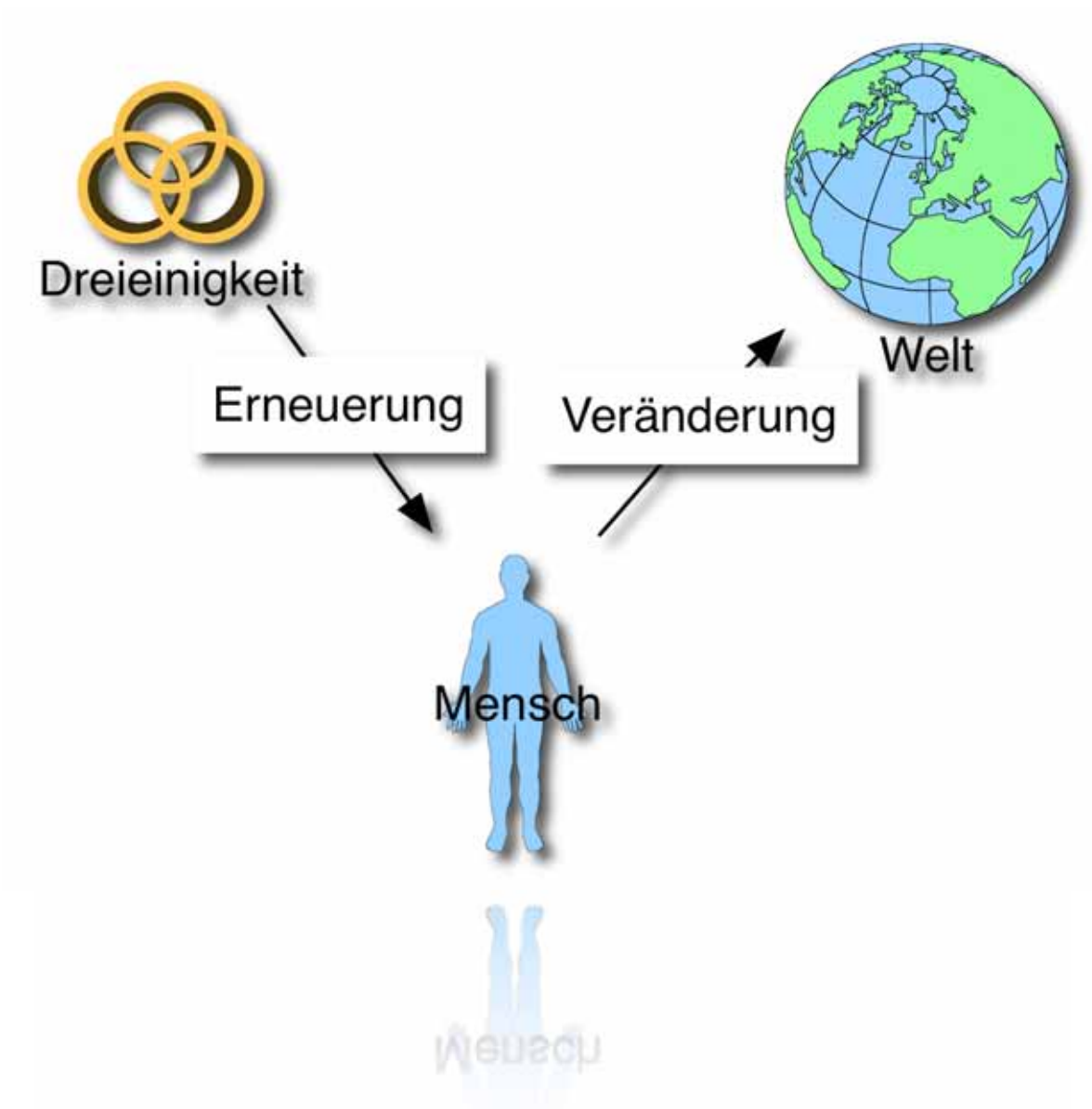


Probekapitel

Die Schule des Lebens

Martin Burkhardt

Heft 2: Veränderung und Erneuerung des Lebens



Probekapitel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Möglichkeit der Selbstveränderung	4
Unmöglichkeit der Selbsterlösung	9
Veränderung durch Erneuerung	15
Elemente des Erneuerungsprozesses	21
Veränderung in der Tiefe	28
Gestaltung des Beziehungsnetzwerkes	35
Gestaltung von Lebensprozessen	39
Strategische Lebensplanung	43
Veränderung durch Leiden	47
Quellenverzeichnis	52

