

A close-up photograph of a hand placing a yellow paper boat on a body of water. The boat is simple in design, with a pointed front and a flat top. The water is dark blue with gentle ripples, and the boat's reflection is clearly visible on the surface. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise, with the hand and boat appearing in soft, golden light.

# DENKEN IN SYSTEMEN STATT IN SYMPTOMEN

Vom Ernst des Lebens nach dem Studium.  
Die systemische Erkundung eines Themas.

## VON HARALD HEINRICH

**E**in junger Mann, nennen wir ihn Karl, befindet sich im 6. Semester in einem Fernstudium für Kultur-Management. Karl wohnt mit seiner Freundin zusammen und arbeitet für ein Unternehmen in der Dienstleistungsbranche. Er organisiert Musik-Events und ist dabei sehr erfolgreich. Leider fehlt ihm zur Anerkennung ein adäquater Studienabschluss.

Karl hatte bereits verschiedene Studiengänge begonnen und fast vollendet, ist also ein äußerst gebildeter, beleseener und charmanter junger Mann. Er hat eine schreckliche Angst vor Mathematikprüfungen. Er schob diese Prüfungen stets ans Ende des Studiums. Und scheiterte letztlich an ihnen. In seinem Fernstudium hat er jetzt, im letzten Semester, fast alle Prüfungen bestanden. Ihm fehlt nur noch die Mathematikprüfung. Und Karl hat Angst.

Bei einer *systemischen* Denkweise betrachten wir nicht einzelne Symptome, sondern ganze Systeme. Systeme gebildet aus sozialen und abstrakten Faktoren, die eine Relevanz zum Thema oder Problem besitzen. Wir betrachten den Kontext, in dem etwas problematisch erscheint, und wollen jene Wirkzusammenhänge erfassen, die auf den ersten Blick nicht ganz offensichtlich sind.

Wie könnten wir Karl helfen, sein Problem zu bewältigen?

Als sogenannter „Problemträger“ möchte er weg von der Angst, die ihn jedes Mal befällt, wenn er nur an die Mathematikprüfung denkt. Jedenfalls sitzt er im Coaching und sagt, dass er diese Angst nicht mehr spüren will. Bisher fand er dafür erfolgreiche Strategien: die Prüfungen zeitlich ans

Ende des Studiums zu verschieben, zur Not das Studium zu wechseln und von Neuem zu beginnen. So vermied er die Angst. Und bis zu diesem Punkt, an dem er auch jetzt wieder ist, erschien das auch erfolgreich.

Welches Ziel hat Karl?

Wenn jemand eine Situation verändern will, ist es sinnvoll, nicht nur an das zu denken, wovon er wegmöchte (das tun die meisten schon). Er braucht ein Ziel oder zumindest eine Zielrichtung, wohin er gehen möchte. Dieses Ziel ist wie ein Soll-Zustand, den Menschen gerne erreichen möchten und der einen deutlichen Unterschied zu dem aktuellen Ist-Zustand macht. Wird ein Soll-Zustand nicht positiver eingeschätzt als der Ist-Zustand, dann hat die betreffende Person entweder kein Problem, an dem sie etwas verändern möchte, oder ihr fehlt noch die Richtung, in die sie gehen möchte. Zu einem Problem gehört immer auch ein Ziel, auf das man zusteuern will.

Fragen wir Karl also, was er sich statt der Angst wünscht. Seine Antwort lautet Konzentration und Leichtigkeit für die Prüfung. Dann könnte er die Mathematikprüfung und damit den Studienabschluss schaffen. Sein Ziel ist also weniger, sich mit der Angst auseinanderzusetzen, sondern die Prüfung zu bestehen. Die Angst ist lediglich ein Symptom oder Hindernis, das ihn dabei behindert. Seine bisherigen Lösungsversuche trugen wenig dazu bei, sein Ziel zu erreichen.

Was hindert Karl daran, sein Ziel zu erreichen?

