

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)

Ingredienzen einer Interaktion

Michele Baldwin

Die Intervention, die in diesem Aufsatz beschrieben wird, wurde Anfang der 80er Jahre von Virginia Satir entwickelt und basiert auf der Beobachtung, daß bei jeder Interaktion zwischen zwei Menschen der sichtbare Teil dieses Vorgangs häufig keine Hinweise auf die inneren Prozesse des Senders oder Empfängers enthält. Wenn diese inneren Prozesse jedoch erkennbar werden, lassen sich zahlreiche Mißverständnisse vermeiden. Eine solche Intervention soll am Beispiel eines Ehepaares dargestellt werden.

Eine meiner bevorzugten und häufigsten Interventionen, basiert auf dem äußerst wirkungsvollen Transformationsprozeß, den Virginia Satir „Ingredienzen einer Interaktion“ genannt und gemeinsam mit Maria Gomori und mir entwickelt hat. Bestimmte Elemente dieses Prozesses hatte sie schon viele Jahre lang verwendet, aber erst nachdem viele ihrer Theorien in ihren letzten Lebensjahren ausgearbeitet worden waren, wurden auch diese Elemente formalisiert. Man geht bei einer solchen Intervention von der Hypothese aus, daß der innere Prozeß einer Interaktion sowohl einem universellen als auch einem spezifischen Muster folgt, und daß ein großer Teil dessen, was wir hören und fühlen und auf das wir reagieren, mit unserer Vergangenheit zusammenhängt. Ich möchte in diesem Aufsatz zeigen, auf welche Weise man diesen Prozeß als Instrument benützen kann, um die interpersonelle Kommunikation zu fördern. Ich glaube, daß man dieses Instrument in jeder Situation einsetzen kann, in der die Reaktion eines bestimmten Familienmitglieds auf die verbale oder nichtverbale Botschaft eines anderen Familienmitglieds nicht zu der Botschaft paßt, die empfangen wurde, oder den Adressaten beunruhigt.

Das gesprochene Wort und bestimmte Verhaltensweisen lassen vor allem den äußeren Aspekt einer Kommunikation erkennen. Sie sind das Ergebnis komplizierter innerer Transaktionen. Wenn sie nicht bestätigt werden oder der Adressat sie mißversteht, führen sie zu dysfunktionalen Kommunikationsstrukturen. Solche Transaktionen laufen so schnell ab wie in einem Computer und entziehen sich dem Bewußtsein. In der Therapie versucht man, sie an die Oberfläche zu bringen. Man kann den hörbaren (oder sichtbaren) Anteil einer Kommunikation mit der Spitze eines Eisbergs vergleichen; auch hier verbirgt sich der größere Teil unter der Oberfläche. Zahlreiche Kommunikationsstörungen und Streißphänomene sind darauf zurückzuführen, daß man die inneren Prozesse, die bei der Kommunikation ablaufen, nicht erkennen kann. Ein Verständnis dieser inneren Prozesse kann dazu beitragen, Klarheit über Verhaltensweisen oder Reaktionen zu bekommen, die sonst mißverstanden würden. Den Mitgliedern einer Familie wird auf diese Weise ein nützliches Werkzeug an die Hand gegeben, das sie in ihrer häuslichen Umgebung benützen können.

Bevor ich Ihnen diese Intervention erkläre, möchte ich kurz die Wege einer Botschaft beschreiben, die beim Empfänger Streiß auslöst und zu einer dysfunktionalen Reaktion führt. In dysfunktionalen Familien ist der Streißpegel in der Regel bei allen Mitgliedern hoch und wird ständig durch bestimmte Kommunikationsmuster verstärkt, die weiteren Streiß erzeugen. Wenn dieser Teufelskreis erst einmal in Bewegung gesetzt ist, leidet eine solche Familie so lange, bis ihre Mitglieder die Möglichkeit finden, auf eine andere Art miteinander umzugehen und zu kommunizieren. Wir wollen einmal den komplexen Weg einer Kommunikationseinheit verfolgen und zeigen, wie Streiß entsteht und wie die Unfähigkeit, ihn zu bewältigen, zu einer Reaktion führt, die den Streiß noch weiter steigert. Dieser innere Prozeß ähnelt einem Hindernisrennen: Bei jedem Schritt kann etwas schief gehen. Die einzelnen Schritte sind:

1. Die Ebene des sensorischen Inputs

Wir könnten das, was auf dieser Ebene geschieht, mit einer Videoaufnahme vergleichen. Was wurde gesehen und gehört? Leider haben die meisten nicht gelernt, objektiv zu beobachten, sind aber trotzdem von ihrer Objektivität überzeugt. Das hat zur Folge, dass der innere Prozeß schon ganz zu Anfang auf ein falsches Gleis geraten kann.

