Möglichkeit großer Entwürfe.³
5. Sie ist eine integrierende Theorie: Wilber ist der Meinung, daß alle Erkenntnisse und Erfahrungen, die Menschen je hatten, verschiedene Facetten der Wahrheit darstellen, aber daß alle Facetten zusammen erst das Gesamtbild ergeben. Wenn man die Struktur des menschlichen Bewußtseins an sich erkennt, müßte es also möglich sein, alle Einzelerkenntnisse in einer logischen Struktur widerspruchsfrei darzustellen. Auf diese Weise könnten zum Beispiel Religion und Wissenschaft, Ästhetik und Moral, oder auf dem Gebiet der Psychotherapie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Systemische Therapie miteinander versöhnt werden.
6. Sie ist eine evolutionäre Theorie. Das zentrale Wort in Wilbers Philosophie ist „Evolution“. Und da die Erkenntnisfähigkeit des Menschen in dem uns überschaubaren Zeitraum immer mehr zugenommen hat, geht es im besonderen um Bewußtseinsevolution, die nicht mit dem heutigen Tag endet, sondern sich mit ziemlicher Sicherheit in die Zukunft fortsetzt. Dieser Bewußtseinsevolution unterliegt auch die Integrale Philosophie selbst (im Gegensatz z.B. zu religiösen oder wissenschaftlichen Dogmen). Wilber sieht sich als Nachfolger vieler Denker vor ihm und betont immer wieder, daß die Integrale Philosophie niemals fertig sein wird, so daß Denker nach ihm die Theorie modulieren und erweitern werden. Auch eine teilweise oder völlige Widerlegung ist durchaus im Bereich des Möglichen, wobei Wilber es aber für wahrscheinlicher hält, daß seine Philosophie in einer noch umfassenderen Theorie aufgehen wird, so wie andere Theorien in seiner Integralen Philosophie aufgegangen sind.
7. Sie genügt dem Sparsamkeitspostulat: Bisher genügen der Integralen Philosophie 7 Elemente: Bewußtsein, Materie, Ebenen, Quadranten, Zustände, Linien und Typen. Genaugenommen würde auch ein Element genügen – nämlich ein Materie-Bewußtseins-Kontinuum – das uns durch fraktale Umformung als Ebenen, Quadranten, Zustände, Linien und Typen, die dem Gesetz der Selbstähnlichkeit gehorchen, „erscheint“. Wenn unser Bewußtsein bzw. das Universum tatsächlich eine fraktale Struktur sein sollte, ist eine Erweiterung um weitere Dimensionen natürlich nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich. Daraus folgt logischerweise, daß das integrale Bewußtseinsmodell ein mehrdimensionales Evolutionsmodell ist.
8. Sie ist selbstreflexiv: Der Erkennende ist integraler Bestandteil des Erkannten, was sich durch das Erkennen weiter entwickelt (was natürlich auch für diesen Artikel gilt). Das heißt, daß der Zeichner der Landkarte selbst Teil des Gezeichneten ist. Aus der Selbstreflexivität ergeben sich im Zusammenhang mit den Dimensionen die verschiedenen Perspektiven, aus denen die „Realität“ beobachtet werden kann, was jeweils zu unterschiedlichen Ergebnissen führt. Viele wissenschaftliche Kontroversen entstehen Wilber zufolge nur deshalb, weil verschiedene Wissenschaftler den gleichen Gegenstand aus

³ vgl. Schlippe et al, S. 81 ff

unterschiedlichen Perspektiven (und verschiedenen Ebenen) betrachten, sich aber dessen nicht bewußt sind.

Auch wenn in diesem Artikel oft der Name Ken Wilber genannt wird, möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, daß der Name lediglich ein Synonym ist für all die Wissenschaftler und Forscher, die die notwendigen Details geliefert haben, um diese Struktur bzw. Ordnung, nach der Evolution abläuft, im Sinne einer relativen Wahrheit zu erkennen. Die daraus abgeleitete Integrale Psychotherapie ist auch keine neue Therapiemethode oder -schule. Sie ist eher ein Rahmenmodell, das versucht, aus der Wilberschen Evolutionsphilosophie eine Systematik der Psychotherapie abzuleiten und die sich daraus ergebenden Konsequenzen zu diskutieren. Ich nenne dieses Modell „integral“, weil es versucht, die Beiträge, die die verschiedenen therapeutischen Schulen zu unserem Wissen vom menschlichen Bewußtsein hinzugefügt haben, angemessen zu würdigen und in eine sinnvolle Ordnung zu bringen. Als Konsequenz ergibt sich aus dieser Haltung, daß es mir nicht darum geht, nachzuweisen welche Therapiemethode die richtigste ist, sondern darum, Kriterien zu entwickeln, welche Methode wann und bei wem und warum am besten wirkt. Vor diesem Hintergrund kann auch die Leistung des Systemischen Ansatzes angemessen gewürdigt werden, ohne zu verschweigen, daß auch er seine Grenzen hat und daher der Ergänzung durch andere Methoden bedarf.

2. Eine kurze Geschichte des menschlichen Bewußtseins

Wenn man sich die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins über die Zeit anschaut, fällt auf, daß jede Epoche der Menschheitsgeschichte unter anderem dadurch geprägt ist, daß das Bewußtsein in verschiedenen Bereichen entwickelt wird, bzw. ist. So gelten die Schamanen in den Stammeskulturen als die Reisenden durch die Bewußtseinszustände. Mit hochsensiblen Sinnen ausgestattet, die über das Körperliche hinausgehen, nehmen sie im Wachbewußtsein Dinge wahr, die der heutige Mensch nicht mehr sehen, hören oder riechen kann. Selbst noch in der Traumzeit verwurzelt, gelingt es ihnen mit Hilfe verschiedenster Techniken, sich in extreme Bewußtseinszustände zu versetzen und damit Bereiche der Realität zu erkunden, die uns heute weitgehend verschlossen sind.

Die nächste Epoche ist die Zeit der mythischen (Hoch-) Religionen, die in Europa in der christlichen Mystik und Scholastik gipfelt. Sie ist vor allem von der tief empfundenen Sehnsucht des Menschen nach Gott bzw. den Göttern gekennzeichnet. Alle diese Religionen kennen in irgendeiner Form eine qualitative Entwicklung, auch Philosophia Perennis genannt. Sie beschreibt die Entwicklung von der Materie zum Göttlichen über viele hierarchisch übereinander liegende Ebenen.

In der Zeit der Renaissance steht dem menschlichen Bewußtsein der nächste Sprung bevor: die Aufklärung mit ihrer Entwicklung des rationalen Bewußtseins. Es beginnt die Differenzierung von Körper und Geist, Naturwissenschaft und Religion. Dabei gewinnt die Naturwissenschaft immer mehr die Oberhand, und mit ihr quantitatives Denken. Entwicklung wird nur noch als zunehmende Komplexität gesehen, ohne jede Tiefe, ohne jedes Ziel. Die Materie triumphiert über den Geist, Bewußtsein wird nur noch als Epiphänomen zufälliger materieller Prozesse angesehen.

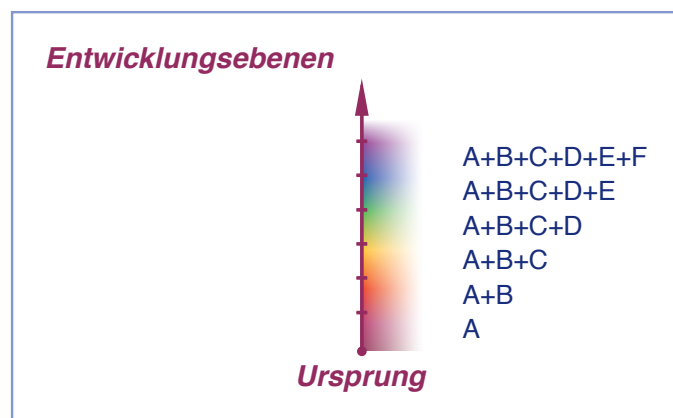
Die Postmoderne, in der Mitte des 20. Jahrhundert beginnend, bringt zwei wichtige Erweiterungen: Zum einen weist sie die rationalen Denker der Moderne darauf hin, daß man nichts in diesem Universum isoliert betrachten kann, sondern immer den Kontext mit einbeziehen muß. Zum zweiten erkennt sie sehr richtig, daß das erkennende Subjekt Teil der Erkenntnis ist, da es aufgrund seiner individuellen und kollektiven Prägungen Fragen stellt und Ergebnisse interpretiert und sich nicht zuletzt in der Erforschung seiner selbst verän-

dert. Damit kommt die Subjektivität zurück in die Wissenschaft, allerdings in einem so großen Maße, daß jede Objektivität als unmöglich angesehen wird und Wahrheit damit zur Beliebigkeit gerät: Jeder darf seine eigene Wahrheit haben. Das Flachland der Rationalität, das wenigstens noch die Frage „Wem nützt es?“ kannte, gerät in dem Bemühen, alles gleichermaßen wertzuschätzen und möglichst alle Aspekte gleichberechtigt zu berücksichtigen, zu einer wertfreien Gleichmacherei.

Die hier beschriebenen Grundzüge der kollektiven Bewußtseinsentwicklung sind weitgehend parallel mit dem, wie Piaget die kognitive Entwicklung des Individuums von der sensorischen über die emotionale zu den verschiedenen Formen der kognitiven Metabolisierung beschrieben hat. Dies ist insofern nicht verwunderlich, als doch menschliche Gesellschaften aus Individuen bestehen, so daß kollektives Bewußtsein als eine Schnittmenge des Bewußtseins der an ihm beteiligten Individuen definiert werden kann. Das Besondere der Entwicklung bis zu dieser Epoche, was man sowohl bei Individuen als auch bei Formen des kollektiven Bewußtseins beobachten kann, ist, daß jede Ebene die Errungenschaften der vorhergehenden weitestgehend verdrängt. Der Sprung auf die nächste Ebene, die Ebene des integralen Bewußtseins, ist davon gekennzeichnet, daß sie die Errungenschaften des Bewußtseins aller früheren Epochen wertschätzt und ihre negativen Auswüchse, die vor allem aus der Überbetonung der eigenen Leistungen und der Negierung der vorhergehenden entstehen, aufhebt. Dies bedeutet „Integral“ im eigentlichen Sinne.

3. Die Strukturelemente der Integralen Evolutionsphilosophie

Die wichtigsten Epochen der Bewußtseinsentwicklung der Menschheit bilden genaugenommen die Blaupausen für die Strukturelemente der Integralen Philosophie. Ken Wilber hat über viele Jahre die Erkenntnisse früherer Generationen studiert, um die Gesetzmäßigkeiten dahinter zu erkennen. Mit den Strukturelementen läßt sich nicht nur das Universum selbst, sondern gleichermaßen alles, was sich auf natürlich Weise darin entwickelt hat, sehr stringent beschreiben. Und sie liegen natürlich auch dem Modell einer Integralen Psychotherapie zugrunde. Ich werde im folgenden die für mein Thema wichtigsten Strukturelemente genauer vorstellen und mit Beispielen aus dem Bereich der menschlichen Psyche illustrieren.



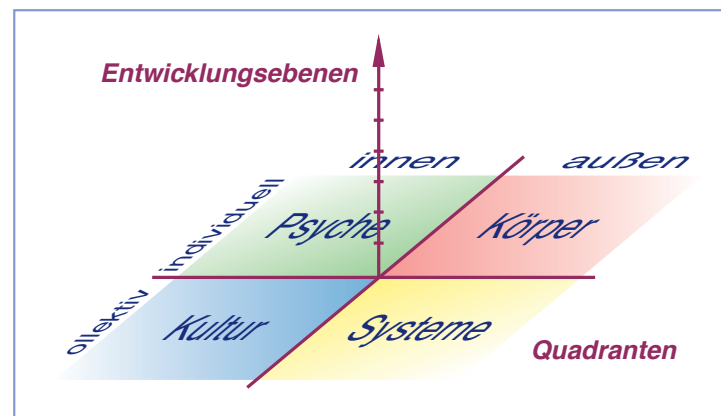
Der wohl wichtigste Begriff bei Ken Wilber ist Evolution bzw. Entwicklung. Vom Urknall ausgehend, hat sich unser Universum zu immer komplexeren und gleichzeitig bewußteren Strukturen entwickelt. Die Zunahme von Komplexität und Bewußtheit scheint – unab-

hängig von einigen Sackgassen – ein Gesetz der Evolution sein. Diese Entwicklung erfolgt Wilber zufolge nicht ungerichtet und quantitativ, sondern gerichtet und über qualitativ deutlich voneinander unterscheidbare „Entwicklungsebenen“. Es hängt von unseren Kriterien ab, wie viele Ebenen wir vom Ursprung ausgehend postulieren. So können wir z.B. grob in die Entwicklung von der toten zur lebenden Materie unterteilen oder aber genauer differenzieren in Elementarteilchen, Atome, Moleküle, Einzeller, niedere Lebewesen, höhere Lebewesen usw., die sich alle nacheinander entwickelt haben.

Jede neue Ebene hat qualitative Eigenschaften (A, B, C, D usw.), die über die der früheren Ebenen hinausgehen, diese aber mit einschließen. Dadurch entsteht eine *Entwicklungshierarchie*. So hat eine lebende Zelle auch physikalische und chemische Eigenschaften, doch geht das Leben selbst über diese hinaus und läßt sich nur mit Begriffen der Biologie beschreiben. Neue Ebenen entstehen in der Evolution durch kreative Emergenz. Das heißt, daß es durch Anhäufung von Quantitäten zu einem Umschlag in eine neue Qualität kommt, daß diese in ihrer genauen Charakteristik aber vorher noch nicht festgelegt ist. Wir können also davon ausgehen, daß nach unserer Entwicklungsebene weitere kommen werden – sie werden sehr sicher noch komplexer und bewußter sein als die aktuelle. Doch wie sie genau aussehen werden, wissen wir aufgrund der kreativen Emergenz noch nicht, weshalb jeder Blick in die Zukunft spekulativ bleibt.

Aus psychologischer Sicht ist natürlich besonders die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins interessant. Wilber hat eine große Anzahl psychologischer und soziologischer Entwicklungstheorien analysiert und daraus die Bewußtseinsebenen der menschlichen Entwicklung abgeleitet, die an späterer Stelle etwas ausführlicher beschrieben werden.

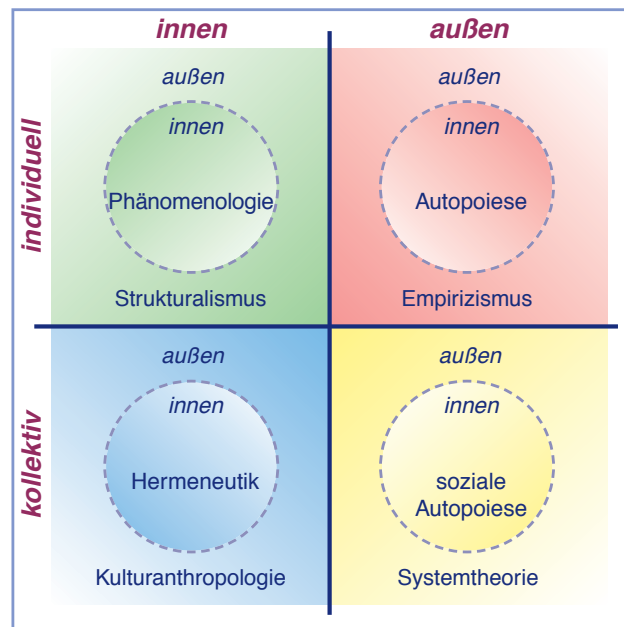
Damit haben wir das Strukturelement der Ebenen. Man kann diese mit einem Pfeil darstellen, da sie die Entwicklung über die Zeit repräsentieren. In anderen Zusammenhängen bevorzuge ich die Darstellung als Regenbogenspektrum: Jede Farbe repräsentiert eine neue Ebene und doch sind die Grenzen zwischen ihnen fließend.



