

Abdruck aus:

**Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.
Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.
Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)**

Der Prozeß der Veränderung

Laura S. Dodson

Einleitung

Dieses Kapitel soll dem Leser ein klares Bild davon vermitteln, auf welche Weise *Virginia Satir* den Prozeß der Veränderung bei einem Individuum, einem Ehepaar, einer Familie oder innerhalb eines größeren Systems betrachtet hat. Dazu möchte ich dem Leser zunächst einen kurzen Überblick über ihre Philosophie im Zusammenhang mit den zur Zeit vorherrschenden Philosophien vermitteln. Im ersten Teil dieses Kapitels soll außerdem die Entwicklung ihrer psychotherapeutischen Methoden kurz umrissen werden.

Im zweiten Teil werden wir uns mit *Satirs* „Elementen der Veränderung“ beschäftigen. Das Material stammt zum größten Teil von Audio- und Videobändern, auf denen *Satir* über dieses Thema spricht und dem Leser einen Eindruck ihrer warmherzigen, engagierten Sprache, ihrer Lebensbejahung und ihres Respekts vor den Menschen vermittelt. Gleichzeitig wird die Rolle des Therapeuten als Lehrer, aufmerksamer Zuhörer und als Mensch, der sich um den anderen kümmert und ihm die Veränderung ermöglicht, definiert: „Man muß den Veränderungsprozeß steuern, indem man immer einen halben Schritt hinter dem Betroffenen bleibt.“ In diesem Abschnitt werden *Satirs* Gedanken durch Fallbeispiele verdeutlicht.

In den letzten acht bis zehn Jahren ihres Lebens erkannte *Satir* immer klarer, daß sich ihr Veränderungsmodell auch auf die Welt im allgemeinen anwenden ließ. Im letzten Teil werden wir auf diesen größeren Zusammenhang eingehen.

Der Veränderungsprozeß

Theorie und Philosophie

Anthropologen, Historiker, Politiker und Psychologen haben sich schon seit Generationen mit großem Interesse mit solchen Veränderungsprozessen beschäftigt. Aber obwohl Anthropologen, wie *Victor Turner*, die organisierte Veränderungsprozesse in bestimmten primitiven Stämmen beschrieben haben, wurden diese Beschreibungen doch immer an Veränderungen in „höher“ entwickelten Kulturen gemessen. In den meisten Fällen bezieht man sich auf ein hierarchisches Modell. *Virginia Satirs* Modell erinnert zwar an die anthropologischen Beschreibungen solcher organisierten Modelle, ist jedoch bewußter strukturiert.

Außerdem hat sich die Psychologie in der westlichen Welt in ihrer Entwicklung an der Newtonschen Physik orientiert und betont stark das lineare Denken und den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Die westliche Gesellschaft tendiert dazu, Gedanken und Professionen zu klassifizieren. Die Psychotherapie hat sich so aus der Medizin entwickelt; deshalb sind die Gedanken der Therapeuten linear auf das „Problem“, die „Lösung“, die „Krankheit“ und die „Heilung“ gerichtet. *Satirs* Arbeit konzentriert sich mehr auf das neue Paradigma unseres Lebens - auf den dynamischen Zusammenhang aller Dinge, auf das Leben als Prozeß und die natürliche Tendenz aller Dinge, zu wachsen und zur Ganzheit zu streben. Diese Art des Denkens ist ein Merkmal der modernen Physik, wie zum Beispiel der Quantentheorie, während sich die Psychotherapie, die sich auf *Sigmund Freud* beruft, der alten Auffassung verpflichtet fühlt. *Karl Pribram*, *David Bohm* und *George Land* (führende Köpfe der modernen Physik) und *Albert Einsteins* Quantentheorie betonen die Beziehungen, die zwischen allen Dingen bestehen. *Virginia Satir* war eine der führenden Persönlichkeiten, die diese holistischen Prinzipien auf dem Gebiet der Humanwissenschaften erkannt und in klarer, praktischer Weise im Dienste der menschlichen Entwicklung angewandt hat. *Abraham Maslow*, *Sidney Jourard*, *Carl Rogers* und natürlich *C. G. Jung* sind die anderen führenden Vertreter dieses holistischen Modells der Psychotherapie.

Satir erkannte, daß Menschen psychologisch wachsen und sich entwickeln *wollen*. Sie betrachtete diesen Drang als *den* entscheidenden Trieb in *Freuds* Triebtheorie. Sie war davon überzeugt, daß Menschen in sich all das haben, was sie für ihre Entwicklung und ihr Wachstum brauchen. Aufgabe des Therapeuten ist es, ihnen dabei zu helfen, die *inneren Heilkräfte* zu wecken, die Teil der universellen Weisheit sind. Das ist ein großer Unterschied zu dem Modell des Therapeuten als Heiler und dem Patienten als Krankem, wie es das medizinische Modell der Psychotherapie vorsieht. *Satir* betrachtet beide, den Therapeuten und den Klienten, als verwundete Heiler; das Leben ist für sie ein ständiger Prozeß des Verletztwerdens und Heilens, ein ständiges Wachsen und eine ständige Veränderung, ein Prozeß, in dem wir uns alle immerzu befinden.

Obwohl *Satir* keine *Jungsche* Schülerin war, findet sich ihr Konzept vom Leben als Prozeß des Wachsens und der Veränderung in *Jungs* Individuationsprozeß wieder. Auch sein Werk spiegelt die dynamischen Beziehungen zwischen allen Dingen und seinen Glauben an eine innere Heilkraft wider.

Nach *Satirs* Auffassung war das Wachsen und die Entwicklung des Individuums in komplexer Weise mit der Entwicklung seiner Herkunftsfamilie, seinen Vorfahren und seiner Kultur verbunden. Die chinesische Medizin, der Taoismus, Buddhismus und andere fernöstliche Religionen betrachten im Gegensatz zum westlichen, aristotelischen und Newtonschen Denken und vor allem zu den prominenten psychotherapeutischen Ansätzen des 20. Jahrhunderts mit Ausnahme C. G. *Jungs*, die Dinge aus einer ganzheitlichen Sicht. *Satirs* Werk stellt einen Bruch mit dieser traditionellen Psychotherapie dar. Sie bezieht sich eher auf die fernöstlichen Religionsstifter, auf die neue Physik und C. G. *Jung* als auf die traditionelle Psychotherapie.

Obwohl *Satir* die Bücher dieser Personen gelesen hat, hat sie nie deren Ideen übernommen. Sie war an praktischem, alltäglichem Lernen und an der Anwendung der Erkenntnisse interessiert, die sie in ihrem eigenen Leben und in ihrer Arbeit gewonnen hatte. Sie suchte einfache, verständliche Formulierungen, um den Menschen dabei zu helfen, ihr Leben und ihre Veränderungsprozesse zu meistern. Für sie bestand eine enge Verbindung zwischen der Psychotherapie und der Erziehung, und sie war fest davon überzeugt, daß Erziehung einen wichtigen Bestandteil des Veränderungsprozesses darstellt und für die Entwicklung eines neuen Bewußtseins unabdingbar ist.

Virginia Satir begann ihre Berufslaufbahn 1936 in Chicago, wo sie zunächst als Erzieherin und dann als Sozialarbeiterin im klinischen Bereich arbeitete. Wegen ihres gesunden Menschenverstandes und ihrer praktischen Art lehnte sie die Methoden der Psychotherapie jener Tage ab. Zu häufig mußte sie erleben, daß „nichts dabei herauskam“. Sie erkannte schon früh, daß Schizophrenie kein isoliertes Phänomen war und begann deshalb 1942 die ganze Familie zu therapieren.

Grundlage für *Satirs* Gedanken waren die Forschungsarbeiten, die sie in den späten 50er und frühen 60er Jahren gemeinsam mit *Don Jackson* und *Gregory Bateson* am Mental Research Institute in Palo Alto in Kalifornien durchführte. Außerdem half sie *Mike Murphy* beim Aufbau des Esalen Instituts.

Virginia Satir betrachtete das Leben als einen Prozeß, glaubte an die heilende Kraft in jedem einzelnen Menschen und hielt es für unerlässlich, dem Menschen bei seiner Veränderung in Form von Erziehung zu helfen - das waren die Grundlagen ihrer systemischen Theorie von Veränderung. Als sie erkannt hatte, in welcher Weise dieser Veränderungsprozeß abläuft, begann sie, Lernmodelle zu entwickeln, die den Prozeß förderten und Menschen bei ihrer Veränderung halfen. Sie entwickelte außerdem Konzepte und Methoden, mit denen sie Therapeuten beibrachte, wie man für den Klienten ein gesundes Umfeld schaffen und den Veränderungsprozeß fördern kann. 1967 hatte sie ein Modell entwickelt, das sie bis zu ihrem Lebensende ständig verfeinerte. Sie beobachtete, wie es auf dem Gebiet der Erziehung, der Vorsorge, der Einzel-, Ehepaar- und Familientherapie und der Heilung der Welt angewendet wurde. Im dritten Teil dieses Kapitels werden ihre Ansichten über die Veränderung und ihre Anwendung im Rahmen der Psychotherapie beschrieben.

Die einzelnen Elemente der Veränderung

Alles ist einer ständigen Veränderung unterworfen. Solche Veränderungen sollen hier jedoch nicht besprochen werden. Es geht uns in diesem Zusammenhang um bewußte Veränderung.

Die geplante Herbeiführung einer bewußten Veränderung ist das Wesen der Therapie. Wenn Menschen eine Therapie beginnen, bitten sie um Hilfe, damit sie eine solche Veränderung bewirken können. Manche kennen das Ziel, manche kennen es nicht. Die Elemente der Veränderung sind jedoch dieselben, ganz gleich, ob wir wissen, wohin wir gehen oder nicht.

Phase I — STATUS QUO

Virginia Satir nennt die Situation, in der wir uns befinden, den „Status quo“. Dieser Zustand kann schwierig, schmerzhaft, ja sogar quälend sein, aber er ist uns vertraut und vermittelt uns ein Gefühl der Sicherheit. Wir wünschen uns zwar eine Veränderung, aber wir haben gleichzeitig Angst vor ihr.

Wenn wir den Versuch machen, eine solche Veränderung mit Hilfe der Psychotherapie zu erreichen, läßt sich die Motivation gewöhnlich auf eine der folgenden drei Ursachen zurückführen:

1. Jemand möchte, daß wir uns ändern, und glaubt, uns so, wie wir sind, nicht mehr ertragen zu können.
2. Wir haben eine visionäre Vorstellung von dem, was wir sein könnten.
3. Unser Leidensdruck ist so groß, daß wir das Gefühl haben, daß sich etwas ändern *muß*.

Diese Motivationen stehen im Widerstreit mit dem Wunsch, den Status quo zu erhalten, denn das Vertraute gibt uns ein Gefühl der Sicherheit.

Die Angst, den Status quo verlassen zu müssen, kann so groß sein, daß wir lieber „auf unserem Nagelbrett liegen bleiben, uns weiterhin zusammenschlagen lassen...“. Zumindest ist uns das vertraut. Diese Reise ins Ungewisse wird dagegen häufig von großen Ängsten begleitet.

Mitunter versuchen Therapeuten, diese Ängste zu behandeln, indem sie ihren Klienten gut zureden („Es wird alles wieder gut“). Andere Therapeuten versuchen, Klienten davon zu überzeugen, daß sie die gegenwärtigen Schmerzen auch noch länger ertragen können. Das hilft nicht. Ein weiterer häufiger Irrtum der Therapeuten

besteht in dem Versuch, Klienten durch logische Überlegungen zu einer Veränderung zu veranlassen („Letzte Nacht sind Sie zusammengeschlagen worden. Sie wollen doch sicher nicht, daß das noch einmal passiert - Sie müssen etwas ändern!“). Solche logischen Überlegungen sind auch nicht hilfreich.

Wenn man dem Menschen helfen will, muß man ihm Orientierungshilfen an die Hand geben. Der Therapeut kann ihn zum Beispiel fragen: „Spüren Sie irgend etwas in sich, das protestiert, wenn Sie sagen, alles könne so bleiben, wie es ist?“

Wenn sich der Therapeut auf die Hoffnungen und Ängste seines Klienten konzentriert, wird er sehr bald feststellen, daß der Betroffene nicht einmal den Mut hat, um das zu bitten, was er haben möchte. „Ich kann das ohnehin nicht bekommen, warum sollte ich mir dann Hoffnungen machen?“

Wenn diese Angst erst einmal akzeptiert worden ist, kann der Therapeut den nächsten Schritt einleiten, der sich aber immer noch im Bereich der Vorstellungen und Hoffnungen bewegt - konkrete Gedanken über eine Veränderung sind noch nicht geplant. Der Therapeut kann jetzt den Klienten zum Träumen ermutigen, indem er ihm durch seine Wärme und Menschlichkeit ein Gefühl der Sicherheit vermittelt: „Wenn Sie genau wüßten, daß Ihnen nichts dabei passieren kann, wenn Sie Ihr Ziel verfolgen, was würden Sie dann tun?“ oder

1. „Wenn ich Sie besuchen würde und Sie hätten diese Veränderung vollzogen, die Sie sich wünschen, was würde ich dann sehen?“
2. „Wenn Sie einen Zauberstab hätten und *eine* Sache in Ihrem Leben (in Ihrer Familie) verändern könnten, was würden Sie dann tun? Was wäre dann anders und in welcher Weise würde Ihnen das helfen?“

Anschließend muß der Therapeut den Klienten genau beobachten, wo sich sein Körper anspannt und wie intensiv seine Ängste sind, und er muß seinem Mitgefühl Ausdruck verleihen. Er kann dann zum Beispiel sagen: „Ein Teil Ihres Selbst möchte die Veränderung. Wir können ja einmal gemeinsam die Möglichkeiten durchspielen, was dann passieren würde.“

Der Therapeut vermittelt dem Klienten durch solche Äußerungen ein Gefühl der Geborgenheit und eine Atmosphäre, die seiner Entwicklung förderlich ist. Und das ist eine der Voraussetzungen dafür, daß eine Veränderung stattfinden kann. Nicht nur das, was der Therapeut sagt, sondern vor allem auch seine Einstellung und sein Verhalten sind entscheidend für das Umfeld.

Der Therapeut unterstützt den Teil der Person, der Hoffnungen hat und seine Träume verwirklichen will, bleibt dabei aber gleichzeitig immer einen halben Schritt hinter ihm zurück. Der Klient hat eine Vorstellung von der erhofften Veränderung und geht voraus. Der Therapeut glaubt daran, daß alle Menschen in sich die Weisheit tragen, die sie auf ihrem Weg zur Veränderung leitet. Er hält sich für vertrauenswürdig genug, um den Klienten auf seiner Reise begleiten zu können, auf der er seine geheimen Wünsche und inneren Wahrheiten erkennen wird. Er geht mit ihm durch alle Phasen der Veränderung und findet seinen Weg, indem er dem Klienten zuhört. Der Therapeut schafft eine positive, Geborgenheit vermittelnde Atmosphäre, denn wir alle brauchen sehr viel Hilfe, um diese bewußte Veränderung erreichen zu können. Er schafft Freiräume, in denen die Wünsche des Klienten analysiert werden können. Der Therapeut geht von der Voraussetzung aus, daß sein Klient es so gut macht, wie er es zu dieser Zeit kann, daß er aber mehr will und nur nicht weiß, wie er es erreichen kann.

Somit wird der Therapeut bei diesem Unternehmen zum Partner des Klienten. Er hat ihm das Gefühl vermittelt, daß es keine Schuldzuweisungen geben wird und daß er die Möglichkeit hat, zu sehen, zu hören, zu fühlen und zu denken, was er will, und über seine Erlebnisse zu berichten. Diese Einstellung ist ein Merkmal der Persönlichkeit des Therapeuten, er braucht sie dem Klienten nicht in Form eines Vortrags mitzuteilen, sondern muß sie ihm zeigen.

Wenn das geschieht, fühlen sich Menschen in der Regel bedeutend wohler, so daß sich ihr Wunsch nach einer Veränderung weiterentwickeln kann. Früher haben sich Therapeuten nicht so sehr darum gekümmert, daß sich der Klient wohlfühlte. Doch Wohlbefinden hat nichts mit Akzeptieren des Status quo zu tun.

Alle Lebewesen streben danach, mit sich selbst in innerer Harmonie zu leben. Nur wegen der vielen „müßte“ und „sollte“*, denen wir uns unterwerfen, müssen wir auf unserem Nagelbrett liegen bleiben. Ich habe noch nie einen Menschen kennengelernt, der seine Entwicklung angehalten hätte, weil er sich wohlfühlte. Ich kenne Leute, die ein wenig bekamen und dann glaubten, sie dürften nicht um mehr bitten. Der Glaube, daß man nur dann vorwärtsgeht, wenn man angespannt ist, steht im Widerspruch zu allen natürlichen Erfahrungen mit Liebe und Fürsorge.

„Sobald der Therapeut sich mit seinem Klienten partnerschaftlich verbunden fühlt, wird Energie frei, da beide sich nun selbst erlaubt haben, eine Veränderung vorzustellen. Klienten spüren, wie beim Therapeuten und bei ihnen selbst der gegenseitige Respekt und eine gewisse Abenteuerlust wächst, und geben nicht mehr sich oder anderen die Schuld für ihr Leid. Jetzt kann weiter daran gearbeitet werden, dem Betroffenen dabei zu helfen, sich das Wesen des Status quo bewußtzumachen. Dazu müssen wir aber erst einmal wissen, wo wir stehen, um zu wissen, wohin wir gehen können. Denn meist läuft Verhalten in der Gegenwart automatisch und außerhalb des Bewußtseins ab.“

* „Müßte“ und „sollte“ sind natürlich Teil der gesellschaftlichen und elterlichen Enkulturation. Virginia Satir geht es um das Problem des Selbstwertgefühls, das mit diesen Begriffen zusammenhängt, die zu einer bestimmten Zeit, in einer bestimmten Situation und an einem bestimmten Ort sinnvoll sein können, in anderen dagegen nicht. Satir hat das so formuliert: „Ich habe mir eine alte Redensart ins Gedächtnis zurückgerufen und sie modifiziert: ‚Bis zu dem Grad, in dem wir uns selbst akzeptieren und schätzen, können wir es uns gestatten, uns zu entwickeln und die Veränderungen durchzumachen, die unserer Entwicklung dienlich sind.‘“

Satir sagt: „Die Sprache der Veränderung ist bildhaft.“

Hier sind einige Beispiele für die Abklärung des Status quo:

1. Der Therapeut ist sich der Tatsache bewußt, daß der Status quo eine Art Gleichgewicht zwischen dem Betroffenen, seinem Familiensystem und seiner Umwelt herstellt. Der Therapeut kann ein ausbalanciertes Mobile als Beispiel verwenden. Man kann ein solches Mobile aus den persönlichen Informationen zusammensetzen, die der Klient über sich und seine Familie gegeben hat. Das System befindet sich im Gleichgewicht, selbst wenn der Preis, der dafür gezahlt werden muß, hoch ist.
2. Um anschaulich zu machen, wie dieser Preis aussieht, hat *Satir* oft eine Wippschaukel als Beispiel benützt, bei der auf einem Ende eine schwere Person und auf dem anderen Ende eine leichte sitzt. Die schwere Person sitzt ziemlich nahe an der Mitte, um die Schaukel im Gleichgewicht zu halten und hat deshalb nicht viel vorn Schaukeln. Die leichte Person muß sich weit nach hinten lehnen.
3. Die Position des Klienten im Status quo kann mit der eines Menschen verglichen werden, dessen Füße einbetoniert sind. Er steht zwar aufrecht, kann sich aber nicht bewegen. Eine solche Vorstellung kann bei dem Klienten das Gefühl auslösen, in einer Falle zu sitzen oder erstarrt zu sein.

Die Bilder, die *Satir* verwendete, waren immer humorvoll und enthielten nie einen Vorwurf, sie waren lebendige Umschreibungen. In der Regel lösten sie beim Klienten sowohl eine bildliche Vorstellung als auch ein Körpergefühl aus. Jeder Therapeut kann seinen eigenen Stil finden und schöpferische Einfälle haben, wie er in der Seele des Klienten Vorstellungen auslösen kann, die ihm helfen, auf der Ebene des Körpers und der Seele zu lernen. Und der Therapeut lernt dabei gleichzeitig, auf eine rein deskriptive Weise zu lehren, ohne Schuldgefühle zu vermitteln.

Wenn der Therapeut seine Katalysatorfunktion im Hinblick auf diese Vorstellungen wahrgenommen hat, beginnt der Klient selbst Vorstellungen seiner Situation zu entwickeln, die genauere Bilder liefern, aus denen sich ein privater Code zwischen ihm und dem Therapeuten entwickeln kann, der weitaus wichtiger ist, als jede logische Erklärung der Situation es sein könnte.

Phase II des Veränderungsprozesses

Die zweite Stufe ist durch den Widerstand gegen die Veränderung und eine engere Beziehung zum Therapeuten gekennzeichnet. „In dieser Phase ist der Status quo im Begriff, sich neu zu gestalten.“ (Achten Sie auf *Satirs* positives Reframing des Widerstandes.) Außerdem kommen fremde Elemente ins Spiel, zum Beispiel neue Informationen oder das Bedürfnis oder die Sehnsucht nach einer Veränderung. Auch der Therapeut selbst stellt immer ein solches fremdes Element dar, gegen die der Status quo in der gleichen Weise Widerstand leistet, wie der Körper sich gegen ein transplantiertes Organ wehrt. Er braucht zwar das Organ, versucht aber trotzdem, es abzustoßen. Der Wunsch zu leben wird durch das Fremde verdrängt. Das „automatische“ Verhalten und der „Komfort“ des Status quo hat etwas mit dem Überlebenstrieb zu tun. Man hat das Gefühl, jede Veränderung wäre gleichbedeutend mit dem Tod.

Sowohl das psychische System des einzelnen als auch das Familiensystem besitzen ein Eigenleben. Damit dieses Leben in der gleichen Weise fortgesetzt werden kann, muß das fremde Element abgestoßen werden. Dieser Abstoßungsprozeß stellt den natürlichen, ja sogar instinktiven Versuch des Systems dar, das Gleichgewicht zu erhalten.

In der Therapie bezeichnet man so etwas als Widerstand. Dieser Widerstand negiert nicht etwa die Hoffnungen und Wünsche, sondern hat einfach nichts damit zu tun. *Satirs* Methode, eine Veränderung herbeizuführen, steht im Gegensatz zu den Methoden, die diesen Widerstand als eine Ablehnung der Veränderung interpretieren.

Wenn der Klient in der zweiten Phase Widerstand leistet, betrachtet er den Therapeuten als Fremden und wird ihm gelegentlich mit Ärger und Kritik begegnen. Das kann dann beim Therapeuten den Eindruck hervorrufen, er habe keine gute Arbeit geleistet oder das Problem nicht richtig angefaßt. Er kann zum Beispiel auch ganz allgemein das Gefühl haben „Ich bin kein guter Mensch“ (*Satir* nennt das die „Ich-zähle-nicht-Einstellung“) oder er sagt sich: „Der Klient (die Familie) ist einfach nicht zu behandeln“ (Das ist die „Die-zählen-nicht-Einstellung“).

Wenn die zweite Phase erfolgreich ablaufen soll, muß der Therapeut mit beiden Beinen auf der Erde stehen und darf sich nicht persönlich vom Ergebnis der Therapie abhängig machen. Er muß geduldig sein, eine Perspektive haben und an die Menschen glauben. Er nimmt Kontakt mit dem Teil des Menschen auf, der Hoffnungen hat, eine Perspektive sieht und über die Energie verfügt, die Veränderung durchzuführen, mag sie auch noch so gering sein. Er hat Verständnis, Mitgefühl und Respekt vor dem Gefühl des Klienten, an seinem Status quo festhalten zu wollen, und für die Ängste, die damit verbunden sind.

Ein Beispiel, wie der Therapeut diese Einstellung vermitteln kann, könnte so aussehen:

1. Manchmal sind wir zwischen dem, was wir tun wollen, und dem, was wir tun sollten, gefangen. Das läßt sich darstellen, indem einer aus der Gruppe an einem Arm des Klienten zieht und ein anderer an dem anderen, (wobei alle Personen bei dieser Übung stehen sollten). Der Klient erlebt dann körperlich den Kampf zwischen dem „sollte“ und „müßte“ auf der einen und seinen Wünschen auf der anderen Seite.

2. „Allein die Tatsache, daß Sie hier in der Therapie sind, beweist Ihren Mut. Sie haben Angst, Sie haben das Gefühl, nicht weiter zu kommen, aber Sie haben bereits ein Element der Veränderung auf Ihrer Seite: Mut.“ Dann werden die Vorgänge besprochen, die zu dem Entschluß des Klienten geführt haben, eine Therapie zu beginnen. Ihm wird aufgezeigt, daß er aus eigenem Antrieb gekommen ist, weil er sich nach einer Veränderung sehnt. Er hat den nötigen Mut bewiesen, und der Therapeut muß ihm jetzt helfen, die nötige Kraft zu finden, um den Status quo verlassen zu können.
3. Ein Beispiel für Widerstand sieht etwa so aus:
Klient: „Ich weiß nicht, wie ich auf die Idee kommen konnte, daß ausgerechnet Sie uns helfen könnten.“ Wenn der Therapeut die Angst erkennt, die sich hinter dieser Bemerkung verbirgt, kann er/sie darauf antworten: „Sie haben Angst, ich könnte Ihnen auch nicht helfen. Sie befürchten, daß Sie *und* ich eine Niederlage erleben werden, und daß Sie sich dann noch verlassenener und hoffnungsloser fühlen werden.“ Mit derartigen Bemerkungen umgehen wir den Widerstand und nehmen Kontakt auf. Wenn das Gefühl erst einmal bewußt geworden ist, können wir gewöhnlich geduldig weitermachen.

Um Kontakt zu bekommen, müssen wir den anderen Menschen dort begegnen, wo sie leben, wo ihre tiefsten Gefühle, Hoffnungen und Ängste sind. Sie müssen jederzeit wissen, daß wir bei ihnen sind, ohne daß sie deshalb ihre Selbstachtung verlieren müßten. Wenn der Kontakt wirklich erreicht ist, begegnen wir auch dem „höheren Selbst“ des anderen. Er weiß dann, daß auch wir zumindest einen Teil seiner Möglichkeiten erkannt haben. Seine Selbstachtung steigt dadurch, während er uns gleichzeitig erlaubt hat, seinen wunden Punkt zu berühren.

Phase III des Veränderungsprozesses

Das Merkmal der Phase III ist das Chaos. Während die Phase II in gewisser Weise berechenbar ist, und wegen der Vertrautheit ein Gefühl der Kontrollierbarkeit vorherrscht, ist die Phase III völlig unberechenbar, weil alles sich im Prozeß der Veränderung befindet. Das alte Leben ist nicht mehr angenehm, aber es gibt auch noch keine neue Ordnung. Der Therapieprozeß selbst hat eine Krise heraufbeschworen.

Es kommt oft vor, daß jemand eine Therapie beginnt, während er sich in oder *fast* in einer Krise befindet. Dann wird er versuchen, am Status quo festzuhalten, und wird jeder Möglichkeit einer Veränderung Widerstand entgegensetzen, und dabei gleichzeitig immer wieder mit dem Chaos eines Zusammenbruchs eben jenes Status quo konfrontiert werden. Die Therapie muß sich auf die Krise zubewegen; dabei ist die Beziehung, die der Therapeut zu seinem oder seinen Klienten hat, von entscheidender Bedeutung.

Satir betrachtete die Krise als eine „Gelegenheit zum Wachstum, zur Entwicklung“. Eine Krise kann innerhalb eines Familiensystems entstehen und durch Ereignisse wie die Geburt eines Kindes, finanzielle Schwierigkeiten und Krieg ausgelöst werden, sie kann sich aber auch in der Seele eines Menschen abspielen, dessen „höheres Selbst“ nach einer Veränderung strebt.

Eine solche Krise gehört zum normalen Leben und ist weder ein Problem, das gelöst werden muß, noch eine Krankheit, die behandelt werden sollte. Sie stellt vielmehr einen Prozeß dar, den man erkennen muß, wenn man Klienten, Familien- oder Gruppenmitgliedern dabei helfen will, zu lernen, auf sich selbst zu hören, um diesem Veränderungsprozeß folgen zu können.

Für *Satir* war eine derartige Krise und das damit verbundene Chaos keine negative Erscheinung, sondern ein wichtiges Signal dafür, daß die Zeit reif ist für eine Veränderung, daß wir in uns hineinhorchen sollten, um herauszufinden, wie diese Veränderung aussehen wird. Ob sie groß oder klein ist, spielt dabei keine Rolle, in jedem Fall sollen Krise und Chaos uns aufrütteln, damit wir unser Leben von innen und außen in einem neuen Licht sehen.

Die Krise gibt uns sowohl Gelegenheit, uns zu öffnen, als auch Gelegenheit, uns zu schützen. Wenn wir uns vor dem schützen, was geöffnet wurde, verlieren wir es. Wenn man sich öffnet, ist man verletzlich. Aufgabe des Therapeuten ist es, dem Klienten ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, damit er es sich leisten kann, verletzlich zu sein.

Der Therapeut führt den Menschen dann zu seiner eigenen inneren Wahrheit. Wenn er ihn zum Beispiel plötzlich mit der Aussage konfrontiert „Ich möchte Sie nie wiedersehen!“ oder etwas Ähnliches sagt, heißt das, daß er keine Therapie im alten Sinne nötig hat, die ihm eine kathartische Abfuhr seiner Gefühle ermöglicht. In einem solchen Fall geht es weniger um eine Gefühlsabfuhr als darum, den Auslöser dieser Gefühle zu finden, den das Selbst kennt.

Ich fordere den Klienten oft auf, ganz einfach tief durchzuatmen und dann nach ein paar tiefen Atemzügen in sich hineinzuhorchen, um festzustellen, wie er sich fühlt. Fast immer höre ich dann: „Ich bin verzweifelt, einsam, traurig“ oder der Klient drückt ein ähnliches Gefühl aus, mit dem er kämpft. Das ist der Auslöser, der zu der Entladung geführt hat. Das Gefühl, das die Explosion begleitet, vermittelt dem Menschen eine neue Bewußtheit... es ist ein weiteres fremdes Element, das die Familie aus dem Gleichgewicht bringt und gleichzeitig neue Perspektiven öffnet.

Diese neue Bewußtheit kommt nicht plötzlich, sondern wächst allmählich, aber sie führt letzten Endes zu einem Bruch mit dem Status quo, durch den der Mensch in die Lage versetzt wird, neue Gedanken durchzuspielen und neue Erfahrungen zu machen. Eine solche Freiheit entsteht nicht durch Worte, sondern durch Erfahrungen.

„In dieser Phase muß der Therapeut die kreative Spannung zwischen den Widerständen, die respektiert werden müssen, aufrechterhalten und gleichzeitig die neuen Möglichkeiten ausschöpfen.“ Dabei kann er den

Fehler machen, sich zu lange bei den Widerständen aufzuhalten, weil er selbst Angst vor der Veränderung hat. Wenn der Therapeut diese Angst auf den Klienten projiziert, sich also mit dessen Angst identifiziert, sind beide gelähmt. Wir müssen uns unsere eigene Angst bewußt machen und allein damit fertigwerden, erst dann können wir Mitgefühl mit den Ängsten des Klienten haben. Therapeut und Klient werden dann den Mut finden, der Angst gemeinsam entgegenzutreten. Dabei läuft im wesentlichen folgendes ab:

Für solche Zeiten des Chaos habe ich eine Faustregel. Es sind nur Veränderungen zulässig, die in 10 Sekunden ausgeführt werden können. In diesem Stadium kann der Betroffene, der einen Veränderungsprozeß durchmacht, sich nicht auf sein eigenes Urteilsvermögen verlassen. Es handelt sich nicht um ein zentrales Stadium. Wenn der Klient damit droht, er werde sich trennen, scheiden lassen usw., bestätige ich das nicht, weil das Chaos noch nicht genug Material zutage gefördert hat, um eine derartige Entscheidung zu rechtfertigen. Ich betrachte die drastischen Entscheidungen, die in diesem Stadium getroffen werden, als einen Aufschrei des Selbst, das seinen Hoffnungen Ausdruck verleihen will.

Der Klient hat das Gefühl, daß alles viel schlimmer und noch problematischer geworden ist. Man muß ihm erklären, was geschieht. Man sollte schon in der Phase I und dann noch einmal in der Phase II auf das Chaos und die Verschlimmerung der Probleme hinweisen, um Klienten auf das vorzubereiten, was sie erwartet.

In Phase III muß der Therapeut ganz für die Klienten da sein, denn dann gehen sie „in Deckung“. Der Therapeut muß ihnen durch Berührungen und andere Mittel ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und ihnen zeigen, daß er sich um sie kümmert. Seine Hauptaufgabe ist es, auf dem Weg in die Angst Vorbild zu sein und dabei gleichzeitig die Klienten zu unterstützen und ihre Angst zu würdigen. Er bleibt in der kongruenten Kommunikationsform* — d. h. er gibt, empfängt und überprüft Bedeutungen, hört zu und schafft die Freiräume, damit jeder gesehen und gehört werden kann. Er ist bei diesem Prozeß ein „Detektiv“, der solange tätig ist, bis das Individuum und/ oder die Familie ein neues Bewußtsein erlangt hat und seinen/ihren Prozeß selbst analysieren kann. Der Therapeut schafft eine Atmosphäre, in der eine Entwicklung ohne Schuldgefühle möglich ist.

Eine Interaktion in Phase III kann zum Beispiel so aussehen:

Ehemann: Ich habe eine solche Wut auf meine Frau, ich könnte sie umbringen.

Therapeutin: Sie möchten Ihre Frau am liebsten umbringen, wie denn? Ehemann: Ich möchte sie erdrosseln, damit sie endlich mit ihrem Geschwätz aufhört.

Therapeutin: Können Sie sich noch andere Möglichkeiten vorstellen? Ehemann: Ich möchte sie ersticken, einen alten Lappen in ihren Mund stecken.

Therapeutin: Sie meinen also, Sie möchten gern, daß sie aufhört zu schwätzen.

Ehemann: Ja.

Therapeutin: Gut, vielleicht finden wir ja eine andere Möglichkeit. Ehemann: In Ordnung.

(Die Therapeutin arbeitet auf dieses Ziel hin und wendet sich an die Frau.)

Therapeutin zur Ehefrau: Wissen Sie, was er meint?

Ehefrau: Nun ja, ich werde wütend und schreie ihn dann oft an. Therapeutin: Worüber werden Sie wütend?

Ehefrau: Ich rede mit ihm, und er gibt mir einfach keine Antwort. Ich rede weiter, aber er antwortet nicht, also sage ich immer wieder dasselbe und fange schließlich an zu schreien.

Therapeutin: (Spielt immer noch den Detektiv, bleibt dabei aber immer deskriptiv, ist nicht vorwurfsvoll und geht davon aus [weiß], daß alle Verhaltensweisen einen Sinn haben und sie diesen Sinn finden muß.) „Kann einer von Ihnen beiden sich daran erinnern, wann so etwas passiert ist? Können Sie mir sagen, was dem vorausgegangen ist?“

Im weiteren Verlauf erfährt die Therapeutin, daß die Frau sich kurz vor einem solchen Vorfall vernachlässigt gefühlt hat, daß er sie völlig ignoriert hat und nichts von ihr hören wollte. Die Therapeutin entdeckt möglicherweise, daß das Verhalten der Frau mit Verletzungen aus der Vergangenheit zusammenhängt und nicht unbedingt etwas mit dem Ehemann zu tun hat. Der Mann hört die ganze Zeit zu und gewinnt dadurch ein besseres Verständnis für die Gefühle seiner Frau. Die Frau wiederum kann lernen, alte Verletzungen von gegenwärtigen zu unterscheiden. Sie kann neue Möglichkeiten finden, sich Gehör zu verschaffen. Der Ehemann erkennt womöglich, daß er seiner Frau unterstellt hat, sie wolle ihn mit ihrem Geschwätz verrückt machen, obwohl ihr „Geschwätz“ in Wirklichkeit durch völlig andere Gefühle motiviert wurde.

Beachten Sie bitte, daß die Therapeutin dem Mann nicht gesagt hat, was er tun soll. Inzwischen wollte er seine Frau nicht mehr umbringen. Er hatte neue Informationen bekommen und damit neue Alternativen. Auch der Vorfall selbst wird wertfrei behandelt, Gefühle werden gewürdigt, und alles wird in einen neuen, sinnerhellenden Zusammenhang gebracht, wodurch es zu einem neuen Verständnis kommt.

Für *Virginia Satir* spielte gerade in dieser Phase Humor eine wichtige Rolle. Im Falle des beschriebenen Ehepaares würde sie beispielsweise die Rolle der Frau übernehmen und so gestalten, daß sie einen neuen Sinn bekäme ... und würde die Rolle dabei übertreiben:

(Virginia ganz dicht am Gesicht des Ehemanns) „Hör zu, mein Lieber, ich möchte dir etwas sagen, und ich möchte, daß du mir zuhörst.“ (Dann wartet sie, bis er ihr in die Augen blickt, und sagt ihm in einer klar verständlichen, direkten Weise, was sie von ihm will.)

* Satir hat fünf Kommunikationsformen beschrieben, vier davon bezeichnet sie als dysfunktional: beschwichtigen, anklagen, rationalisieren, ablenken. Die fünfte Kommunikationsform ist funktional; sie bezeichnet sie als kongruent (leveling) oder fließend. „Dabei gehen alle Teile einer Botschaft in die gleiche Richtung: Die Worte passen mit dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und dem Stimmausdruck zusammen. Wenn Menschen sich so verhalten, sind ihre Beziehungen leicht, frei und ehrlich, und die Betroffenen fühlen sich in ihrer Selbstachtung kaum bedroht“ (Satir 1990, S. 131). (Anmerkung d. Hrsg.)

Dieser Dialog führt zu der Erkenntnis, daß ein Teil der Frau gar nicht angehört werden wollte, denn sie fühlt sich bloßgestellt und hat Angst. Jetzt offenbart sich das, was aus der Tiefe ihrer Seele auftaucht.

Es wird klar, daß es nicht um das eigentliche Problem geht, sondern um die Art, in der man versucht, damit fertigzuwerden. In dieser Phase verschafft der Therapeut seinem Klienten die Möglichkeit, alle seine Sinne einzusetzen und zu berichten, was er dabei erlebt. Die Sinne sind das Rückmeldungssystem, mit dessen Hilfe wir auf das ursprüngliche Problem reagieren können. Und diese Sinne sind vorher zweifellos in irgendeiner Weise ignoriert worden, was zu den Schwierigkeiten im Umgang mit dem Problem geführt hat.

Phase IV: Anwendung des Veränderungsprozesses auf die gesamte Lebensentwicklung

Inzwischen ist die Zusammenarbeit zwischen den Familienmitgliedern, dem einzelnen, der Gruppe und dem Therapeuten von gutem Willen geprägt, und das gleiche trifft zunehmend auch auf die Atmosphäre zwischen den Familien- oder Gruppenmitgliedern zu. Auf der Grundlage dieser Sicherheit können jetzt neue Verhaltensweisen ausprobiert werden, wobei es keine Rolle spielt, ob die Klienten es dabei „richtig“ machen. Es geht um das Experimentieren.

In dieser Phase besteht unsere Arbeit daraus, daß wir uns das, was wir an uns und an unserer Umwelt als echt erkannt haben, immer wieder aufs neue bewußt machen. Man kann leicht etwas wieder vergessen, was man gelernt hat. Schließlich wird man auch kein guter Tennisspieler, indem man an Tennis denkt, sondern dadurch, daß man trainiert. Das gleiche gilt für seelische Veränderungen.

Beim Üben macht man oft einen schwerfälligen und ungeschickten Eindruck. Dazu gehört Mut, der besonders gewürdigt werden muß (s. S. 85 „Mutstab“). Das Üben kann darin bestehen, daß man sich mit Hilfe von Tagebüchern, Bildern oder Notizen, die man sich an den Spiegel heftet, wo man sie immer wieder sehen muß, dazu zwingt, sich zu erinnern. Wenn man dabei Angst bekommt, sollte man tief durchatmen. Wenn wir den Weg zu unserer inneren Wahrheit finden wollen, müssen wir Geduld haben und uns immer wieder die Dinge ins Gedächtnis zurückrufen, die wir vor lauter Angst beinahe vergessen hätten.

Familien-, Gruppenmitglieder und der Therapeut unterstützen den Klienten vor allem in dieser Phase in liebevoller Weise, damit er erkennt, was eigentlich geschieht, wie er eine Veränderung herbeiführen kann und daß er anschließend selbst merkt, wie er sich jetzt anders verhält. Der Therapeut muß dem Klienten Sicherheit vermitteln, damit er nicht vor lauter Angst in das Stadium des Kampfes ums Überleben zurückfällt.

Der Schmerz der Phase IV ist der Schmerz des Wiedererkennens. Es mag weh tun und es kann Tränen geben, aber im Gegensatz zu den Schmerzen der Phase 1 führt dieser Weg zu neuer Hoffnung. In Phase 1 werden die Schmerzen durch Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen verursacht, und solche Schmerzen enden nur vor verschlossenen Türen.

Der neue Status quo — das neue Gleichgewicht

Wenn wir das Gelernte geübt haben, erreichen wir einen neuen Status quo, der aus dem Erkennen biologischer Gesetzmäßigkeiten und der eigenen Wahrheit gewonnen wird. Dadurch werden neue Energien frei, und es entsteht neue Kreativität. Oft kommt es dann vor, daß nicht nur das Denken klarer wird, sondern daß ein Mensch auch buchstäblich besser sehen kann. Der Energiepegel steigt. Die Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen, wächst. Auch die Harmonie des Menschen im Umgang mit sich selbst und mit anderen wird gesteigert. Viele erleben darüber hinaus eine Verbundenheit mit den Kräften des Universums.

Diese Beschreibung der Elemente der Veränderung hat nicht das Ziel, den Status quo als schlecht und die Veränderung als gut zu bezeichnen. Es gibt natürlich Zeiten, in denen es sinnvoll ist, den Status quo beizubehalten und Veränderungen Widerstand entgegenzusetzen. Es kann sogar sein, daß genau das Entwicklung bedeutet und zwar in Zeiten, in denen Konstanz und Berechenbarkeit Voraussetzungen für eine Weiterentwicklung sind. Es geht letztlich nicht um Veränderung oder Beibehaltung des Status quo, sondern um die Seinsqualität, die all dem unterliegt, was wir tun. Wenn man aus Angst und Vorsicht den Status quo beibehält und die Kommunikation mit den eigenen Sinnen und inneren Wahrheiten ablehnt, und statt dessen seine Identität auf der Grundlage äußerer Regeln und Gesetze aufbaut, ist das tödlich für die eigene Menschlichkeit.

Es ist allerdings etwas anderes, wenn man den Status quo beibehält, weil man Ruhe braucht und zum Beispiel andere Dinge integriert oder kreierte. Dann ist das sogar ein Teil des Entwicklungsprozesses. Wir reden hier über die Verbindung zum eigenen Selbst und über die Freiheit, alle Sinne einzusetzen, um dann diese Informationen in unsere Handlungen, Entscheidungen und Kontakte einfließen zu lassen. Wenn das geschieht, befinden wir uns in einem Wachstums- und Veränderungsprozeß, obwohl wir den Status quo aufrechterhalten.

Zusammenfassung der Elemente der Veränderung

Symbolisch gesehen vermittelt uns Phase 1, die Phase des Status quo, zunächst den Eindruck, mit den Füßen im Beton zu stecken. Wir fühlen uns dann zwar ganz schwer, können aber zumindest nicht umfallen,

also empfinden wir gleichzeitig eine gewisse Stabilität. In Phase II wird dem neuen Element - zum Beispiel dem Therapeuten, neuen Ideen, neuen Vorstellungen, einer neuen Ehe usw. - Widerstand entgegengesetzt. Wenn der Veränderungsprozeß sich dann fortsetzt, wird der Widerstand in Phase III durch eine chaotische Eruption des alten Gleichgewichts abgelöst. Diese Phase ist durch Angst, extreme Verhaltensweisen, Krisen, aber auch durch neue Informationen gekennzeichnet. In dieser dritten Phase stehen wir nur noch mit einem Fuß im Beton. Hin und wieder stürzen wir bei unseren Versuchen zu Boden und haben das Gefühl, in einer Falle zu sitzen. Mit Mut, Geduld und viel Unterstützung von außen befreien wir dann auch den anderen Fuß.

Phase IV ist die Trainingsphase. Beide Füße sind jetzt mehr oder weniger aus dem Beton heraus, und wir wissen, daß wir nicht mehr in den alten Zustand zurückkehren können, obwohl der neue sich noch nicht stabilisiert hat. In dieser Phase erinnert der Schmerz an Geburtswehen und ist nicht mehr ein Schmerz der geschlossenen Türen wie in Phase 1, in der man eine Stagnation erlebt und sich betäubt und wie tot fühlt. Die beiden Arten des Schmerzes sind völlig verschieden.

Phase V ist durch ein Gefühl der Leichtigkeit gekennzeichnet, das man empfindet, wenn man nach langer Zeit von einer schweren Last befreit ist: man würde am liebsten tanzen. Das eigene Befinden und die Beziehungen zu anderen Menschen und zur Umwelt sind besser geworden. Die alte Identität des Status quo basierte bis zu einem gewissen Grad auf automatischen Verhaltensweisen und in größerem Maße auf Einflüssen von außen. Wenn Phase V erreicht ist, hat der Mensch mehr Selbstvertrauen und seine Identität kommt mehr von innen. Bei der Suche nach Wahrheit und Orientierung verläßt er sich jetzt häufiger auf sich selbst.

Therapie bedeutet geplante Veränderung. Während des gesamten Veränderungsprozesses bietet der Therapeut einen festen Halt, er erkennt die menschlichen Gemeinsamkeiten bei sich und seinem Klienten - er weiß, daß solche Veränderungen einen Lebensprozeß darstellen, dem wir alle unterworfen sind und er weiß auch, daß wir alle Angst haben. Der Therapeut glaubt fest daran, daß sein Klient alles hat, was er braucht, um seinen Weg zu finden, und dirigiert den Prozeß, indem er ihm im Abstand von einem halben Schritt folgt und die Atmosphäre schafft, die dem therapeutischen Prozeß und der Entwicklung des Klienten förderlich ist.

Anwendung des Veränderungsprozesses auf die Entwicklung im Laufe des gesamten Lebens

Die einzelnen Phasen des Veränderungsprozesses wiederholen sich ständig, so lange der Mensch lebt. Immer wenn wir eine Zeitlang in einem Status quo verblieben sind, wird der Kreislauf wieder in Gang gesetzt: ein fremdes Element, Chaos, Training, ein neuer Status quo. Aber dieser Kreislauf hat einen progressiven Charakter. Um das zu illustrieren, gibt *Satir* ungefähre Prozentsätze an, die eine Entwicklung von lähmender Angst bis zur höchsten Erregung und Lebendigkeit zeigen:

Beim erstenmal besteht der Status quo zu 99% aus Angst und zu einem Prozent aus Wohlbefinden. Beim neuen Status quo beträgt die Angst 75% und das Wohlbefinden 25%. Wir verändern uns, aber wir zögern immer noch. Die Vergangenheit hält uns noch immer zurück. Wir stehen zwar schon mit beiden Beinen im Neuen, die Frage ist nur, bis zu welchem Grad wir uns darauf verlassen können, daß sie in diesem neuen Status quo bleiben.

Wenn wir den Veränderungsprozeß ein zweites Mal durchlaufen, sind die Gefühle im Chaos weniger chaotisch und das Training und der neue Status quo ergeben 50% Angst und 50% Wohlbefinden. Bis zu diesem Punkt war jegliches Risiko mit Ängsten verbunden; danach gibt es zumindest ein gleiches Maß an Wohlbefinden oder sogar an freudiger Erwartung und Angst und Furcht.

Am Ende des dritten Zyklus stehen 90% Wohlbefinden 10% Angst gegenüber. Die Furcht hat sich in freudige Erregung und Lebendigkeit verwandelt.

Die Lebensgrundlage hat sich jetzt verändert, anstelle der Angst erlebt der Mensch in zunehmendem Maße freudige Erregung und Lebendigkeit, er wird kreativ und schottet sich nicht mehr ab.

Dieser Kreislauf kann sich über das gesamte Leben erstrecken (siehe Abb. 1). Es ist durchaus möglich, daß man sich ständig in solchen Zyklen der Veränderung bewegt, daß man sein Leben wirklich lebt und den Höhepunkt seiner Kreativität erreicht, statt nur dahinzuvegetieren. Wenn wir diesen Zustand erreicht haben, halten wir Ausschau nach einem neuen fremden Element, so wie man einem Wunsch oder einer Sehnsucht folgt. Wir lernen, Risiken einzugehen, und stellen fest, daß wir an einen Punkt gelangt sind, an dem wir noch nie waren. Wir betrachten diesen Ort als Neuland, in dem wir Neues lernen können. Wir folgen jetzt unseren inneren Signalen und nicht mehr den äußeren Regeln, die uns vor unseren Ängsten schützen sollen. Chaos ist dann kein Chaos mehr, sondern Teil der Lebensenergie, die ganz besonders intensiv erlebt wird, als „peak experiences“, wie *Abraham Maslow* es ausgedrückt hat.

Das Wachstumsmodell des Lebens und der Veränderung steht im Gegensatz zu dem klassischen, linearen Modell des Lebens, das man uns beigebracht hat und das in Abbildung 1 durch eine dicke Linie markiert ist. Es besagt im Grunde nur, daß das Leben aus Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und Alter besteht. Wir warten vorsichtig und voller Furcht auf die nächste Phase. Wenn wir uns in einer Phase befinden, bereiten wir uns auf die nächste vor, die dann der Mittelpunkt unseres Lebens ist, denn das hilft uns, unsere Angst in Grenzen zu halten.

Der Mensch ist in jedem Lebensalter in der Lage, sich zu ändern.

Veränderungen des Individuums und der Weltfrieden

Dieser Abschnitt besteht aus direkten Zitaten von *Virginia Satir*, auf die der Text sich bezogen hat. Sie betrachtete Psychotherapie als Mittel einer geplanten Veränderung und hatte erkannt, daß der Prozeß, den sie in der Therapie beschrieb, mit dem Prozeß des Lebens identisch ist, wie er sich im Individuum, bei Ehepaaren, in Familien und Gruppen abspielt. Er läßt sich auch auf Nationen anwenden. Sie glaubte, daß sich immer mehr Leute zugunsten der Wachstumsmodelle von den linearen Modellen abwenden werden. Sie hatte die Hoffnung, daß sich ähnlich wie in dem Buch *The Hundredth Monkey* das Bewußtsein der Welt ändern würde, wenn sich nur genügend Menschen diesem Veränderungsprozeß unterzögen. Die folgenden Zitate stammen vom Herbst 1987 und Frühjahr 1988:

Es gibt (in unserer Welt) eine neue Kraft und neue Formen, die sich in Bewegung befinden. Ich selbst bin ein Beispiel dafür. Ich möchte nicht in dem Bewußtsein sterben, daß die Welt das, was ich getan habe, für etwas Einmaliges hält. Ich habe in vielen Ländern versucht, Menschen dabei zu helfen, besseren Kontakt zu sich selbst zu bekommen, um auf diese Weise menschlicher zu werden und gleichzeitig Vermittler sein zu können, der anderen beibringt, wie man ein Gefühl der Verbundenheit entwickelt, wie man gibt und nimmt (und wie man sein Leben an einem Wachstumsmodell orientieren kann). Wenn sich genügend Menschen zu dem Veränderungsmodell bekennen würden, könnten wir ein neues (planetares) Bewußtsein erlangen, wie es das in dieser Welt noch nie gegeben hat. Statt des linearen Modells des Lebens, das uns alle in Schubläden einordnet wie Jugend, Erwachsenenalter, mittlere Jahre und Alter oder nach unserer Tätigkeit, nach der Ansammlung materieller Dinge, nach der Hautfarbe oder nach unserer Adresse, wäre dann jeder Mensch eine wunderbare Manifestation des Lebens. Die Seele des Menschen würde dann eine Stimme finden, mit der sie ihr Wachsen und ihre Einzigartigkeit ausdrücken könnte.

Wenn die Nationen einander mit dieser Einstellung begegnen würden, stünden Angst und Schutzverhalten nicht mehr im Mittelpunkt, sondern dann könnten wir alle unsere Sinne einsetzen, um das wahrzunehmen, was wirklich ist und es so kommentieren, wenn wir möchten.

Wenn ich von innerem Frieden und vom Frieden unter den Menschen spreche, denke ich nicht daran, wie Jordanien und Israel miteinander auskommen könnten, sondern daran, wie Sie mit mir und ich mit Ihnen auskommen könnte.

Seit meinem fünften Lebensjahr habe ich mich mit Leidenschaft dem Gedanken verschrieben, daß „Menschen sich entwickeln können“. Wenn wir das, was wir sagen, nicht auch in unserem Leben verwirklichen, werden wir zu Lügner.

Ihre Gegenwart auf diesem Planeten (zu dieser Zeit) ist die wesentliche Voraussetzung dafür, daß eine Veränderung stattfindet. Ihr Bewußtsein wird gebraucht.

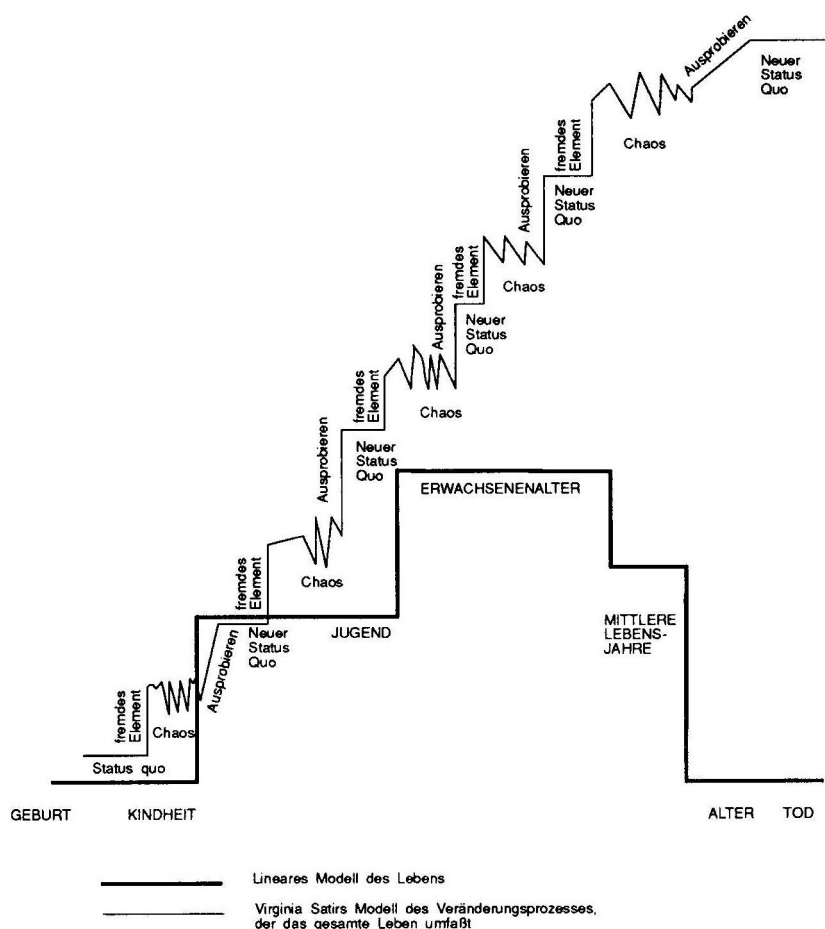


Abb. 1

Weitere Untersuchungen und Entwicklungen

Virginia Satir hat ihr Leben dem Veränderungsprozeß und der Rolle des Therapeuten in diesem Prozeß gewidmet. Sie wandte die Methode bei Einzelklienten, Familien und Gruppen an und betrachtete den Veränderungsprozeß als einen Teil des normalen Lebens. Sie war Lehrerin und Therapeutin der Therapeuten, denen sie half, menschlicher zu werden und sich um ihren eigenen Entwicklungsprozeß zu kümmern — das heißt, das zu leben, was sie anderen beibrachten. In den letzten zehn Lebensjahren, vor allem in den letzten vier, wandte sie diesen Veränderungsprozeß auch auf das Problem des Weltfriedens an. Bei einem meiner letzten Gespräche mit ihr (im Mai 1988 in der UdSSR) war sie intensiv damit beschäftigt, die Entwicklung des Bewußtseins in unserer Welt zu untersuchen. Mussolini, Hitler und Lenin, und vor ihnen viele andere, hatten eine bessere Welt für alle Menschen schaffen wollen, erreichten aber genau das Gegenteil. Selbst wenn wir die besten Absichten haben, können wir keine bessere Welt schaffen. Dazu bedarf es eines neuen Bewußtseins. Sie sprach davon, daß sie darüber schreiben wolle, wenn sie mit ihren historischen Studien weiter gediehen sei.

Bei ihren Vorträgen in der UdSSR sprach sie über dieses neue Bewußtsein, das den Frauen auf der ganzen Welt eine neue Freiheit bringen würde. Sie sprach von der notwendigen Freiheit eines jeden Menschen, an jeden Ort reisen und dort leben zu können, wo es ihm gefällt. Sie wies immer wieder darauf hin, daß sich das Bewußtsein auf einer ganz persönlichen Ebene entwickeln müsse, und schuf, wo immer sie auftrat, eine Atmosphäre, in der Menschen einander begegnen konnten.

Als *Virginia* im Sterben lag, war es meine Aufgabe, ohne sie ein Programm zu organisieren, das sie geplant hatte, und das den Titel „Was die Familie gesund macht, macht auch die Welt gesund“ trug. *Reone Eisler* war die Hauptreferentin dieser Veranstaltung und berichtete uns über das Fehlen einer femininen Komponente des Bewußtseins, über das sie historische Untersuchungen angestellt hatte. Sie sieht darin einen der wichtigsten Faktoren für eine globale Veränderung. *C. G. Jung* hat in seinen Aufsätzen über „Fliegende Untertassen und ihre symbolische Bedeutung aus dem Jahre 1958 über dieses Thema geschrieben. *Virginia Satir* hatte absolut recht. Sie war eine Repräsentantin der neuen Kraft. Wenn sie weiter gelebt hätte, hätte sie sich bestimmt mit ihrer einfachen Sprache und in ihrer praktischen Art dieses Problems angenommen und den Menschen dieses neue Bewußtsein vermittelt. Ihre große Begabung bestand darin, daß sie dem Publikum mit prägnanten Worten ein essentielles Bewußtsein vermitteln konnte, dem sich keiner entziehen konnte. Ich bin der Meinung, daß sich die Psychotherapie, sei es Gruppen-, Einzel- oder Familientherapie dahin entwickelt, dass wir das einsetzen, was wir über die Veränderungsprozesse gelernt haben und es dazu benützen, das Bewußtsein aller Kulturen, Altersgruppen, aller sozioökonomischen Schichten zu steigern, so daß schließlich alle Veränderungen, die auf der Welt ablaufen, auf der Grundlage eines völlig anderen Bewußtseins stattfinden, als das bei unseren Vätern der Fall war. Die Kraft, von der *Virginia Satir* gesprochen hat, kann einer größeren Zahl von Menschen bewußt gemacht werden, die Prinzipien können gelehrt und vorgelebt werden, und müssen sich nicht auf die Psychotherapie beschränken. Sie können in einer kulturellen Dimension eine präventive Wirkung haben.

Literatur

Satir, V.: Video tape of Virginia describing the Change Process - made and distributed by Golden Triad Films, Inc., with the Family Institute of Kansas, Kansas City, Mo.

Satir, V. (1988): Video tape of Virginia describing the Change Process - Cabriola Island, 1988, Spring.

Satir, V. (1987): Lecture at Vista Hermosa, Fall, 1987 an tape done by Dr. Morris Gordon.

Erinnerungen und Notizen: Erfahrungen aus Reisen, Seminaren, Freundschaft und Zusammenarbeit mit Virginia Satir von 1963 bis zu ihrem Tod 1988.

Aus dem Amerikanischen von Dr. Bringfried Schröder.