Für ihn ist es nicht einfach aus dem Ist-Zustand in den Soll-Zustand zu kommen. Die Angst taucht immer wieder auf. Fragen wir Karl also, was er ▶

# Was ist der verdeckte Nutzen seines Aufschiebens?

noch braucht, um die Prüfung zu bestehen, vorausgesetzt die Angst wäre weg. Er wird nachdenklich. Er hat seit seinem Abitur (und das ist einige Jahre her) kaum noch mit Mathematikaufgaben zu tun gehabt, er befürchtet nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Ein weiteres Hindernis auf dem Weg zu seinem Ziel ist also auch die unzureichende Vorbereitung.

Ist der Wunsch, die Prüfung zu schaffen, realistisch?

Karl reagiert auf die Frage, ob er sich zutraut bei fehlender Angst und genügend vorhergehender Vorbereitung die Prüfung zu bestehen, spontan mit einem breiten Lächeln. Ja, in der Schule haben ihm die Klausuren oft sogar Spaß gemacht, vorausgesetzt er war gut vorbereitet.

Haben wir ein Ziel oder einen Wunsch, der nicht im Bereich unserer zugetrauten Fähigkeiten, Ressourcen und Möglichkeiten liegt, z. B. wollen wir wie ein Vogel fliegen oder durch Wände gehen oder Berge versetzen, dann ist es kein echtes Ziel, da wir wissen, dass wir die Fähigkeiten dazu nicht haben. Unrealistische Ziele oder Wünsche können z. B. durch unwiederbringliche Verluste entstehen. Basiert ein Wunsch darauf, etwas unwiederbringlich Verlorengegangenes wiederzubekommen, dann ist der Wunsch unrealistisch. In diesen Fällen müssen wir lernen, mit der Einschränkung gut umzugehen.

In dem Moment, wo Karl seinen Wunsch als realisierbar einschätzt, gibt er indirekt zu, dass er die Fähigkeiten besitzt die Prüfung zu bestehen. Doch vielleicht weiß er nicht genau, welche Fähigkeiten er einsetzen kann. Also: Welche eigenen Fähigkeiten hat Karl für die Zielerreichung vergessen? Auf diese Frage antwortet Karl, er

könnte seine alten Abitur-Unterlagen durcharbeiten, ein entsprechendes Seminar für die Prüfungsvorbereitung besuchen und vielleicht mit jemandem über den Ursprung seiner Angst bei Mathematikprüfungen sprechen.

Was ist der verdeckte Gewinn oder Nutzen, den sich Karl durch sein Verharren im „Problem“ verschafft?

Die Frage stößt bei Karl auf Unverständnis. Natürlich hat er keinen Nutzen davon, die Abschlussprüfung nicht zu bestehen. Doch als ich ihn frage, was sich mit einer Abschlussprüfung ändern würde, gesteht er, dass dann der Ernst des Lebens beginnen würde. Seine Freundin wünscht sich Kinder. Die Vereinbarung sei, Kinder erst nach Abschluss des Studiums zu bekommen, es erst nach seinem „richtigen“ Einstieg ins Berufsleben mit einem gut bezahlten Job anzugehen.

Welche Aufgabe erwartet Karl nach bestandem Abschluss?

Karl wünscht sich nach seinem Studienabschluss einen gut bezahlten Job im gleichen Bereich, in dem er jetzt arbeitet. Er vermutet jedoch, dass eine entsprechende Position nur in einer anderen Stadt verfügbar ist und dementsprechend ein Umzug anstehen würde. Die Aufgabe diesen Job zu suchen, ist für ihn nicht ganz angenehm.

Waren Sie schon einmal in einer Situation, wo Sie A nicht getan haben, weil Sie wussten, nachdem Sie A getan haben, wird von Ihnen erwartet, dass Sie auch B tun? Da Sie B nicht tun wollten oder konnten, haben Sie auch auf A verzichtet.

Welche möglichen negativen Situationen können für Karl nach der Zielerreichung auftreten?

Karl reagiert auf diese Frage mit Unbehagen. Ein Umzug in eine andere

Stadt käme nur infrage, wenn seine Freundin in dieser Stadt ebenfalls einen Job findet. Die Alternative wäre eine „Fernbeziehung“ mit Wochenendbesuchen, was wiederum kein optimaler Zustand bezüglich baldigen Kinderwunsches ist.