Das zweite wichtige Strukturelement sind die Quadranten. Alles, was sich entwickelt hat, hat in unserer Wahrnehmung einen Körper und ein Bewußtsein. Diese sind untrennbar miteinander verbunden und stellen Wilber zufolge die Außen- und Innenseite eines jeden Objektes dar. Die Komplexität des Körpers korreliert mit der Komplexität des Bewußtseins. So ist es nicht verwunderlich, das man bei der Einfachheit der materiellen Struktur eines Atoms lediglich von einem Protobewußtsein sprechen kann. Einzeller sind schon wesentlich komplexer und können verschiedene Informationen der Umwelt verarbeiten und darauf reagieren. Höhere Tiere kennen schon Gefühle – und das Nervensystem des Menschen hat eine derartige Komplexität erreicht, das wir von dem sprechen können, was wir gemeinhin unter Bewußtsein verstehen.

Weiterhin existiert nichts in diesem Universum allein, sondern es gibt immer mehrere Individuen einer Art. Diese schaffen sich „soziale Systeme“ oder „Institutionen“ und bilden gemeinsam ein intersubjektives Bewußtsein – die jeweilige „Kultur“. Diese 4 Bereiche: individuelles Bewußtsein, Körper sowie Kultur und Institutionen bilden die Quadranten als die 4 wichtigsten Perspektiven, Entwicklung zu betrachten. Diese Quadranten co-evolvieren, beeinflussen sich also in ihrer Entwicklung gegenseitig. Während die Ebenen für die Entwicklung über die Zeit stehen, repräsentieren die Quadranten die Entwicklung im Raum. Es ist natürlich nicht zu übersehen, daß sich in diesen Strukturelementen die Errungenschaften der modernen und postmodernen Entwicklung wiederfinden.

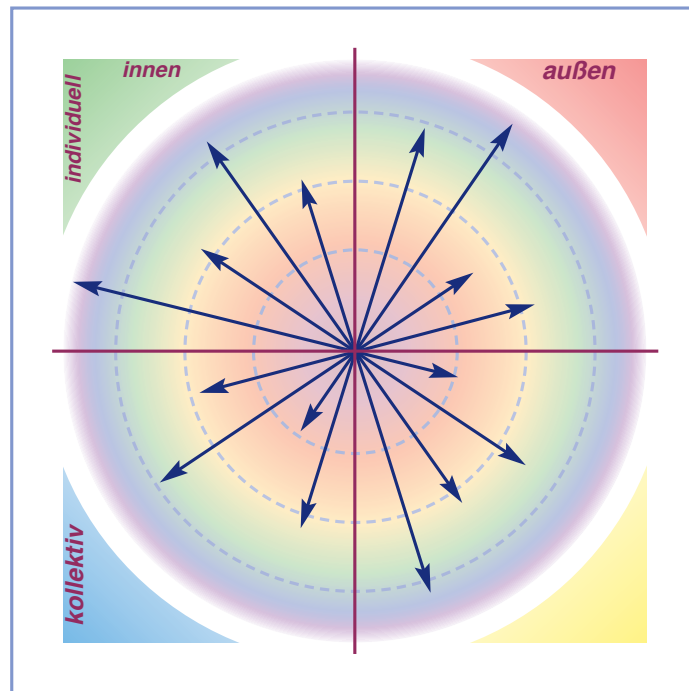
In seiner neuesten Phase hat Wilber für jeden Quadranten noch eine Außenperspektive eingeführt, die dadurch entsteht, daß sich die Realität nicht nur in den 4 Bereichen entwickelt – also einfach geschieht und sich dabei unmittelbar selbst erfährt – sondern daß wir Menschen diese Entwicklung aus einem Abstand heraus wahrnehmen und darüber reflektieren können – also eine Außenperspektive einnehmen können.



Dadurch entstehen 8 Perspektiven – 4 Innenansichten und 4 Außenansichten, als verschiedene Blickwinkel der Weltwahrnehmung, die jeweils noch durch die Ebene sowie die Zustände von Beobachter und Beobachtetem genauer spezifiziert werden können.⁴ Auf diese Weise wird unsere subjektive Konstruktion der Realität in der Wilberschen Philosophie explizit berücksichtigt. Viele Streitereien in der Wissenschaft sind einfach das Ergebnis davon, daß die verschiedenen Parteien verschiedene Perspektiven benutzen und dadurch zu unterschiedlichen Ansichten ein und derselben Realität kommen, sich aber dessen nicht bewußt sind. Und auch der Integrale Ansatz hat bei all seinem Bemühen darum, umfassend zu sein, natürlich seine Grenzen, die sich aus dem aktuellen Wissensstand ergeben. Deshalb kann ich immer wieder nur betonen, daß es sich bei der Integralen Psychotherapie lediglich um ein *theoretisches Modell* mit *relativem Wahrheitsanspruch* handelt.

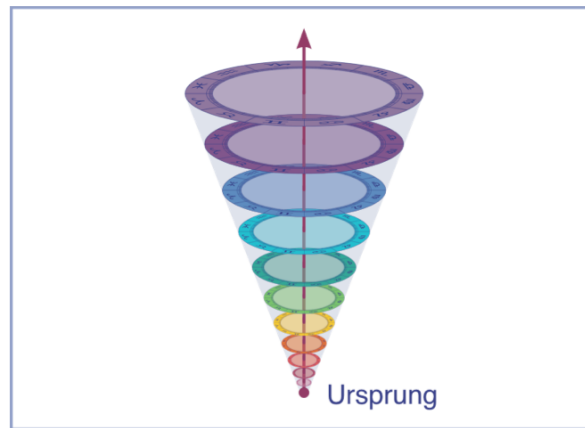
⁴ Die 8 Perspektiven sind hervorragend dazu geeignet, die verschiedenen Informationen zu beschreiben, die ein Therapeut in der Interaktion mit seinen Klienten erlangen kann und haben auch ihren Niederschlag in den verschiedenen Therapieschulen gefunden, die meistens jeweils eine der Perspektiven bevorzugen. Dies genauer zu erläutern würde aber den Rahmen der Arbeit sprengen.

Im Verlaufe der Evolution kommt es innerhalb der Quadranten zu einer zunehmenden Differenzierung in Teilbereiche, die sich ihrerseits entwickeln.



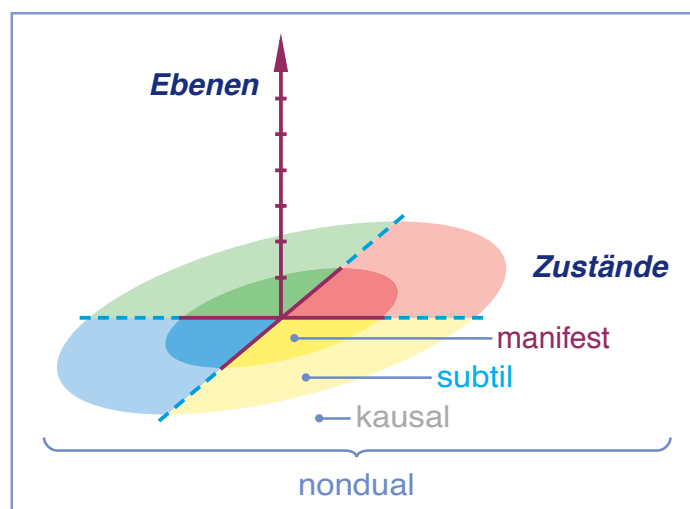
Die Grafik zeigt quasi eine Draufsicht auf die vorherige Abbildung, wobei das Regenbogenspektrum die Entwicklungsebenen repräsentiert, um auch die zeitliche Entwicklung darstellen zu können. Wilber nennt die Differenzierung innerhalb der Quadranten „Entwicklungslinien“ oder einfach „Linien“. In der Entwicklung des Menschen sind das zum Beispiel die Entwicklung von Körper, Motorik, Sexualität, Emotionen, Kognitionen, Moral, Identität, Weltsicht, etc. – der Beispiele sind Legion. Diese Linien können in ihrer Evolution mehr oder weniger stark voneinander abhängig sein und beeinflussen sich gegenseitig. Allerdings ist die Entwicklung nicht wirklich geradlinig, wie hier vereinfachend dargestellt, sondern oszilliert zwischen Polen, so daß eine spiralförmige Darstellung den Prozess viel besser darstellen könnte. Ein Beispiel dafür bietet Spiral Dynamics, eine soziologische Theorie der Werteentwicklung in menschlichen Gesellschaften, die von Clare Graves und Don Beck entwickelt wurde und aufgrund der empirischen Überprüfung an über 20 000 Menschen auf allen Erdteilen auch statistisch gut abgesichert ist:

Ein weiteres Strukturelement sind die Typen. Typen sind gleichwertige Ausprägungen bzw. Akzentuierungen eines individuellen Holons. Sie sind auf allen Ebenen gleich. Die bekanntesten sind die Polaritäten, z.B. positiv-negativ, männlich-weiblich, introvertiert-extrovertiert usw. Es gibt allerdings auch differenziertere Typenlehren, wie die 4 Temperamente, die Kommunikationsstile nach Satir, das Eneagramm oder die Tierkreiszeichen. Auch wenn die Typen in der täglichen therapeutischen Arbeit eine wichtige Rolle spielen, sind sie für das Thema des Artikels von untergeordneter Wichtigkeit, so daß sie hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden.



Nun komme ich zu einem Strukturelement, dessentwegen Wilber von einem Großteil der scientific community nicht anerkannt wird. Doch wäre es unredlich, wenn jemand versuchte, eine „theory of everything“ aufzustellen und aus Opportunismus Spiritualität wegließe, nur weil sie nicht in das naturwissenschaftliche Weltbild paßt. Wahr ist aber, daß die verschiedenen Formen der Spiritualität im Leben eines Großteils der Menschheit eine wichtige Rolle spielen. Bis vor einigen Jahren (einschließlich Eros Kosmos Logos) postulierte Wilber in Anlehnung an die Philosophia Perennis, daß auf die Entwicklung der rationalen Ebenen die Entwicklung transpersonaler Stufen folgen würde. Demzufolge wäre unsere rationale Epoche nur eine Übergangsphase zwischen einfacher und höherer Spiritualität. Die Entwicklung in die Zukunft wäre damit linear und determiniert gewesen. Inzwischen ist ihm aufgegangen, daß die Übernahme dieses klassischen Konzeptes ein Fehler war und auch mit der kreativen Emergenz als einem Grundprinzip der Evolution kollidiert. Und da spirituelle Entwicklung auf jeder Entwicklungsebene möglich ist, war es naheliegend, eine eigenständige transpersonale Dimension dafür einzuführen, die er „Bewußtseinszustände“ nennt und die sich an den 3 natürlichen Zuständen Wachbewußtsein, Traum und Tiefschlaf orientiert.

In der Wiederholung der vorletzten Abbildung kann man erkennen, daß ich die Quadranten als nach außen heller werdende Verläufe gezeichnet habe. Diese Verläufe lassen sich für die Darstellung der Bewußtseinszustände in 3 Transparenzen unterteilen:



In unserem normalen Wachzustand nehmen wir die manifeste Welt bewußt wahr. Das ist die Welt der sichtbaren und meßbaren (materiellen) Dinge und Prozesse, die wir wissenschaftlich erforschen. Wilber behauptet, daß unsere manifeste Welt einen kausalen Ur-

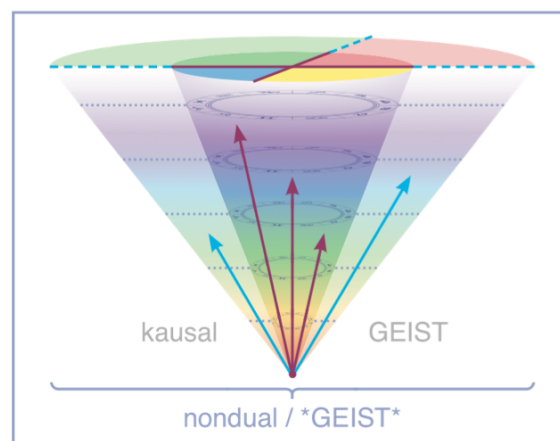
grund hat, den er u.a. mit dem Wort „GEIST“ im Sinne der klassischen idealistischen Philosophie belegt. Er charakterisiert diesen kausalen Zustand als absolut leer, leer auch von jeder Beschreibbarkeit. D.h., daß auch das Wort „Leere“ nur eine Analogie für etwas ist, das sich jeder faßbaren Rationalisierung entzieht. Aufgrund seiner Charakteristik ist er mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht erforschbar – wie wollte man auch einen Zustand, der die manifeste Welt transzendiert, mit manifesten Methoden erforschen?

Wilber ist der Meinung, daß wir im Tiefschlaf täglich am kausalen Zustand teilhaben, uns dessen aber nicht bewußt sind. Doch können wir diesen Bereich in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen, wie sie z.B. durch extreme Lebenserfahrungen, spirituelle Praxis oder andere bewußtseinsweiternde Methoden erreicht werden, als existentielle Erfahrung bewußt erleben. Und da die Erfahrung von anderen Menschen unter ähnlichen Bedingungen nachvollzogen werden kann, darf man annehmen, daß es sich dabei um einen wie auch immer gearteten Teil der Realität handelt.

Den meisten Erfahrungen nach gelangen Menschen nicht direkt vom manifesten Zustand in die „Leere“ der Kausalität. Dazwischen scheint es eine qualitativ deutlich abgrenzbare Zwischenschicht zu geben, die Wilber „subtil“ nennt. Unbewußt erfahren wir den subtilen Bereich täglich im Traumschlaf, bewußt wiederum in außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen.

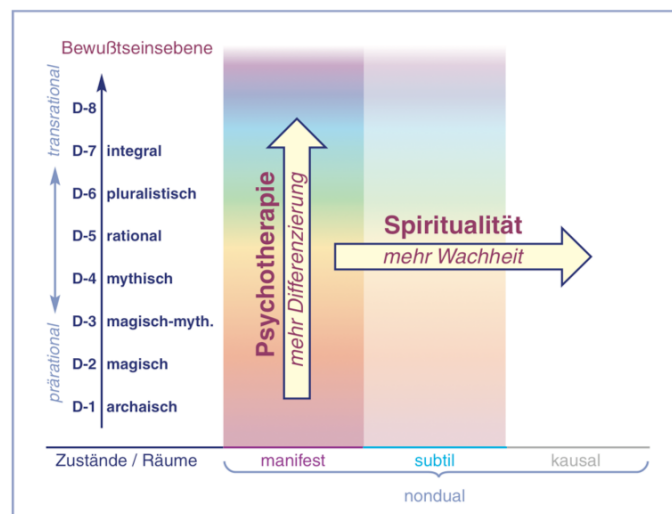
Außergewöhnliche Bewußtseinszustände sind vor allem durch eine amodale Wahrnehmung und die Ausschaltung unserer kognitiven Filter gekennzeichnet. Das führt zu einer völlig veränderten Wahrnehmung der Innen- und Außenwelt. Dazu gehört u.a., daß sich die Grenzen zwischen den Quadranten auflösen, wodurch Dualitäten wie Bewußtsein-Materie oder Subjekt-Objekt wegfallen. Dem versucht die Abbildung durch gestrichelte Linien gerecht zu werden. Auch die lineare Zeit kollabiert und wird zu einer permanenten Gegenwart. In der „Leere“ des GEISTes wird jeder Strukturierungsversuch absurd. Daher wird er in meinen Abbildungen durch das Weiß des Hintergrundes symbolisiert. Natürlich sind die Übergänge zwischen den Zuständen fließend, weshalb eigentlich die Verläufe auf der letzten Abbildung die genauere Darstellung sind.

