

## **EIGENSCHAFTEN OFFENER SYSTEME**

Nach Paul Watzlawick, Janet H. Beavin und Don D. Jackson, Menschliche Kommunikation.

Unter offenen Systemen verstehen wir den Zusammenschluss von Individuen (= System), zwischen denen ein Austausch durch Kommunikation (= Interaktion, offen) stattfindet: *die Gruppe*, deren kleinste in diesem Falle die Zweiergruppe, also die Partnerschaft zweier Menschen ist, oder aber die Familie. Die Kommunikation innerhalb dieser offenen Systeme ist gekennzeichnet durch eine Reihe von Eigenschaften, die ich zunächst einmal in einer theoretischen Form vorstellen möchte, damit wir verstehen, was bei Kommunikationsprozessen geschieht. Bitte erschrecken Sie nicht vor der kompliziert erscheinenden Materie, die Dinge werden erklärt und ich bemühe mich, sie so verständlich wie möglich darzustellen.

### ***Ganzheit***

Ein System, in dem z.B. Eifersucht (oder ein anderes unbehagliches Gefühl) entsteht, ist eine Gruppe aus mindestens zwei Menschen (in diesem Falle in Bezug zu einem Dritten). Jede Änderung in einem Teil eines Systems, also in *einem* Menschen verursacht eine Änderung auch im *anderen* Menschen, also auch in der Beziehung zwischen ihnen, also auch im ganzen System, beispielsweise in der Familie. Ist der Ehemann schlecht gelaunt, reagiert seine Frau darauf und verhält sich so, dass die Kinder das eigenartig finden. Das Verhalten jedes Einzelnen hängt vom Verhalten, den Erwartungen, Rollen usw. aller anderen (Familienmitglieder) ab, davon, wieweit er mit denen übereinstimmt oder sie ablehnt, sie gutheißt oder unter ihnen leidet.

Verbesserungen oder Verschlechterungen im Zustand Einzelner haben Rückwirkung auf das psychische, soziale oder körperliche Wohlbefinden anderer Gruppenmitglieder. Leidet der Ehemann und Vater, so wird dadurch oft der ganzen Familie das Abendessen oder der freie Sonntag vermasselt. Unerwartete Veränderungen im Verhalten eines Einzelnen führen die Gruppe in die Krise. Krise bedeutet in diesem Zusammenhang einfach nur eine Veränderung des momentanen Zustandes, die kritische oder problematische Formen annehmen kann, falls sie das Repertoire der Verhaltensweisen des Betroffenen überfordert. Die Veränderung kann kritische Formen annehmen, muss es aber nicht. Es kommt nur darauf an, wie weit wir die Geschichte verfolgen wollen.

### ***Übersummation***

Eine Ganzheit, also eine Familie oder Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Bestandteile, ihrer einzelnen Mitglieder. Jede künstliche Isolation

eines Einzelnen aus seiner Gruppe zerstört das System als Gegenstand der Untersuchung. D.h. Störungen können außerhalb der Gruppe unterbleiben oder sinnlos erscheinen, während sie innerhalb der Gruppe durchaus ihre Funktion haben. Manche Frauen wundern sich zum Beispiel, wie sich das Verhalten ihres Mannes verändert, wenn seine Mutter zu Besuch ist.

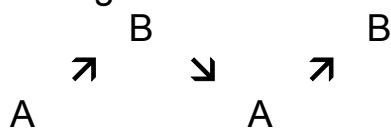
Das heißt, interessant ist die Frage nach der *Organisation eines Systems*, also danach, wie seine Kommunikation strukturiert ist. Das System bringt in seiner Kommunikation neue Verhaltensweisen hervor, die sich aus der *Verbindung* von zwei oder mehr Menschen ergeben: zwei Menschen zusammen zeigen Verhaltensweisen, die sie möglicherweise einzeln nicht an den Tag legen würden.

