



Astrid v. Sichart

# Systemisch- dokumentarische Paartherapie

Resilienz in Partnerschaften entdecken  
und stärken

V&R





Astrid v. Sichart

# **Systemisch- dokumentarische Paartherapie**

Resilienz in Partnerschaften entdecken  
und stärken

Mit 4 Abbildungen und 1 Tabelle

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: M. Rohana/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-45382-8

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1 Einführung .....</b>	<b>9</b>
1.1 Wie gelingt es eigentlich Paaren, die keine Therapie machen, zusammenzubleiben? .....	9
1.2 Wie kann man dem Gelingen von Partnerschaft auf die Spur kommen? .....	12
1.3 Womit beschäftigt sich die Paarforschung im Moment? .....	13
1.4 Gibt es etwas Neues in der Paarforschung? .....	14
1.5 Zum Gebrauch dieses Buches .....	15
Legende zum Lesen von Transkripten .....	17
<b>2 Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>18</b>
2.1 Die Entwicklung der systemischen Paar- und Familientherapie .....	19
2.2 Die Dokumentarische Methode in groben Zügen ....	23
2.3 Gemeinsamkeiten von Dokumentarischer Methode, Systemtheorie und systemischer Therapie .....	25
2.4 Auf Spurensuche: Exploration des Impliziten .....	29
<b>3 Die Dokumentarische Methode als Handwerkszeug für Therapeut*innen .....</b>	<b>36</b>
3.1 Fremdverstehen: Wo verbirgt sich der Schlüssel zu Resilienz? Zum Unterschied von kommunikativem und konjunktivem Wissen .....	37
3.2 Wie Sprache auf einen Bedeutungsgehalt hinweist: Indexikalisches Wissen .....	39
3.3 Und sie wussten nicht, was sie taten: Orientierungsschema und Orientierungsrahmen .....	42
3.4 Wie Paare sich beim gemeinsamen Erzählen aufeinander beziehen: Diskursanalyse .....	46

3.5 Die Rekonstruktion der transkribierten Erzählung durch den Therapeuten/die Therapeutin .....	48
3.6 Zusammenfassung: Rekonstruktives Vorgehen als Erweiterung des systemischen Arbeitens mit Paaren ..	56
<b>4 Schritt für Schritt: Rekonstruktion anhand eines ausführlichen Beispiels .....</b>	<b>58</b>
4.1 Formulierende Interpretation .....	61
4.2 Reflektierende Interpretation .....	64
4.3 Wie es weitergeht ... ..	70
4.4 Die habituellen Resilienzmuster des Paares Anne und Johan .....	74
<b>5 Therapie und Dokumentarische Methode .....</b>	<b>76</b>
5.1 Fallgeschichte 1: Umgang mit einer Affäre .....	77
5.2 Fallgeschichte 2a: Versöhnung vor dem Sterben .....	84
5.3 Fallgeschichte 2b: Unterschiedliche Wahrnehmungen	95
5.4 Transkripte und Fotos als Medium der Selbst- erkenntnis in der Paartherapie .....	100
<b>6 Gibt es Resilienztypen? .....</b>	<b>103</b>
6.1 Typ 1: Orientierung an einer Beziehungsordnung: »Beziehung immer wieder austarieren« .....	104
6.2 Typ 2: Orientierung an Normalität: »... bis die Vernunft wiederkommt« .....	114
6.3 Typ 3: Orientierung an familiären Generations- zusammenhängen: »... dieser Gegensatz von den Familien her« .....	121
<b>7 Wie stellt sich resilientes Verhalten bei Paaren her? .....</b>	<b>127</b>
Literatur .....	135

## Vorwort

Astrid v. Sichart hat mit diesem Buch einen Schritt getan, der als Pionierarbeit gelten kann. Es ist dies der Schritt von einer sozialwissenschaftlichen Forschungsmethode, die sich gerade in umfassenderer Weise zu etablieren beginnt, hin zu deren Applikation als Methodik professionellen Handelns. In der neueren sozialwissenschaftlichen Diskussion um die Professionalisierung in pädagogischen und sozialen Organisationen stellt dieser Weg aktuell einen Fokus dar. Eine vergleichbar überzeugende Applikation ist hier aber bisher nicht zu beobachten. Applikation bedeutet in diesem Fall nicht, die professionelle Praxis – hier diejenige der Therapie – aus der Forschungsmethodik, hier derjenigen der Dokumentarischen Methode, abzuleiten. Vielmehr geht es darum, die eigene Berufserfahrung, das eigene handlungsleitende und somit überwiegend implizite Wissen, vor diesem Hintergrund partiell zu explizieren, methodisch zu reflektieren und zu systematisieren.

Um die *Explikation impliziten Wissens* – hier desjenigen der Klient\*innen – geht es auch in der therapeutischen Praxis selbst. Dieses unterscheidet sich elementar von deren *theoretischem* Wissen, welches auf der Unterstellung von Motiven und Intentionen und häufig eben auch Schuldzuweisungen basiert. Die Logik des praktischen Handelns ist aber eine andere, wie auch die Fallgeschichten in diesem Buch zeigen. Neben der Dokumentarischen Methode ist es die Systemtheorie, welche die Logik von Alltagstheorien nachhaltig in Frage gestellt und die Eigengesetzlichkeit und interne Logik, d. h. die Selbstreferenzialität, der Praxis in präziser Weise rekonstruiert hat. Astrid v. Sichart vermag beide Theorieansätze miteinander zu verbinden.

Die Rekonstruktion des impliziten Wissens, welches die Klient\*innen selbst um die Logik ihres Handelns und ihrer Probleme haben, sowie die Methodik der Schaffung eines Diskurses, d.h. eines Erfahrungsraumes, in dem diese zur Artikulation gebracht werden können, basiert wesentlich auf der Dokumentarischen Methode respektive ihrer Grundagentheorie, der Praxeologischen Wissenssoziologie in der Tradition von Karl Mannheim.

