

# „Ich hab’ ein Recht auf mein Problem!“

## Kritik und Reinterpretation des lösungsfokussierten Denkens in Psychotherapie und Beratung

Erik Petter

veröffentlicht unter den socialnet Materialien

Publikationsdatum: 9.12.2024

DOI: <https://doi.org/10.60049/1woszf47>

Beitrag zum Open-Access-Buch:

Boris Friele, Lisa Reuter, Kübra Çiğ, Erik Petter, Stefan Meretz (Hrsg.), Kritische Psychologie, Psychotherapie und emanzipatorische Praxis. Bonn: socialnet Verlag.

ISBN 978-3-936978-08-7

DOI: <https://doi.org/10.60049/tioqsvb7>

# „Ich hab’ ein Recht auf mein Problem!“

## Kritik und Reinterpretation des lösungsfokussierten Denkens in Psychotherapie und Beratung

Erik Petter

Die Idee zu diesem Text entstand, als ich einen eigenen Fall in eine Supervisions-sitzung einbrachte und die Supervisorin diesen mit Hilfe des lösungsorientierten „Lebensfluss-Modells“ (Schreiber 2020) bearbeitete. Dieser Methode folgend legte ich auf Anweisung der Supervisorin hin ein Seil als Zeitstrahl auf dem Boden aus, wählte ein Symbol für mein eingebrachtes Problem und eines für dessen Lösung und platzierte ersteres auf dem der Gegenwart entsprechenden Punkt auf der Timeline und zweiteres auf einem in der Zukunft liegendem Zeitpunkt, an dem diese Lösung eben eingetreten sei. Anschließend leitete mich die Supervisorin an, mich zunächst zu dem Problemsymbol zu stellen und dieses auf mich wirken zu lassen, um anschließend an dem Zeitstrahl entlangzugehen, bis ich schließlich beim Lösungssymbol angekommen war. Auch hier bat mich die Supervisorin, auf meine inneren Impulse zu achten. Mein dringlichster Impuls in dieser Situation war, mich umzudrehen und dem Problemsymbol in meinem Rücken zuzuwenden. Ausgerechnet diesem Impuls jedoch sollte ich nach Instruierung der Supervisorin gerade nicht nachgehen, was mich etwas ratlos zurückließ. Auch wenn es dem lösungsfokussierten Denken in Gänze wohl nicht gerecht würde, diese kleine Episode als prototypisch für den gesamten Ansatz anzusehen

(s.u.), so illustriert sie Vorgehen und möglicherweise aufkommende Probleme der lösungsfokussierten Psychotherapie.

## 1. Zwei Vertreter des lösungsfokussierten Denkens: Steve de Shazer und Gunther Schmidt

In den 1980er Jahren stellte Steve de Shazer (zusammen mit seiner Arbeitsgruppe, der auch seine Ehefrau Insoo Kim Berg angehörte) das Konzept einer *lösungsorientierten Kurzzeittherapie* vor. Zentrale Annahme ist, dass „Probleme sich einfach selbst aufrechterhalten und damit hat es sich“ (de Shazer 1997, S. 76). Hieraus folgert de Shazer, dass es zu einer Problemlösung nicht nötig sei, Genese und Struktur des Problems zu verstehen. Stattdessen hält er es für therapeutisch zielführender, nach solchen *Unterschieden* innerhalb der Lebensführung einer Klient\*in zu suchen, die „einen Unterschied machen“ (a.a.O., S. 21), die sich also dadurch auszeichnen, dass die Lösung bereits ein wenig vorhanden ist. Von diesem Unterschied ausgehend, so de Shazer, solle die Therapeut\*in die Klient\*in dann anleiten, sich immer stärker auf den so gefundenen Lösungsansatz zu fokussieren und diesen im Therapieverlauf immer größer zu machen. Auf dieser Grundidee aufbauend beschreibt de Shazer ein Therapeut\*innenverhalten, das sich konsequent an den bestehenden Ausgangsbedingungen für eine mögliche Lösung orientiert (a.a.O., S. 103). Wenn die Klient\*in etwa bereits eine Ausnahme vom Problem beschreibt und diese Ausnahme auch willkürlich herbeiführen kann, so empfiehlt de Shazer der Therapeut\*in, die Klient\*in aufzufordern, mehr von dieser Lösung zu zeigen. Gibt es diese Ausnahme bereits, kann aber von der Klient\*in nicht herbeigeführt werden, so solle die Therapeut\*in die Klient\*in anleiten, die bestehende Lösung genauer zu beschreiben und z. B. in der Zukunft stärker darauf zu achten, wann diese auftritt oder auch solche mit der Lösung assoziierte Handlungen auszuführen, die sich innerhalb ihrer Kontrolle befinden. Auf diese Weise erarbeitet de Shazer ein Flussdiagramm, das für unterschiedliche

Konstellationen in Bezug auf die Identifizierbarkeit möglicher Lösungen ein spezifisches Therapeut\*innenverhalten empfiehlt.