Außerdem bedeutet dies, dass Kommunikationsabläufe unteilbar sind und dass sie, auch im Gegensatz zu einer linearen Auffassung ihrer Teilnehmer, kreisförmig sind (siehe unten unter „Rückkopplung“): Jeder ist auf die Verhaltensweisen seines Kommunikationspartners angewiesen, ohne den funktionieren sie nicht. Die Kommunikationsabläufe haben eine erhebliche Tendenz, sich zu verselbstständigen, so dass man sie oft voraussagen kann.

Die Eigenschaften einer Gruppe, d.h. ihre Interaktionsstrukturen, sind mehr als die Summe der Eigenschaften der einzelnen Individuen. Viele individuelle Eigenschaften, auch pathologische, sind Eigenschaften des Gruppensystems. Pathologische Eigenschaften können in Gruppen von anderen Individuen ausgelebt werden als von denen, die diese Symptome in die Gruppe hinein tragen: die anderen Individuen können Stellvertreterfunktion bekommen oder übernehmen. Die Beziehung ist unglücklich, aber die Symptome hält sie zusammen: Zwangsbeziehung.

### ***Rückkopplung***

Im Allgemeinen wird Kommunikation linear gedeutet:

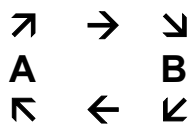


- A sagt: erst kam B, dann kam A; also: „Ich verhalte mich so, weil du so bist.“
- B sagt: erst kam A, dann kam B; also: „Nein, ich mache das ja nur, weil du so bist.“

Diese Beschreibung der Ereignisabfolge ist das Ergebnis der Betonung eines bestimmten Aspektes der Verbindung und der gleichzeitigen Verwischung eines anderen: der andere will es einfach nur nicht einsehen, dass ich genau weiß, wer wie angefangen hat. Das Grundprinzip lautet also: „Du hast angefangen!“ – „Nein, du!“ und so weiter.

Jeder nimmt für sich in Anspruch, zu wissen, wie die ganze Krise entstanden ist, und er ist zutiefst davon überzeugt, der Andere trage die Schuld an ihr. Dass er das nicht einsehen will, beweist nur wieder einmal, dass er oder sie entweder bössartig oder uneinsichtig, also im Grunde schwachsinnig ist (ab hier beginnen die Vorwürfe), vermutlich beides, deshalb kann ich zu Recht auf sie oder ihn zornig sein.

Tatsächlich aber ist Kommunikation kreisförmig, die einzelnen Kommunikations- und Handlungsabläufe sind aufeinander angewiesen und eingespielt. Dabei regulieren sie sich selbst, gehen z.B. in eine Steigerung des Einsatzes über und damit in die so genannte Eskalation. Das Prinzip der Eskalation finden wir zwar auch bei der linearen Deutung, nur die Benennung eines Schuldigen beruht auf einem Trugschluss.



Hier lautet das Grundprinzip: „Wir spielen unser Spiel gemeinsam.“ Ich kann also davon ausgehen, dass das Spiel, unter dem ich leide, nicht läuft, wenn ich nicht mitmache oder wenn du es nicht tust. Die Tatsache, dass ich nicht erkennen kann, *wie* ich das Spiel mitmache, bedeutet nicht, dass ich es nicht tue. Mein Anteil kann z.B. auch die reine Verweigerung sein: Du fragst – ich schweige – du fragst drängender – ich schweige hartnäckiger, und so weiter.

### ***Eskalation***

Wir haben die Neigung, einen einmal eingeschlagenen Weg der Lösungsversuche für Schwierigkeiten nicht nur beizubehalten, sondern die Lösungsversuche zu intensivieren. Das unterliegt dem Prinzip „mehr desselben“, das bedeutet, wenn wir einmal mit einem Streit angefangen haben (z.B. darum, wer was lassen soll oder wer sein Zimmer aufräumen soll), dann machen wir mit zunehmender Lautstärke, Ausdauer, Schimpfworten oder Argumenten weiter, auch wenn uns eigentlich schon lange bewusst sein könnte, dass dieser Lösungsversuch keine Veränderung bringen wird. Und nicht nur das, er wird fast immer auch tiefer in das Problem hineinführen, da der misslungene Lösungsversuch zunehmend im Vordergrund des Ärgers stehen wird. Wir sind dann auf dem Wege, den Kommunikationspartner für unfähig oder uneinsichtig zu halten (bad or mad) und ihn auch deswegen zu kritisieren. Somit kann man sagen, dass in den meisten Fällen ernsthafter Probleme der nichtfunktionierende Lösungsversuch Teil des Problems ist und nicht Teil der Lösung.