Astrid v. Sichart geht auf dieser Grundlage aber noch einen – für das vorliegende Buch wesentlichen – Schritt weiter: Sie sucht den Anschluss nicht nur an das Wissen der Klient\*innen um ihre Probleme, sondern auch an deren Wissen um ihre Bewältigung. Das bedeutet, sich systematisch jener (impliziten) Praktiken und Strategien zu vergewissern, mit deren Hilfe die Paare in ihrer bisherigen lang andauernden gemeinsamen Geschichte Krisen und Konflikte ohne professionelle Unterstützung überwunden haben. Erst das Gespür für die Potenziale der *Resilienz*, wie Astrid v. Sichart dies in erheblicher Erweiterung der üblichen Verwendung dieses Begriffs bezeichnet, ermöglicht es, an die Selbstheilungskräfte einer Beziehung anzuknüpfen, die Selbstbestimmung der Klient\*innen umfassend anzuerkennen und mit ihnen und nicht gegen sie arbeiten zu können.

Wie ich einleitend bereits angedeutet habe, ist dieser Schritt, Forschungsmethoden für den Bereich professioneller Praxis in systematischer Weise fruchtbar zu machen, nicht nur von Relevanz für die therapeutische Praxis, sondern hat darüber hinaus ganz allgemein Modellcharakter für den sozialwissenschaftlichen Diskurs um Professionalisierung und ist auch hier von hoher Aktualität.

Prof. Dr. Ralf Bohnsack

# 1 Einführung

## 1.1 Wie gelingt es eigentlich Paaren, die keine Therapie machen, zusammenzubleiben?

Wie viele meiner Kolleg\*innen erlebe ich in der therapeutischen Arbeit mit Paaren viele unterschiedliche Überraschungen. Eine davon ist, dass nach Phasen von zähen und fast perspektivlosen Therapiestunden Paare gelöst und fast heiter zu mir kommen. Die Probleme, die sie hatten, sind zwar weiterhin vorhanden, doch sie werden von den Paaren anders beschrieben: leichter, humorvoller, mit mehr Distanz, und dadurch scheinen für die weitere Arbeit neue Perspektiven auf.

Die Frage, worauf dies zurückzuführen ist, bleibt erst einmal unbeantwortet. In den Anfangsjahren meiner Arbeit hätte ich vielleicht eine paradoxe systemische Frage gestellt: Was sie tun müssten, um sich als Paar wieder schlechter zu fühlen. Jetzt denke ich: Nicht daran rühren! Einfach nur mitfreuen!

Durch diese und andere Beobachtungen und Erfahrungen stellte sich mir die Frage, wie eigentlich die vielen Paare, die sich nicht zu einer gemeinsamen Therapie aufmachen, ihre Krisen und Probleme überwinden. Gleichzeitig beschlich mich das Gefühl, dass meine langjährige Praxis, also meine Routine, mich nicht nur zu einer erfahreneren Therapeutin machte, sondern auch dazu führte, dass ich durch meine professionelle Deformation den Blick für ganz normale, undramatische, ja vielleicht langweilige Prozesse verloren hatte. Als systemische Paar- und Familientherapeutin bewegen mich immer wieder ähnliche Fragen und Gedankengänge: In welchem

Maß habe ich wirklich verstanden, worum es einem Paar oder einer Familie mit ihrem Anliegen ging? Inwieweit passen meine systemischen Interventionen zur jeweiligen Problemlage und inwieweit helfen sie, zu einer positiven Veränderung beizutragen? Was passiert eigentlich bei den Klient\*innen während einer Therapie? Kann man überhaupt therapieren? Und nicht zuletzt: Wie überwinden all die Paare und Familien Krisen und Konflikte, die keine Therapeutin, keinen Therapeuten aufsuchen?

Bemerkenswert ist, dass Paare, die viele Jahre zusammenleben und sich nicht trennen – sich nicht getrennt haben –, so gut wie nie im Fokus von Untersuchungen über Paare stehen. Dies ist umso erstaunlicher, als die größte Längsschnittstudie, die seit 1938 bis jetzt untersucht, was Menschen wirklich glücklich macht, herausgefunden hat, dass es gelingende Beziehungen sind. Dieses Ergebnis der sogenannten Harvard- bzw. Grant-Studie ist allein für sich genommen wahrscheinlich banal, interessant wird es im Zusammenhang mit dem Phänomen, dass Menschen dann auf dem Weg zum Glück sind, wenn sie »loslassen« und mit neuen Konzepten und Ideen wieder neu anfangen können. Dies führt uns zum Thema »Elastizität von Beziehungen«: Wie gelingt es Paaren, sich aus Verstrickungen und festgefahrenen Themen und Situationen zu lösen und neue, andere Wege zu gehen?

Es liegt bisher wenig Wissen über das Gelingen längerer Prozesse und Verläufe alltäglichen Zusammenlebens vor. Da es gegen jede (auch die eigene) Lebenserfahrung spricht, dass lange zusammenlebende Paare keine Krisen und beziehungskritischen Situationen durchlebt haben, ist es von besonderem Interesse zu erfahren, wie Paare diese ohne therapeutische Intervention bzw. ohne professionelle Begleitung bewältigt haben – auch und gerade für die therapeutische Praxis.

Unsere Wahrnehmung ist nicht nur in der Forschung auf das Defizitäre und Nichtfunktionierende gerichtet. Immer wieder machen uns die Medien darauf aufmerksam, welche Beziehung prominenter Personen wieder in die Brüche gegangen ist, seien es Beziehungen von Politikern oder Schauspielern. Und so erzählen wir uns auch im Bekanntenkreis, wo es wieder kriselt, und nicht, wie lange Herbert und Marianne schon glücklich sind.