Auch die von Gunther Schmidt entwickelte *hypnosystemische Psychotherapie* lässt sich dem lösungsfokussierten Ansatz zuordnen, da auch hier das empfohlene Therapeut\*innen-Verhalten auf das Erarbeiten von Lösungen abzielt (Schmidt 2018, S. 47 f.), auch wenn Schmidt durchaus unter bestimmten Umständen die Thematisierung von Problemen empfiehlt – dann jedoch immer in einer an lösungsorientierten Prinzipien orientierten Gesprächsführung<sup>1</sup> (a.a.O., S. 84 und 111 ff.). Schmidt geht über de Shazer aber hinaus, weil er ein Modell entwickelt, das erklären soll, warum lösungsfokussierte Interventionen wirksam sind. So geht er davon aus, dass sowohl die innere Repräsentation des Problems als auch die einer möglichen Lösung bei der Klient\*in als ein *Problem-* bzw. *Lösungsmuster* beschrieben werden kann, worunter Schmidt jeweils ein Muster von „Kognitionen, Verhaltensbeiträgen, der Art der Kommunikation, [von] emotionalen Reaktionen, aber auch [von] physiologischen Reaktionen wie Atmung, Körperhaltung etc., ebenso [von] Faktoren wie Ort, Zeit, Beteiligte einer Situation etc.“ versteht (a.a.O., S. 7 f.). Die jeweiligen Muster enthalten damit also nicht nur solche „Erlebniselemente“, die sich einfach in Sprache ausdrücken lassen. Schmidt postuliert, dass die Thematisierung eines beliebigen Elementes eines dieser Muster immer jenes Muster als Ganzes aktiviert und damit stärker werden lässt. Auf diese Weise erklärt er, dass die Thematisierung des Problems eben dieses vergrößert, während die Beschäftigung mit der Lösung diese wahrscheinlicher werden lässt (a.a.O., S. 47). Schmidt begründet dies, indem er eine direkte neuronale Repräsentation von Problem- und Lösungsmustern annimmt und Neuronen nach dem Prinzip „cells that fire together wire together“ funktionieren würden (a.a.O., S. 59). Das in

---

<sup>1</sup> Die in der Einleitung beschriebene Problematik, bei der die Therapeut\*in am Erleben der Klient\*in vorbeiredet, weil sie in ihrem lösungsorientierten Denken keinen Weg findet, die am Problem orientierten Interessen ihrer Klient\*in aufzugreifen, dürfte sich hier also nicht einstellen.

der Einleitung kurz dargestellte Vorgehen nach dem Lebensfluss-Modell lässt sich auf dieser Grundlage gut begründen: Mit der Positionierung der Klient\*in auf einem „Lösungsanker“ soll in nicht-sprachlicher Weise die Aktivierung eines Lösungsmusters angeregt werden, von dem aus sich dann vielleicht weitere Lösungselemente wie z. B. „Verhaltensbeiträge“ oder Kognitionen erarbeiten lassen könnten.

## 2. Die kritisch-psychologische Entwicklungsfigur als Bewertungsansatz

Um die dargestellte lösungsfokussierte Perspektive in der Psychotherapie aus kritisch-psychologischer Sicht bewerten zu können, ist es nötig, hierfür einen Kritikansatz zu finden. Zu diesem Zweck soll im Folgenden das Konzept der *Entwicklungsfigur* (Markard 2000; 2009, S. 279 ff.) herangezogen werden, das ursprünglich als ein Konzept für die kritisch-psychologische Forschung entwickelt, von Leonie Knebel (2021, S. 239) jedoch auch als Rahmenkonzept für die Durchführung von Psychotherapien herangezogen wurde<sup>2</sup>. Eine Entwicklungsfigur besteht dabei aus vier *Instanzen*, die durch ihre Abfolge einen kritisch-psychologischen Problemlösungsprozess strukturieren: In der ersten Instanz wird dabei zunächst aus einer komplexen Konstellation (beispielsweise aus der Vielzahl in einer Therapiestunde durch die Klient\*in benannten Beschwerden) eine konkrete *Problemkonstellation* herausgearbeitet, die im Folgenden weiter zu bearbeiten ist. Sehr häufig geschieht dies, indem eine typische Szene aus dem Lebensvollzug der Klient\*in benannt wird, die von ihr als problematisch erlebt wird. In einer Kindertherapie könnte das zum Beispiel eine Situation sein, in der das zur Therapie geschickte Kind eigentlich Hausaufgaben machen soll, es dieses aber nicht will und sich deswegen verweigert. In der zweiten Instanz ist die so erfasste

---

<sup>2</sup> Auf die von Knebel in diesem Zusammenhang bemerkten Strukturähnlichkeiten zwischen einem kritisch-psychologischen Forschungsprozess und einer Psychotherapie kann hier nicht näher eingegangen werden.