Sie können sich dieses Prinzip mit einem einfachen, kleinen Versuch vor Augen führen: bitten Sie einen beliebigen Menschen darum, seine geballte Faust am angewinkelten Arm auf Schulterhöhe vor sich zu halten („Mach mal bitte eine Faust und halte sie auf ca. 40 cm vor Deinen Körper.“). Dann ballen Sie ihre Faust und halten sie diese gegen die Faust Ihres Partners. Wenn Sie jetzt anfangen, einen ganz leichten Druck auszuüben, den Sie langsam steigern, werden Sie feststellen, dass nahezu jeder von sich aus in dem Maße Gegendruck entwickelt, in dem Sie Ihren Druck erhöhen. Alternativ können Sie das Spiel auch mit Zug durchführen: je mehr Sie ziehen, um so mehr wird Ihr Partner ziehen. So können wir also nicht nur beobachten, dass Druck Gegendruck erzeugt, sondern auch Zug Gegenzug, oder anders gesagt: je mehr Sie versuchen, Ihren Partner auf Ihre Seite zu ziehen, um so stärker wird er versuchen, Sie zu sich herüber zu ziehen, und je mehr Sie ihn wegdrücken, um so mehr will er zu Ihnen heran. Ich konnte bisher erst einmal beobachten, dass dieses Spiel nicht funktioniert hat, in allen anderen Fällen verlief es wie erwartet.

In Anbetracht der Tatsache, dass Kommunikation kreisförmig organisiert ist (Einer ist auf das Mitspielen des Anderen angewiesen), können wir also davon ausgehen, dass sich aus jeder Auseinandersetzung ganz natürlich eine Eskalationsspirale ergibt.

Unter einem formalistischen Gesichtspunkt gibt es nur wenige logische Wiederholungszahlen: null, eins oder zwei.

- Null heißt, ich beschreite einen Weg gar nicht.
- Eins heißt, ich sage einmal, was mir nicht gefällt.
- Zwei bedeutet, ich wiederhole mein Missfallen genau ein Mal, da es sein kann, dass ich nicht richtig verstanden worden bin, weil gerade Lärm war oder ein anderer guter Grund für Ablenkung.
- Ab der dritten Wiederholung sind wir nahezu unweigerlich in einem Teufelskreis der Eskalation gefangen, und wir könnten eigentlich mit größter Sicherheit auf jeden weiteren Versuch in der eingeschlagenen Richtung verzichten, da er keinen Erfolg im Sinne der erwünschten Lösung bringen wird. Wenn eine Sache nicht funktioniert, dann funktioniert sie eben nicht, und es ist sinnlos, das zu beklagen, dann müssen wir eben etwas anderes versuchen.

Es ist allerdings erstaunlich, wie beratungsresistent wir in dieser Hinsicht sind. Die meisten Menschen werden die Sinnlosigkeit ihrer Interventionsversuche problemlos einsehen, aber deshalb trotzdem nicht mit dem eingeschlagenen Weg aufhören.

Es ist in diesem Zusammenhang übrigens auch sinnlos, die Uneinsichtigkeit der Menschen im Allgemeinen zu beklagen und noch einmal zu beklagen und noch einmal, diese Klage unterliegt ebenfalls dem Prinzip der Eskalation. Es ist viel wichtiger, zu verstehen: Einsicht ist nicht das Mittel, uns zu Veränderungen zu bringen, sie macht die Sache im Ge-

genteil oft schlimmer, denn wir bekommen die Antwort: „Ich sehe es ja ein, aber...“, und in diesem Aber liegt ein Eskalationsschritt, da er zu einem Gefühl für die eigene Unzulänglichkeit führt, und das ist einer Lösung nicht zuträglich.