Der Blick in die scheinbar objektive Welt der Zahlen der Statistik sagt uns auch nichts anderes: Der oft beschriebene Weg unserer heutigen Gesellschaft zu einer »Single-Gesellschaft« zeigt sich in Zahlen des Statistischen Bundesamts. Gab es 1950 in Deutschland (BRD und DDR) insgesamt 750.452 Eheschließungen und 134.600 Scheidungen, so wurde im Jahr 2013 trotz einer Zunahme der Gesamtbevölkerung von rund 69 auf 82 Millionen Einwohner\*innen mit 373.655 Eheschließungen nur noch ungefähr halb so oft geheiratet – die Scheidungen nahmen auf insgesamt 169.833 zu. Setzt man diese absoluten Zahlen in das Verhältnis pro 1000 Einwohner\*innen, so wird der dramatische Rückgang der Eheschließungen besonders deutlich: 1950 kamen auf 1000 Einwohner\*innen 10,8 Eheschließungen und 1,9 Ehescheidungen, 2013 allerdings waren es nur noch 4,63 Eheschließungen und 2,11 Ehescheidungen. »Nach den derzeitigen Scheidungsverhältnissen werden etwa 36 Prozent aller in einem Jahr geschlossenen Ehen im Laufe der nächsten 25 Jahre geschieden« (Statistisches Bundesamt 2015). 2017 gibt es eine positive Veränderung, bei 416.000 Eheschließungen 153.000 Scheidungen, das macht einen Rückgang der Scheidungen um 5,5 Prozent.

Man könnte diese Zahlen auch anders darstellen, und so wie die Krankenkasse zur Gesundheitskasse wurde, könnte man anstatt von einer Scheidungsstatistik von einer Zusammenbleibstatistik (vgl. Bleckwedel 2014, S. 25) sprechen. Dann käme die Zunahme (nicht-ehelicher) Lebensgemeinschaften in den Blick, und die Zahlen sprächen von einem Trend zur festen Beziehung: Etwa 60 Prozent aller Deutschen leben in festen Beziehungen; 60 Prozent aller Paare leben mehr als 45 Jahre zusammen; zwei von drei Ehen enden mit dem Tod eines Partners.

Dieser dramatische Rückgang des Heiratens sowie die Instabilität von Ehen wird kompensiert durch die Zunahme »nichtehelicher Lebensgemeinschaften und Distanzbeziehungen« (Lenz 2009, S. 25). Insgesamt wird durch die zunehmende Auflösung »traditioneller Vergemeinschaftungsformen« (Lenz 2009, S. 26) ein steigendes »Bedürfnis nach Intimität und emotionaler Absicherung auf die Zweisamkeit« konstatiert (Lenz 2009, S. 26; Beck u. Beck-Gernsheim 2005, S. 37; vgl. auch Schneider, Rosenkranz u. Limmer 1998; Hondrich 1997, S. 306 f.).

Die Zunahme eines Liebesanspruchs, gestiegene Erwartungen an Empathie und kommunikativem Austausch bei gleichzeitig zunehmender Vielfalt der Möglichkeiten, Zweisamkeit in homo- oder heterosexueller oder sonstiger Form zu gestalten, kennzeichnet den Wandel von der Familie hin zu alternativen Lebensformen.

Der beschriebene Mangel an wissenschaftlich fundierter Information hat natürlicherweise auch Auswirkungen auf die therapeutische Praxis. Darauf werde ich in Kapitel 5 eingehen. Im Unterschied zu einer defizit- und problemorientierten Perspektive soll in diesem Buch gezeigt werden, wie Paare durch Orientierungen, die sich in ihr tägliches Handeln, in ihre Gespräche, in ihr körperliches Zusammensein eingewoben haben, zu einer Überwindung von Konflikten und Krisen und damit zu einer Beständigkeit im Zusammenleben beitragen können.

## **1.2 Wie kann man dem Gelingen von Partnerschaft auf die Spur kommen?**

Die Frage nach dem *Wie* des Gelingens von langjährigen Partnerschaften ist Gegenstand dieses Buches. Im Zentrum hierbei stehen, wie schon erwähnt, Orientierungen der Paare, die sie wie eine Art inneres Navigationsgerät, aus dem gefährlichen Gelände einer Krise heraus begleiten. Interessanterweise können Paare, wenn sie eine krisenhafte Zeit überstanden haben, wenig darüber sagen, wie sie das geschafft haben. »Irgendwann war es einfach wieder besser«, solche oder andere vagen Aussagen äußern Paare, wenn man sie direkt danach fragt. Um herauszufinden, wo sich dieses resiliente – jedoch sowohl für die Paare als auch für Außenstehende unsichtbare – Wissen befindet, habe ich während einer Forschungsphase mit sehr vielen Paaren, die länger als 25 Jahre verheiratet waren und viele Krisen überstanden hatten, Paargespräche geführt.

Mit der Dokumentarischen Methode – auf deren theoretische Bausteine als Nutzen für Paartherapeut\*innen werde ich in Kapitel 3 eingehen – habe ich das Orientierungs- und Handlungswissen der Paare in ihren Interaktionen, in ihrem Körperwissen und in ihrer gemeinsamen Kommunikation untersucht.

### 1.3 Womit beschäftigt sich die Paarforschung im Moment?

Der bisherige Stand der deutschsprachigen Paarforschung ist dadurch gekennzeichnet, dass der Bereich der Ehe- und Paarforschung wenig entwickelt sowie die bestehende Forschung problemfokussiert ist. Das heißt, trotz der Tatsache, dass viele Paarbeziehungen Jahrzehnte dauern, konzentrieren sich die meisten Studien in der Paar- und Familienforschung eher auf kritische Ereignisse und Übergänge in den Partnerschaften.