Damit haben wir Wilbers wichtigste Strukturelemente: Ebenen, Quadranten, Linien, Typen und Zustände. Zusammen in einer Abbildung könnte man die Gesamtheit der Evolution von einem Ursprung ausgehend folgendermaßen darstellen:



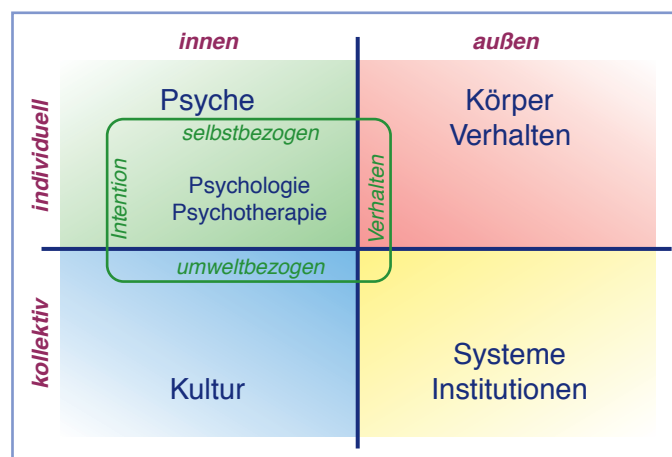
Wie ich eingangs erwähnte, gelten die gleichen Strukturelemente nicht nur für das Universum als Ganzes, sondern auch für alle darin enthaltenen „Bewohner“. Dahinter steht der Gedanke, daß diese Struktur nicht Teil der wahrgenommenen Objekte ist, sondern Teil des wahrnehmenden Bewußtseins. Die Objekte sind eigentlich Prozesse und als diese

untrennbarer Teil des sich entwickelnden Raum-Zeit-Kontinuums. Sie erscheinen nur durch unsere modale Wahrnehmung und kognitiven Filter im Wachbewußtsein als separate Dinge. Aufgrund dieser sich ständig wiederholenden Strukturen können wir das Universum und das, was darin existiert, als ineinander verschachtelte Matroschka-Puppen bzw. – etwas wissenschaftlicher ausgedrückt – als ein gigantisches Fraktal betrachten. Daraus folgt, daß sich Wilbers mehrdimensionales Strukturmodell genauso für die Untersuchung des einzelnen Menschen als auch der Menschheit als Ganzes anwenden läßt. An der obenstehenden Abbildung läßt sich der Geltungsbereich der Psychologie als theoretischer Wissenschaft und der Psychotherapie als ihrer praktischen Anwendung genauer eingrenzen: Beide beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit der Entwicklung des manifesten Wachbewußtseins über die Ebenen, was einer Bewegung von unten nach oben in der Bildmitte entspricht. Religion oder Spiritualität versuchen dagegen, die subtilen und kausalen Zustände zu erforschen. Dies ist also eine Bewegung von innen nach außen.



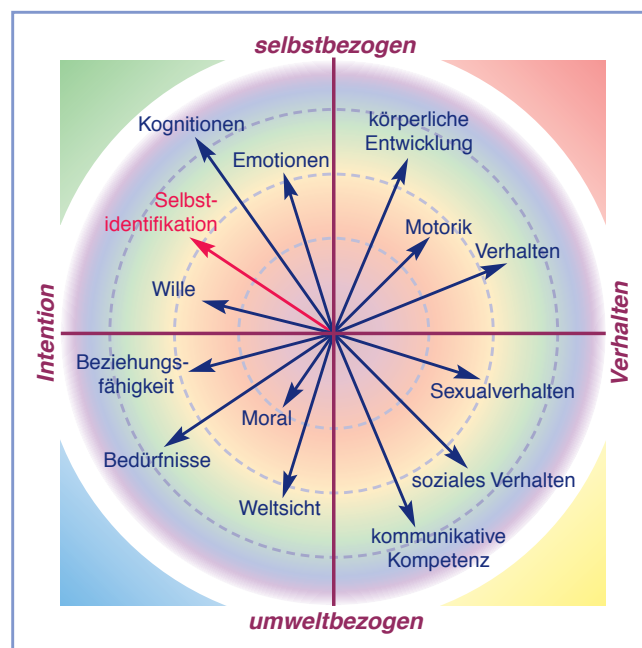
Eine Besonderheit bildet die transpersonale Psychotherapie, die an der Grenze des manifesten Bereiches Menschen dabei unterstützt, nichtintegrierte subtile oder kausale Erfahrungen zu verarbeiten, wenn diese zu einem Hindernis im normalen täglichen Leben werden.

4. Die Entwicklung des individuellen menschlichen Bewußtseins



Räumlich gesehen beschäftigen sich Psychologie und Psychotherapie mit einer Teilmenge des individuell-inneren Quadranten. Eine Teilmenge deshalb, weil bestimmte Bereiche einfach noch nicht erforscht sind und weil andere, wie wir bei den Zuständen gesehen haben, nicht ihr eigentlicher Untersuchungsgegenstand sind. Der individuell-innere Quadrant ist inhaltlich vor allem geprägt durch Bedeutung und Sinn. Wilber nennt ihn daher auch „intentional“. Da er alle Phänomene zu den äußeren Quadranten rechnet, die empirisch beobachtbar sind, zählt auch ein Teil des individuell-äußeren Quadranten zum Gegenstandsbereich der Psychologie, da sie sich auch für die Erforschung des menschlichen Verhaltens verantwortlich fühlt und Verhalten ganz klar empirisch beobachtbar ist. Außerdem interagiert jedes Individuum sowohl verhaltens- als auch bewußtseinsmäßig mit seiner Umwelt, weshalb also auch Randbereiche der kollektiven Quadranten Gegenstand von Psychologie und Therapie sind.

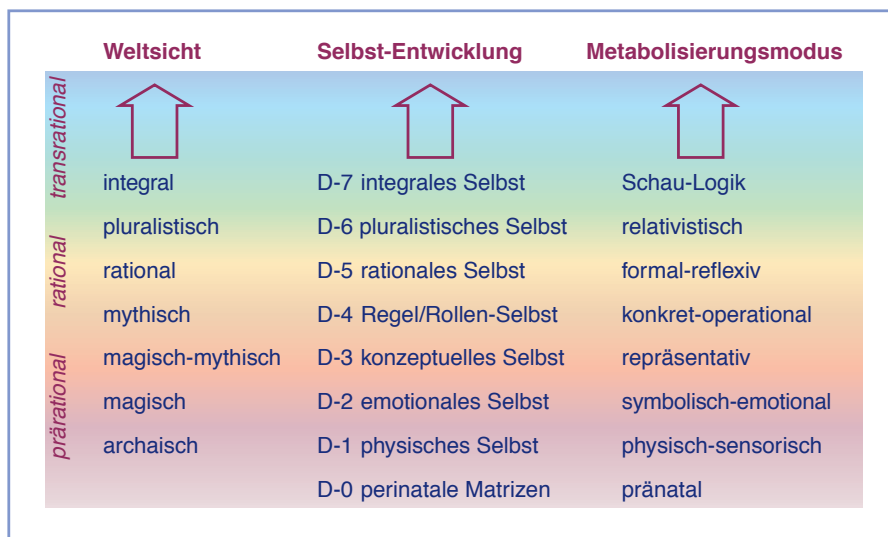
Durch die Pole *Intention* – *Verhalten* sowie *selbstbezogen* – *umweltbezogen* entsteht wiederum eine 4-Felder-Tafel, nämlich die Quadranten der individuellen Psyche. Diese ist allerdings sehr asymmetrisch, da es sich eigentlich ja zum größten Teil um den individuell-inneren Quadranten handelt. Um das Modell aber weiter grafisch darstellen zu können, werde ich die 4 Felder weiterhin gleich groß zeichnen. Ob es sich nur um die individuelle Psyche oder den jeweiligen ganzen Menschen in seinem sozialen Umfeld handelt, kann man an der roten Randbeschriftung erkennen. Diese Abbildung stellt jetzt also nur Bereiche des individuellen Bewußtseins dar.



Die hier eingezeichneten Quadranten und Entwicklungslinien machen deutlich, daß auch das einzelne Individuum keine monolitische Einheit bildet, sondern letztendlich auch nur ein System in umfassenderen Systemen ist. Dies ist aufgrund der fraktalen Struktur auch nicht anders zu erwarten.

Wie an anderer Stelle erwähnt, gibt es in der Entwicklungspsychologie die unterschiedlichsten Entwicklungsmodelle. Am bekanntesten sind die psychosexuellen Entwicklungsphasen Freuds, die zu bewältigenden Reifungsaufgaben bei Erickson, die moralischen Stufen Kohlbergs, die unterschiedlichen Ebenen der kognitiven Entwicklung nach Piaget, Maslows Bedürfnispyramide und viele weitere mehr. Offensichtlich handelt es sich bei all diesen Theorien um die Beschreibung von Teilbereichen, in die sich das menschliche

Bewußtsein differenziert und die für Wilber nichts anderes als die Entwicklungslinien der Psyche sind. Wilber stellte im Vergleich fest, daß einzelne Stufen innerhalb der verschiedenen Theorien offensichtlich gleiche Entwicklungsstände beschreiben. Daraus leitete er die Charakteristik der einzelnen Bewußtseinsebenen der menschlichen Evolution ab. Außerdem fiel ihm auf, daß es offensichtlich zwei Kategorien von Entwicklungslinien gibt, die er als Grund- und Oberflächenstrukturen bezeichnet. So ist die kognitive Entwicklung nach Piaget zum Beispiel eine Grundstruktur, da sie universell ist und viele andere Entwicklungslinien auf den kognitiven Fähigkeiten aufbauen, z.B. Moral, Weltsicht, usw. Diese sind demnach Oberflächenstrukturen und zeichnen sich unter anderem dadurch aus, daß sie sehr stark vom kulturellen Kontext geprägt sind. Die Grundstrukturen begrenzen das maximal mögliche Entwicklungsniveau der Oberflächenstrukturen, die sich aber nicht notwendigerweise auf der gleichen Stufe befinden müssen. So ist ein rücksichtsloses Genie ein Beispiel für eine weit fortgeschrittene kognitive Entwicklung, während die moralische Entwicklung offensichtlich hinterherhinkt. Aufgrund der überragenden Bedeutung der kognitiven Entwicklung übernahm Wilber die Bezeichnungen des Metabolisierungsmodusses nach Piaget für seine Bewußtseinsebenen, wobei er dessen Modell aber nach unten und oben erweiterte. Ich verwende in diesem Artikel aber lieber die kollektive Weltsicht als Bezeichnung.

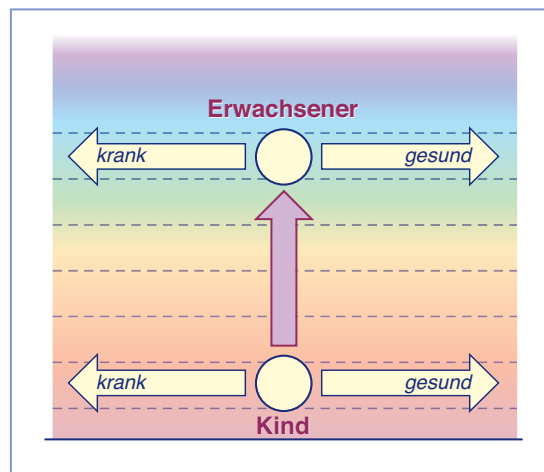


Wilber postuliert, daß bestimmte Linien direkt den Entwicklungsstand des Menschen prägen. Dazu gehören z.B. Moral, Bedürfnisse, Weltsicht, sozioemotionale Entwicklung, etc. Im Gegensatz zu anderen Entwicklungslinien wie z.B. dem räumlichen Vorstellungsvermögen oder einzelnen Subpersönlichkeiten entwickelt sich dieses Bündel an selbstbezogenen Fähigkeiten und Strukturen in starker Abhängigkeit voneinander. Wilber nennt es in seiner Gesamtheit das „frontale Selbst“ oder etwas vereinfacht auch „ICH“. Die Hauptfunktion des ICHs ist die Koordinierung der eigenen Entwicklung. Dies tut es, indem es sich aktuell mit einer Bewußtseinsebene identifiziert. Auf dieser Ebene verarbeitet es Erfahrungen mit seiner Umwelt, die über den derzeitigen Entwicklungsstand hinausgehen und bildet dadurch neue, komplexere Bewußtseins- und Gehirnstrukturen. An einem bestimmten Punkt kommt es zum Umschlagen der Quantität in eine neue Qualität, indem sich das ICH nun mit dieser nächsthöheren Ebene identifiziert und die bisherige Ebene als Objekt integriert. Die verschiedenen in der Abbildung aufgeführten Selbst-Entwicklungen sind also nichts anderes als die Identifikationen des ICHs mit der jeweiligen Bewußtseinsebene. Die Integration vorheriger Selbst-Entwicklungen als Objekte kann man sich folgendermaßen vorstellen: Das

Ungeborene ist noch nicht getrennt von seiner Umwelt. Wenn es sich nach der Geburt zum physischen Selbst differenziert, IST es sein Körper und HAT eine Umwelt. Wenn es sich zum emotionalen Selbst weiterentwickelt, IST es seine Gefühle und HAT eine Umwelt und einen Körper. Als Selbstkonzept IST es seine mentale Vorstellung von sich selbst und HAT Umwelt, Körper und Gefühle. Und so weiter.

Die Bewußtseinssebene, mit der sich die Mehrzahl der erwachsenen Individuen eines Systems (z.B. einer Familie oder Gesellschaft) identifizieren, bildet das Durchschnittsbewußtsein einer Kultur. Auf der Abbildung ist in der linken Spalte stellvertretend die kollektive Weltsicht als Ausdruck dieses Durchschnittsbewußtseins aufgeführt. Das Durchschnittsbewußtsein wirkt durch die Anforderungen des Systems an das Individuum wie ein Magnet: Die Entwicklung von Menschen, die sich unterhalb dieser Bewußtseinssebene befinden, wird begünstigt – die Entwicklung von Menschen, die sich darüber befinden, gebremst.