Probekapitel

Vorwort

Eigentlich sollte als zweites Heft der Schule des Lebens ein „Beziehungsratgeber“ erscheinen, zu dem auch schon viele Manuskripte vorlagen.¹ Nach der Fertigstellung des dritten Heftes der Schule des Denkens über „Theorie und Praxis“ erschien es mir jedoch notwendig zuvor dieses Heft zum Thema „Veränderung und Erneuerung des Lebens“ zwischenzuschalten. Beziehungen erfordern von uns eine ungeheure Anpassungsleistung. Ich muss mich auf einen anderen Menschen einlassen. Inwieweit kann ich mein eigenes Leben verändern, um in meinen Beziehungen erfolgreich zu sein?

Dabei geht es um eine uralte theologische Streitfrage: Inwieweit kann sich der Mensch überhaupt selbst verändern, oder ist er in allen Lebensfragen allein von Gott abhängig?² Diese Frage ist für mich auch biographisch interessant. Ich komme aus der geistlichen Gemeindeerneuerung, der ich viele seelsorgerliche Impulse verdanke. Hier wurde ich mit dem an und für sich richtigen Gedanken konfrontiert, dass wir in allen Dingen von Gott abhängig sind. In Afrika traf ich auf eine Kirche, die ebenfalls tief von einer geistlichen Erweckungsbewegung geprägt worden war, die es aber über Jahre nicht fertiggebracht hat, ein sinnvolles Konzept im Kampf gegen HIV/AIDS zu entwickeln. Hier musste ich nun gerade lernen, dass es an uns Menschen liegt, etwas gegen HIV/AIDS zu tun. Grund genug, in diesem Heft tiefer über die Frage der Erneuerung und Veränderung unseres Lebens nachzudenken.

Mwika (Tansania), März 2008.

¹ Jetzt geplant als Heft 4 der Schule des Lebens.

² Vgl. dazu die Lektion 2 in diesem Heft.

Probekapitel

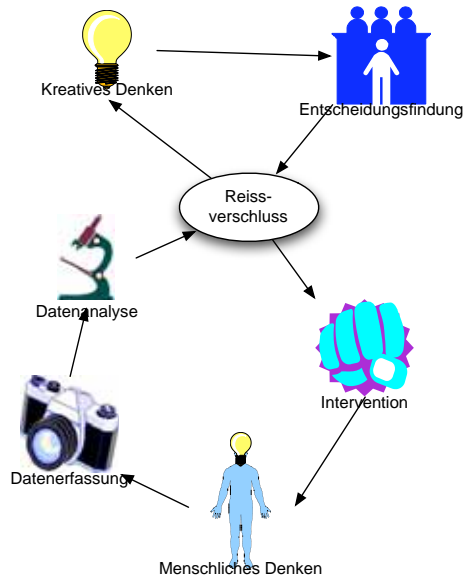
Möglichkeit der Selbstveränderung

Aus systemischer Sicht

1. LEKTION

Reflexives Denken als Ausgangspunkt für Veränderungen

Im dritten Heft der Schule des Denkens haben wir den Praxis- und Theoriekreislauf kennengelernt. Sie erklären uns, wie unser Denken sich ein Bild von der uns umgebenden Wirklichkeit macht und dann auf diese Wirklichkeit einwirkt.³ Richte ich mein Denken nun auf mich



selbst und mein Denken, so sprechen wir vom **reflexiven Denken**.⁴ Durch dieses reflexive Denken ist es mir möglich, über mich selbst nachzudenken und mich, mein Leben und Denken zu verändern.

Der Grundansatz der **systemischen Therapie** ist es nun, dieses reflexive Denken zu aktivieren und es dem Rat suchenden Menschen so zu ermöglichen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu ändern.⁵ Damit geht der systemische Ansatz davon aus, dass die Menschen die Kraft haben, sich zu ändern. Diese Kraft muss nur freigesetzt und entfaltet werden.

Der Mensch als autopoietisches System



Für soziale Systeme ist dabei der Gedanke der **Autopoiesis** oder **Selbstorganisation** wegweisend. Soziale Systeme wie Familien, Vereine, Gesellschaften ,

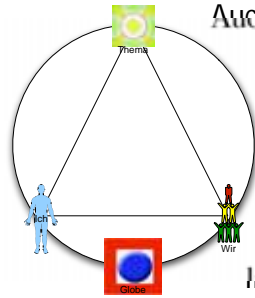
³ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 1.

⁴ Vgl. a.a.O., Lektion 5; vgl. auch den Begriff „Selbstreferenz“ in Ellebracht, Systemische Organisations- und Unternehmensberatung, S. 41 f.