Die Problemorientierung in der Paarforschung – »aufgrund empirischer Untersuchungen [ist] weit mehr über die Entstehung und Auflösung einer Beziehung bekannt als über die Beständigkeit der Beziehung« (Bierhoff 1993, S. 191) – lässt sich mit der öffentlichen Wahrnehmung der steigenden Scheidungszahlen und der damit einhergehenden Bedrohung der Stabilität von Familien begründen.

Einen Mangel an deutschsprachiger Forschung im Bereich der Paarforschung beklagen auch die Schweizer Paarforscher Guy Bodenmann und Kurt Hahlweg in einem Interview: »Im angelsächsischen Raum, vor allem in den USA, ist die Paarforschung ein eigenständiger Forschungsbereich und es gibt eine eigenständige Scientific Community, die hier im deutschen Sprachraum noch sehr unterentwickelt ist. Dies spiegelt sich auch in der Menge an amerikanischen Fachzeitschriften in diesem Forschungsfeld wider. Im deutschen Sprachraum gibt es kaum einschlägige Fachzeitschriften zur Paarforschung und keine zur Paartherapie« (Bodenmann 2006).

Ganz anders sieht dies im angelsächsischen und vor allem im amerikanischen Raum aus. In der amerikanischen Forschungstradition werden Paarbeziehungen »close relationship« genannt (vgl. Kelley 1983). Mit dieser Bezeichnung gelingt es, unabhängig von formalen und juristischen Regelungen und unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit, auf die innere Seite einer Beziehung zu schauen.

Eine für diese Arbeit sehr brauchbare Definition beschreibt vier charakteristische Kategorien für »close relationship«: »a high degree of interdependence between two people is revealed in four properties of their interconnected activities: (1) the individuals have frequent

impact on each other, (2) the degree of impact per each occurrence is strong, (3) the impact involves diverse kinds of activities for each person, and (4) all these properties characterize the inter-connected activity series for a relative long duration of time« (Kelley 1983, S. 13).

Von einer eigenständigen Paarforschung lässt sich in Deutschland erst seit den Forschungsarbeiten von Schneewind und Wunderer Mitte der 1990er Jahre sprechen. Sie beschreiben u. a. einen »in den letzten Jahren feststellbaren Wandel von einer vornehmlich defizit- zu einer stärker ressourcenorientierten Paarbeziehungs-forschung« (Wunderer u. a. 2001, S. 75).

Mit dem Hinweis auf wesentliche demografische und bevölkerungspolitische Veränderungen fordern u. a. Nave-Herz (2002) und Lenz (2009) eine vom System Familie unabhängige Betrachtung von Paarbeziehungen. Sie konstatieren und beschreiben:

- einen Anstieg der Lebenserwartung; allein in der Zeit von 1960 bis 1990 ist die Lebenserwartung von westdeutschen Männern um sechs Jahre gestiegen, die von Frauen um zehn Jahre, was in der Folge zu einer nachfamilialen Paarphase von bis zu 20 oder gar 25 Jahren führen kann;
- eine Verlängerung der kinderlosen Zeit vor der Familienphase;
- eine Kinderlosigkeit von etwa 20 Prozent aller Ehen;
- eine sogenannte Empty-Nest-Phase; da sich die Familienbildung zunehmend auf ein oder zwei Kinder beschränkt (25 Prozent aller Ehen haben ein Kind, 40 Prozent zwei Kinder) bei gleichzeitig geringer werdenden Abständen zwischen den Geburten, verlassen die Kinder das Elternhaus zeitlich dichter und die Familienzeit verkürzt sich dadurch.

## 1.4 Gibt es etwas Neues in der Paarforschung?

Eine qualitative Untersuchung zum Thema, wie Paare eine Krise *ohne* therapeutische Hilfe überwinden, gibt es nicht. Die Frage, wie Paare mithilfe eigener Möglichkeiten, quasi aus sich heraus Krisen und Konflikte überwinden, lenkt den Blick auf Untersuchungen und Konzepte zum Thema »Resilienz«.

In ihrem Kongressband »Gedeihen trotz widriger Umstände« versammeln Hildenbrand und Welter-Enderlin (2006) Untersuchungen,

wie Paare mit therapeutischer Unterstützung Krisen und Konflikte meistern und welche nachhaltigen Kompetenzen diese Paare Jahre später aufweisen. In diesem Zusammenhang übertragen sie den Begriff der Resilienz auf Beratung und Therapie bei Paaren. »Das Konzept der Resilienz bezieht sich aber explizit nicht auf Therapeuten oder therapeutisches Vorgehen, sondern auf Menschen in ihrem natürlichen Umfeld« (Hildenbrand u. Welter-Enderlin 2006, S. 10). In ihrem Buch wird erstmals in der Literatur der Begriff der Resilienz in der Anwendung auf das System Paar verwendet.

Hildenbrand und Welter-Enderlin definieren den Begriff in der Weise, dass »unter Resilienz die Fähigkeit von Menschen verstanden wird, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen« (Hildebrand u. Welter-Enderlin 2006, S. 13).

Der Begriff »Resilienz« stammt ursprünglich aus der Kindheitsforschung. Mit sehr wenigen Ausnahmen wird er auf Kompetenzen von Individuen – besonders von Kindern – bezogen. Ursprünglich bezeichnete er diejenigen Eigenschaften von Kindern, die ihre psychische Gesundheit trotz widrigster Umstände (Armut, Krieg, Flucht, Scheidung der Eltern etc.) bewahren konnten. In diesem Zusammenhang wird oft die Studie von Emmy Werner genannt, die in einer Langzeitstudie über 40 Jahre 700 Kinder des Jahrgangs 1955 auf Kauai, einer hawaiianischen Insel, beobachtet hat.