### **Äquifinalität**

In kreisförmigen, selbstregulierenden Systemen sind Ergebnisse, also Veränderungen meines Befindens und damit unserer Beziehung, nicht durch die Anfangszustände und Ausgangssituationen der Teilnehmer der Beziehung, sondern durch die Art ihrer Kommunikation bestimmt. Verschiedene Anfangszustände können zu immer gleichen Endzuständen führen, zu immer gleichen Kommunikations- oder Verhaltensabläufen, wenn die Natur ihrer Prozesse gleich bleibt. Schlicht gesagt bedeutet das: solange ich mein Verhalten beibehalte, wird es immer auf die gleichen Ergebnisse hinauslaufen.

Das heißt: Menschen bringen viel wirksamer ihre Kommunikationsstruktur mit und viel weniger wirksam eine wie auch immer geartete genetische Determination. Also: nicht das Warum, sondern das Wie ist interessant; und in Bezug auf Neurosen: nicht wer wem etwas antut, sondern wie wer etwas tut. „Mit welchem Verhalten erhältst du deine Neurose aufrecht?“ Es sind nicht lineare, sondern kreisförmige Abläufe gegeben.

Damit sind Neurosen Familien-, Gruppen- oder Beziehungskrankheiten und nicht das Ergebnis einfacher, direkter Kausalbeziehungen. Man sucht sich ja auch passende Partner für sein Spiel, und wenn sie nicht genau passen, dann sorgen wir dafür, dass sie passend gemacht werden.

Wir postulieren also nicht Ursachen oder meist bizarre Umweltbedingungen als Ausgangsbedingung, schuldige Väter oder Mütter oder Partner, sondern pathologische Systeme und Gruppenprozesse. Entscheidend für das Ergebnis ist der Interaktionsprozess: was eine Neurose ist, ist die Definition einer Gruppe. Das bedeutet nicht, dass es keine traumatischen Situationen gibt, sondern dass bei jeder Situation immer die individuelle Reaktion dabei ist. Wenn ich hier also die Kausalität, die Frage nach dem Warum ablehne, dann nicht, weil sie falsch ist, sondern weil sie zu nichts führt. Zum akademischen Verständnis mag sie wichtig sein, angesichts der Äquifinalität ist sie fragwürdig, für eine Veränderung ist sie unwichtig.

Angesichts der Äquifinalität offener Systeme (geschlossene Systeme besitzen keine Äquifinalität: jeder für sich allein wird jeden Tag älter) fragen wir uns also nicht: *Warum* funktioniert das System (z.B. die kaputte Beziehung), sondern: *Wie* funktioniert das System? Ich habe nur das hier und jetzt funktionierende System vor mir, und das ist pathologisch oder nicht.

## ***Die einschränkende Wirkung der Kommunikation***

In einem Kommunikationsablauf verringert jeder Austausch von Mitteilungen die Zahl der nächstmöglichen Mitteilungen: man kann nicht *nicht* kommunizieren. Was immer du sagst, führt dazu, dass ich darauf antworte. Was immer ich sage, führt dazu, dass du darauf antwortest. Fängt einer von beiden an, egal, wie harmlos, und der andere geht irgendwie darauf ein, versucht, seine Sicht der Dinge dagegen zu setzen, dann haben beide verloren, sofern es sich um pathologische Kommunikation handelt. Es kommt also auch nicht darauf an, *wer* anfängt, sondern *wie* wir das Spiel spielen. Ich mache ja schließlich mit, auch wenn man nicht sagen kann, dass ich dazu gezwungen wäre. Was letztlich bedeutet, dass ich im Falle einer Gefangennahme (in einen Kommunikationszusammenhang) nur Namen und Dienstgrad nenne, alles weitere verstrickt mich tiefer und tiefer in meine eigenen pathologischen Zusammenhänge. Dabei sind wir uns selbst die Falle.