5. Psychische Erkrankungen aus integraler Sicht

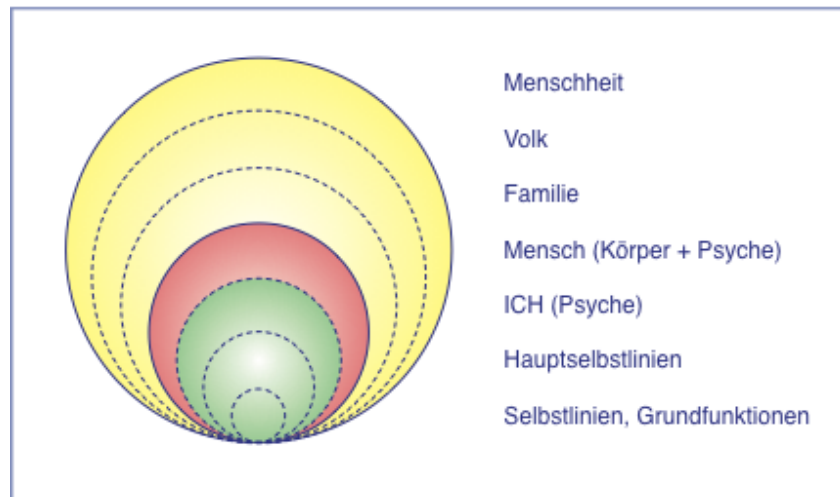


Klassischerweise wird psychische Krankheit als ein quantitatives Phänomen betrachtet: der Mensch hat eine bestimmte Entwicklungsstufe erreicht, z.B. als Kind oder Erwachsener, und befindet sich hier irgendwo zwischen den beiden Polen krank und gesund. Über die Ursachen dafür gibt es eine Vielzahl von Theorien. Der Standard dürfte heute die Beschreibung als bio-psycho-soziale Ursachenkomplexe bzw. Ursachenketten sein. Wilber ist grundsätzlich gleicher Ansicht, nur würde man es mit seinem Vokabular so ausdrücken, das sich Ursachen aus den verschiedenen Quadranten über die Ebenen summieren können und sich auf verschiedene Linien entwicklungshemmend auswirken. Damit integriert er den systemischen Ansatz (Quadranten⁵, die der räumlichen Dimension entsprechen) und den entwicklungspsychologischen (Ebenen, was der zeitlichen Dimension entspricht). Letztendlich ist ja auch das Individuum ein System, so daß man von Systemen in Systemen in Systemen sprechen kann, die sich alle entwickeln und darin voneinander abhängen.⁶ So

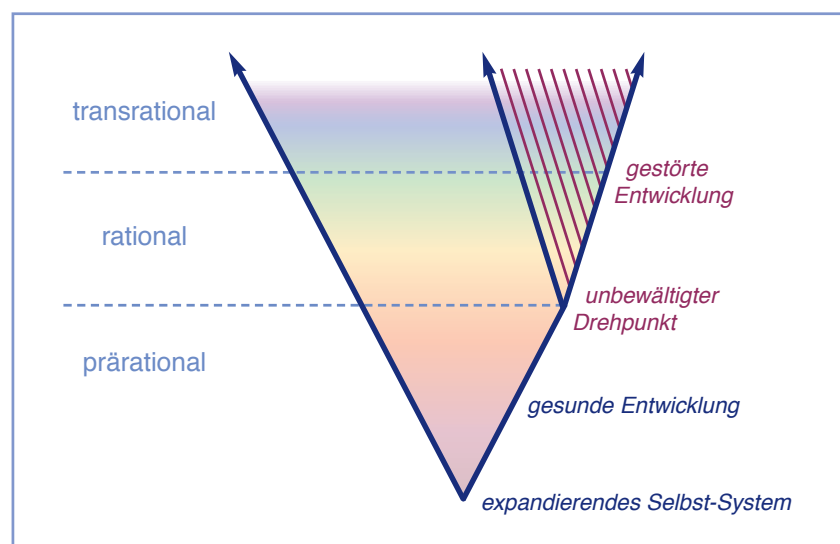
⁵ Die Einteilung zwischen Individuum und Gesellschaft ist eine sehr offensichtliche Grenze, die uns manchmal vergessen läßt, daß sich Systeme nach innen und außen fortsetzen. Bronfenbrenner spricht demzufolge auch von Mikro- Meso- und Makro-Systemen.

⁶ Dabei muß man berücksichtigen, daß Systeme hier als Strukturen des gleicher Komplexitätsgrades definiert sind – im obigen Beispiel auf der Komplexitätsstufe des Menschen. Systeme unterschiedlicher Komplexitätsgrade (z.B. Atome bilden Moleküle bilden Zellen bilden mehrzellige Organismen) heißen bei Wilber Holone!

kann man weder eine einzelne Entwicklungslinie, noch den umgebenden Quadranten, noch das ICH (individuelles Bewußtsein), noch den Menschen, noch die Familie noch das Volk noch ... einzeln betrachten, sondern muß sie sowohl bei der Störungsgenese als auch der Therapie berücksichtigen (auch wenn es aus praktischen Gründen notwendig ist, Schwerpunkte zu setzen).



Das besondere aus integraler Sicht ist die Betonung des piagetschen Metabolisierungsmodus: Das heißt, daß die mit einer Erkrankung zusammenhängenden unbewältigten Erfahrungen in dem jeweiligen kognitiven Modus verarbeitet und gespeichert werden, der für die Entwicklungsebene, mit der sich das ICH gerade identifiziert, charakteristisch ist. Die pathogenen Ursachen führen in der Folge zu verschiedenen Wirkungen:

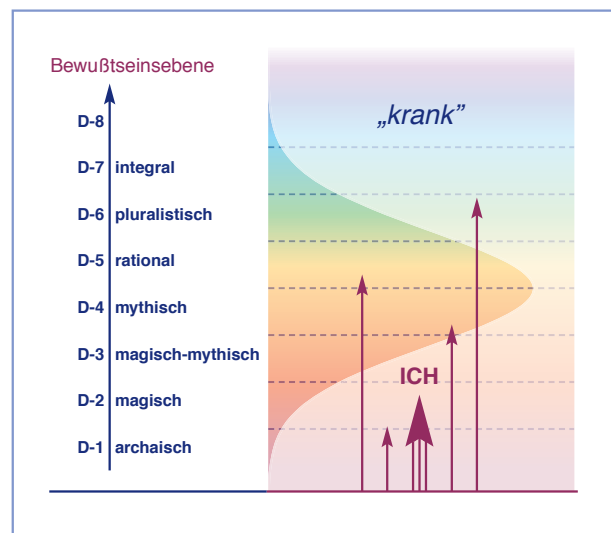


Im günstigsten Falle entwickelt sich das ICH in deformierter Weise weiter, wie auf der Abbildung idealtypisch dargestellt ist. Dabei kommt es zur *Dissoziation*, Verdrängung oder Entfremdung nichtintegrierter Persönlichkeitsanteile. Es kann aber auch zur *Entwicklungsstagnation* des ICHs auf einer Ebene kommen. Und im ungünstigsten Falle kann das ICH aus Selbstschutz auf eine früher durchlaufene Entwicklungsebene *regredieren*, wie dies z.B. in der Folge von posttraumatischen Belastungsstörungen vorkommen kann.

Da das ICH ja auch nur ein System ist, ist dieses entwicklungspsychologische Modell grundsätzlich auch auf Systeme – z.B. Familien – übertragbar. Auch eine Familie entwickelt

sich über die Zeit und erreicht immer neue Komplexitätsstufen, z. B. indem Mitglieder hinzukommen oder weggehen oder die Position verändern bzw. die eigene Ebene wechseln. Der Übergang zu einer neuen Komplexitätsstufe entspricht den Drehpunkten in der Individualentwicklung und kann, wenn er nicht bewältigt wird, eine Dissoziation, Stagnation oder Regression des Systems auslösen.

Da sich der integrale Ansatz an der Entwicklung der einzelnen Selbstlinien, und in besonderer Weise an der Identifikation des ICHs orientiert, kommt es zu einer deutlich anderen Definition psychischer Erkrankungen, als wir sie aus den einschlägigen Krankheitskatalogen (ICD 10, DSM IV) kennen:



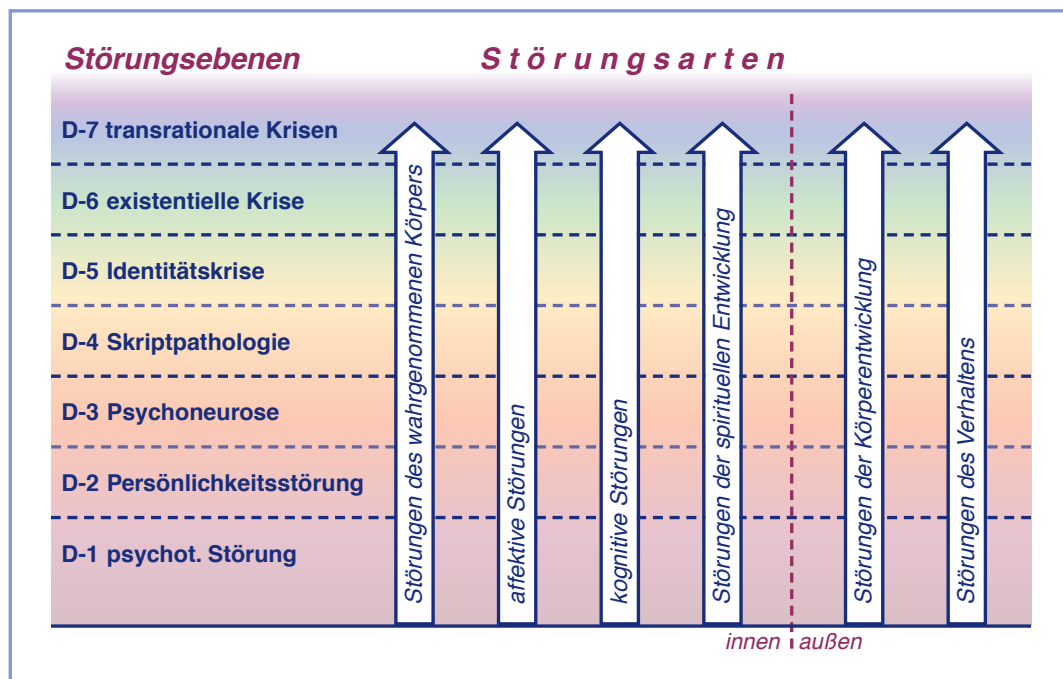
Diese werden konsequent als *qualitative Entwicklungsstörungen* verstanden. Eine Definition dafür könnte lauten, daß wir einen Menschen immer dann als psychisch krank wahrnehmen, wenn er sich mit einer Bewußtseinsstufe identifiziert, die deutlich unter der liegt, die seine soziale Umwelt für sein biologisches Alter als angemessen ansieht. In der Abbildung kann man farblich intensiver die Normalverteilung des altersangemessenen Durchschnittsbewußtseins sehen. Die Pfeile davor stellen die einzelnen Entwicklungslinien eines Individuums dar, einschließlich seiner ICH-Identifikation.

Das heißt also, daß sich erwachsene Menschen qualitativ voneinander unterscheiden können durch den unterschiedlichen Stand ihrer ICH-Entwicklung. Dieser Ansatz ruft zwar unisono den Widerspruch der Vertreter der pluralistischen Ebene hervor⁷, ist aber anson-

⁷ Eine der größten Leistungen der pluralistischen Postmoderne war die Hinterfragung von Hierarchien (vgl. Schlippe et al, S. 81 ff): Alle Menschen sind gleich! Die Befreiung der Randgruppen unter der Parole der „Gleichwertigkeit“ hat sich in ihrer Übertreibung allerdings auch als nivellierende Gleichmacherei erwiesen – und war sowieso ein Selbstbetrug, weil die postmodernen Intellektuellen ihre wertfreie nicht-hierarchische pluralistische Weltsicht immer für ein klein wenig besser hielten, wodurch natürlich Bewertung und Hierarchien durch die Hintertür wieder hereinkamen. Dabei liegt das Problem eigentlich nur darin, daß sie nicht zwischen Machthierarchien und evolutionären Hierarchien unterschieden haben. Evolutionäre Hierarchien entstehen dadurch, daß komplexe Strukturen auf einfachen aufbauen – man kann erst Integralrechnung erlernen, nachdem man das Einmaleins begriffen hat. Und es ist einfach Fakt, daß es, wenn man ohne ideologische Scheuklappen hinschaut, qualitative Unterschiede in der (Bewußtseins-) Entwicklung von Menschen gibt, und zwar nicht nur zwischen Kindern und Erwachsenen, sondern auch zwischen gleichaltrigen Erwachsenen – wieso sollte auch Entwicklung mit 18 Jahren plötzlich aufhören? Das Problem entsteht erst, wenn man daraus eine moralische Überlegenheit ableitet und darauf wiederum Machtansprüche aufbaut (wie es die zivilisierte weiße männliche Mittelschicht Jahrhunderte lang gegenüber Naturvölkern, Frauen, sexuellen Randgruppen, der Unterschicht usw. getan hat).

sten nicht neu: Dan Casriel, ein amerikanischer Psychiater, stellte schon in den 60 Jahren fest, daß der seelische Entwicklungsstand oft nicht dem körperlichen Alter entsprach und fand dafür das Konzept des „inneren Alters“. Sein Ansatz krankte daran, daß er Entwicklung monolinear sah und daher nicht erklären konnte, warum ein Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung, dessen ICH also das innere Alter eines Kleinkindes hat, trotzdem in bestimmten Bereichen sehr weit entwickelt sein konnte. Die multilineare Entwicklung, wie sie durch das Konzept der Entwicklungslinien gegeben ist, löst dieses Problem. In dem Moment, wo wir eine psychische Krankheit als Entwicklungsstörung begreifen, ändert sich unsere berufliche Aufgabe: Anstatt Symptome zu bekämpfen, helfen wir unseren Patienten, psychisch erwachsen zu werden.

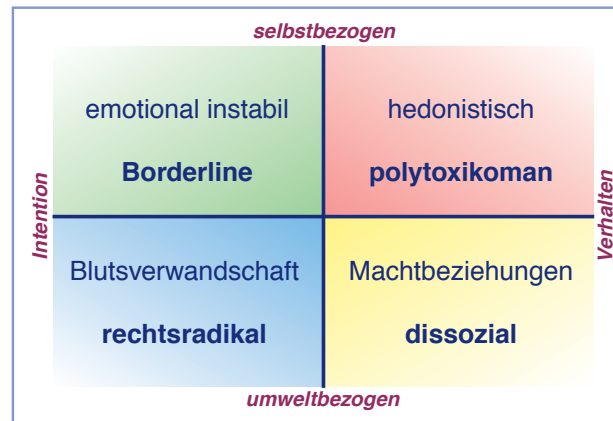
Durch die Fokussierung auf die ICH-Entwicklung kommt es auch zu einer Neudefinierung der Krankheitsklassifikation: Die Bewußtseinsebene, auf der die Entwicklung stagniert, wird zur STÖRUNGSEbene.



Nach dem integralen Ansatz gibt es de Facto nur noch sechs psychische Störungen: Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Psychoneurosen, Skriptpathologien, Identitätskrisen und existentielle Krisen. Hinzu kommen als siebtes und ebenenunabhängig die spirituellen Krisen am Übergang zwischen manifesten und subtilen Zuständen. Alle anderen Symptome und Syndrome, die gewöhnlich als eigenständige Erkrankungen betrachtet werden, sind jetzt Ausdruck der Störungsebene auf den verschiedenen Entwicklungslinien in den 4 Quadranten und werden als StörungsARTEN bezeichnet. So sind Angsterkrankungen und Depressionen aus dieser Sicht beispielsweise Störungen der emotionalen Entwicklungslinie, die allerdings auf jeder Ebene vorkommen können.