Resilienz kann mit Widerstandsfähigkeit, Elastizität oder Spannkraft beschrieben werden und meint dabei die Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen (vgl. Wustmann 2004, S. 18). Als zentrale Merkmale von Resilienz gelten (vgl. Wustmann 2004):

- Resilienz ist eine variable Größe und damit nicht stabil und voraussehbar;
- Resilienz ist situationsspezifisch und kontextabhängig;
- Resilienz ist ein dynamischer Lernprozess.

## 1.5 Zum Gebrauch dieses Buches

Für wen ist dieses Buch? An erster Stelle ist es für systemische Paartherapeut\*innen gedacht, die ihr Handwerkszeug erweitern und sich durch eine neue Methode dazu anregen lassen wollen, sich auf

andere Art und Weise mit dem Material zu beschäftigen, das Paare in die Therapie mitbringen.

Studierende, die sich in die Dokumentarische Methode einarbeiten wollen, finden hier Material aus der Praxis, das Schritt für Schritt interpretiert wird und die Vorgehensweise nachvollziehbar macht.

Und natürlich ist das Buch auch für Leser\*innen interessant, die nicht therapeutisch oder Beraterisch arbeiten und für die insbesondere die Paarinterviews und deren Interpretation als Geschichten über gelingende Paarbeziehungen aufschlussreich sind.

Damit sich alle Lesenden gut orientieren können, habe ich in den einzelnen Kapiteln Rubriken eingebaut, die sich an unterschiedliche Interessen richten. Für diejenigen Leser\*innen, die stärker an Theorie interessiert sind, gibt es die Rubrik *Vertiefender Kommentar* – weniger an Theorie Interessierte können diese einfach überspringen, ohne den roten Faden zu verlieren; für die mehr therapeutisch orientierten Leser\*innen gibt es zusätzlich die Rubriken *Praxistipps* sowie *Therapeutische Zwischenüberlegungen*.

Wie alle wissenschaftlichen Methoden und Ansätze hat auch die Dokumentarische Methode eine Reihe neuer Vokabeln, die ich im Text erkläre. Für alle Leser\*innen, die sich vertiefend mit der Herleitung und dem Gebrauch des neuen Vokabulars beschäftigen möchten, empfehle ich die Lektüre von Ralf Bohnsack: *Praxeologische Wissenssoziologie*, 2017

Zum Lesen und zum Verständnis der zitierten Interviewpassagen, die von Tonbandaufnahmen in Transkripte übertragen worden sind, empfiehlt sich ein Blick auf die Transkriptionslegende.

## Legende zum Lesen von Transkripten

(.)	kurze Pause, kurzes Absetzen
(3)	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert
<b>nein</b>	laut gesprochen
<u>nein</u>	betont gesprochen
.	stark sinkende Intonation
,	schwach steigende Intonation
vielleicht-	Abbruch eines Wortes
ja:::	Dehnung, die Häufigkeit von : entspricht der Länge der Dehnung
hab=ich	schleifend, ineinander übergehend gesprochene Wörter
(stehen)	Unsicherheit bei der Transkription
( )	unverständliche Äußerung, je nach Länge
((stöhnt))	parasprachliche Äußerungen
@ja@	lachend gesprochen
@(.)@	kurzes Auflachen
//mmh//	Hörersignal
I	der/die Interviewer*in
B	der/die Interviewte
war da (I: //mmh//) und	Hörersignal während des Sprechens
L	Überlappung der Redebeiträge
°hier°	sehr leise gesprochen
[es klingelt]	Anmerkungen des/der Transkribierenden
//ähm//	Sprechpause, Denkpause

## 2 Theoretische Grundlagen

Dieses Kapitel ist eine Zumutung in zweierlei Hinsicht: Leser\*innen, die gern etwas Neues lernen wollen, müssen sich erst in ein fremdes Gebiet begeben, bevor sie den unmittelbaren Nutzen für eine vielleicht andere (auch therapeutische) Gesprächsführung und die darin liegenden Schätze an resilienten Mustern erkennen können. Leser\*innen, die theoretisch gern sehr in die Tiefe gehen wollen, wird hier eine Art Light-Produkt serviert.

Da ich die Erfahrung gemacht habe, dass die Beschäftigung mit einer Methode im wissenschaftlichen Kontext mir zugleich einen großen Gewinn in meinem professionellen therapeutischen Denken und Handeln gebracht hat, ist es mir ein Anliegen, diese Methode aus dem wissenschaftlichen Kontext der (rekonstruktiven) Sozialforschung herauszulösen und sie in pragmatischer Form so zu beschreiben, dass sie für therapeutisches Arbeiten brauchbar werden kann. Neues lernt man am besten auf sicherem Boden. Deshalb ist der Ausgangspunkt dieser theoretischen Reise das vertraute Terrain des systemischen Denkens. Von hier aus wird der Unterschied zu einer rekonstruktiven Haltung und einem rekonstruktiven Arbeiten, wie es mit der Dokumentarischen Methode möglich ist, verständlicher. Ich versuche, einfach zu schreiben, und dort, wo es komplexer wird und es zu abstrakt werden könnte, versuche ich über Beispiele wieder auf die Ebene der Konkretion zu kommen. Zumutung hat auch etwas mit Mut zu tun.

Bestimmend für die Untersuchung von Resilienz bei Paaren waren zwei Theorielinien: die systemische Theorie (in Unterscheidung zur Systemtheorie Luhmann'scher Prägung vorrangig basierend auf den Erkenntnissen Batesons, von Foerstern und von Varela/Maturana) und die Dokumentarische Methode.

