

Das Aussteigen aus dem System

von Maria-Anne Gallen

Charaktermuster kann man als *innere Systeme* betrachten, Beziehungsmuster als *äußere Systeme*. Was bringt uns das? Hat das irgendwas mit *Spiritualität* zu tun? Ein guter Freund von mir, Systemtheoretiker, der leider nicht mehr am Leben ist, hat das einmal so formuliert:

„Für die Spiritualität ist die Systemtheorie hilfreich, weil sie sozusagen eine wissenschaftliche Ausformulierung des Sündenfalls ist. Das System Mensch ist durch den Sündenfall erst entstanden, d.h. erst dadurch hat der Mensch die Trennung gemacht zwischen In- und Umwelt und hat erst dadurch die Idee entwickelt, jemand oder etwas zu sein.

Wenn wir den Sündenfall wieder auflösen möchten, also das Paradies wieder finden möchten, bedeutet das, dass der Mensch alle seine Eigenschaften, die ihn zum System haben werden lassen, wieder aufgibt: die Grenze zwischen sich und seiner Umwelt, die Unterscheidungsfunktion, die Idee, in einer gegebenen Umwelt etwas Ganzes zu sein usw. usw.

Dann ist der Mensch kein System mehr.“ (Henk Goorhuis, 2008, in einem Internet-Forum)

Was bringt uns diese wissenschaftliche Ausformulierung des „Sündenfalls“?

Systemtheorie

Die Systemtheorie erforscht und beschreibt Systeme. Sie interessiert sich für die Gesetzmäßigkeiten und Regeln, die dort ablaufen und wie Systeme sich verändern können.

„Das System enthält eine Unterscheidungsfunktion, welches Elemente danach identifizieren kann, ob sie dem System zugehören oder nicht, also eine Funktion „Das bin ich“, „Das bin ich nicht“. Diese Unterscheidungsfunktion definiert das System, dadurch entsteht System-Inwelt sowie System-Umwelt. Wichtig für das Verständnis der Systemtheorie ist, dass diese Unterscheidung durch das System erzeugt, konstruiert ist, also dass In- und Umwelt nicht unabhängig dieser Erzeugung existieren. Erst durch die Existenz des Systems entstehen sowohl In- als auch Umwelt.“(Henk)

Ich versuche das mal anhand eines Beispiels zu übersetzen: Menschen fühlen sich gelegentlich (häufig) durch etwas, was vermeintlich von außen (einem anderen) auf sie zu kommt, gekränkt. Sie sagen dann z.B. „du hast mich verletzt“. Die Systemtheorie kann unsere Wahrnehmung dafür schärfen, wie es zu solchen zwischenmenschlichen Vorgängen kommen kann und nach welchen Mustern sie ablaufen. Wir studieren und erforschen sozusagen die musterhaften Abläufe zum Thema „*menschliche Verletzung*“.

Angenommen, mein *inneres System* funktioniert so, dass ich mich dann besonders verletzt fühle, wenn ich vom anderen nicht genug Aufmerksamkeit bekomme (Enneagramm-Muster DREI). Meine Wahrnehmung der äußeren Beziehungswelt ist dann vor allem darauf gepolt, ob Zuwendung kommt, oder nicht. Das heißt systemtheoretisch ausgedrückt: Ich konstruiere meine erlebnismäßige Beziehungswelt vor allem durch die Unterscheidungsfunktion „kriege ich genug Aufmerksamkeit und Anerkennung oder kriege ich sie nicht“. Wenn ich sie nicht bekomme, entsteht im erlebten „Inneren“ ein Gefühl von Verletzt-Sein.

Verletzungsmuster

Verletzungsmuster werden als leidvoll und schmerzhaft empfunden. Wenn etwas weht tut, dann wollen wir es so schnell wie möglich los werden. Irgend ein Überlebensinstinkt tritt automatisch „in Aktion“. Im Falle des Enneagramm-Musters DREI ist das der Automatismus: Ich tue etwas, um wieder die (vermeintlich verloren gegangene) Aufmerksamkeit meines Gegenübers zu erlangen. Je nach Geduld des Gegenübers erreicht sie dadurch zunehmend negative Aufmerksamkeit, was zu weiteren Kränkungen führt. So werden Verletzungs-Teufelskreise geboren.