Eine Entwicklungsstörung betrifft durch die Co-evolution von Quadranten und Linien seltenst nur einen umschriebenen Bereich. Sie läßt sich fast immer auch in anderen Quadranten bzw. auf anderen Entwicklungslinien nachweisen. Das heißt, Komorbidität ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Dazu ein Beispiel: eine rechtsradikale Moral, emotionale Instabilität, dissoziales Verhalten und Rücksichtslosigkeit dem eigenen Körper gegenüber sind alles Ausdruck der Bewußtseinsebene D-2 in den verschiedenen Qua-

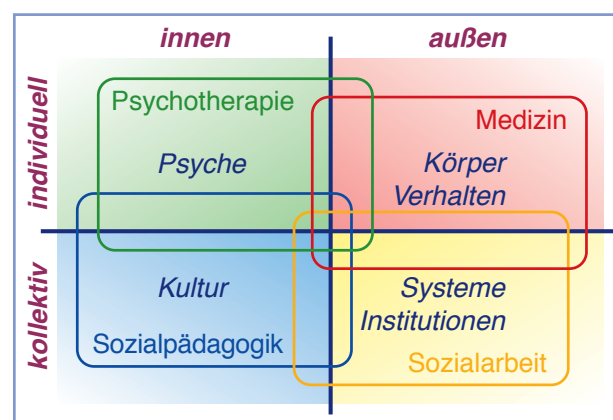
dranten. Bei einem erwachsenen Menschen würden wir als klinische Psychotherapeuten sofort sagen: Klarer Fall – Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ. Für ein Kind von 3 Jahren wären die ausschließliche Berücksichtigung der nächsten Blutsverwandten als In-Group, emotionale Instabilität, Macht als Regularium der Beziehungen (z.B. Trotzphase) und das unbedenkliche Erkunden dieser Welt ohne Rücksicht auf den eigenen Körper natürlich überhaupt kein pathologisches Verhalten, sondern durchaus altersangemessen.



Bestimmte Symptome haben eine Leitfunktion, da sie für bestimmte Störungsebenen typisch sind, z.B. Wahn für Psychosen oder dysfunktionale Überzeugungen für Skriptpathologien. Andere Symptome sind dagegen ebenenunspezifisch. So können Ängste als Ausdruck der emotionalen Entwicklungslinie auf jeder Ebene vorkommen. Dies hat bedeutende Konsequenzen, da beispielsweise eine Angststörung je nach Störungsebene einer anderen Therapie bedarf, wie ich an späterer Stelle ausführen werde.

6. Integrale Psychotherapie

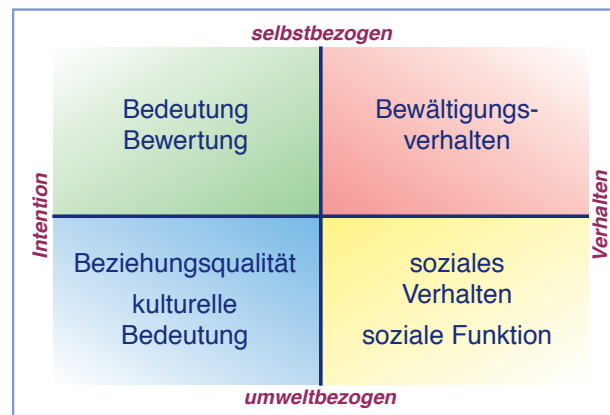
Da das individuelle Bewußtsein nicht im luftleeren Raum existiert, kann auch Psychotherapie genau genommen nicht für sich allein funktionieren. Deshalb müssen wir den Blick kurz wieder etwas weiten für den ganzen Menschen in seiner sozialen Umwelt.



Ich hatte beschrieben, daß man den Menschen in 4 Perspektiven betrachten kann und daß diese Quadranten in ständiger Wechselwirkung miteinander stehen. Demzufolge sollte auch Psychotherapie immer in ein allgemeines Therapiekonzept eingebunden sein, das gleicherweise den Körper, die Kultur und das soziale Umfeld berücksichtigt. Dazu gehören

als weitere Module die Medizin, die Sozialpädagogik und die Sozialarbeit. Von Wilbers Konzept einer Integralen Lebenspraxis habe ich den Vorschlag für eine Allgemeine Integrale Therapie abgeleitet, die alle Quadranten in gleicher Weise berücksichtigt und in der z. B. auch spirituelle Aspekte ihren Platz haben. Dieser Vorschlag ist jedoch im Detail recht umfassend, so daß ich aus zeitlichen Gründen hier nicht näher darauf eingehen kann.

Wenn wir uns wieder auf die Quadranten der Psychotherapie im Besonderen einzoomen, können wir feststellen, daß jede Entwicklungsstörung genau genommen aus 4 Aspekten besteht, die allerdings in ihrem Anteil an der Störung stark variieren können.



Dies sind:

- a) die individuelle Bedeutung bzw. Bewertung des ursächlichen Erlebens (das auch im *Ausbleiben* eines benötigten Stimulus bestehen kann)
- b) ein durch Wiederholung konditioniertes Bewältigungsverhalten als Reaktion auf die Ursache
- c) die soziale Funktion der Störung, gekoppelt mit einem entsprechenden sozialen Verhalten
- d) die kulturelle Bedeutung der Störung, sowie die dem Individuum mögliche Beziehungsqualität

Diese Interventionsbereiche werden von den verschiedenen Therapieschulen und –methoden in unterschiedlicher Weise abgedeckt.



- Im intentional-selbstbezogenen Quadranten sind das alle Methoden, die die Bewertung des ursächlichen Erlebens verändern und die helfen, abgespaltene oder verdrängte Persönlichkeitsanteile zu integrieren.
- Im selbstbezogen-verhaltensmäßigen Quadranten sind das alle Verfahren, die Verhalten direkt – z.B. durch Training – verändern oder über den Körper wirken.
- Im umweltbezogen-verhaltensmäßigen Quadranten gehören dazu Methoden, die soziales Verhalten sowie Interaktions- und Kommunikationsfähigkeiten verbessern.
- Und im intentional-umweltbezogenen Quadranten gehören dazu die Methoden, die die Beziehungsfähigkeit sowie das Eingebunden-Sein in die kulturellen Werte und Normen verbessern.

Damit haben wir eine ungefähre Gliederung der Therapiemethoden nach den Quadranten. Innerhalb der Quadranten sind spezielle Therapieformen geeignet, direkt auf einzelne Linien zu wirken, beispielsweise kognitives Training auf die kognitive Entwicklungslinie, usw. Je nachdem, ob eine Störung eher intrapsychisch ist (z.B. bei einer posttraumatischen Belastungsstörung) oder die Beziehung zur Umwelt betrifft, sind auch eher selbstbezogene oder umweltbezogene (systemische) Methoden angezeigt.

Eine Psychotherapie kann sich aber nur dann umfassend bzw. integral nennen, wenn sie nicht nur die Quadranten und Linien (Raum), sondern auch die Entwicklungsebenen (Zeit) berücksichtigt. Im folgenden geht es deshalb darum, die verschiedenen Therapiemethoden bezüglich der Störungsebenen zu betrachten. Wie an anderer Stelle ausgeführt wurde, werden die Erfahrungen, die zur Erkrankung führen, immer in dem der jeweiligen Entwicklungsebene eigenen Metabolisierungsmodus verarbeitet und kodiert. Aus dem oben beschriebenen Entwicklungsmechanismus des ICHs läßt sich ableiten, daß der erste Schritt, um stagnierte Entwicklung wieder in Gang zu setzen, darin bestehen muß, unbewältigte Erfahrungen wieder in das Bewußtsein zu heben, um sie dann neu zu bewerten und zu integrieren.

Die logische Schlußfolgerung ist, daß die Dekodierung der Ursachen nur von Therapiemethoden geleistet werden kann, die den ursprünglichen Metabolisierungsmodus auch als Interventionsmodus benutzen. Dieser Gedanke ist der Kern der Integralen Psychotherapie! Er ergibt sich aus der konsequenten Verbindung von klinischer und Entwicklungspsychologie. Im Umkehrschluß kann man vermuten, daß die Resistenz mancher Störungen nicht unbedingt der mangelhaften Motivation des Patienten, sondern vielleicht dem falschen Interventionsmodus des Therapeuten geschuldet ist. Die Grafik stellt jeweils das ungefähre äußere Alter, die Entwicklung des Selbst, den jeweils dominierenden Metabolisierungsmodus, die dieser Ebene entsprechende Entwicklungsstörung sowie den entsprechenden optimalen Interventionsmodus dar.

Durchschnittsalter	Drehpunkt und Selbstebene	Metabolisierungsmodus	Störungsebene	optimale Therapiemethoden
rational	ab 21-	D 6 pluralistisches Selbst	dialektisch-systemisches Denken	existentielle Krise existentielle Therapie
	19-21	D 5 rationales Selbst	formal-reflexives Denken	Identitätskrise Introspektion
	15-19			
	13-14			
	11-12	D 4 Regel/Rollen-Selbst	konkret-operationales Denken	Skript- und Rollenpathologie Skriptanalyse
	9-10			
	7-8			
prä-rational	3-6	D 3 Selbstkonzept	Symbole, Begriffe	Psycho-neurose aufdeckende Therapien
	1-3	D 2 emotionales Selbst	Emotionen Bilder	Persönlichkeitsstörung stützend, danach intensiv-emotional
	0-1,5	D 1 physisches Selbst	Impuls, Sinneswahrnehmungen,	Psychose Ruhigstellung, danach intensiv-regressive Methoden
	Geburt	D 0 Perinatale Grundmatrizen	Körperempfindungen	

Alle Interventionsmodi, die der ursächlichen Störungsebene nicht entsprechen, können wohl geeignet sein, neutralisierende Erfahrungen zu machen und die Folgeerscheinungen einer Entwicklungsstörung zu lindern. Dies mag auch genügen, wenn die Ursache vorrangig aus einem Lerndefizit besteht. In dem Moment, wo es sich bei der Ursache allerdings um ein emotional geladenes Trauma handelt, das bewußt integriert werden will, wird es weiterhin am heilsamsten sein, bis zum Grund vorzudringen. An einem Beispiel ausgedrückt, wird man mit kognitiven Therapiemethoden niemals ein Geburtstrauma integrieren können, da dieses in einer präkognitiven Lebensphase sensomotorisch gespeichert

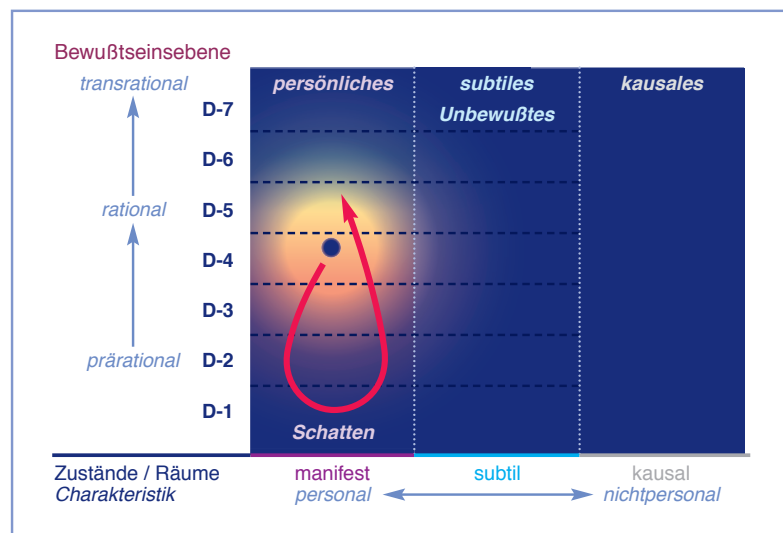
wurde. Um ein solches Trauma wirklich aufzuarbeiten, wird man sensomotorische Methoden wie Holotropes Atmen oder andere intensiv-regressive Körpertherapien benutzen müssen. Diese sind andererseits völlig ungeeignet, kognitive Störungen, wie z.B. Identitätskrisen zu bewältigen. Hier sind introspektive Methoden wie die Transaktionsanalyse oder die klientenzentrierte Gesprächstherapie angebracht.

In den vergangenen Jahren habe ich viel Zeit damit verbracht, die verschiedenen Therapiemethoden nach Interventionsbereichen und Interventionsmodi zuzuordnen. Wenn ich jetzt die beiden letzten Abbildungen, nämlich die Therapie in den Quadranten und die Therapie über die Ebenen zusammenführe, entsteht die nachfolgende Grafik.

Durchschnittsalter	Drehpunkte Störungsebenen	individuell - innerer Quadrant	individuell - äußerer Quadrant	kollektiv - innerer Quadrant	kollektiv - äußerer Quadrant
<i>transrational</i>	ab 21- D 6 existentielle Krise	Daseinsanalyse, Logotherapie, Gestalttherapie, Klientenz. Gesprächstherapie	Neurolinguistisches Programmieren	phänomenologische Familientherapie (Hellinger)	systemische Strukturaufstellungen (Sparrer & v. Kibéd)
	19-21 D 5 Identitätskrise	klientenz. Gesprächstherapie,	VT: rational-emotive Therapie multimodale Therapie Psychoedukation	wachstumsorientierte Familientherapie (Satir, Kempler) Encounter-Gruppen	strateg. Familientherapie (Haley, Nichols) systemische Therapie
	13-14 D 4 Skript-Identitätskrise	Transaktionsanalyse, Archetypenarbeit (C.G. Jung) Psychodrama	VT: kognitive Therapie (Beck) Selbstmanagement (Kanfer) u.a.	Soziodrama, Gruppentherapie (allgemein)	strateg. Familientherapie (Haley, Nichols) systemische Therapie
	9-10 D 3 Psycho-neurose	Tiefenpsychologie, Focusing, Bioenergetik, Gestaltth., Bonding, Quadrinity-Prozeß, Psychodrama	VT: Reizkonfrontation, Selbstkontrolltechniken, Selbstsicherheitsstraining	Psychoanalytische Familientherapie (Bowen, Richter u.a.)	VT: soziales Kompetenztraining, Kommunikationstrainings, Strukturelle Familientherapie
<i>rational</i>	7-8 D 2 Persönlichkeitsstörung	analytische Objektbeziehungsth., Selbstpsych., Reparenting, Bonding, katathymes Bilderleben, Gestaltth.	strukturbildende Körperarbeit VT: Selbstkontrolltechniken, Verhaltensverträge	Psychoanalytische Familientherapie (Stierlin, Boszormenyi-Nagy u.a.)	VT: soziales Kompetenztraining Interpersonelle Therapie Strukturelle Familientherapie
	3-6 D 1 Psychose	Primärtherapie, Holotropes Atmen, Rebirthing, Linding, Reparenting, symbolische Wunscherfüllung, Imaginationstechniken, Musiktherapie (nach Hess)	Ruhigstellung (Medikamente) strukturbildende Körperarbeit (Grounding, Focusing, Tai Chi, Hatha-Yoga, Rolfing, etc.) Ergotherapie, Rhythmst., VT: klass. Konditionierung (Tokenprogramme, etc.)	Milieu-therapie (systemische und Familientherapie für die Angehörigen)	Milieu-therapie, systemische Therapie (Palazzoli) VT: soziales Kompetenztraining (nach Bellack bzw. Brenner)
	0-1,5 D 0 Geburt				(systemische und Familientherapie für die Angehörigen)

In der Praxis ist es so, daß insbesondere die großen Therapieschulen mehrere Methoden entwickelt haben, die jeweils verschiedene Interventionsmodi nutzen. Doch gibt es bisher keine Therapieschule, die von sich behaupten kann, alle Quadranten, Linien, Ebenen und eventuell auch noch die Zustände gleichermaßen abzudecken. Am ehesten werden diesem Ideal integrative Ansätze wie der New Identity Process nach Casriel, die Integrative Therapie nach Petzold sowie die Psychosynthese nach Assagioli gerecht. Doch haben sie in den meisten Fällen nur wenige Dimensionen integriert. Zumindest die inneren Quadranten werden von Voice Dialogue - einer Integration von transpersonalen, humanistischen und systemischen Ansätzen - gut über viele Ebenen abgedeckt. Eine umfassende Berücksichtigung aller Dimensionen läßt sich ansatzweise nur durch Mehrfachausbildungen erreichen. Weil aber ein einzelner Mensch nie genügend Methoden erlernen kann, um alle Dimensionen abzudecken, bedarf es letztendlich multiprofessioneller Teams. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben der Psychotherapie auch ihre Einbindung in ein Allgemeines Integrales Therapiekonzept berücksichtigt wird.