Die Dokumentarische Methode liefert uns für das Verstehen resilienter Prozesse bei Paaren die notwendigen Instrumentarien durch die wesentliche Unterscheidung von Theorien *über* die Handlungspraxis und die Handlungspraxis selbst (vgl. Bohnsack 2001, S. 227). In einigen wesentlichen Punkten haben die systemische Theorie und die Dokumentarische Methode übereinstimmende erkenntnisleitende Ausgangspunkte.

In den folgenden Unterkapiteln werden Kernfragen des psychotherapeutischen Arbeitens auf der Basis eines systemischen Ansatzes mit den Ansprüchen einer qualitativen Sozialforschung vor dem Hintergrund der aktuellen Paarforschung verknüpft. Damit soll verdeutlicht werden, welche Perspektive die Dokumentarische Methode als Zugang zum System »Paar« eröffnet, indem sie auf das handlungsleitende Wissen der Akteur\*innen fokussiert. Im Unterschied dazu hat ein psychotherapeutisches, auf Intervention gerichtetes Arbeiten eher den intentionalen Gehalt im Blick.

## 2.1 Die Entwicklung der systemischen Paar- und Familientherapie

Das Wissen systemischer Paar- und Familientherapeut\*innen *über* die Handlungspraxis von Familien und Paaren und auch *über* die eigene Handlungspraxis ist groß. Für die heutige Haltung ist es nicht unerheblich, dass die systemische Familientherapie ihre Anfänge etwa 1950 in Palo Alto genommen hat, bekannter unter dem Namen »Silicon Valley« und als Hochburg der Computerindustrie. Gemeinsamer Kern sowohl der Computerentwicklung als auch der Entwicklung der systemischen Paar- und Familientherapie war die Frage nach der Ordnung von Regelkreisläufen (Kybernetik).

In der Familientherapie war das damals bestimmende Prinzip die Homöostase: ein Modell, mit dem Angleichungen und Abweichungen des Familiensystems an Umweltbedingungen als Gleichgewicht über positives oder negatives Feedback beschrieben werden konnten. Eines der Hauptprobleme des Homöostasekonzepts war die darin implizierte unreflektierte Vorstellung über einen Idealzustand des Gleichgewichts eines Systems. Davon ausgehend ent-

wickelten sich therapeutische Techniken, die in das Familiensystem eingriffen, um die Anpassungsleistung für ein wie auch immer geartetes Gleichgewicht zu erhöhen.

Zu Beginn der 1980er Jahre begann in Europa die Rezeption und Verbreitung der systemischen Paar- und Familientherapie. In Abgrenzung von psychoanalytischen Konzepten gab es auf bundesrepublikanischen Weiterbildungsforen intensive Theoriediskussionen. Im Zentrum der theoretischen Auseinandersetzungen stand der Übergang der Regelkreismodelle der Kybernetik erster Ordnung zu Konzepten der Kybernetik zweiter Ordnung (Heinz von Foerster) und der Diskussion zwischen der Theorie der Autopoiesis (Humberto Maturana und Francisco Varela) in ihrer intensiven Auseinandersetzung zur soziologischen Systemtheorie (Niklas Luhmann). Dieser kurze Hinweis auf das theoretische Lokalkolorit jener Zeit verweist auf einen Theorie-Praxis-Diskurs, der aus Sicht praktizierender Berater\*innen und Therapeut\*innen für ihre Professionalisierungsprozesse von unschätzbarem Wert war.

Der mentale und professionelle Erfahrungsraum der Therapeuten-szene der 1980er Jahre basierte noch auf Vorstellungen von Empathie und Introspektion und gleichzeitig auf einer Unruhe darüber, dass diese mentalen Modelle in Ablösung begriffen waren. Diese Phase der Irritation wird im Wesentlichen ausgelöst durch die Theoriediskussion zwischen Maturana und Luhmann bezüglich der Erkenntnis und Frage, dass und inwiefern Familien und Paare autopoietische Systeme sind und wie diese sich prinzipiell selbstreproduzierenden Systeme trotzdem noch für Interventionen durch Therapeut\*innen und Berater\*innen offen sein können.

Die Antwort auf die Frage, wie Therapeut\*innen an das Klient\*innensystem ankoppeln können, war für die therapeutische Praxis der ressourcenorientierte Ansatz, der Impulse setzt, die eigenen Ressourcen der Klient\*innen zur »Heilung« einzusetzen und idealerweise weiterzuentwickeln.

Für die systemische Therapie ist der epistemologische Blickwinkel des Konstruktivismus ein grundlegender und ab den 1980er Jahren auch unhinterfragter Baustein, auch wenn die Arbeitsformen und Ausprägungen sich in der konkreten Praxis unterscheiden. »Der Konstruktivismus hat in der systemischen Therapie kanoni-

schen Stellenwert erlangt; die Bezugnahme auf ihn muss nicht mehr begründet werden« (Levold 2011, S. 485).

Das Gleiche gilt für die Interpretation eines gehörten oder geschriebenen Textes. Wir hören und lesen aus unserem persönlichen Blickwinkel, der sich aus unserer Sozialisation bzw. aus unserer Erfahrungswelt ergibt. Damit ist unweigerlich ein Analysestandort vonnöten, der die Trennung von »beobachtetem System« und »System der Beobachtung« aufhebt. Diese Erkenntnis führt in der Praxis der systemischen Therapie zu einer Gesprächshaltung, die nicht Dinge für sich beobachtet, sondern Akteur\*innen bei ihren Beobachtungen beobachtet, denn jede Mitteilung über eine beobachtete Situation beinhaltet gleichermaßen Mitteilungen über die Beobachter\*innen selbst. Es geht auch hier um eine Analyseeinstellung, die sich weniger mit dem *Was* einer Beobachtung beschäftigt als vielmehr mit dem *Wie* der Beschreibung einer Beobachtung.