⁵ Vgl. a.a.O., Lektion 8, letzter Abschnitt „Systemische Interventionen für Beratung und Gesprächsführung“.

Probekapitel

Firmen oder Teams haben die Kraft, sich selbst zu organisieren und weiterzuentwickeln.⁶ Was auf soziale Systeme anwendbar ist, kann auch auf den einzelnen Menschen übertragen werden. Auch der einzelne Mensch kann sich selbst organisieren und sein Leben gestalten.⁷ Die Systemtheorie wird dann nicht mehr auf eine Gruppe von Menschen, sondern auf eine Einzelperson angewandt und man spricht von „**personenzentrierter Systemtheorie**“⁸



Auch die „**Themenzentrierte Interaktion**“ betont die Eigenverantwortung des Menschen, indem sie das Postulat formuliert „**Sei dein eigener Chairman**“.⁹ Das heißt, jeder ist für seine eigene Welt verantwortlich, für seine Gefühle und Gedanken. Niemand kann einem anderen eine Entscheidung abnehmen. Auch dieses Postulat beruht letztlich auf dem Zutrauen, dass der Mensch, sofern er nicht krank ist oder hinter Gittern sitzt, sich selbst leiten und organisieren kann und für sich selbst die Verantwortung trägt.¹⁰

Einschränkungen für die Veränderungen des eigenen Lebens

Inwieweit ist es nun dem einzelnen Menschen möglich, sich selbst zu verändern? Diese Frage ist von grundlegender Bedeutung für alle, die an sich selbst arbeiten oder die als Therapeuten und Berater andere anleiten, an sich selbst zu arbeiten.

Die im dritten Heft der Schule des Denkens vertretenen Ansichten reden jedoch nicht einem reinen Machbarkeitswahn das Wort. Dies würde ja heißen, dass ich mich jederzeit in jede beliebige Richtung verändern könnte. Wir können folgende Argumente anführen, dass **Veränderung nicht überall und jederzeit möglich** ist:

⁶ Vgl. Ellbebracht, Systemische Organisations- und Unternehmensberatung, S. 44 f; Schlippe, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, S. 67-70.

⁷ Vgl. dazu das Kapitel „Persönlichkeitsentwicklung“ in Ellebracht, Systemische Organisations- und Unternehmensberatung, S. 331-343.

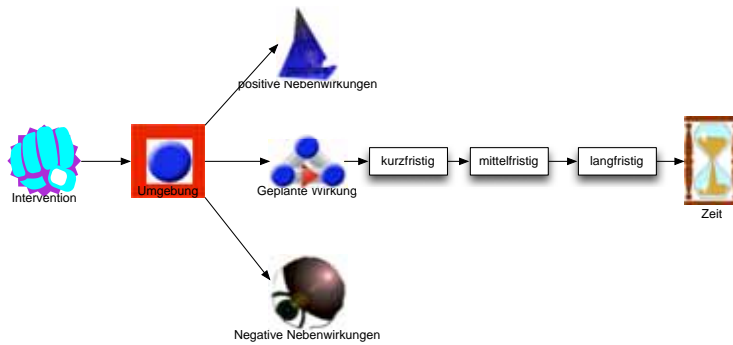
⁸ Vgl. Schlippe, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, S.74-77.

⁹ Siehe Langmaack, Themenzentrierte Interaktion, S. 76-85. Vgl. auch Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 3 und Lektion 8.

¹⁰ Siehe Langmaack, Themenzentrierte Interaktion, S. 78.

Probekapitel

1. Auch für Interventionen ins eigene „Ich“ gilt der Vorbehalt, dass es nicht nur beabsichtigte Wirkungen, sondern auch **unbeabsichtigte Nebenwirkungen** gibt.¹¹

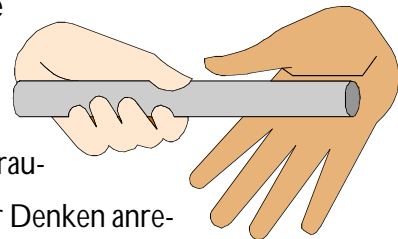


Auch für das System „Ich“ gilt, dass es sich nicht vollständig kontrollieren oder vorherbestimmen

kann. Das eigene Ich bleibt ein **chaotisches System**. Aber es besteht immerhin die Möglichkeit, dass wir unser „Ich“ ständig besser kennen lernen, ohne dass dieser Vorgang auf dieser Welt jemals abgeschlossen sein wird. In diesem Lernprozess sind Fehler nicht ausgeschlossen. Fehler sind geradezu notwendig, um Erfahrungen zu machen und um zu lernen.¹² Man kann es sogar so formulieren: In dem Moment, wo wir aufhören, über uns selbst nachzudenken und uns selbst zu verändern, geht ein wesentlicher Aspekt unseres Menschseins verloren, wir sterben den geistigen oder den physischen Tod.

