

Problem- und / oder Lösungs-orientierung? *

Brief an einen Kollegen im pa Arbeitskreis, 2002

Diese Unterscheidung wird mitunter gemacht, um therapeutische Schulen zu charakterisieren, zB von sich als "systemisch" identifizierenden TherapeutInnen.

Als Psychoanalytiker mache ich immer wieder die Erfahrung, daß mir zugeschrieben wird, "problem-orientiert" zu sein, denken, arbeiten. Das ist ärgerlich, weil ich dadurch mit einem folgenreichen Makel behaftet zu sein scheine. Ich denke, daß sorgfältiges und gründliches Untersuchen, Erforschen von "Problemen" - wenn ich "analysieren" ** sage, gehe ich das Risiko ein, erneut den „Problem-orientierten“ zugeordnet zu werden - "Lösungen" ermöglichen kann, daß also Problem- und Lösungsorientierung keineswegs in einander ausschließendem Widerspruch zueinander stehen, sondern eng verknüpft, dialektisch aufeinander bezogen sind.

Sich als "lösungsorientierter" Therapeut zu beschreiben hat Einiges für sich: das erscheint verständlich, ist nach common sense bestens konsens-fähig, wirkt attraktiv auf potentielle Klienten/Patienten. Welche/r Therapie-suchende, Problembeladene will nicht gern – nach Möglichkeit sogar *die* Lösung(en) für sein(e)/ihr(e) Problem(e) haben? Noch dazu, wo auch prominente, "lösungsorientierte" SystemikerInnen versprechen, über Probleme gar nicht mehr so viel reden zu müssen; im Gegenteil, das sei eher kontraproduktiv, führe in eine sogenannte "Problem-trance". Da werden Lösungen gefunden, ohne die Probleme zu untersuchen?

Was wird eigentlich gelöst? Rätsel, Knoten, Flecken ("Sie haben die Flecken, wir haben die Lösung"), mathematische Aufgaben, technische und Finanzierungs-Probleme, ... ja, das kann ich mir vorstellen. Spätestens wenn es um seelische Gesundheit und Krankheit geht, um vielschichtige, komplexe mentale oder bio-psycho-soziale Vorgänge, um zwischenmenschliche Fragen Aufgaben, Probleme, Konflikte - kurz um all das, was im therapeutischen Gespräch Thema werden kann -, glaub' ich nicht mehr an die Sinnhaftigkeit, Nützlichkeit, Fruchtbarkeit dieser "Unterscheidung". Wir leben in einer "heißen Kultur", in der "schnelle Lösungen" sehr gefragt sind und hohen Tauschwert haben. Mir sind sie eher suspekt.

Problemlösen, das in technischen Kontexten funktionieren kann, hat zur Voraussetzung, daß die beobachteten Vorgänge nur schwach mit dem Beobachtungssystem gekoppelt sind. ZB: die Wetterlage und mein Denken über die Wetterlage. Was ich als Einzelperson über die gegenwärtige Wetterlage denke, hat keinen nennenswerten Einfluss auf das Wettergeschehen; ebenso kann sich meine Stimmung unabhängig vom Wettergeschehen verändern. Wir haben viele Probleme gelöst: Blitzableiter, Regenschirm, Sonnecreme, Wettersatteliten, etc. haben uns weitgehend unabhängig gemacht von den Einflüssen der Natur. Diese Lösungen beruhen alle auf der Entkoppelung von Umwelt und Person. Diese "Entzauberung der Umwelt" ist zugleich eine zivilisatorische Hochleistung. Nun versuchen wir das, was sich gegenüber der Natur draußen so glänzend bewährt hat, auch auf unsere innere Natur zu übertragen, auf unser Denken und Fühlen. Die stillschweigende Annahme dabei lautet: ein unabhängiges Ich beobachtet die eigenen Gedanken und

Gefühle, ähnlich objektiv wie ein Meteorologe das Wettergeschehen. Dieses vermeintlich unabhängige Ich gibt es aber nicht, sondern ist selbst Ausdruck und Ergebnis unserer „inneren Wettervorgänge“. Wenn wir also eine solche "Lösungsorientierte" Methode auf unser Denken und Fühlen anwenden, erzeugen wir eine Paradoxie, nähren die Illusion der Selbstbeherrschung und geben uns der Selbsttäuschung hin, durch gezieltes Tun und Lassen unser Denken und Fühlen autonom steuern zu können.

Erst die im Dialog gewonnene Einsicht in die paradoxe Struktur unserer Bemühungen ermöglicht tiefe und nachhaltige Veränderungsprozesse. Ohne Dialog, ohne die gründliche Auseinandersetzung und die damit verbundene Erfahrung mit seiner Weisheit wirklich am Ende zu sein, gibt es vielleicht "schnelle Lösungen" aber keine Einsicht, die diesen Namen verdient. Persönliche Veränderungsvorgänge sind keine unterhaltsame Abwechslung, keine "wellness-Kuren" und auch keine Markenprodukte bestimmter Therapieschulen. Erst wenn wir ernsthaft "anstehen", "mit unserem Latein am Ende sind" und dennoch nicht verzweifelt stehen bleiben, abstumpfen oder zynisch werden sondern uns selbst und unsere Umgebung ernsthaft in Frage stellen, unsere Bedürftigkeit anerkennen und uns auf den Dialog einlassen, - der professionell-therapeutische ist nur eine der möglichen Formen - , gibt es tiefgreifende, wirksame "Lösungen".

* Günther Gettinger verdanke ich sowohl Anregungen als auch Formulierungen, die ich hier verwende.

** *„Selbst wenn von Freuds Theorie nichts übrig bliebe, so wird doch das eine ganz Große bleiben, daß er als erster die „analytische Situation“ geschaffen hat, daß er sich erstmals um ein Verständnis für den leidenden Menschen, für den Einzelnen bemühte, daß er Einfälle, Träume, kurz alle Äußerungen dieses einen Menschen ernst genommen und uns die Geduld gelehrt hat, die Seele eines Gegenübers mit „gleichschwebender Aufmerksamkeit“ wahr- und ernst zu nehmen. Das war der Anfang. Das Wort Analyse ist ausgezeichnet gewählt und durchaus am Platz. Nicht dagegen der vermessene Begriff „Psychosynthese“! Wir sind dazu da, Bindungen und Verkrustungen zu lösen, aber wir sind keine Monteure der Seele. Die Befreiung des Gegenübers von Blindheit und Bindung ist wahrscheinlich das einzige, was ein Mensch dem anderen an seelischer Hilfe gewähren kann. Die „Synthese“ muß aus seiner eigenen Tiefe kommen oder sie wird nie kommen.“*
Felix Schottländer (aus: Wolfgang Huber, 1977, Psychoanalyse in Österreich seit 1933, Band 1)