Wir kennen alle diese Teufelskreise in unseren persönlichen Beziehungen. Sie können ein Eigenleben entfalten, das unser Leben schwer macht. Immer wieder erzeugen sie den gleichen Schmerz. Manchmal führen sie zu Trennungen, die dann häufig in neue Beziehungen mit wieder den gleichen Mustern münden. Hartnäckige Systeme!

Hinweise der Systemtheorie

Was können wir nun in diesen Zusammenhängen von der Systemtheorie lernen? Sie macht uns z.B. darauf aufmerksam, dass all diese Muster selbst-konstruiert sind. Wir können sie nur dadurch verändern, dass sich das *innere System* verändert.

Das läuft den Gewohnheiten der meisten Menschen total gegen den Strich: „Wenn DU mich verletzt hast, dann musst DU das auch wieder gut machen, DU musst DICH ändern“, denken und fordern wir im alltäglichen Menschenverstand. „Das System muss sich ändern“, sagt die Systemtheorie, sonst setzt es sich in gleicher Weise immer wieder fort. Es ist selbst-erhaltend.

Finde als erstes heraus, *wie das System funktioniert!* Nach welchen Regeln läuft es ab? Um das zu tun, muss eine Selbstreferenz eingeführt werden, der *innere Beobachter* ist geboren.

Die Selbsterkenntnis eines Menschen, der sich das Enneagramm-Muster DREI als bevorzugte Überlebensstrategie zugelegt hat, könnte lauten: Immer, wenn ich nicht genug Aufmerksamkeit bekomme, fühle ich mich gekränkt (ungeliebt).

Die Fähigkeit, sich selbstreferentiell auf das eigene Persönlichkeitssystem zu beziehen, ist der erste Schritt des Ausstiegs. In der Systemtheorie wird das auch eine „Beobachtung zweiter Ordnung“ genannt. Erste Ordnungen sind die Erfahrungen, die ich aus der Perspektive des Systems mache. Wahrnehmungen zweiter Ordnung finden aus der Vogelperspektive oder Helikopterperspektive statt. Das System selbst wird zum Gegenstand der Beobachtung.

Das Aussteigen

Damit ist aber noch lange nichts wirklich geändert! Es ist zunächst mal Ruhe eingekehrt. Der innere und äußere Teufelskreis ist gestoppt. „Achtsames (heiliges) Innehalten“ nennt dies die buddhistische Lehre. In Beziehungen können nun vielleicht zwei, die sich dauernd gegenseitig verletzt haben, auch mal damit aufhören.

Fragen wir wieder die Systemtheorie, wie es nun weiter geht. Der Systemtheoretiker sagt, erst wenn der Mensch gar kein System mehr ist, hören die Negativ-Spiralen wirklich auf. Dabei lösen sich die selbst-konstruierten Grenzen zwischen Ich und Umwelt auf – klingt nach radikalem Umbruch! Das Ich muss seine Grenzen aufgeben, sich auflösen, ein Niemand, vielleicht sogar erleuchtet werden?

Nein, viel einfacher! Das Problem da anpacken, wo es entstanden ist, an der Selbst-Konstruktion der Unterscheidungsfunktion.

Übersetzung: Wenn ich als DREI dem Thema „Aufmerksamkeit von anderen“ keine Bedeutung mehr gebe, dann existiert auch dieses Kränkungs-Muster nicht mehr. Noch allgemeiner: Wenn ich heraus finden kann, wie sich die Dualität „ICH fühle mich gekränkt“ in meinem Inneren organisiert, dann habe ich schon den Schlüssel in der Hand, das aufzulösen.

Natürlich nur, wenn ich darauf auch verzichten möchte ...