2. Die im dritten Heft der Schule des Denkens entwickelten Gedanken zielen auch keineswegs auf einen individualistischen, intellektuellen Einzelkämpfer ab. **Kreative Höchstleistungen sind nur im Team möglich.**¹³ Der einzelne

Denker würde sich zu schnell auf zu wenige Möglichkeiten konzentrieren, und es besteht für ihn die Gefahr, in ein Schwarz-Weiß-Denken zu verfallen.¹⁴ Wir brauchen deshalb immer wieder andere Menschen, die unser Denken anregen und uns aus den Einseitigkeiten unseres Denkens befreien. Dies ist insbesondere bei sensiblen Themen wie dem **Werte- und Zielsystem** wichtig. Zur Beurteilung dieser Fragen sind wir auf einen breiten **Kontext** angewiesen, **den uns nur die Gemeinschaft geben kann**, z. B. eine gemeinsame **Religion**.¹⁵ Auch das oben erwähnte „Chairman-Postulat“ der themenzentrierten Interaktion hat eine „Wir“-Dimension: Ich



¹¹ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 8.

¹² Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 6.

¹³ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 6.

¹⁴ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 5.

¹⁵ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 7.

Probekapitel

bin als mein eigener „Chairman“ dafür verantwortlich, die richtige Balance zwischen Autonomie und der Abhängigkeit (Interpendenz) zu anderen zu finden.¹⁶

3. Der Gottesgedanke ist bei diesen Überlegungen nicht ausgeschlossen. Die **Super-Module** für Gott Quelle, Loch, Strom und Zentrum spielen eine zentrale Rolle bei der Analyse der Systemkultur¹⁷ **Ohne eine Veränderung der Systemkultur kann der Erfolg aller anderen Veränderungen oder Reformen auf Dauer nicht gesichert werden.**¹⁸



Realistische Chancen für Veränderung

Von daher kann sich der Einzelne nicht jederzeit und überall verändern. Er lebt als Teil eines sozialen Systems, das seine Umgebung ist. Er ist von diesem System und von den Menschen, die in ihm leben, abhängig. Er ist in diesem Sinne nicht vollständig autonom oder autark. Er kann zwar bestimmen, wie er auf die Umwelt **einwirkt**, aber es liegt dann nicht mehr im Bereich seiner Macht, was für **Auswirkungen** seine Einwirkungen in der Umwelt haben. In vielen Fällen ist der Mensch aber von diesen Auswirkungen abhängig.¹⁹



Ein Bauer wirkt auf seinen Acker ein, indem er pflügt, sät, düngt, bewässert und jätet, aber wie viel Ernte er am Ende einfährt, liegt nicht mehr in seinen Händen. Wir können uns zwar entscheiden, andere Menschen zu lieben, aber ob diese Menschen uns auch wieder lieben, liegt nicht in unseren Händen. Aber dennoch brauchen auch wir die Liebe anderer.



Die **realistische Einschätzung von Erfolgchancen** unserer Interventionen gehört mit zur Schule des Denkens und ist ein Teil der Lehre von der **Kausalität**, die auch die Lehre von der **Wahrscheinlichkeit** mit einschließt.²⁰ Es gilt deshalb auch bei Interventionen im eigenen Leben abzuwägen, welche Erfolgchancen eine Intervention hat und welchen Nutzen ich davon zu erwarten habe. An-

¹⁶ Vgl. Langmaack, Themenzentrierte Interaktion, S. 79 f.

¹⁷ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 3.

¹⁸ Vgl. Schule des Denkens, Heft 3, Lektion 8.

¹⁹ Vgl. Schule des Denkens, Heft 1, Lektion 8.

²⁰ Vgl. Schule des Denkens, Heft 1, Lektion 7.

Probekapitel

sonsten macht eine Veränderung keinen Sinn, und es ist besser, die Intervention zu unterlassen.²¹

Wenn wir die realistische Möglichkeit haben, uns zum Besseren zu verändern und tun es nicht, so handeln wir unverantwortlich. Wir verspielen eine Chance im Leben.

²¹ Vgl. Ellebracht, Systemische Organisations- und Unternehmensberatung, S. 335.