Gibt es jemand, dem Karl unähnlicher oder ähnlicher im Verhalten oder in seinen Werten würde, wenn er sein Ziel erreicht hat? Karl antwortet auf diese Frage, dass auch sein Vater früher für die Familie sein Studium zugunsten eines mittelprächtigen Arbeitsplatzes in der Nähe der Familie aufgegeben hatte. Und seine Mutter besitzt zurzeit trotz einer hervorragenden Ausbildung keinen adäquaten Job.

Manchmal gibt es abhängig von der Person und dem Thema auch weitere individuelle Aspekte. Um diese weiteren Elemente zu identifizieren, hilft die einfache Frage: „Was habe ich Sie noch nicht gefragt oder was wäre noch wichtig zur Beschreibung des Problems zu ergänzen?“

Karl antwortet auf diese Frage, dass er gern auch neue Muster in sein Leben bringen möchte.

## Die Lösung

Die bisher gestellten Fragen sind typische Fragen, wie sie in der systemischen Methodik angewendet werden.<sup>1</sup> Sie führen dazu, dass alle zum Thema gehörigen relevanten Aspekte zusammen ein System bilden, in dem die Elemente sich gegenseitig beeinflussen. Es reicht oft, eines der Elemente zu verändern oder einen Impuls zur Veränderung zu geben, so verändert sich das gesamte System.

Karl gewinnt durch diese Vorgehensweise neue Erkenntnisse:

- Sein Ziel ist nicht Lösungen zu suchen, die ihn „weg von der Angst“ bringen, sondern die Abschlussprüfung mit Leichtigkeit und Konzentration zu schaffen.

<sup>1</sup> Siehe auch „Systemisches Projektmanagement“, Carl Hanser Verlag, München 2015.

- Ein Hindernis für sein Ziel ist die auftretende Angst bei dem Gedanken an eine Mathematikprüfung. Hierfür kann er sich selbst Gedanken über den Ursprung dieser Angst machen oder eine professionelle Hilfe in Betracht ziehen.
- Das andere Hindernis, seine unzureichende inhaltliche Vorbereitung, kann er durch zeitiges Durcharbeiten von entsprechenden Unterlagen und den Besuch eines Seminars speziell für die Prüfungsinhalte überwinden.
- Karl merkt an seiner eigenen Reaktion bei dem Gedanken an eine „Fernbeziehung“, dass nicht nur seine Freundin, sondern auch er sich Kinder wünscht. Er ist bereit nach dem Studienabschluss einen Teil seiner Freiheit, beliebig über seine Zeit zu verfügen, aufzugeben.
- Die Aufgabe der Jobsuche erweckt in Karl unangenehme Gefühle. Er beschließt, sich damit nach Ab-

schluss des Studiums zu beschäftigen und jetzt alle Energie für die Prüfung zu verwenden.

- Das Opfer seines Vaters, der sein Studium für die Familie aufgab und damit zu einem sorgenfreien Leben der Familie beitrug, kann er mit Dank annehmen und es gleichzeitig als Motivationsfaktor für sich umwandeln. Und zwar, um selbst auf seine Art für seine zukünftige Familie eine gute Basis zu legen. Die Situation seiner Mutter kann er durch ein Verharren ohne Abschluss nicht verbessern. Jedoch weiß er genau, wie sehr sie sich über seinen Erfolg freuen würde.

Für viele Personen ist diese Vorgehensweise ausreichend und die gewonnenen Erkenntnisse können ab sofort umgesetzt werden. Andere möchten gern durch eine systemische Beraterin oder einen systemischen Coach unterstützt werden, wieder andere suchen

ihre Erkenntnisse mithilfe einer systemischen Aufstellung zu erweitern. Die Vorgehensweise ist ein äußerst geeignetes Werkzeug, um die für die Fragestellung relevanten Faktoren zu ermitteln und aus dem Bewusstsein ausgeblendete Themen nachhaltig zu erfassen. ◀◀



#### Zum Autor

##### Harald Heinrich

Senior Projektmanager (IPMA), systemischer Berater (SySt), NLP-Trainer (DVNLP) und Gesundheitscoach (IPEG). Autor des Buches „Systemisches Projektmanagement – Grundlagen, Umsetzung, Erfolgskriterien“ (Hanser, 2015).

[www.harald-heinrich.de](http://www.harald-heinrich.de)