In fataler Weise wird das klar bei der Kommunikation mit dem Kommunikationspartner Alkohol. Nach einer gewissen Zeit bin ich in einer Situation, in der ich mich entscheiden muss, ob ich Ja oder Nein zu ihm sagen will, das heißt, ich muss eine Entscheidung über den Konsum von Alkohol treffen, ob ich das nun will oder nicht, und am Ende wird ein Mensch vielleicht sagen müssen, er sei Alkoholiker, auch wenn er schon seit 15 Jahren trocken ist: er hat dann keine Wahl mehr, er befindet sich in Sachen Alkohol vollständig im kommunikativen Bezugsrahmen des Alkohols, er ist Gefangener. Es ist lehrreicher Weise extrem selten, dass ein Mensch nach einer längeren Zeit intensiven Alkoholkonsums seine Entscheidungsfreiheit über den Konsum wiederbekommt, frei entscheiden kann, ob er vielleicht ein Glas Wein trinkt und danach aufhört.

## ***Beziehungsregeln***

Jeder Beziehungspartner wird die Beziehung in seiner Weise zu gestalten versuchen. Auf jede Definition von meiner Seite aus („Ich finde, Verständnis ist ganz wichtig.“) reagiert der andere mit seiner eigenen Definition und bestätigt („Stimmt, finde ich auch.“), verwirft („Nein, das ist Unfug.“) oder entwertet („Du spinnst, du bist ein Weichei.“) die des Partners damit: es kommt entweder zum Streit über Beziehungsfragen, z.B. zum Verhältnis gegenüber der Welt im Allgemeinen und Frauen im Besonderen, oder zur Herstellung einer stabilen Beziehung.

Aber selbst der Streit, der oft zu Krisen oder auch früher oder später zum Bruch führen kann, ist oft überraschend stabil und regelgesteuert, also voraussagbar. Aus der anfänglichen Mannigfaltigkeit des Verhaltensrepertoires innerhalb einer neu entstehenden Beziehung entwickelt sich nach und nach eine bemerkenswerte Sparsamkeit: viele Verhaltensformen scheinen ein für alle mal aus dem Repertoire ausgeschlossen

und bestimmte andere Verhaltensformen beherrschend. Wie groß ist das menschliche Verhaltensrepertoire? Theoretisch unendlich.

Diese Stabilisierung nennen wir Beziehungsregeln, die Regeln, nach denen eine Beziehung funktioniert und nach denen sie abläuft; wir können sie an befreundeten Paaren erkennen und beschreiben. Sie sind redundant, das heißt sie zeigen sich in einem weiten Spektrum von Handlungsabläufen, und sie lassen sich aus dem Verlauf des Streites ableiten.

### ***Gruppenhomöostase***

Ein Abweichen von den Beziehungsregeln setzt homöostatische Mechanismen in Gang, deren Ziel es ist, das gestörte System in seinem möglicherweise auch pathologischen Gleichgewicht zu erhalten. Konfusion setzt bei uns sehr schnell das Bemühen in Gang, vertraute Strukturen wieder herzustellen, zu Wegen zurück zu finden, die uns vertraut sind. Viele kennen das abgrundtiefe Befremden, das wir in einer fremden Kultur empfinden, in der wir als Touristen zu Gast sind; oft reicht auch schon der Besuch bei zunächst noch Unbekannten. Dieses Befremden ist der Antrieb für den Versuch, die Homöostase, das alte Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Zweifelsfalle darf einer aus meiner Gruppe nicht einmal gesund werden. Wir kennen das Risiko, das besteht, wenn ein Delinquent in seine alte Umgebung zurückkehrt: die Wahrscheinlichkeit, dass er in alte Verhaltensweisen zurückfällt, zum Beispiel wieder anfängt, Alkohol zu trinken oder an eine ähnliche Frau wie Laura gerät, ist groß. Sozialtherapeutische Reisen mit straffälligen Jugendlichen sind nicht deshalb wirksam, weil sie gute Erfahrungen vermitteln, sondern weil sie den Jugendlichen aus seiner Bezugsgruppe herausholen. Stabilität ist uns in den meisten Fällen so viel wichtiger als das Wohlbefinden, dass wir oft gar nicht glauben mögen, was Menschen alles anstellen, um ihr vielleicht sogar pathologisches Gleichgewicht beizubehalten. Sie haben eine Chance zur Verbesserung ihrer Situation, müssten eigentlich nur zugreifen, so wie es sich für uns Außenstehende darstellt, aber sie bleiben beim Altbewährten, weil das habe ich schon immer so gemacht.