Die oben beschriebenen 4 Aspekte der Störung sowie die Entwicklung (auch der Störung) über die Ebenen legen einen chronologischen Ablauf in der Therapie nahe, den Wilber die „heilende Spirale“ nennt. Da Wilber sein Hauptaugenmerk auf die Entwicklung des Bewußtseins legt, sieht er in der Bewußtwerdung auch den ersten (und wichtigsten) Schritt in der Therapie.⁸ Durch Bewußtwerdung kann der gestörte Differenzierungs- und Integrationsprozeß des Selbst-Systems fortgesetzt bzw. eine dissoziierte Subpersönlichkeit integriert werden, wodurch die Weiterentwicklung zur nächsthöheren Bewußtseinsebene ermöglicht wird. Dazu sind prinzipiell immer die Methoden am erfolgversprechendsten, die den Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmodus der ursprünglich betroffenen Bewußtseinsebene in der Intervention berücksichtigen.

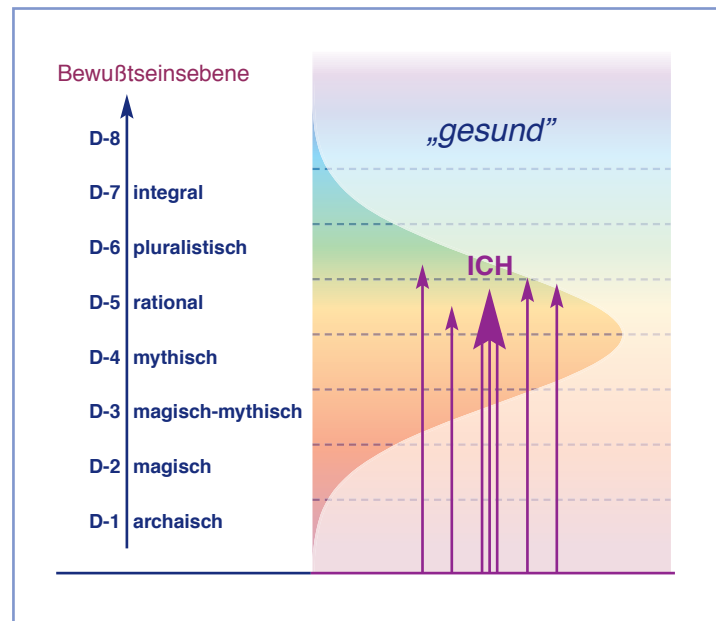


Nach der Regressionsphase würde sich der Therapieprozeß der Zukunft zuwenden und dem Klienten durch die Vermittlung neuer Erfahrungen und Verhaltensweisen helfen, eine Bewußtseinsebene zu realisieren, die sowohl seiner kulturellen Umgebung als auch seinem Alter angemessen ist. Bewußtheit und Verhaltenskonditionierung sind also die Schwerpunkte zweier chronologisch aufeinanderfolgender Phasen. Während in der ersten Phase regressive Methoden⁹ der intentionalen, linksseitigen Quadranten dominieren, ist die zweite Phase die Progressionsphase, in der es um neue Fähigkeiten und Verhalten geht, wie sie vor allem durch die ressourcenorientierten Methoden der rechtsseitigen Quadranten vermittelt werden. Diese beiden Phasen lassen sich ansatzweise auch im systemischen Kontext erkennen, wo es anfangs darum geht, durch Informationsgenerierung Sinn und Bedeutung der Störung bewußt zu machen, um in einem zweiten Schritt durch entsprechende Interventionen das System zu verstören und dadurch zu einer Neuorganisation zu animieren.

⁸ „Bewußtheit an und für sich ist heilend. Jede therapeutische Schule, die wir erwähnt haben, versucht auf ihre eigenen Weise, dem Bewußtsein zu erlauben, Facetten von Erfahrungen zu begegnen (oder wiederzubegegnen), die früher entfremdet, mißgestaltet, entstellt oder ignoriert waren. Das ist aus einem fundamentalen Grunde heilend: Durch die volle Erfahrung dieser Facetten kann das Bewußtsein diese Elemente auf eine authentische Weise anerkennen und sie dadurch loslassen: sie als ein Objekt sehen und sich so von ihnen differenzieren, sich aus der Einbettung in sie lösen, sie transzendieren – und sie dann in einer umfassenderen, mitfühlenden Aufnahme integrieren.“ (Wilber, 2001, S. 117 f)

⁹ Hier geht es nicht vorrangig um eine generelle, länger anhaltende Regression der Gesamtpersönlichkeit, obwohl auch das möglich ist. Oftmals genügt die zeitlich begrenzte Reaktivierung einer nichtverarbeiteten früheren Erfahrungen, um eine nachträgliche Integration in das Selbst-System in Gang zu setzen.

Als letztes möchte ich noch versuchen, das Therapieziel des integralen Ansatzes zu konkretisieren. In der klassischen Psychotherapie geht man davon aus, daß das oberste Therapieziel die Symptomreduktion sowie die Wiederherstellung der sozialen Funktionsfähigkeit ist. Die einzelnen Schulen schwanken von normativen Vorgaben, wie ein gesunder Mensch auszusehen hätte, bis hin zu relativer Beliebigkeit, wie es das Konzept der Selbstaktualisierung in der Humanistischen Psychotherapie bzw. der Selbstorganisation in der Systemischen Therapie nahelegt. Da Wilber als Ziel der Evolution im allgemeinen und der menschlichen Entwicklung im besonderen die Realisierung immer höherer Ebenen des Bewußtseins nennt, ist es das erste Ziel einer Integralen Psychotherapie, den stagnierten Entwicklungsprozeß wieder in Gang zu setzen. Das heißt, es gibt keine normative Vorgabe, wohl aber eine *Ausrichtung*, nämlich die hin zur nächsthöheren Bewußtseinsebene. Dabei ist es nicht sicher, ob diese erreicht wird, weil erst genügend neue Erfahrungen kumulieren müssen, um dann in eine neue Qualität umzuschlagen. Dies gilt für Systeme (z.B. Familien) genauso wie für einzelne Personen. Da keine Ebene übersprungen werden kann und jede laut Robert Kegan ca. 5 Jahre Jahre zur Konsolidierung benötigt, kann sich dieser Prozeß besonders bei sehr frühen Störungen über viele Jahre hinziehen und eventuell eine »Therapie in Intervallen« nötig machen.



Im günstigsten Falle erreicht der Mensch eine ICH-Identifikation, wie sie von der sozialen Umwelt als angemessen für sein biologisches Alter definiert wird. Wenn sich auch der Entwicklungsstand besonders seiner selbstbezogenen Linien auf annähernd gleichem Niveau befindet, wird er kaum innerpsychische Spannungen haben. Damit befindet er sich in Harmonie mit sich und seiner Umwelt, was sich nachfolgend(!) in Symptombfreiheit und sozialer Funktionsfähigkeit ausdrückt. Natürlich kann jeder Mensch die Entscheidung treffen, sich über das Durchschnittsbewußtsein hinaus zu entwickeln. Nur wird dies dann nicht mehr Gegenstand von Psychotherapie, sondern von Selbsterfahrung sein.

7. Der Systemische Ansatz in der Psychotherapie

Wenn ich mich jetzt dem Systemischen Ansatz zuwende, gibt es vor allem ein Problem mit Klarheit und Eindeutigkeit. Das resultiert zum einen daher, daß sich dieser Therapie-

ansatz aus vielen Quellen speist, die oft unverbunden, ja gerade widersprüchlich nebeneinander stehen. So fällt es schwer zu glauben, daß Virginia Satir und die Mailänder Schule tatsächlich der gleichen Therapieschule angehören sollen. Andererseits ist natürlich gerade die Systemische Therapie DER Ausdruck der Postmoderne in der Psychotherapie, weshalb es natürlich gar nicht anders sein kann, als daß verschiedene Sichtweisen nebeneinander existieren – sonst wäre die Postmoderne ja nicht pluralistisch.¹⁰ Ein anderer Grund ist, daß, egal welchem Theorieansatz der einzelne Therapeut gerade anhängt, er von der Realität gezwungen wird, die Aspekte, die seine Theorie nicht berücksichtigt, trotzdem mit einzubeziehen. Das heißt, daß Therapeuten oftmals Dinge sagen oder tun, die von der Theorie nicht abgedeckt werden, die aber ihrem natürlichen Empfinden nach Vollständigkeit entsprechen.¹¹ Hier erweist sich die Heterogenität der Systemischen Theorie als Vorteil, da sich dadurch immer wieder passende Erklärungsmodelle finden lassen. Ich werde mich deshalb hauptsächlich um die theoretischen Ansätze selbst kümmern und die Dissonanzen, die durch eine andersgeartete Praxis entstehen, nur am Rande streifen. Eingangs hatte ich meine persönliche Meinung zum Konstruktivismus geäußert, die natürlich auch hier gilt: In dieser sogenannten „Realität“ scheint „irgend etwas“ zu „passieren“. Und Theorien sind keine absoluten Wahrheiten, sondern lediglich dazu da, das, was passiert, möglichst umfassend verstehbar und gut beeinflussbar zu machen. Das heißt, daß ich es mir nicht anmaßen werde, die Theorien, auf die sich die Systemische Therapie beruft, auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, sondern nur, ob sie möglichst viel möglichst einfach erklären. Dazu möchte ich zuerst einmal die Wurzeln der Systemischen Therapie verdeutlichen. Aus integraler Sicht gibt es zwei Hauptströmungen: die humanistische und die naturwissenschaftlich-kybernetische. In der Wilberschen Terminologie könnte man sie auch die einsichtsorientierten und die verhaltensorientierten nennen und damit den linken bzw. rechten Quadranten zuordnen. Das Kriterium der Unterscheidung dabei ist, ob mehr Wert darauf gelegt wird, daß die Beteiligten neue Einsichten erhalten und sich mit Sinn und Bedeutung auseinandersetzen, oder ob der Schwerpunkt auf der Unterbrechung von Verhaltens- oder Kommunikationsmustern liegt.

eher einsichtsorientiert	eher verhaltensorientiert
Mehrgenerationenmodell (Boszermenyi-Nagy, Stierlin)	Strukturelle Familientherapie (Minuchin)
Erlebnisorientierte Familientherapie (Satir)	Strategische Familientherapie (Haley)
Reflecting Team (Andersen)	Syst.-kybernet. Familientherapie (Palazzoli)
Narrative Ansätze (Anderson, Goolishian, White)	Syst.-konstruktivistische Therapie (Boscolo)
phänomenologische Ansätze (Hellinger) (ist natürlich NICHT systemisch)	Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (de Shazer)

¹⁰ Genau genommen beschreiben die verschiedenen großen Therapieschulen nicht nur unterschiedliche Quadranten der menschlichen Existenz, sondern verkörpern – aufgrund der fraktalen Struktur – auch verschiedene Bewußtseinsebenen. So finden sich in der Psychoanalyse starke (religionsähnliche) mythische Elemente, der klassische Behaviorismus ist Rationalität pur (unter völliger Negierung des Psychischen) und der systemische Ansatz eben postmodern-pluralistisch.

¹¹ Es ist kaum erklärbar, warum Psychoanalytiker trotz Abstinenzregel so oft ihre Patientinnen heiraten, oder wieso die erste große Therapiemethode der Verhaltenstherapie die Angstbewältigung durch Imagination war (wenn doch der Kopf eine Black Box ist). Und auch der systemische Therapeut wird bei der Befolgung der Neutralitätsregel immer wieder mit seinem Gefühl in Konflikt kommen – weil die menschliche Psyche nun einmal vergleicht und bewertet.

Die wichtigste Neuerung, die der systemische Ansatz in die Psychotherapie eingebracht hat, ist ganz ohne Zweifel der Kontextbezug. Damit ist die – von den Systemikern vor allem auch wissenschaftlich untermauerte – Einsicht gemeint, daß Nichts und Niemand im luftleeren Raum existiert, sondern immer in einer *sozialen* Umwelt (im Gegensatz z.B. zum Figur-Grund-Kontext der Gestalttherapeuten). Daraus folgt natürlich, daß psychische Störungen immer auch eine mehr oder weniger große soziale Funktion haben. Diese Einsicht ist nicht neu und wurde schon in der Psychoanalyse als sekundärer Krankheitsgewinn beschrieben, doch hat keine Therapierichtung davor sich derart mit diesem Aspekt auseinandergesetzt und Therapiemethoden entworfen, die geeignet sind, die aufrechterhaltenden Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu unterbrechen. Aus integraler Sicht heißt das, daß diese Therapien hauptsächlich in den kollektiven (unteren) Quadranten wirken, und hier vor allem im rechten. Die Einsicht der sozialen Einbettung des Individuums hat sich vor allem in der Arbeit mit Familien niedergeschlagen. Die starke Ausrichtung auf diesen Bereich ist gleichzeitig aber auch eine Begrenzung, wie Kriz bemerkt. Denn natürlich lassen sich Systeme fast unendlich verkleinern und erweitern. So besteht auch das einzelne Individuum aus Untersystemen und die Familie ist wiederum das kleinste System in vielen größeren. So könnte man z.B. die Frage stellen, ob es überhaupt möglich ist, daß in einer kranken Gesellschaft gesunde Familien mit gesunden Individuen existieren und ob kranke Familien daher nur die Indexpatienten einer kranken Gesellschaft sind. Andererseits ist die Entstehung von psychosomatischen Reaktionen ein Beispiel dafür, daß auch das Individuum eigentlich als System behandelt werden muß. Doch spielt das Individuum genauso wie umfassendere Systeme jenseits der Familie in der systemischen Praxis oft nur eine untergeordnete Rolle.