Problematik dann mit den zentralen Konzepten der Kritischen Psychologie zu beschreiben. Besonders bedeutsam ist in diesem Zusammenhang das kritisch-psychologische Konzept des *Bedeutungs-Begründungs-Zusammenhangs*<sup>3</sup>. Nach diesem Konzept wird das Verhalten der Klient\*in als begründetes Handeln verstanden. Das Kind im genannten Beispiel könnte z. B. die Hausaufgaben langweilig finden oder es vorziehen, in der Hausaufgabenzeit lieber mit anderen Kindern zu spielen. Das wären dann (subjektive) Begründungen für das interessierende Handeln (jeweils aus der Perspektive der Klient\*in). Nun beziehen sich in der Konzeption der Kritischen Psychologie solche Handlungsgründe immer auf eine Welt außerhalb der Klient\*in. Solche Aspekte der äußeren Welt, die für ein Subjekt handlungsrelevant werden können, werden dabei *Bedeutungen* genannt. Im Beispiel wären etwa die Hausaufgaben die Bedeutung, auf die sich das Kind unmittelbar bezieht. Bedeutungen sind immer in eine Struktur von vielen weiteren Bedeutungen eingewebt, im Beispiel etwa in die Institution Schule oder den Lehrplan. Nach Auffassung der Kritischen Psychologie sind Bedeutungen deswegen *gesamsgesellschaftlich vermittelt*. Beispielsweise kommt der Schule als Institution eine Funktion für die Gesamtgesellschaft zu. Schule soll etwa nicht nur die Ausbildung von Heranwachsenden übernehmen, sondern diese auch in die Akzeptanz von durch ein (vermeintliches) Leistungsprinzip begründete Ungleichheiten hineinsozialisieren (Holzkamp 1993, S. 377 ff.). Gesellschaft ist aber nicht unmittelbar erfahrbar (wie z. B. die konkrete Hausaufgabe, die einer Schüler\*in vorgelegt wird). Stattdessen ist sie ein theoretisches Konstrukt, das nur durch Analyse erschließbar ist und dazu dient, die Strukturierung von Bedeutungen verständlich zu machen. In einer anderen Gesellschaft würden sich auch die Bedeutungen (z. B. die Funktion einer Hausaufgabe) ändern. Allen Bedeutungen gemeinsam ist, dass sie von

---

<sup>3</sup> Holzkamp verwendet gelegentlich diese Terminologie (z. B. 1996, S. 64). Markard (2009, S. 282) hingegen spricht in seinen Ausführungen über die Entwicklungsfigur eher von „Prämissen-Gründe-Zusammenhängen“. Aus Gründen der Vereinfachung wird in diesem Text auf eine Einführung des kritisch-psychologischen Prämissen-Konzeptes verzichtet.

Menschen gemacht wurden und deswegen auch verändert werden können, wodurch sich dann auch gänzlich andere Handlungsmöglichkeiten auf tun würden. Allerdings liegt das in der Regel dann nicht in der Hand eines einzelnen Individuums, sondern bedarf kollektiver Handlungsweisen. In der dritten Instanz suchen Therapeut\*in und Klient\*in nach *alternativen Handlungsmöglichkeiten* in der so analysierten Situation. Dieses kann entweder dadurch passieren, dass die Klient\*in in Instanz zwei andere Bedeutungen identifiziert hat, die im gegebenen Handlungszusammenhang ebenfalls relevant sein können, auf die sie sich aber bisher nicht bezogen hat. Oder aber dadurch, dass sie (ggf. zusammen mit anderen beteiligten Menschen) einige der relevanten Bedeutungen verändert (für eine Illustration durch Beispiele s.u.). In diesem Sinne veränderbar sind jedoch grundsätzlich nicht nur einzelne Bedeutungen, sondern auch die Gesellschaft selbst – und sehr häufig ist eine Gesellschaftsveränderung sogar die Voraussetzung für die Veränderung einzelner Bedeutungen. In der vierten Instanz werden dann die so gefundenen Handlungsalternativen bewertet. Falls keine Verbesserung zum Ausgangszustand festgestellt wird, so handelt es sich um eine sogenannte *Stagnationsfigur* – in diesem Fall sind die Gründe dafür herauszuarbeiten und in einer der vorherigen Instanzen wieder ‚einzusteigen‘, um eine erneute Verbesserung der problematischen Situation anzustreben.