Das Homöostasekonzept wurde vor allem durch Arbeiten der chilenischen Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela abgelöst. Sie konnten nachweisen, dass die Anschlussfähigkeit eines Systems zum Erhalt seiner Überlebensfähigkeit nach eigenen Regeln und in Selbstproduktion seiner Elemente verläuft.

Das Wissen über den Prozess der Selbst-Erschaffung und des Eigen-Sinns von Systemen (Autopoiesis) löste in der Therapeutenwelt zuerst einen Schock und in der Folge neue Einsichten aus. Ein Meilenstein auf diesem Weg war 1991 der in Heidelberg veranstaltete »systemische« Kongress mit dem Titel »Das Ende der großen Entwürfe«. Auf dieser Veranstaltung wurden zwischen Maturana, Varela, von Foerster, Luhmann, der Heidelberger familientherapeutischen Schule (Stierlin, Simon, Schmidt u. a.) und der Mailänder familientherapeutischen Schule (Cecchin, Boscolo) heftige und gewinnbringende Diskussionen geführt. In den Worten der Dokumentarischen Methode ausgedrückt: Es kam dort zu einem Wechsel von Theorien *über* die Handlungspraxis zur Handlungspraxis selbst.

Im Rückblick auf die letzten 30 Jahre fällt auf, dass es wenig Neu- oder Weiterentwicklungen im Bereich der epistemologischen Grundlagen der systemischen Therapie gegeben hat (vgl. Levold 2011).

### ↓ Vertiefender Kommentar

Nach Luhmann sind soziale Systeme gleichzeitig operativ geschlossen und umweltoffen als Baseigenschaften ihrer Möglichkeiten zur Selbstreproduktion. »Das geht über ein bloßes Ersatzbeschaffen für absterbende Teile weit hinaus und ist auch mit Hinweis auf Umweltbeziehungen nicht zureichend erklärt. Es geht nicht um Anpassung, es geht nicht um Stoffwechsel, es geht um einen eigenartigen Zwang zur Autonomie, der sich daraus ergibt, dass das System in jeder, also in noch so günstiger Umwelt schlicht aufhören würde zu existieren, wenn es die momenthaften Elemente, aus denen es besteht, nicht mit Anschlussfähigkeit [...] ausstatten und so reproduzieren würde« (Luhmann 1984, S. 28). Diese Anschlussfähigkeit nennt Luhmann »strukturelle Koppelung« und übernimmt deren Konzeption von Humberto Maturana, der darauf hinweist, dass Nervensysteme keinen direkten Umweltkontakt haben, sondern immer nur auf ihre eigenen Prozesse zurückgreifen können.

Im Anschluss an die Autopoiesisdebatte wurden viele schon bekannte systemtheoretische Überlegungen zu Kontext (Luhmann 1997; Bohnsack 2010) und Kommunikation (Bateson 1983; Baecker 1999; Luhmann 1984), zu der Frage des Beobachtens und der Rolle des Beobachters (von Foerster 1993; Simon 2007), zur Frage nach den Möglichkeiten von Veränderung überhaupt (Maturana u. Varela 1987, Simon 1995) neu thematisiert und zusammengebracht. Baecker formuliert dies stellvertretend: »Systeme können keine Informationen aus ihrer Umwelt aufnehmen und keine Information an ihre Umwelt abgeben, ebenso wenig wie ein psychisches System aus sich heraus – oder in sich hinein kommunizieren kann. Soziale Systeme verdanken alle Informationen sich selbst« (Baecker 1999, S. 60).

Als weiterer Baustein dieser Überlegungen für die qualitative Sozialforschung wie auch für die systemische Therapie dient die Erkenntnis, dass Kommunikation im Sinne eines komplexen Sinngebungs- und Verstehensprozesses nicht direkt beobachtet, sondern nur erschlossen werden kann. »Im Gegensatz zum alltäglichen Sprachgebrauch ist Kommunikation *nicht* als Handlung einzelnen Akteuren zuzurechnen (›Herr X kommuniziert großartig ...‹) oder

gar als Ausdruck einer individuellen Fähigkeit zu interpretieren. Man kann nicht allein kommunizieren, handeln hingegen kann man allein – das ist der Unterschied« (Simon 2006, S. 88). Für die Akteur\*innen, die in einem Kommunikationszusammenhang, also einem Gespräch, sind, lässt sich der Erfolg von Kommunikation durch die Anschlusskommunikation beschreiben. »Eine Kommunikation hat Erfolg, wenn ihr Sinn als Prämisse weiteren Verhaltens übernommen wird und in diesem Sinne Kommunikation durch andere Kommunikationen fortgesetzt wird« (Luhmann 1997, S. 337).

## 2.2 Die Dokumentarische Methode in groben Zügen

Um die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Dokumentarischen Methode und eines systemisch-therapeutischen Vorgehens in einer ersten Annäherung besser verstehen zu können, möchte ich in diesem Abschnitt lediglich in groben Zügen verdeutlichen, um was es bei der Dokumentarischen Methode geht. Das Ziel des daran anschließenden Kapitels 3 ist es, das konkrete, handwerkliche Vorgehen zu beschreiben. Um es nicht im Vagen und Abstrakten zu belassen, sollen vor allem die wesentlichen Unterschiede beider Ansätze anhand zweier Interviewausschnitte, nämlich eines systemisch geführten Interviews sowie eines Interviews nach der Dokumentarischen Methode, illustriert werden.