Der Kontextansatz der Systemiker geht von einem zirkulären Ursache-Wirkungs-Verhältnis aus – d.h., Ursache und Wirkung sind austauschbar, Veränderung vollzieht sich kreisförmig. Die theoretische Begründung dafür kommt aus der Kybernetik, der Theorie der dissipativen Strukturen, der Chaostheorie, der Synergetik, etc. All diesen Theorien ist zu eigen, daß sie *nichtlebende* Systeme beschreiben. Dies ist insofern bemerkenswert, weil nichtlebenden Systemen durch eine besondere Eigenschaft charakterisiert werden, die lebende – und besonders menschliche – Systeme nicht haben: Sie sind in hohem Maße reversibel. Das heißt, daß sie – je weniger komplex, desto leichter – in den Ausgangszustand zurückgeführt werden können, der Zeitpfeil ist also umkehrbar. Insbesondere die frühen Systemiker gingen mit dem Konzept der Homöostase davon aus, daß sich Systeme im aktuellen Zustand erhalten wollen, daß sie einen Hang zu einer statischen Stabilität haben. An dieser Stelle setzt der wichtigste Kritikpunkt aus integraler Sicht an: Die Systemische Therapie hat bis heute keine wirkliche Entwicklungspsychologie integriert und hat damit auch kein Erklärungsmodell für die Störungsgenese. Damit ignoriert sie, daß sich biologische – und vor allem menschliche Systeme – an einem Zeitpfeil entlang von der Vergangenheit in die Zukunft entwickeln. Dieser Zeitpfeil ist nicht umkehrbar, d.h., der Endzustand ist ein anderer, als der Ausgangszustand.¹² Natürlich kann man es sich einfach machen und sagen, daß man an Ursachen nicht interessiert ist, sondern an Lösungen. Doch mag es, wenn auch nur aus Verständnisgründen, auch für Systemiker interessant sein, zu wissen, wie und wohin sich ein (individuelles oder soziales) System entwickelt und WIESO es aus dem Gleichgewicht geraten kann. Und wenn schon kein Interesse an der Vergangenheit besteht, so sollte doch wenigstens ein Interesse an der Zukunft bestehen – also daran, WO-

¹² Die Übertragbarkeit der Gesetze nichtlebender Systeme auf lebende Systeme wird an verschiedenen Stellen von den Systemikern selbst diskutiert (z. B. Schlippe et al, S. 62) – mir genügt es hier, einzelne Aspekte zu beleuchten. Zum Unterschied lebender und nichtlebender Systeme vgl. bes. Goswami 2009

HIN die Reise geht. Weil die Systemische Therapie die zeitliche Dimension weitgehend unberücksichtigt läßt, gerät sie gerade bei Erkrankungen, die nicht hauptsächlich durch aufrechterhaltende Muster bestimmt werden, sondern wo eine starke Ursache an der Genese beteiligt ist (z.B. bei Posttraumatischen Belastungsstörungen) an ihre Grenzen.

Insgesamt scheint der Entwicklungsgedanke eine so geringe Rolle zu spielen, daß man das Wort fast vergeblich in den einschlägigen Lehrbüchern sucht. Statt dessen ist immer von „Veränderung“ die Rede. Kaum ein Systemiker scheint sich große Gedanken darüber zu machen, wohin sich das System verändern soll. Es soll funktioneller sein – d.h., reibungsloser laufen. Reibungslosigkeit kann aber nicht der letzte Sinn sein. Die einzige der großen Ahnen, die explizit auf „Entwicklung“ beharrt, ist Virginia Satir. Da Ihr Schwerpunkt allerdings auf der Innenperspektive des kollektiv-inneren Quadranten liegt – also auf der Hermeneutik – ist ihr Konzept der Entwicklungsebenen sehr nebulös geblieben, genauso wie ihr Ziel eines vollkommenen Menschen, das sie als Attraktor der Entwicklung sieht. So bleibt insgesamt für die Systemische Therapie das Verdienst, daß sie konsequent den Schritt in den Raum gewagt hat, vom Individuum zum System. Allerdings hat sie darüber die Zeit vergessen und ist derzeit weitgehend ahistorisch.

Der integrale Ansatz geht davon aus, daß sich dieses ganze Universum – einschließlich aller darin enthaltener Systeme – *entwickelt*, und zwar mit der Tendenz *zunehmender Komplexität* und *zunehmenden Bewußtseins*. Er geht also davon aus, daß es – einschließlich der Sackgassen und Schleifen, die Entwicklung vorübergehend auch gehen kann – grundsätzlich eine *gerichtete* Entwicklung gibt. Dabei ist das Ziel in seiner Form nicht vorgegeben, sondern emergiert kreativ – lediglich zunehmende Komplexität und Bewußtseinstiefe stehen als Kriterien fest. Auf Familiensysteme übertragen heißt das, daß die Familie ihre eigene kreative Form finden muß, mit der Situation umzugehen – aber möglichst auf einer höheren Bewußtseinsstufe.¹³ Da Menschen als komplexe Systeme natürlich auch die Eigenschaften früherer Ebenen beinhalten, wird die Zirkularität bestimmter Ursache-Wirkungs-Verhältnisse nicht geleugnet, sondern im Sinne von quantitativer Erfahrungskumulation als notwendig angesehen: Natürlich kann ein Mensch 100 Mal auf den gleichen Reiz mit einem inzwischen dysfunktionalen Muster reagieren – beim 101. Mal ist die kritische Masse erreicht und er macht es anders.¹⁴ Der Gedanke der minimalen Verursachung, wie er von der Chaostheorie gedacht wird, findet insofern Anwendung, als daß bei der Erreichung eines bestimmten Kumulationszustandes nur noch ein Tropfen nötig ist, um das Faß zum Überlaufen zu bringen. Die Kombination von gerichteter Linearität und Zirkularität ergibt zusammen die oben erwähnte *spiralförmige Entwicklungsbewegung*. Dieser Sprung auf die nächste Entwicklungsebene läßt sich am besten mit Hegels philosophischem Grundgesetz vom Umschlag einer Quantität in eine neue Qualität beschreiben. Die Abläufe werden zwar auch von anderen Theorien (Synergetik, Autopoiese, etc.) gut beschrieben – jedoch liegt hier die Betonung lediglich auf quantitativer Veränderung, und nicht auf dem Erreichen einer höheren Qualität, was allerdings das Kriterium für Evolution im integralen Sinne ist. Dabei gelten für Individualsysteme grundsätzlich die gleichen Regeln wie für Familiensysteme: Auch eine Familie durchläuft verschiedene Ebenen der Komplexität, von der Gründung über die Erweiterung bis zum schließlichen Tod (bzw. dem Weiterleben in nachfolgenden Familien). Das zunehmende Bewußtsein seiner Mit-

¹³ Kriterien dafür, was bei lebenden Systemen höhere Bewußtseinsstufen sind, findet man in der Vielzahl psychologischer Ebenentheorien, von Piaget über Maslow über Kohlberg, Erickson, Kegan, Cook-Greuter usw.

¹⁴ Nichtlebende Systeme verhalten sich stabiler: Das Eis wird auch beim 100 000. Mal Erwärmen wieder tauen und das Wasser bei Abkühlung wieder gefrieren.

glieder führt zu einem zunehmenden Durchschnittsbewußtsein des Systems. Wichtige Ereignisse in der Familie (Heirat, Geburt, Pubertät, usw.) sind die Drehpunkte, die es ermöglichen, daß eine neue Bewußtseinsstufe erreicht wird – mit den gleichen Möglichkeiten der Dissoziation, der Stagnation und der Regression, wie sie dem Individuum zu eigen sind. Das Verständnis von Entwicklung kann oftmals schon Heilung bedeuten bzw. dazu führen, daß Klienten einen Status Quo – und sei er auch unangenehm – als notwendigen Entwicklungsschritt akzeptieren. Wenn dagegen systemische Therapeuten selbst keine individuelle bzw. kollektive Entwicklungspsychologie vertreten und davon ausgehen, daß sich verstörte Systeme rein zufällig neu organisieren, können sie ihren Klienten diesbezüglich natürlich keine Interpretationshilfe anbieten.

Die mangelnde Berücksichtigung einer gerichteten Evolution hat noch weitere Konsequenzen für die Systemische Therapie. So ist es erst einmal positiv zu werten, daß an den Klienten bzw. die Familie keine normativen Ansprüche gestellt werden: Sie müssen sich nicht so verändern, wie es der Therapeut gerne hätte. Da der Entwicklungsgedanke keine Rolle spielt und auch das Individuum nur als Bestandteil des Systems betrachtet wird, wird auf die Richtung der Veränderung vom Therapeuten allerdings kein Einfluß genommen, sondern alle Hoffnung darauf gesetzt, daß sich die Familie in einem funktionaleren Zustand als vorher stabilisiert. Diese Form der ungerichteten Intervention wird auch mit „Bomben legen“ verglichen und ließe in der logischen Konsequenz sogar Gewalt gegen einander zu, um eine neue Homöostase des Systems zu erreichen.¹⁵ Das völlige Vertrauen auf die Selbstorganisationskräfte läßt also durchaus die Möglichkeit offen, daß das System – ähnlich wie auch eine Einzelperson – regrediert. Das heißt, daß es auf eine frühere Entwicklungsstufe zurückfällt, vielleicht sogar auf eine, wo es das Problem als solches gar nicht wahrnimmt, anstatt an dem Problem zu wachsen. Wilber verwahrt sich deutlich gegen die Wertfreiheit des postmodernen Systemdenkens, welches von diesen systemischen Schulen in besonderer Weise vertreten wird, weil er darin eine Einebnung sieht: Wenn es kein qualitatives besser oder schlechter gibt, sondern nur ein quantitatives funktionaler oder dysfunktionaler, dann gibt es weder Sinn noch Entwicklungsziel. Somit werden alle inneren Quadranten und die Entwicklung über die Ebenen geleugnet und zurück bleibt systemisches »Flachland«.¹⁶ Glücklicherweise sind Therapeuten ethisch empfindende Menschen und keine chemischen Moleküle, so daß eine derartige Regression in der Praxis kaum therapeutische Unterstützung finden wird (auch wenn die naturwissenschaftlichen „a-ethischen“ Theorien diese Möglichkeit durchaus zulassen). Außerdem schränkt die Maxime der vergrößerten Wahlmöglichkeit die Entstehung solcher Fehlentwicklungen ein. Wenn Wilber sagt, daß von Ebene zu Ebene die Freiheitsgrade zunehmen, dürfte das der Vergrößerung der Wahlmöglichkeiten entsprechen – nur daß es den wenigsten systemischen Therapeuten bewußt sein dürfte, daß damit eine *qualitative Entwicklung* einhergeht. Allein die mit verschiedenen Techniken geübte Dezentrierung – also die Fähigkeit, Dinge aus einer anderen Perspektive als der eigenen wahrzunehmen –, die ja oftmals Voraussetzung für die erweiterten Wahlmöglichkeiten ist, ist eine Fähigkeit, die für viele erwachsene Menschen durchaus nicht normal ist und stellt damit einen großen Entwicklungsschritt dar.

¹⁵ vgl. Kriz, 2001, S. 290-295; Andere Schulen der Familientherapie, z.B. Minuchins strukturelle Familientherapie, haben sehr wohl eine klare Vorstellung von einem gesunden System als zu erreichendem Therapieziel.

¹⁶ vgl. Wilber, 1999b, S. 173-176, der systemische Standpunkt dagegen in Schlippe et al, S. 82. Wilber diskutiert den Wechsel von der pluralistischen Gleichwertigkeit verschiedener Perspektiven zur wertenden Sicht transrationaler Ebenen an anderer Stelle ausführlich, z.B. Wilber, 2001, S. 191 ff, Wilber, 1996a, S. 253-257.

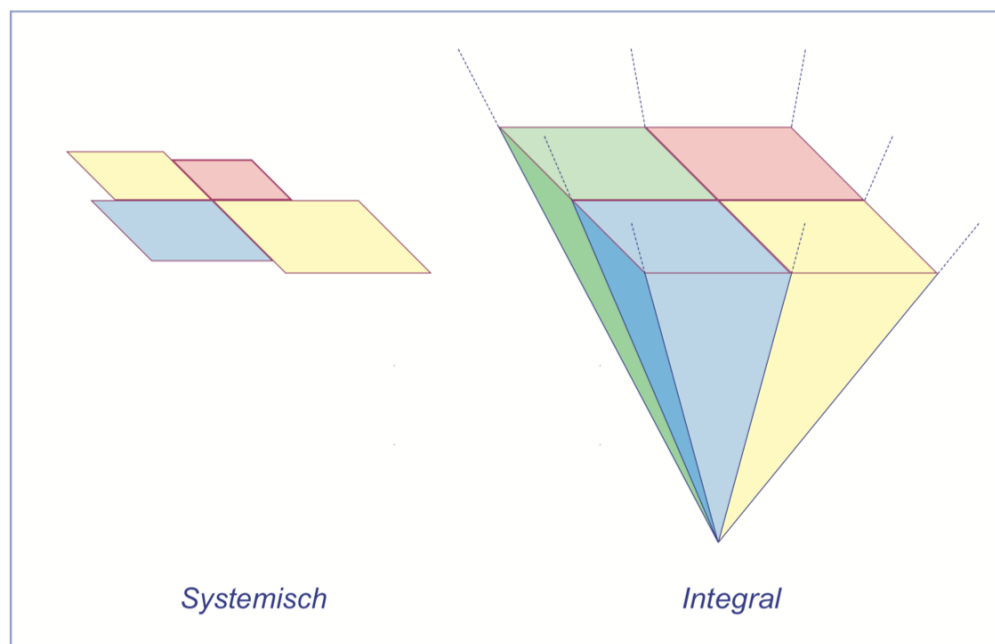
Ein Problem, daß sich aus der mangelnden Berücksichtigung der Entwicklung ergibt, ist die Ansprechbarkeit des Klienten durch den Therapeuten. Aus integraler Sicht wird in der Systemischen Therapie dem Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmodus des bzw. der Klienten zuwenig Aufmerksamkeit geschenkt bzw. davon ausgegangen, daß er / sie auf der gleichen Ebene wie der Therapeut wahrnehmen und abstrahieren kann / können. Spätestens wenn man Sparrer und Kibed bei der Arbeit gesehen hat, wird jedoch klar, daß ihre Therapie nicht für jedermann ist, sondern mindestens das Abitur voraussetzt, besser noch ein Hochschulstudium. Auch sonstige postmoderne Inhalte, die der Systemischen Therapie zugrunde liegen und von ihr vermittelt werden, erfordern oft kognitive Fähigkeiten, die durchaus nicht für alle Klienten selbstverständlich sind. Hinzu kommt die starke Betonung der Sprache als Kommunikationsmedium. Teilweise werden diese Einschränkungen wettgemacht durch Möglichkeiten der praktischen inneren Erfahrung, wie sie bsw. durch Familienskulpturen, Maßstabsarbeit und kreative Medien eröffnet werden. Außerdem passen sich viele Therapeuten auch verbal instinktiv dem Niveau ihrer Klienten an. Trotzdem gibt es andere Therapiemethoden, die die piagetschen Metabolisierungsmodi der unteren Bewußtseinsebenen deutlich besser berücksichtigen. Hier ist die Systemische Therapie also noch erweiterungsfähig.