### **3. Lösungsfokussierung aus kritisch-psychologischer Perspektive**

Wenn man die kritisch-psychologische Konzeption der Entwicklungsfigur den genannten Aspekten des lösungsfokussierten Ansatzes in der Psychotherapie gegenüberstellt, so ergeben sich eine Reihe von Vergleichen und Kontrastierungen. In Folgenden möchte ich hier den Fokus auf zwei ausgewählte Aspekte eines solchen Vergleiches richten, indem ich erstens die Frage nach der Einbeziehung der Gesellschaftlichkeit im lösungsorientierten Denken beleuchte und zweitens das dargestellte Konzept

des Lösungsmusters mit dem kritisch-psychologischen Konzept des Begründungsmusters kontrastiere.

Wie dargestellt ist es ein zentrales Anliegen Kritischer Psychologie, menschliches Handeln in seinem Bezug zu gesellschaftlichen Strukturen, gefasst als Bedeutungen, zu modellieren. Hierin liegt ein fundamentaler Unterschied zum lösungsorientierten Denken, das die Ebene der Gesellschaftlichkeit mit ihren Konzepten aus prinzipiellen Gründen niemals erreichen kann (und dieses auch nicht will): So fragt de Shazer, wie dargestellt, nach „dem Unterschied“ – es ist aber gerade Kennzeichen einer gesellschaftlichen Struktur, dass diese zu einem bestimmten Zeitpunkt immer in gleicher Weise da ist. Ein im Denken de Shazers gefundener Unterschied hinsichtlich einer (teilweisen) Präsenz der Lösung ist deswegen immer ein Unterschied innerhalb der bestehenden Gesellschaftsordnung. Würde eine Klient\*in etwa eine mögliche Lösung in gedanklichen Zusammenhang mit der Aufhebung kapitalistischer Vergesellschaftung bringen, so würde eine an den Empfehlungen von de Shazer orientierte Therapeut\*in vermutlich darauf hinweisen, dass eine belastende Problematik auch unter den gegenwärtigen Verhältnissen nicht zu jedem Zeitpunkt gleich ausgeprägt ist und nach möglichen Ausnahmen unter den jetzigen Bedingungen fragen, um an diesen anzusetzen. Und würde die Klient\*in auf der Sichtweise bestehen, dass eine Problematik an diese Verhältnisse gebunden sei, dann würde Steve de Shazer dieses als einen „globalen Rahmen“ (1997, S.117 ff.) ansehen, also als eine kognitive Einordnung der Lösung, die das Finden einer Ausnahme eben nicht zulässt. In diesem Falle empfiehlt de Shazer konsequent zunächst die „Dekonstruktion“ dieses Rahmens durch Aufweisen von dessen immanenten Widersprüchlichkeiten, bevor dann weitere lösungsorientierte Interventionstechniken zum Zuge kommen können (ebd.). Wir können an dieser Stelle also festhalten, dass der Einbezug gesellschaftlicher Verhältnisse in den Therapieprozess auf lösungsfokussierter Grundlage nicht möglich und diese deswegen ohne Revision für die Erarbeitung einer Kritischen Psychotherapie untauglich ist.



Während es sich in Hinblick auf die Frage des Einbezugs von Gesellschaftlichkeit also eindeutig um eine Verkürzung auf Seiten des lösungsfokussierten Ansatzes handelt, bin ich der Meinung, dass bei einem Vergleich des „Lösungsmusters“ in der Konzeption von Gunther Schmidt mit der kritisch-psychologischen Entwicklungsfigur es eher die Hypnosystemik ist, die ‚reicher‘ und ‚dem vollen Leben angemessener‘ argumentiert. Auffällig ist nämlich, dass im kritisch-psychologischen Konzept des Handlungsgrundes vor allem solche Elemente vorkommen, die unmittelbar auf die interessierende Handlung bezogen sind. Im Beispiel der Hausaufgaben wären dieses etwa Kognitionen, die das Kind bezüglich der Hausaufgaben hat (z. B. „Die Lösung fällt mir schwer“ oder „Wenn ich Hausaufgaben mache, dann kann ich nicht gleichzeitig mit anderen Kindern spielen“), aber eben auch emotionale Wertungen dieser Kognitionen. Ähnliche Konzepte gibt es auch im Konzept des Lösungsmusters von Gunther Schmidt, doch finden sich darüber hinaus noch zahlreiche weitere „Erlebniselemente“ (2018, S. 7f.), wie z. B. „physiologische“ Reaktionen“, „Altersregression“ oder „Körperhaltungen“. Teilweise handelt es sich dabei um Konzepte, deren sprachliche Fassung aufwändig wäre (es ist etwa relativ einfach sich vorzustellen, wie es ist, eine bestimmte Handlung als kleines Kind durchzuführen – das aber in einen sprachlichen Text zu übersetzen, bedürfte einiger Ausführungen) und teilweise auch gar nicht in einem begrifflich-logischen Verweisungszusammenhang zur Handlung stehen (wie etwa bei physiologischen Parametern). Mir leuchtet es z. B. sehr ein, dass es aus therapeutischer Perspektive einen Unterschied macht, ob das Kind in unserem Beispiel die Hausaufgaben in zusammengesunkener Haltung mit abgewandten Blick oder aufgerichtet, mit angespannten Muskeln und direktem Augenkontakt macht. Eben solche Unterschiede sind jedoch im kritisch-psychologischen Konzept des Begründungsmusters wegen seiner funktionalen Ausrichtung auf die Handlung nicht repräsentiert. Dieses ist insofern verständlich, als es ja Hauptanliegen Kritischer Psychologie ist, die Funktionalität einer Handlung in ihrem gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang zu begreifen. Doch könnte dieser Fokus möglicherweise eben auch den

Zugang zu therapeutisch relevanten Merkmalen versperren. So mag es vom therapeutischen Standpunkt aus z. B. durchaus einen Unterschied machen, ob eine Klient\*in ein und dieselbe Begründung für ihr Handeln mit entspannter oder mit angespannter Mimik äußert – für die Rekonstruktion des zugehörigen Begründungsmusters in den Konzepten Kritischer Psychologie bleibt dieser Unterschied aber (zunächst) unsichtbar.

Allerdings bin ich nicht der Meinung, dass es für die hier ausgemachte Lücke überhaupt keine Entsprechung innerhalb kritisch-psychologischer Kategorien gäbe. Vielmehr sehe ich in der kritisch-psychologischen Konzeptionalisierung der *Emotionalität* eine Brücke, die diese ‚Leerstelle‘ füllen kann (für den folgenden Gedankengang siehe auch Petter 2022, S. 55 ff.). Holzkamp (1983, S. 148 ff.) weist den *Kognitionen* einen analytischen Charakter bei der Auseinandersetzung mit der Welt zu. Da für mich in einer konkreten Situation sehr viele unterschiedliche Aspekte meiner Umwelt irgendwie relevant sind oder sein können, kann ich meine augenblickliche Situation nur verstehen, wenn ich eben diese unterschiedlichen Aspekte analytisch trennen und jeden Einzelaspekt hinsichtlich seiner Bedeutung für mich bewerten kann. Dieser analytische Charakter findet sich im Beispiel mit den Hausaufgaben darin wieder, dass das Kind, wie beschrieben, verschiedene Aspekte der Hausaufgaben einzeln aufführen und hinsichtlich ihrer Attraktivität bewerten kann. Holzkamp spricht in diesem Zusammenhang auch von *Teilwertungen*. Im Unterschied hierzu weist Holzkamp den Emotionen einen „komplexqualitativen Charakter“ zu. Sie stellen also eine Bewertung der Gesamtsituation dar, in der sich ein Subjekt befindet, und zwar am Maßstab aller ihrer aktivierten Bedürfnisse (a.a.O., S. 106). Eine solche ganzheitliche Bewertung ist nötig, damit der Mensch die vielen Teilwertungen integrieren kann. Ohne eine solche ganzheitliche Gesamtbewertung ließe sich z. B. nicht bestimmen, welche der in einem Augenblick potenziell möglichen Handlungen die erfolversprechendste ist. Holzkamp führt aus, dass diese ganzheitliche emotionale Bewertung zwar automatisch erfolgt, dass ein Subjekt sich aber zu seiner Emotionalität bewusst verhalten und diese

durch analytisch-kognitives Vorgehen korrigieren kann (a.a.O., S. 319), wobei es eben eine Situation in Teilwertungen „zerlegt“ und auf diese Weise mögliche Fehler in den Bewertungen korrigiert. Der für unseren Zusammenhang interessierende Punkt ist nun, dass auf diese Weise in der emotionalen Gesamtwertung immer auch Aspekte der Weltbewertung versteckt sein können, die dem Subjekt nicht zugänglich sind (z. B., weil sie unbewusst sind, a.a.O., S. 403). Gerade solche Aspekte, die die betroffenen Subjekte nicht so ohne weiteres in Sprache übersetzen können, sind es jedoch, die in vielen Therapiekonzeptionen eine zentrale Stellung einnehmen. Wenn also Therapeut\*innen wie Gunther Schmidt Konzepte wie „Körperhaltung“ und „physiologische Reaktionen“, die sich allesamt einer direkten sprachlichen Fassung verweigern, zur Beschreibung des Therapieprozesses einführen, so ist zu vermuten, dass sie damit aus kritisch-psychologischer Sicht eben auf solche Aspekte der Emotionalität verweisen wollen, die dem Subjekt nicht direkt zugänglich sind. Genau diese Aspekte werden aber häufig gerade nicht erfasst, wenn man im Sinne der Entwicklungsfigur aus dem Handeln einer Person Begründungsmuster rekonstruiert, eben weil solche Aspekte keine direkte Funktionalität zur Erklärung der interessierenden Handlung haben müssen.

## **4. Hoffnung als Emotion mit Verweisungsaspekten auf gesellschaftliche Transformation**

Eine konkrete emotionale Wertung, deren Wesen es ist, auf das Eintreten von besseren Weltzuständen zu verweisen, ist die *Hoffnung*. Wie das Konzept der Lösung, so verweist auch die Hoffnung auf einen Zustand, der besser als der augenblickliche ist, adressiert aber im Unterschied dazu nicht so sehr einen konkreten, einfach vorstellbaren Endzustand. „Hoffnung ist das Gegenteil von Sicherheit, ist das Gegenteil eines naiven Optimismus. In ihr steckt dauernd die Kategorie der Gefahr. Also Hoffnung ist nicht Zuversicht“, meint Ernst Bloch (zit. nach Traub und Wieser 1975,

S. 75). Es ergibt Sinn, dieses Zitat vor dem Hintergrund der dargestellten kritisch-psychologischen Auffassung von Emotion näher zu untersuchen. Bloch grenzt Hoffnung von Zuversicht als der Überzeugung ab, dass ein erwünschter Zustand herstellbar oder wahrscheinlich ist. Zuversicht könnte etwa eine emotionale Wertung sein, die zu der Überzeugung passt: „Wenn ich mich bei den Hausaufgaben anstrenge, dann werde ich sie gut lösen können“ – nach der eingeführten Terminologie wäre dieses wohl eher eine Teilwertung als eine Emotion, weil sie sich nur auf einen isolierten Aspekt der interessierenden Hausaufgaben-situation bezieht. Wichtig ist nun, dass eine derartige Überzeugung eine bestimmte Sicht auf die Beschaffenheit der Welt voraussetzt (in diesem Beispiel etwa eine Einschätzung bezüglich des zu erwartenden Hausaufgaben-niveaus sowie der eigenen Kompetenzen). Zentral für Kritische Psychologie ist die Annahme, dass die Beschaffenheit der Welt nun eben nicht konstant, sondern von Menschen gemacht und deswegen grundsätzlich auch veränderbar ist. Wenn es also zutrifft, dass eine Emotion stets die *ganzheitliche Gesamtwertung* eines Zustandes am Maßstab aller Bedürfnisse ist, dann muss eben dieser Aspekt der Veränderbarkeit der Rahmenbedingung auch in der emotionalen Gesamtwertung abgebildet sein. Genau dieser Aspekt ist es nun, den Bloch Hoffnung nennt. Hoffnung kann damit auch dann bestehen, wenn es überhaupt keine Zuversicht gibt, also ein Scheitern unter den realen Bedingungen unbedingt zu erwarten ist. Und in irgendeiner Form muss sie immer vorliegen, da die Möglichkeit zu Veränderung der Verhältnisse grundsätzlich gegeben ist – unabhängig von realen Umsetzungswahrscheinlichkeiten. Wenn also der kritische Psychotherapeut Günther Rexilius schreibt, dass Kritische Psychotherapie Zugang zu einer besonderen Art von Hoffnung erarbeiten könne (1998, S. 218), so meint er damit, dass es unter bestimmten Umständen vielleicht möglich sein könnte, diese Art der Hoffnung auch da zu mobilisieren, wo bloße Zuversicht unrealistisch wäre. Wie ein solcher Prozess therapeutisch realisiert werden könnte, soll im letzten Abschnitt illustriert werden.

## 5. Folgerungen für eine Kritische Psychotherapie

Aus meiner Sicht lassen sich auf Grundlage der bisherigen Ausführungen zwei Ideen für die Konzeptionalisierung einer Kritischen Psychotherapie gewinnen. Dieses ist zum einen die Idee, bei der Erarbeitung einer therapeutischen Strategie ‚von der Lösung her‘ zu denken (wobei dann die dargestellte Verkürzung des lösungsfokussierten Denkens auf die unmittelbare Umwelt zu überwinden wäre) und zum anderen der Vorschlag, sich therapeutisch auf die Emotion der Hoffnung im dargestellten Sinn zu beziehen. Dieses soll im Folgenden näher ausgeführt werden.

Es ist einleuchtend, dass Lösungen für ein von einer Klient\*in geäußertes Problem auf verschiedenen Ebenen liegen können. Aus kritisch-psychologischer Sicht kommen hierbei die folgenden vier Ebenen<sup>4</sup> in Frage: Auf der ersten *Ebene des Subjektes* liegt eine Lösung allein in der Verfügungsmacht der Klient\*in. So könnte das Kind in unserem Beispiel beschließen, die Hausaufgaben doch zu machen, beispielsweise indem es seine Einstellung zu diesen ändert (z. B. in dem es sie doch als ‚notwendig‘ ansieht). Auf der zweiten *Ebene der Interaktion* verständigen sich mehrere der beteiligten Subjekte auf eine gemeinsame Lösung, beispielsweise könnte die Lehrer\*in dem Kind nur noch solche Hausaufgaben aufgeben, die ihm Spaß machen. Aus diesem Beispiel wird jedoch auch bereits deutlich, dass das häufig nicht so einfach ist, weil es meistens bestimmte Regeln gibt, die den Handlungszusammenhang der Subjekte strukturieren. Lösungen der dritten *Ebene des Handlungszusammenhangs* erfordern deshalb eine Änderung solcher Regeln (z. B. gibt es Schulen, in denen es dem Konzept nach keine Hausaufgaben gibt). Typischerweise müssen sich an der Durchsetzung solcher Lösungen mehr als die direkt an der Problematik beteiligten Subjekte einbringen. Aber natürlich können einzelne Handlungszusammenhänge ihre Abläufe

---

<sup>4</sup> Diese Unterteilung leitet sich aus der kritisch-psychologischen Entwicklungspsychologie ab. Nähere Ausführungen hierzu finden sich bei Petter 2018, S. 145 ff.

nicht beliebig verändern. Sie sind Teil der Gesamtgesellschaft und haben für diese eine Funktion auszufüllen und dabei mit einer bestimmten Zuweisung von Ressourcen auszukommen. Eine Schule, in der Kinder z. B. überhaupt gar nichts lernen oder die das doppelte kostet, wäre schulpolitisch wohl kaum durchsetzbar. Lösungen der vierten Ebene der Gesamtgesellschaft bedürfen deswegen einer Veränderung des Verhältnisses von Handlungszusammenhang und Gesamtgesellschaft und in der Regel damit auch eine andere Politik.

Stellt man diese vier Ebenen nebeneinander, so kommt man zu dem Schluss, dass Psychotherapie in der Regel vor allem die erste, gelegentlich auch die zweite Ebene (z. B. in der Familientherapie) adressiert. Das ist auch naheliegend, da Psychotherapie in erster Linie am Individuum oder an der Interaktion mehrerer Individuen ansetzt. Eine Änderung der gesellschaftlichen Schulpolitik z. B. entzieht sich dem Therapiezimmer. Trotzdem ist daraus nicht zu folgern, dass die vierte Ebene in einer Psychotherapie keine Rolle spielen kann. Es ist z. B. naheliegend, dass man über den ‚Zwang zum Hausaufgaben machen‘ unterschiedlich denkt und fühlt, je nachdem, ob man ihn als ein nicht verhandelbares Naturgesetz oder als Ergebnis von gesellschaftlichen Machtverhältnissen ansieht – und zwar auch dann, wenn man eben diese Kräfteverhältnisse nicht so einschätzt, dass eine Änderung in absehbarer Zeit auf der Tagesordnung steht. Möglicherweise fühlt es sich auch anders an, wenn man sich organisiert und gemeinsam mit anderen für die Veränderung eines gesellschaftlichen Zustandes einsetzt, unter dem man leidet, als wenn man eben dieses nicht tut – unabhängig davon, ob man hierbei erfolgreich ist oder nicht. Es gibt also durchaus Gründe, in Therapien nicht nur solche Aspekte der alltäglichen Lebensführung zu thematisieren, bei denen die Klient\*in unmittelbar Änderungen herbeiführen kann. Wie das jedoch genau in hilfreicher Weise erfolgen kann, ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch wenig klar und wäre zentrale Aufgabe einer zu entwickelnden kritischen Psychotherapie.

Beispielsweise wäre es denkbar, im Sinne von Schmidt davon auszugehen, dass es Lösungsmuster gibt, die auch die Hoffnung im dargestellten gesellschaftstransformativen Sinn enthalten. Dann wäre es plausibel, dass Klient\*innen, die erkannt haben, dass für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität auch gesellschaftliche Zustände geändert werden müssen, andere Wege im Hier und Jetzt finden, nachdem sie über eine Beteiligung am Kampf für solche Veränderungen nachgedacht haben. Auch die dargestellte Idee des lösungsfokussierten Ansatzes, in diesem Sinne auch ohne Sprache zu arbeiten, könnte hier im Sinne einer Kritischen Psychotherapie modifiziert werden. Wenn etwa der Lösungsanker im Lebensfluss-Modell nicht für eine individuell erreichbare, sondern für eine kollektiv zu erkämpfende ‚Lösung‘ stehen würde, dann könnte sich die Klient\*in von der symbolisch repräsentierten Position in einer ‚sozialistischen Gesellschaft‘ ihrem Problem zuwenden und käme auf diese Weise womöglich tatsächlich auf neue Ideen, mit ihrer jetzigen Problematik umzugehen.

Und vielleicht würden dann Therapeut\*innen, die in diese Richtung arbeiten, eines Tages das Folgende erleben, wenn sie die bekannteste aller lösungsfokussierten Interventionen, nämlich die sogenannte ‚Wunderfrage‘, zur Anwendung bringen: Wenn sie diese Wunderfrage stellend die Klient\*in bitten vorzustellen, dass über Nacht eine Fee kommen und heimlich das Problem der Klient\*in lösen würde und die Klient\*in nun aufwachen würde und ja nicht wüsste, dass ihr Problem verschwunden sei und sie deswegen ganz normal ihren Tag beginnen würde, woran (so lautet ja die Wunderfrage) würde diese Klient\*in dann wohl als erstes merken, dass ihr Problem gelöst sei? Vielleicht lautet dann vielleicht die Antwort der Klient\*in, dass sie dieses als erstes daran merken würde, dass sie das Radio anschaltet und die erste Mitteilung lautet, dass die gegenwärtigen kapitalistischen Verhältnisse überwunden werden konnten.

## Literatur

Holzcamp, Klaus, 1983. *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt a.M.: Campus Verlag. ISBN 3-593-33572-7

Holzcamp, Klaus, 1993. *Lernen. Subjektwissenschaftliche Grundlegung*. Frankfurt a.M.: Campus Verlag. ISBN 3-593-35317-2

Holzcamp, Klaus, 1996. Psychologie: Selbstverständigung über Handlungsbegründungen alltäglicher Lebensführung. In: *Forum Kritische Psychologie*, 36, S. 7-112. ISBN 3-88619-774-3

Knebel, Leonie, 2021. *Psychotherapie, Depression und Emanzipation. Eine subjektwissenschaftliche Studie zu verhaltenstherapeutischer Praxis*. Wiesbaden: Springer Verlag. ISBN 978-3-658-34644-7

Markard, Morus, 2000. Verbale Daten, Entwicklungsfigur, Begründungsmuster, Theorienprüfung: Methodische Probleme und Entwicklungen in der Projektarbeit. In: Morus Markard und Ausbildungsprojekt Subjektwissenschaftliche Berufspraxis, Hrsg. *Kritische Psychologie und studentische Praxisforschung. Wider Mainstream und Psychoboom*. Hamburg: Argument Verlag. S. 227-250. ISBN 3-88619-730-1

Markard, Morus, 2009. *Einführung in die Kritische Psychologie*. Hamburg: Argument Verlag. ISBN 978-3-88619-335-6

Petter, Erik, 2018. Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte in einer „kritischen Psychotherapie“? In: *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 42, S. 139-162. ISSN 0170-0537



Petter, Erik, 2022. Auf dem Weg zu einer Kritischen Psychotherapie. Einige Impulse aus (einer Kritik an) der personenzentrierten Therapiekonzeption. In: *Forum Kritische Psychologie - neue Folge*, 4, S. 53-67. ISBN 978-3-86754-607-2

Rexilius, Günther, 1998. Therapiewidersprüche. In: Barbara Fried, Christina Kaindl, Morus Markard und Gerhard Wolf, Hrsg. *Erkenntnis und Parteilichkeit. Kritische Psychologie als marxistische Subjektwissenschaft. Bericht über den 4. Kongress Kritische Psychologie*. Hamburg: Argument Verlag. S. 202-221. ISBN 3-88619-254-7

Schmidt, Gunther, 2018. *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. 8. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag. ISBN 978-3-89670-470-2

Schreiber, Sabine 2020. Ins Tun kommen Richtung Lösung - alle miteinander: Das Lebensfluss-Modell. In: Michael Schieche und Sabine Schreiber, Hrsg., *Ins Tun kommen - Prozess- und ressourcenorientierte Tools der Systemischen Therapie. Das Lehrbuch für die Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. S. 49-96. ISBN 978-3-608-89265-9

Shazer, Steve de, 1997. *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. 5. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag. ISBN: 978-3-8497-0197-0

Traub, Rainer und Harald Wieser, Hrsg., 1975. *Gespräche mit Ernst Bloch*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. ISBN: 978-3-518-00798-3