2. Bedeutungen herstellen

Alle Menschen wollen in dem, was sie hören und sehen, eine Bedeutung und einen Sinn erkennen. Die Bedeutung, die wir dem zuordnen, was unsere Sinne aufgenommen haben, ist das Ergebnis einer Interpretation, die von unseren gesamten Erfahrungen, Überzeugungen, Wertvorstellungen und unserem Selbstwertgefühl bestimmt wird. Der ganze Hintergrund, den wir einer solchen Bedeutung geben, kann zu einer

Verzerrung der Botschaft führen, die wir empfangen haben. So kann zum Beispiel eine leichte Kritik meines Chefs bei mir die Erinnerung an meinen Vater wachrufen, der mir gesagt hat, ich könne aber auch nichts richtig machen, und mich anschließend bestrafe. Von diesem Augenblick an reagiere ich nicht mehr auf die Äußerung meines Chefs, sondern auf eine alte Erinnerung.

3. Das mit der Bedeutung verbundene Gefühl

Welches Gefühl löst die Interpretation, die ich gerade vollzogen habe, bei mir aus? Die Bedeutung steht nicht isoliert da. In dem oben erwähnten Fall hätte ich zum Beispiel Angst und das Gefühl, nichts wert zu sein.

4. Das mit dem Gefühl verbundene Gefühl

Die ersten drei Schritte sind wahrscheinlich den meisten Therapeuten vertraut. Für *Virginia Satir* war das mit dem Gefühl verbundene Gefühl jedoch wichtiger als das eigentliche Gefühl. Ein Mensch mit einem hohen Selbstwertgefühl kann in der Regel jedes Gefühl akzeptieren. Ein Mensch, dessen Selbstwertgefühl nur schwach entwickelt ist, wird dagegen sich zunächst entscheiden müssen, ob er dieses bestimmte Gefühl zulassen kann oder nicht (im negativen Fall muß er dann eine Möglichkeit finden, sich vor dem Gefühl zu schützen). Ich kann mir zum Beispiel dumm vorkommen, weil ich mich für minderwertig halte oder Angst habe, und dieses Gefühl entweder verleugnen oder verstärken.

5. Die Abwehrmechanismen

Die Reaktion auf das mit einem Gefühl verbundene Gefühl aktiviert meine Überlebensmechanismen. Auch wenn ich mir sage, daß ich das, was ich jetzt erlebe, eigentlich nicht erleben sollte, muß ich doch eine Möglichkeit finden, mit meiner inneren Unruhe fertigzuwerden. Dazu rufe ich meine Überlebensmechanismen auf den Plan, was ich immer dann tue, wenn ich in eine solche Zwangslage gerate. Ich kann meine Angst oder meine Minderwertigkeitsgefühle einfach verleugnen und mir die Gefühle ausreden. Ich kann einen anderen Menschen für meine Gefühle verantwortlich machen und — wie im oben genannten Beispiel — meinem Chef die Schuld dafür geben. Oder ich kann eine innere Barriere zwischen mir und dem Gefühl aufrichten und es ignorieren.

6. Regeln für den Kommunikationsaustausch

Meine Antwort oder mein Verhalten wird von meinen persönlichen Regeln für den Kommunikationsaustausch abhängen, die ihre Wurzeln ebenfalls in meiner Vergangenheit haben und sich auf meine Antwort auswirken werden. Auch wenn ich meinem Chef am liebsten Vorwürfe machen würde, kann es ein, daß ich eine Regel verinnerlicht habe, die besagt, daß ich „immer nett zu denen sein muß, die wichtiger und mächtiger sind als ich.“ In diesem Fall werde ich sowohl meine Kritik als auch meine Gefühle ignorieren.