Ein weiterer Bereich, der von der systemischen Therapie m.E. zu wenig berücksichtigt wird, ist das, was im Integralen als der rechte obere Quadrant bezeichnet wird. Dies ist der Bereich der Psyche, in dem die Verhaltenstherapie die größten Erfolge zu verzeichnen hat. So wichtig es sein mag, durch die Verstörung eines Systems neue Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu kreieren, so nützlich könnte es für einen stabilen Transfer sein, diese auch bewußt durch die Anwendung von Lerntheorien zu stabilisieren. Ansonsten kann es geschehen, daß Familien zwar eine kurzzeitige Erfahrung davon machen, wie es anders gehen könnte, um unter dem Druck des Alltags dann aber doch wieder zu den gewohnten Mustern zurückzukehren. Die Systemische Therapie wurde u.a. ja aus der Einsicht heraus entwickelt, daß ein verändertes Individuum mit großer Wahrscheinlichkeit in seinem alten sozialen Umfeld wieder in alte Muster zurück fällt. Das gilt natürlich auch für eine Familie im Verhältnis zu den sie umfassenden Systemen. Natürlich könnte man damit argumentieren, daß in diesem Falle die Familie noch nicht reif war für den nächsten Entwicklungsschritt. Allerdings stellt man damit gleichzeitig das fundamentale Argument für die Erweiterung des Settings vom Individuum zur Familie in Frage. Das veränderte Verhalten unter den Laborbedingungen der Therapie hatte ja gezeigt, daß der nächste Schritt unter günstigen Umweltbedingungen durchaus möglich ist. Die logische Konsequenz wäre, das nächstgrößere System mit in die Therapie einzubeziehen. Aufgrund der Struktur von Systemen in Systemen in Systemen kann man das bis in alle Ewigkeit fortsetzen, weshalb es letztendlich keine Antwort ist. Ich kann an dieser Stelle also nur das Problem benennen, habe aber leider keine Lösung, außer die, daß man sich per willkürlicher Definition auf einen bestimmten Ausschnitt aus dieser System-Matroschkapuppe beschränkt.

Am Ende dieses Kapitels möchte ich noch darauf hinweisen, daß natürlich auch die Dimension der Bewußtseinszustände im Systemischen Ansatz kaum berücksichtigt wird. Hier sind lediglich wieder Virginia Satir und der unsystemische Bert Hellinger¹⁷ die be-

¹⁷ Es zeugt m. E. von völligem Unverständnis, anzunehmen, Hellinger wolle archaische Familienstrukturen konservieren. Es geht m.E. mehr darum, daß ein Klient Einsicht in familiäre Archetypen innerhalb des kollektiven Unbewußten erhält und auf diese Weise die Freiheit erwirbt, sich davon zu lösen und die eigene Autonomie zu verwirklichen. Dieser Gedanke ist natürlich für Menschen, die keinen Zugang zu spirituellen Erfahrungen haben, schwer zu verstehen – und Hellinger selbst macht es ihnen auch nicht leichter! Ein Problem mit Hellinger ist sein oftmals sehr direkter Stil, der m.E. seiner eigenen Nähe zu den transpersonalen Ebenen (insbesondere seinen intuitiven Fähigkeiten) geschuldet ist, der jedoch der

kannteren Ausnahmen. Insbesondere bei den naturwissenschaftlich-kybernetischen Ansätzen kommt Spiritualität nicht vor. Dabei stellt sich natürlich für einen konsequenten Konstruktivisten die Frage: Wenn alles, was ich wahrnehmen und begreifen kann – einschließlich meiner selbst – Konstrukte sind, wer ist dann der Konstrukteur? Ein Denkansatz des Philosophen Bertrand Russell macht das ganze noch etwas deutlicher. Er dachte das klassische Subjekt-Objekt-Paradigma der Naturwissenschaft bis zu Ende: Wenn alles, was ich beobachten kann, Objekte sind – also „Nicht-ICH“ ist – und ich auch meine Gefühle, Gedanken, Selbstkonzepte, Erinnerungen, sozialen Rollen etc. beobachten kann, wer ist dann das Subjekt? Wer ist der Beobachter? Gorge Spencer Brown zeigte mit seinen „Laws of Form“, daß es dafür eine mathematische Antwort geben könnte, die durchaus mit naturwissenschaftlichem Denken vereinbar ist – jenseits aller mythischen Religionen. Dies ist insofern bemerkenswert, als Brown ein wichtiger Impulsgeber für Niklas Luhmann war, der wiederum von den Systemikern als Theoretiker sozialer Systeme sehr geschätzt wird¹⁸ und Brown auch bei Fritz B. Simon eine Rolle spielt. Doch um auf die Systemische Therapie zurückzukommen: Obwohl Spiritualität für viele Menschen eine Rolle spielt, hat sie in die Systemische Theorie und Praxis bisher keinen offiziellen Eingang gefunden. Wenn ich eingangs sagte, daß es die Aufgabe der Psychotherapie ist, Menschen bei der Entwicklung des normalen Wachbewußtseins zu unterstützen, ist das auch in Ordnung. Es macht nur noch mal deutlich, daß der Ansatz des Integralen Modells deutlich umfassender ist. Hier eine Abbildung, die das auch grafisch verdeutlicht, aus Gründen der Übersichtlichkeit ohne die Dimension der Bewußtseinszustände:



Ansicht vieler seiner postmodernen Kritiker nach Selbstverantwortung des Klienten und Gleichwertigkeit verschiedener Standpunkte widerspricht. Jedoch beweisen andere Therapeuten in seiner Nachfolge, daß seine Methoden auch nondirektiv und im systemischen Sinne angewendet werden können, um die Wahlmöglichkeiten des Klienten zu erweitern. Beispiele für fundierte Kritik wiederum bei Schlippe et al, S. 42-48, oder von Kibéd: http://www.syst-strukturaufstellungen.de/unterschied_hellinger.htm

¹⁸ vgl. Schlippe et al, S. 70-74

8. Konstruktivistische Aspekte der therapeutischen Beziehung

Jenseits der Konstruktion therapeutischer Ansätze hat der Konstruktivismus auch einen direkten Einfluß auf die Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Psychotherapeuten begründen den Anspruch, daß ausgerechnet ihre Therapieschule die einzig wahre sei, gerne mit dem Verweis auf lehrbuchreife Fallgeschichten. Spätestens hier kommt eine konstruktivistische Komponente ins Spiel, deren Mißachtung zu heftigsten Verzerrungen führt: Wenn es stimmt, daß die menschliche Wahrnehmung und Interpretation der Wirklichkeit begrenzt ist, muß jedes theoretische Modell – auch jedes psychotherapeutische, einschließlich des Systemischen und des Integralen – begrenzt sein, kann also die objektive Realität nur mehr oder weniger *ansatzweise* widerspiegeln. Nun ist es aber so, daß Klient und Therapeut in ihrer Interaktion ein therapeutisches Mikrosystem kreieren, mit eigenen Strukturen, sozialen Bedeutungen und Werten, ob es den Protagonisten nun bewußt ist oder nicht. Dabei werden fast immer die Konzepte des Therapeuten, also sein Welt- und Menschenbild und sein Krankheitsverständnis auf den Klienten übertragen, z.B. indem dieser die spezielle Therapiesprache, Interpretationsmodelle und Einstellungen übernimmt bzw. aus den nonverbalen Äußerungen des Therapeuten Rückschlüsse zieht. Dadurch wird seine objektiv vorhandene Entwicklungsstörung in Ausdruck, Wahrnehmung und Interpretation moduliert. Grob ausgedrückt könnte man sagen, daß der Klient lernt, sich und die Welt durch die Brille des Therapeuten zu betrachten und Phänomene zu produzieren, die den gemeinsamen Erwartungen entsprechen. Der Therapeut seinerseits nimmt durch den begrenzenden kognitiven Filter seiner Welt- und Krankheitsmodelle nur die Aspekte des Klienten wahr, die zu seinen Konzepten kompatibel sind. So kann es also geschehen, daß ein Klient mit einer existentiellen Krise zum Psychoanalytiker kommt, der in den depressiven Symptomen die Auswirkungen eines frühkindlichen Traumas vermutet. Und beide finden es innerhalb des gemeinsam kreierten Mikrosystems überhaupt nicht seltsam, daß statt dem Leiden an der existentiellen Einsamkeit plötzlich ein Verlassenwerden durch die Mutter in der Kindheit thematisiert wird. Ein weiteres Beispiel wäre, wenn der Klient durch die Prä/Trans-Verwechslung seines Therapeuten zu glauben beginnt, er hätte eine psychotische Störung, obwohl es sich um eine spirituelle Krise handelt. In beiden Fällen wird aufgrund der Begrenztheit der Krankheitsmodelle des Therapeuten die Entwicklung des Klienten blockiert.

Was jedoch auf den ersten Blick wie eine ungewollte und unbewußte Manipulation des Klienten aussieht, beinhaltet andererseits ein großes Potential: Da sich eine gemeinsam konstruierte therapeutische Kultur nicht vermeiden läßt und ein solcher sozialer Bedeutungsraum immer als Einengung der doch viel komplexeren Realität wirkt, ist der erste Schritt, sich als Therapeut dieses Phänomens bewußt zu werden. Dies führt zu einer möglichst agnostischen und offenen Haltung dem Klienten gegenüber: Einem Bewußtsein ist alles möglich – auch wenn nicht alles wahrscheinlich ist! Der zweite Schritt wäre, die Grenzen, die uns durch unseren Verstand gesetzt werden, zu erweitern, indem möglichst viele Theorien als Interpretationsangebote einbezogen werden, um so der Komplexität und Vielschichtigkeit der Wirklichkeit wenigstens ansatzweise gerecht zu werden. So kann bsw. der sekundäre Krankheitsgewinn ebenso gut als operante Konditionierung bzw. als der Versuch eines Systems gewertet werden, seine Stabilität aufrecht zu erhalten. Außer diesen psychoanalytischen, verhaltenstherapeutischen und systemischen Erklärungen wären sicher auch gestalttherapeutische, transaktionsanalytische oder noch ganz andere Interpretationen möglich – alles Beispiele für verschiedene Perspektiven im Wilberschen Sinne. Damit würden die therapeutischen Theorien der verschiedenen Schulen viel von ihrer Eigenschaft eines irrationalen und ausschließenden Glaubens verlieren und auf die

Ebene einer pragmatisch anzuwendenden Arbeitshypothese gehoben: Wenn dieses Modell gerade nicht paßt, nehme ich eben ein anderes, welches das Phänomen angemessener erklären kann. Dieses undogmatische Vorgehen hätte für den Klienten den Vorteil einer erhöhten Wahlfreiheit, da er durch die Relativierung schulengebundener Modelle nicht mehr in ein einzelnes hineingepreßt würde. Er lernt, selbst verschiedene Perspektiven einzunehmen und damit seine Möglichkeiten zu vergrößern. Es setzt allerdings voraus, daß der Therapeut ständig bereit ist, sein eigenes Weltbild und Krankheitsverständnis über die traditionellen Ansichten seiner Therapieschule hinaus zu erweitern, und daß er die Fähigkeit besitzt, diese verschiedenen Perspektiven nebeneinander bestehen zu lassen und zu kommunizieren.

Ein weiterer Aspekt, wie der Therapeut das gemeinsame System prägt, ist die Begrenzung der therapeutischen Möglichkeiten durch eigene einschränkende Einstellungen, die ihm oftmals sehr wohl bewußt sind, nicht aber in ihrer Bedeutung für den Therapieverlauf: Wenn ein Therapeut der Meinung ist, daß einem Klienten kaum oder gar nicht zu helfen ist, wird er sich natürlich seiner inneren Überzeugung entsprechend verhalten und damit auch dem Klienten jede Hoffnung nehmen, so daß letztendlich mit dem mangelhaften Therapieerfolg nur das therapeutische Vorurteil bestätigt wird. So wird auch die verbreitete therapeutische Überzeugung, daß Therapie Widerstände hervorruft (dabei war der Klient doch freiwillig in die Therapie gekommen, um etwas zu ändern) mit fast hundertprozentiger Sicherheit zu Widerständen beim Klienten führen, wogegen die Ansicht, daß jeder Mensch von Natur aus einen immanenten Impuls zu Selbstaktualisierung und Entwicklung hat, die Widerstände weitgehend verringern wird. Die Einstellung, daß persönliches Wachstum grundsätzlich ein schmerzhafter Prozeß ist, wird eine Therapie zur Tortur werden lassen, wogegen die Annahme, daß die Bewußtseinsentwicklung ein spannender, aufregender und zeitweise auch lustvoller Prozeß sein kann, die schmerzhaften Momente in einer Therapie minimieren wird. Auch wenn sich Umwege, Widerstände und schmerzhafteste Momente in der Therapie nicht völlig vermeiden lassen, da sie ja Bestandteil des Lebens sind, kann der Therapeut doch dadurch, daß er sich bewußt ist, wo eigene mentale Begrenzungen den Therapieprozeß behindern, diese Aspekte minimieren.

Mir ist natürlich völlig bewußt, daß diese Ansichten – genauso wie das gesamte Modell einer Integralen Psychologie und Therapie – aufgrund der begrenzten Natur der menschlichen Vernunft ein neues mentales Gefängnis schaffen werden, doch glaube ich, daß seine Räume größer sind, als die der vorherigen Gefängnisse und habe die Hoffnung, daß zukünftige Erkenntnisse in diesem Bereich die Mauern noch mehr erweitern mögen. Und bisher hat das (menschliche) Bewußtsein noch jedes mentale Gefängnis irgendwann gesprengt.

9. Zusammenfassung

Ich hoffe, daß ich mit diesem Artikel deutlich machen konnte, wie sehr sowohl der Integrale als auch der Systemische Ansatz vom Konstruktivismus geprägt sind. Die Systemische Therapie ist darüber hinaus aus integraler Sicht der charakteristische Ausdruck des postmodernen pluralistischen Bewußtseins in der Psychotherapie. Darin hat sie sich große Verdienste erworben, insbesondere durch den System-Gedanken sowie die Übertragung verschiedener grundlegender Funktionsweisen aus naturwissenschaftlichen Systemtheorien auf soziale Systeme. Allerdings gibt es Bereiche des Lebens, die vom Systemischen Ansatz bisher noch nicht erschlossen wurden, während andere vielleicht überbetont werden. Die Integrale Philosophie versucht, alle Bereiche des Lebens gleichermaßen einzubeziehen. Sie heißt jeden dieser Bereiche als notwendigen Beitrag für die Evolution willkommen.

men, akzeptiert aber durchaus die natürlichen Unterschiede, die durch die aufeinander aufbauenden Ebenen der Evolution entstehen. Dabei ist sie sich – wie auch der Konstruktivismus und der Systemische Ansatz, völlig bewußt, eine zeitgebundene, vorübergehende Beschreibung der Realität zu sein, und nicht die Realität selbst. Der integrale Ansatz in der Psychotherapie versucht die grundlegenden Erkenntnisse der Integralen Philosophie für die Therapie nutzbar zu machen. Dazu gehört die gleichmäßige Berücksichtigung der derzeit bekannten Hauptdimensionen Zeit (Entwicklung), Raum (Systeme) und Bewußtsein (Zustände). Praktisch bemüht sie sich um die Integration der Erkenntnisse ALLER Psychotherapieschulen, von denen die Systemische eine ist.

Literatur (Auswahl):

- Goswami, Amit (2009). *Die schöpferische Evolution*. Stuttgart: Lüchow
- Kriz, Jürgen (2001). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. (5. vollst. über. Aufl.). Weinheim: Beltz / PVU
- Schlippe, Arist von & Schweitzer, Jochen (2000). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. (7. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Weinreich, Wulf Mirko (2005). *Integrale Psychotherapie*. Leipzig: Araki
- Wilber, Ken; Engler, Jack & Brown, Daniel P. (1988). *Psychologie der Befreiung*. Bern, München, Wien: Scherz
- Wilber, Ken (1996a). *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt/Main: Krüger
- Wilber, Ken (1996b). *Halbzeit der Evolution*. Frankfurt/Main: Fischer
- Wilber, Ken (2001). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor