

Was könnten Sie tun, damit Ihr Alltag schlimmer wird?

Wie eine systemische Sichtweise den Alltag besser macht.

Peter Martin Thomas

Institutsleiter praxis – institut für systemische beratung süd oHG

Einstieg mit 3er-Frage

Wer von Ihnen hat eine systemische Weiterbildung – Beratung, Therapie, Mediation, Supervision?

Wer von Ihnen kennt Menschen, die eine systemische Weiterbildung haben?

Und wer von Ihnen wünscht sich manchmal, solche Menschen nie kennengelernt zu haben?

Nachdenken über systemische Perspektiven im persönlichen Alltag (nicht im beruflichen Alltag)

Systemiker*in zu sein, ist für mich und für viele Menschen, die ich kenne, mehr als ein Berufsbezeichnung. Es ist eine alle Lebensbereiche umfassende Haltung und Sichtweise auf die Welt. Doch es ist gar nicht immer einfach, „systemisch“ zu leben, ohne anderen Menschen – und sich selbst- auf die Nerven zu gehen.

Oft werden wir ich beispielsweise von Freundinnen und Bekannten gefragt was eigentlich „systemisch“ bedeutet, wenn ich erzähle, was ich beruflich mache. Und wozu das gut sein soll

Wenn ich es eilig habe, antworte ich dann...

Systemisch ist,
was hilft

2

Das ist eine in jeder Hinsicht radikal lösungsorientierte Antwort.
Keine Problemanalyse, keine Diagnosen, sondern Ressourcen nutzen und auf die ein gutes Ergebnis fokussieren.
Aber es ist natürlich auch arg vereinfacht.



Theorie
Haltung
Methode

3

Wenn ich mehr Zeit habe – also viel Zeit, sehr viel Zeit – dann beschreibe ich systemisches Arbeiten als Dreiklang aus Theorie, Haltung und Methoden. Das provoziert natürlich die Frage, was ich denn mit Theorie und Haltung und Methode meine.

Theorie komplexer
dynamischer Systeme
(Synergetik,
Selbstorganisation)

Theorie sozialer Systeme
(Niklas Luhmann)

Narrative Theorien und
sozialer
Konstruktivismus

4

Mit Arist von Schlippe sage ich dann:

Also... in Deutschland gibt es gerade drei einflussreiche Strömungen:

Die Theorie komplexer dynamischer Systeme

Die Synergetik ist die Lehre vom Zusammenwirken von Elementen gleich welcher Art, die innerhalb eines komplexen dynamischen Systems miteinander in Wechselwirkung treten.

Die Selbstorganisation ist in der Systemtheorie eine Form der Systementwicklung, bei der formgebende oder gestaltende Einflüsse von den Elementen des Systems selbst ausgehen

Die Theorie sozialer Systeme ist eine sozialwissenschaftliche Theorie, die vor allem auf Niklas Luhmann zurück geht.

Hier ist besonders wichtig die Unterscheidung zwischen lebenden, psychischen und sozialen Systemen.

Und es gibt die narrativen Theorien und den sozialen Konstruktivismus

Narrative Theorie konzentriert sich auf das Gewebe aus Bedeutungen, in das Menschen hinein sozialisiert werden. Ausgangspunkt ist die Grundannahme, dass

menschliches Leben nicht abstrakt in Sprache, sondern in einer Welt von gemeinsam geteilten und mit-geteilten Bedeutungen, also in der Allgegenwart der Erzählungen stattfindet. Ein Individuum entsteht in der Praxis des Erzählens, genau wie eine Familie oder eine Organisation. Objektivität wird als unmöglich angesehen.

Und wenn dann jemand weiter fragt, lade ich ein zu einer Weiterbildung oder wechsele das Thema.

Systemische Theorie ist in der Regel nicht unmittelbar alltagstauglich (und ehrlicherweise habe ich die Erklärungen gerade abgelesen...)

Transparenz
Lösungsorientierung
Ressourcenorientierung
Ressourcenaktivierung
Allparteilichkeit
gegenüber Menschen
Neutralität gegenüber
Ideen
Augenhöhe
Haltung der Unwissenheit

5

Zur Haltung erzähle ich dann von Dingen wie...

Das provoziert gerne die Frage, wozu man mich als Berater denn braucht, wenn ich alle Ideen gleich gut finde und so tue, als ob ich nichts weiß.

Haltung lässt sich besser leben als erklären.

Fragetechniken
Hypothesen
Skulpturen
Rollenspiel
Reframing
Cheerleading

6

Falls jemand bis zum Thema Methoden durchhält, dann spreche ich von...

In der Regel hat dann irgendjemand irgendwo irgendeine Familienaufstellung gemacht und hält das entweder für gefährlichen Hokusfokus oder ein mystisches Heilmittel für alle Fragen.

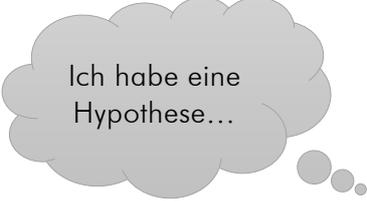
Für mich haben Methoden ihr Zuhause im professionellen Kontext und nicht im privaten Umfeld.

Bei UNS geht
das nicht!

7

Und dann gibt es da noch die Teilnehmer*innen, die sich schon mit Theorie, Haltung und Methoden befasst haben, sich hoch motiviert für eine Fort- oder Weiterbildung angemeldet haben und dann nach dem ersten oder zweiten Seminar kommen und sagen „Bei UNS geht das nicht.“

Weil die Leitung dagegen ist, die Zeit fehlt, die Klient*innen nicht die richtigen sind



Ich habe eine
Hypothese...

... und dann jedoch ein wenig später ganz begeistert berichten, wie sie doch im Gespräch mit ihrer Ehepartnerin oder Ehepartner oder abends im Club mit einer Freundin total cool systemische Fragen gestellt und Hypothesen gebildet haben.

Mir läuft es dann immer ein klein wenig kalt den Rücken runter und ich weise darauf hin, dass ich systemische Methoden in der Ehe für einen legitimen Scheidungsgrund halte und systemische Fragen wirklich einsam machen können.

systemisch
einfach
angenehm

9

Und zugleich hat mich das alles zu der Frage geführt, wie man denn wirklich den eigenen Alltag „systemischer“ gestalten kann, ohne „professionell“ mit Freundinnen und Familie umzugehen.

Wie kann das systemisch das eigene Leben einfacher und angenehmer machen?

Wie kann man das eigene Leben - frei nach Watzlawick - frei verantwortungsbewusst und konzilient als Konstruktivist gestalten?

Ein kleiner
systemischer
Ratgeber für Alltag,
Beziehungen und
tägliche
Herausforderungen

10

So ist die Idee für diesen Vortrag entstanden.

Ich möchte Ihnen ein paar Ideen und Leitsätze mitgeben, die dazu beitragen können, den eigenen Alltag, die Beziehungen und täglichen Herausforderungen mit einer systemischen Perspektive angenehmer zu gestalten.

Wegbereiter*innen

Kommunikation

Konflikte

Kinder

Veränderung und
Stabilität

11

Wir schauen auf die Wegbereiter*innen, was sie uns mitgeben für den Alltag
Die 3 K „Kinder, Kirche, Küche“ der vor-systemischen 50er ersetzen wir durch
Kommunikation, Konflikte und Kinder
Zum Schluss schauen wir – nach dem Motto unseres 30jährigen Jubiläums – auf das
Geheimnis der Veränderung und die Kraft der Stabilität

Wegbereiter*innen

Systemische Kalendersprüche für den Alltag

Leider sehr männerlastig

Der Lösung ist
egal, wie das
Problem
entstanden ist.

(Steve de Shazer)

13

Nicht immer gut – aber oft

Die Gewissheit ist
der Feind des
Wandels.

(Salvador
Minuchin)

14

Nichtwissen ist eben auch für den Alltag hilfreich

Das Leben ist nicht
das, was es sein
sollte. Es ist, was
es ist. Die Art und
Weise, damit
umzugehen, macht
den Unterschied.

(Virgina Satir)

15

Viel zu Beziehung, Kommunikation und Selbstwert
Aber eben auch zum Alltag
Spruch passt gut zu Corona

Es ist unmöglich,
einen Wettbewerb
mit einem hilflosen
Gegner zu
gewinnen, denn
wenn man
gewinnt, hat man
nichts gewonnen.

(Jay Haley)

16

Unterschied zwischen gewinnen wollen und eine Lösung finden.

Wer wirklich zur Einsicht durchbräche, dass er der Konstrukteur seiner eigenen Wirklichkeit ist, wäre vor allem frei, im tiefsten ethischen Sinne verantwortlich und wahrhaftig konzilient.

(Paul Watzlawick)

17

Konzilient = versöhnlich, freundlich, entgegenkommend, vermittelnd

Kommunikation ist unwahrscheinlich. Sie ist unwahrscheinlich, obwohl wir sie jeden Tag erleben, praktizieren und ohne sie nicht leben würden.

(Niklas Luhmann)

18

Das gerade Luhmann das sagt, entbehrt nicht einer gewissen Ironie 😊

Handle stets so,
dass die Anzahl der
Wahlmöglichkeiten
größer wird!

(Heinz von Foerster)

19

Der Klassiker aller Klassiker – und trotzdem oft vergessen

Das Leben wird einfacher wenn...



- wir eher das Ganze als nur das Einzelne anschauen.
- wir uns nicht an der „Wahrheit“ festklammern, sondern verschiedene Blickwinkel einnehmen.
- wir daran denken, dass unser Reden und Handeln immer Wechselwirkungen hervorruft.
- wir daran glauben, dass Menschen in anderen Situationen ganz anders sein können.
- wir eher auf Selbstorganisation als auf Kontrolle vertrauen.

Alle Zitate sind Verdichtungen der eingangs dargestellten systemischen Haltung und fokussieren besondere Aspekte.

Es gibt eine bestimmte Art und Weise, systemisch auf die Welt zu schauen, die einem das Leben einfacher machen kann.

Dazu gehören eben auch diese fünf Sätze, die gut für das Privatleben geeignet sind.

Kommunikation

Ideen, das Unwahrscheinliche wahrscheinlicher zu machen

Bisher waren wir stark bei einer systemischen Haltung für den Alltag bzw. einer systemischen, vor allem konstruktivistischen Sicht auf die Wirklichkeit. Das ist aber vielleicht noch nicht ausreichend, damit der Alltag wirklich schon einfacher und angenehmer wird. Denn wir sind ja nicht alleine, sondern müssen mit anderen Menschen in Beziehung treten. Wir müssen – und wollen meist – kommunizieren.

Also schauen wir mal auf die Kommunikation.

Hier können Sie selbstverständlich die Annahme von Luhmann mitnehmen, dass Kommunikation unwahrscheinlich ist.

Dies Erkenntnis hatte übrigens schon viel früher in ähnlicher Form Georg Bernhard Shaw

Das größte Problem
mit der
Kommunikation ist
die Illusion, sie sei
gelingen.

(George Bernhard
Shaw)

22

Sie können Watzlawick mit seinen Axiomen zur Kommunikation mitnehmen in den Alltag.

Man kann nicht nicht kommunizieren.

Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung zu gleich.

Und sie sollten unbedingt Friedmann Schulz von Thun mitnehmen.

Aber sagen Sie es – zumindest in den meisten Fällen – nicht, dass Sie mit vier Ohren hören, sondern behalten Sie es für sich.

Sie sollen das Modell nicht erklären, sondern nutzen, in dem Sie so klar wie möglich kommunizieren und so gut wie möglich zuhören.

eine Sachinformation (worüber ich informiere) – **blau**

eine Selbstkundgabe (was ich von mir zu erkennen gebe) – **grün**,

einen Beziehungshinweis (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe) – **gelb**,

einen Appell (was ich bei dir erreichen möchte) – **rot**.

Das Modell von Friedemann Schulz von Thun ist nach meiner Erfahrung eines der meist gehörten, meist in Seminarunterlagen gequälten und kaum angewendeten

Modelle.

Dabei wir Ihr Alltag viel angenehmer, wenn Sie weniger Beziehungsbotschaften und Appelle hören und mehr auf Sachinformationen und Selbstkundgaben achten.

Nicht wenige
Beziehungen
scheitern an der
Spülmaschine...

23

Mein Mann ist Friseur, kommt aus Thailand und hat ein anderes Verhältnis zur Kommunikation als ein deutscher Diplompädagoge.
Und hat auch deutlich andere Vorstellungen von der Ordnung in der Küche als ich.

Zugleich hat er – ohne ihn zu kennen – ein inniges Verhältnis zu Friedemann Schulz von Thun, welches für mich sehr lehrreich war und ist.

„Mich ärgert, dass du den Geschirr immer stehen lässt und nicht in die Spülmaschine räumst.“

Erste Antwort: Ich weiß! (eindeutig Sachinformation erkannt)

Zweite Antwort: Dann geh nicht in die Küche, wenn du nach Hause kommst
(Selbstkundgabe gehört und darauf reagiert)

Appell und Beziehung hat er elegant umgangen – räumt aber mittlerweile doch manchmal das Geschirr ein. 😊

Was meinen Sie, wie es geworden wäre, wenn ich mit einer systemischen, möglichst

eine zirkulären Frage darauf reagiert hätte, z. B.

„Was denkst du, was deine Mutter tun würde, wenn ich erzählen würde, dass du mir in der Küche nicht hilfst?“

Nicht gut.

Haben Sie schon mal systemische Fragen in Ihrer Familie, Ihrer Partnerschaft oder in Ihrem Freundeskreis gestellt?

Haben Sie schon mal systemische Fragen in Ihrer Beziehung gestellt?

Wenn Sie Kinder haben, haben Sie das mit hoher Wahrscheinlichkeit getan:

„Was meinst du, was passiert, wenn du mit dem Quatsch so weitermachst?“ –
klassische zukunftsorientierte Frage!

„Meinst du nicht, dass du noch ein wenig Hausaufgaben machen könntest?“ –
lösungsorientiert

„Was denkst du, welchen Ärger wir alle haben, wenn du jetzt während der Autofahrt
deine kleine Schwester nicht in Ruhe lässt?“ – zirkulär

Es passiert uns.

Es darf uns auch passieren.

Aber hüten Sie sich vor einer Déformation professionnelle

Der Titel lautet „Was könnten Sie tun, damit Ihr Alltag schlimmer wird?“ – eine
Antwort lautet: systemische Methoden ins Privatleben tragen.

Ich hatte es eigangs schon erwähnt: Professionelle systemische Fragen sind aus
meiner Sicht ein zulässiger Scheidungsgrund

Die meisten Menschen
hören nicht mit der
Absicht zu, zu
verstehen, sondern mit
der Absicht, zu
antworten.

(Stephen R. Covey)

Lassen Sie es also lieber bleiben mit den systemischen Fragen.
Versuchen Sie zu hören, um zu verstehen.

Gerne dürfen Sie systemisch zuhören.

Systemisch zuhören statt fragen

(nach Claus Otto Scharmer)



Downloaden	... hört das, was wir schon kennen und wissen.
Faktisches Hinhören	... fokussiert auf Fakten und Sichtweisen, die wir noch nicht kennen.
Empathisches Hinhören	... will erfassen, wie die Person gegenüber die Welt sieht.
Generatives Hinhören	... fokussiert auf das Potenzial, auf das Bestmögliche

Das soll sie nicht daran hindern, was wichtig ist und zu fragen, wenn Sie es wissen müssen.

Denn – um noch einmal einen Klassiker zu zitieren, der auch für Beziehungen überlebenswichtig sein kann:

Information ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht

Information ist ein
Unterschied, der
einen Unterschied
macht.

(Gregory Bateson)

Konflikte

nicht unwahrscheinlich sondern unvermeidbar

Wenn Kommunikation nicht gelingt, dann reden wir über oftmals über Konflikte...

Bleiben Sie
weg von der
Kellertreppe

29

Nichts hat mich für meinen Alltag mit Konflikten so sehr geprägt, wie das Bild der Eskalationsstufen von Friedrich Glasl als eine Treppe, die man hinunter fällt, bis man tief im Keller landet.

Um das zu verhindern gilt es Konflikte anzugehen, nicht zu vermeiden

Sind die Stufen bekannt?

Verhärtung
Polarisation & Debatte
Aktionen

Koalitionen
Gesichtsverlust
Drohstrategien

Begrenzte Vernichtungsschläge
Zersplitterung
Gemeinsam in den Untergang

Sozialer Konflikt

(nach Friedrich Glasl)



Ein Konflikt ist eine Interaktion zwischen Aktoren (Individuen, Gruppen), wobei mindestens ein Akteur Unvereinbarkeiten im Wahrnehmen, Denken/Vorstellen, Fühlen und Wollen mit dem anderen Akteur (den anderen Akteuren) in der Art erlebt, dass im Realisieren eine Beeinträchtigung durch den anderen Akteur erfolge.

Definition sozialer Konflikt

Alles klar?

Zu einem Konflikt – gehören in gewisser Weise – doch nicht immer zwei.
Wir entscheiden uns, Konflikte zu haben.

Vieles ist nur...

- ... eine Meinungsdivergenz (Denken)
- ... ein Missverständnis (Wahrnehmen)
- ... ein Gefühlsgegensatz (Fühlen)
- ... ein Antagonismus (Wollen)
- ... vielleicht schon eine Spannung (Denken und Fühlen)
- ... aber noch keine Krise
- ... und auch kein sozialer Konflikt!

Nicht alles ist ein Konflikt, das so genannt wird.

Genau hinschauen

Reframing für mich selber (nicht für andere)

Gewaltfreie Kommunikation

32

Endlich mal eine Methode, die erlaubt ist

Gewaltfreie Kommunikation

Beobachten

Gefühle wahrnehmen

Bedürfnis definieren

Bitte formulieren

33

Endlich mal eine Methode, die erlaubt ist

Einseitige
Versöhnung ist
stets eine friedliche
Lösung für einen
alten Konflikt.

(Walter Kohl)

34

Einseitige Versöhnung

Kinder

Jugendliche, Familie, Freund*innen und Netzwerke

praxis – institut für systemische beratung süd oHG

35

Wenn Du immer wieder das tust, was Du immer schon getan hast, dann wirst Du immer wieder das bekommen, was Du immer schon bekommen hast.
Wenn Du etwas anderes haben willst, musst Du etwas anderes tun!
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt, dann tu etwas völlig Anderes – statt mehr vom gleichen Falschen!“
(Paul Watzlwick)

So sind Erwachsene.

Systemisch zu leben heißt für mich auch, zu sehen, wie Kinder spielen, forschen, lernen

„Liebe Neugier Spiel“ heißt ein Vortrag meines Kollegen meines Kollegen Rainer Schwing, in dem er genau beschreibt wie sehr diese drei Faktoren wichtig sind für eine positive Entwicklung

Das haben wir
noch nie probiert,
also geht es sicher
gut.

(Pippi Langstrumpf)

Erziehung ist eine
Zumutung, Bildung
ein Angebot.

(Niklas Luhmann)

Es ist nie zu spät,
eine glückliche
Kindheit zu haben.

(Ben Furman)

38

Ben Furman „Ich schaff's“

Zeitreise

hier wird in die Zukunft geschaut! Was soll sich ändern und besser werden?

Vom Problem zur Fähigkeit

hier werden konkrete Fähigkeiten gesucht, die man lernen kann!

Nutzen

hier wird darüber nachgedacht, warum Lernen sich lohnt!

Mottos und Symbole

hier werden coole Namen und Symbole gesucht, die einen ans Lernen erinnern!

Helfer

hier werden Menschen gebeten, beim Lernen zu unterstützen!

Üben und Zeigen

hier werden die ersten Schritte ganz praktisch geplant!

Zuversicht

hier werden Ideen gesammelt, warum der Erfolg gelingen kann!

Hilfe bei Rückschlägen

hier wird mit den Helfer*innen geplant, wie diese bei Rückschlägen unterstützen können!

Danken und feiern

hier wird geplant, wie mit den Helfer*innen gefeiert werden kann!

Weitergeben

hier wird überlegt, wie die neue Fähigkeit an andere weitergegeben werden kann!

Gute Zukunft

hier wird wieder in die Zukunft geschaut! Was kann als nächstes Gutes fürs Leben gelernt werden?

Sorgen Sie für die Stabilität, wenn Sie sich bewegen wollen.

Erkennen Sie die Muster des relevanten Systems.

Behalten Sie Ihr selbst gewähltes Ziel im Blick.

Finden und nutzen Sie hilfreiche Einflussfaktoren für die Veränderung.

Dann werfen Sie sich in die Wellen.

Gehen Sie mit der Energie und der Bewegung.

Springen Sie zum richtigen Zeitpunkt wieder ab.

Finden Sie wieder Ihren festen Stand.

Generische (Wirk-)Prinzipien zur Förderung von Selbstorganisationsprozessen

1. Stabilitätsbedingungen für Veränderungsprozesse schaffen
2. Das System und dessen Muster identifizieren
3. Visionen und Ziele entwickeln/ Sinnbezug herstellen
4. Energetisierung ermöglichen/ Kontrollparameter identifizieren
5. Destabilisierung/ Fluktuationsverstärkung anregen
6. Symmetriebrechung unterstützen
7. Resonanz beachten/ Synchronisation herstellen