### ***Rückkopplung + Homöostase = Stabilität***

Alle Abweichungen von der Gruppenhomöostase setzen negative Rückkopplungsmechanismen in Gang, also Versuche, die bewährte und bekannte Stabilität des Systems zu gewährleisten. Negativ übrigens nicht in dem Sinne, dass sie schlecht sind, sondern dass sie der Abweichung entgegenwirken sollen: wenn die Party in unserem Hause vorbei ist, fangen wir oft nachts noch völlig übermüdet und beschwipst damit an, aufzuräumen.

Pathologische Gruppen sind oft besonders widerstandsfähig gegen Veränderungen (Stillstand des Energieflusses bedeutet Krankheit oder Leiden). Man kann auch manchmal staunen, wie es einige Menschen schaffen, immer wieder an beispielsweise Alkoholiker zu geraten: sie verlassen ihren Bezugsrahmen problembeladene Menschen nicht, da sie diese kennen und die anderen nicht.

Aber auch: Stabilität führt zur Ausbildung neuer Sensibilitäten und erfordert neue Mechanismen zu deren Stabilisierung.

### ***Kalibrierung und Stufenfunktion***

Kalibrierung meint das Einhalten gewisser Grenzen bei gleich bleibenden Bedingungen innerhalb einer Gruppe, die Einstellung der Gruppe auf ihre Gegebenheiten: Vater verdient das Geld, Mutter besorgt den Haushalt, die Kinder gehen zur Schule. In vielen Fällen funktioniert dieses Arrangement. Ein gutes Beispiel für einen Kalibrierungsautomaten ist ein Thermostat, der die Temperatur das Winterhalbjahr über bei ca. 20° hält.

Verlässt ein Gruppenmitglied eine sinnvolle Grenzregelung, kommt es zu Krisen in der Gruppe: Vater besorgt den Haushalt, Mutter geht zur Schule, die Kinder versuchen, das Geld zu verdienen. Dieses Arrangement wird nicht funktionieren, so lange die Beteiligten bestimmte Altersgrenzen (Rente und Berufsfähigkeit der Kinder) nicht überschritten haben, und die Krisen werden nicht lange auf sich warten lassen.

Stufenfunktion meint die Veränderung der Gruppenregeln bei veränderten Bedingungen im Sinne der Umweltsanpassung, also Neukalibrierung. Im Sommer wird der Thermostat auf einen anderen Temperaturbereich eingestellt. Finden solche notwendigen Veränderungen nicht statt, kommt es zu Krisen im Einzelnen. Das Kind wird erwachsen und kann nicht mehr mit Fernsehverbot oder Entzug des Nachtischs gemäßregelt werden, es kann unter Umständen gar nicht mehr gemäßregelt werden. Vergessen Sie bitte nicht, wir alle sind die Kinder unserer Eltern, aber die meisten Eltern haben sich inzwischen darauf eingestellt, sich nicht mehr in die Entscheidungen ihrer erwachsenen Kinder einzumischen. Die Kinder sind aus dem Haus und die Mutter sucht sich einen neuen Aufgabenbereich. Es kann allerdings sein, dass der Vater damit seine Schwierigkeiten hat, da er andere Vorstellungen von der Geschlechtsrollenverteilung hat.

D.h. Veränderungen müssten eine Revision der Gruppenregeln bewirken. Das Kind wird erwachsen und muss langsam seine eigenen Entscheidungen treffen. Optimal bieten die Gruppenregeln dem Individuum Spielraum und Schutz und der Gruppe Stabilität. Wenn sie aber ihre optimale Bedeutung zu verlieren beginnen, müssen sie entweder verändert werden, oder sie werden zum Hindernis.