7. Die Reaktion

Die äußerlich sicht- und hörbare Phase der Kommunikation — die Reaktion — ist, auch wenn sie unmittelbar erfolgt, Ergebnis des oben beschriebenen Prozesses, dessen einzelne Schritte unbewußt bleiben, es sei denn, man würde versuchen, sie zu identifizieren.

Natürlich gestaltet sich dieser innere Vorgang nicht immer so linear. Das Modell ist sicher sehr persönlich (Holografie), kann dem Familientherapeuten aber eine nützliche Hilfe sein, wenn er einer Familie zu besseren Kommunikationsmöglichkeiten verhelfen will.

Ein Beispiel für die therapeutische Anwendung einer solchen Intervention war der Fall von Mary und Charles. Sie waren zu mir gekommen, weil Mary nicht sicher war, ob sie noch weiter mit einem Mann verheiratet bleiben wollte, der offenbar mehr an seiner Arbeit interessiert war als an ihr. Nachdem wir etwa ein Dutzend Sitzungen lang zusammengearbeitet hatten, berichteten die beiden, daß sie einen schlimmen Streit gehabt hätten. Sie waren ratlos und wußten nicht, wie sie mit dem gegenwärtigen Problem fertigwerden sollten. Ein paar Tage zuvor hatte Charles gegen sechs Uhr abends zu Hause angerufen und gesagt, daß er noch aufgehalten worden sei, aber so schnell wie möglich nach Hause käme. Sie hatte ihn gefragt, von wo aus er anriefe, und er hatte daraufhin ziemlich wütend geantwortet: „Geht das schon wieder los!“ Diese Reaktion führte zu einem heftigen Wortwechsel und einem langen Streit, als Charles schließlich nach Hause gekommen war.

Ich arbeitete mit Marys Frage und Charles Reaktion nach der Prozedur der „Ingredienzen der Interaktion“. Das Folgende ist eine zeitlupenartige Darstellung des Prozesses, der für Charles selbst blitzschnell abgelaufen war.

1. Ich fragte ihn zuerst: „Was haben Sie gehört?“ Charles hatte korrekt gehört, daß Mary ihn fragte, wo er sei, aber da sie nur telefonisch miteinander verbunden waren, fehlten ihm die sichtbaren Hinweise, die ihm möglicherweise eine vollständigere Botschaft übermittelt hätten.
2. Meine zweite Frage lautete: „Wie haben Sie das Gehörte aufgefaßt?“ Für ihn bedeutete Marys Frage, daß sie verärgert war, weil er noch nicht nach Hause kam. Als wir versuchten herauszufinden, warum er das so aufgefaßt hatte, erinnerte er sich an Situationen in der Vergangenheit, in denen Mary verärgert gewesen war, weil er zu spät nach Hause gekommen war.

3. Anschließend fragte ich ihn: „Und was haben Sie dabei gefühlt?“ und er erwiderte, daß er sich darüber sehr geärgert habe.
4. Meine nächste Frage lautete: „Was hatten Sie für ein Gefühl, als sie sich so ärgerten?“ Er sagte, er habe das Gefühl gehabt, zu Recht wütend zu sein, weil er nur deshalb zu spät gekommen sei, weil er ihr ein Geburtstagsgeschenk kaufen wollte. Mary habe ihm die ganze Freude verdorben.
5. Zum Schluß fragte ich ihn: „Wie sind Sie mit Ihrem Ärger umgegangen?“ Da er sich seiner Meinung nach zu Recht geärgert hatte, gab er Mary die Schuld für sein Gefühl.
6. Da er keine Regel kannte, wie gerechtfertigter Ärger auszudrücken ist, reagierte er, indem er Mary Vorwürfe machte.

Charles Reaktion auf ihre Frage hatte Mary verblüfft. Sie fühlte sich verletzt und war wütend. Sie hatte eigentlich nur wissen wollen, ob Charles noch arbeitete, weil sie ihn bitten wollte, eine Flasche Milch aus dem nahegelegenen Supermarkt mitzubringen.