Die Dokumentarische Methode geht zurück auf die Wissenssoziologie von Karl Mannheim, die vor allem in den 1920er und 1930er Jahren entwickelt und seit den 1980ern von Ralf Bohnsack weiterentwickelt wurde. Die zentrale Annahme besteht darin, dass unser Wissen und damit unsere Einstellungen, unsere Werthaltungen und Orientierungen auf Erfahrungen basieren, die wir abhängig von unserem Geschlecht, unserer Zugehörigkeit zu einer Generation und zu einem sozialen Milieu machen.

So hat z. B. eine Frau, die Anfang der 1950er Jahre geboren und im Zeitgeist der »68er« sozialisiert wurde und aus einem bildungsbürgerlichen Milieu stammt, ein anderes Wissen über Kindererziehung als Frauen, die zehn Jahre davor oder danach aufgewachsen sind und z. B. in einem Handwerksbetrieb oder als Tochter einer alleinerziehenden Kassiererin groß wurden.

Die Lebensumstände unseres Aufwachsens und unsere Erfahrungen, die wir dabei machen, sind das zugrunde liegende Material für unser intuitives Wissen, welches uns in unserem Handeln leitet. So entsteht aus den Erfahrungen unseres Lebens und den je spezifischen Bedingungen ein Alltagswissen, das uns ganz praktisch wieder für den Alltag zur Verfügung steht und uns z. B. hilft, in undurchsichtigen bürokratischen Angelegenheiten weiterzukommen, oder eben auch – in Bezug auf unser Thema – intuitive Handlungsimpulse in Konflikten mit unserem Partner/unserer Partnerin gibt.

Wie gehandelt wird, weist immer auf unterschiedliche Ausformungen des Alltagswissens hin und damit auch auf unterschiedliche soziale Bedingungen im Leben der Handelnden. Auch wenn uns unser Alltagswissen als exklusive Erfahrung erscheint, so ist sie doch über uns als Individuum hinaus in unser soziales Umfeld eingebettet. Karl Mannheim spricht hier von der »Seinsverbundenheit« des Menschen.

In ihrer Ausrichtung auf die Praxis des Handelns von Menschen fokussiert die Dokumentarische Methode auf das handlungsleitende implizite oder inkorporierte Wissen der Akteur\*innen und unterscheidet es von deren explizitem Wissen. Dieses intuitive oder implizite Wissen ist uns so selbstverständlich und in »Fleisch und Blut« übergegangen – wir haben es inkorporiert. Es ist ein Wissen, das uns wegen seiner Selbstverständlichkeit reflexiv kaum zur Verfügung steht.

Demgegenüber ist ein explizites Wissen ein theoretisches Wissen der Erforschten über ihr Handeln, welches sogenannten Alltagstheorien oder auch Common-Sense-Theorien entspringt. Diese Theorien beziehen sich in ihrem Ursprung auf Alfred Schütz und sein Modell zweckrationaler Handlungsentwürfe. Im Zentrum dieses Modells stehen sogenannte Um-zu-Motive und Weil-Motive, die dem\*der Beobachter\*in weitestgehend durch die Attribuierung von Intentionen zugänglich erscheinen. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen:

In einem Gespräch erzählt ein Paar, dass sie häufig nach einem Streit gemeinsam etwas Schönes unternehmen. Eine Attribuierung eines Motivs könnte sein: Sie machen etwas Schönes miteinander, um sich

zu versöhnen oder um den Streit zu vergessen. In diesem Fall sind das Ergebnis der Rekonstruktionen zugeschriebene und formulierte Intentionen und Motive aus der Perspektive von Beobachter\*innen.

Die Dokumentarische Methode, die in der Tradition von Karl Mannheim steht, unterscheidet sich in ihrem Fokus und in ihrem forschungspraktischen Vorgehen von der hermeneutischen Wissenssoziologie Schütz'scher Prägung dahingehend, dass sich die Beobachterhaltung auf die Rekonstruktion des Modus Operandi, d. h. der Herstellungspraxis der Handelnden Personen bezieht. Einfacher ausgedrückt: Es geht nicht um die Motive des Handelns, die aus der Vergangenheit kommen können, oder um Absichten des Handelns, die in der Zukunft liegen mögen, sondern es geht um die Frage: Wie funktioniert das Handeln. Wie geschieht der Handlungsvollzug im Kontext von Geschlechterzugehörigkeit, von Zugehörigkeit zu einer Generation mit den jeweiligen historischen Merkmalen? Welche Denk-, Fühl- und Handlungsmuster lassen sich rekonstruieren?

### **2.3 Gemeinsamkeiten von Dokumentarischer Methode, Systemtheorie und systemischer Therapie**

Die für diese Arbeit bestimmenden Theorielinien der Dokumentarischen Methode sowie der Systemtheorie zeigen also zentrale Gemeinsamkeiten. Diese beziehen sich insbesondere auf zwei Punkte: Eine Gemeinsamkeit ist die identische analytische Beobachterhaltung, nämlich die der Beobachtung zweiter Ordnung. In der systemischen Therapie zeigt sich diese analytische Haltung an der Beobachtung von partnerschaftlichen oder familialen Mustern.

Für eine außenstehende Person bedeutet Verstehen eine Rekonstruktionsleistung, die sich nur aus einer längeren Gesprächseinheit und im Kontext erarbeiten lässt. Das Zauberwort heißt also *Kontext*: Im Einzelinterview kann ich die Einzeläußerung erst im Gesamtkontext einer Erzählung oder längeren Darstellung adäquat verstehen. »Dadurch, dass die Einzelnen wechselseitig aufeinander Bezug nehmen, bildet sich ein *kommunikativer* Kontext, durch den der Sinngehalt der je einzelnen Äußerung für mich deutlicher wird.