In dieser ersten Runde begriffen Mary und Charles, wie sie in diese schwierige Situation geraten waren. Ich mußte ihnen jetzt noch zeigen, wie sie ein derartiges Mißverständnis aus der Welt schaffen könnten. Dazu mußten wir herausfinden, was er in den entscheidenden Phasen dieser Situation hätte anders machen können.

Ich fragte Charles, ob es ihm nicht möglich gewesen wäre, Marys Äußerung anders zu verstehen. Ihm wurde klar, wie leicht es ihm gefallen war, Marys Frage so zu verstehen, als ob sie ihn kontrollieren wolle. Eine derartige Deutung war auf die negativen Gefühle zurückzuführen, die er früher gehabt hatte, weil seine Mutter ihn ständig kontrolliert hatte. Ich schlug ihm vor, die Bedeutung einer solchen Frage doch erst einmal genau zu überprüfen, bevor er reagierte. Es könnte natürlich sein, daß ihm ein mögliches Mißverständnis erst dann klar wird, wenn er spürt, daß er wütend wird. Deshalb sollte er sich in diesem Augenblick sagen: „Ich bin wütend. Weshalb? Hat das etwas mit dem zu tun, was sich hier gerade abspielt oder könnte es mit meiner Vergangenheit zusammenhängen?“ Eine derartige Intervention hatte eine bleibende Wirkung für die Beziehung zwischen Charles und Mary. Sie konnten sich jetzt gegenseitig helfen, die Verantwortung für ihre inneren Prozesse übernehmen und in ehrlicher Weise miteinander zu kommunizieren, statt in einer Weise zu reagieren, die jeden Konflikt verschlimmern mußte.

Diese scheinbar einfache Intervention kann zu dauerhaften Veränderungen in einer Beziehung führen, vorausgesetzt der gute Wille ist vorhanden und jeder hat den Wunsch, das zu verstehen, was in der Seele des Partners oder des anderen Familienmitglieds vorgeht.

Die Prozedur der „Ingredienzen einer Interaktion“ kann in vielen Situationen angewendet werden, in denen es um Menschen geht, die an einem besseren Verständnis und an eindeutiger Kommunikation interessiert sind. Das bezieht sich sowohl auf den professionellen als auch auf den familiären oder gesellschaftlichen Bereich. Glücklicherweise erfordern nur wenige Interaktionen eine derart detaillierte Analyse. Sie ist zum Beispiel nicht sehr nützlich, wenn es sich um Situationen handelt, in denen die Äußerungen völlig neutral sind und keine Gefühle oder Abwehrmechanismen auslösen. Es ist allerdings nicht leicht, von außen (manchmal sogar bei sich selbst) zu entscheiden, ob Gefühle beteiligt sind, es sei denn, der Empfänger reagiert in einer Weise, die für den Sender der Botschaft unverständlich ist, wie zum Beispiel bei Charles und Mary. Die Methode der „Ingredienzen einer Interaktion“ läßt sich auch dann gut anwenden, wenn jemand nicht genau weiß, warum er sich unwohl fühlt oder beunruhigt ist. Die Methode kann man allein oder mit Unterstützung eines Therapeuten oder einer anderen Person durchführen, die mit diesem Prozeß vertraut ist.

Abgesehen von einer weiteren Entwicklung der einzelnen Schritte dieser Methode und einer Analyse der Rolle und der Auswirkungen, die vergangene Erlebnisse und seelische Stimmungen oder Zustände haben, wäre es interessant, die Beziehung zwischen der Methode der „Ingredienzen einer Interaktion“ und dem Konzept der „Teil“- oder Subpersönlichkeiten zu untersuchen. Wer oder welcher Teil des Selbst sendet und empfängt die Kommunikation? Sind es zu verschiedenen Zeiten andere und wie kann das Verständnis dieser Zusammenhänge uns mehr Klarheit über das Wesen der interpersonellen Kommunikation vermitteln.

Literatur

- Schwab, J., Baldwin, M., Gerber, J., Gomori, M. & Satir, V. (1989): The Satir Approach to Communication. Palo Alto, CA.: Science and Behavior Books.*
Bannren, J., Gerber, J. & Gomori, M. (1991): The Satir Model: Family Therapy and Beyond. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Aus dem Amerikanischen von Dr. Bringfried Schröder.