

Hinter dem Horizont geht's weiter

Wie systemische Elemente die Ergotherapie bereichern können

Josef Ego



Ergotherapeutische und systemische Grundgedanken ähneln sich

Ergotherapeuten arbeiten mit einer Vielzahl an Menschen mit den unterschiedlichsten Diagnosen. Hintergrund der Behandlungen sind beeinträchtigte Funktionen, die die Handlungsfähigkeit einschränken. Im Heilmittelkatalog werden sie häufig als Störungen bezeichnet. In den letzten 10 bis 15 Jahren vollzog sich eine wesentliche und sehr erfreuliche Veränderung in der Ergotherapie: Als Ziel wird nicht mehr die „Entstörung“ betrachtet, sondern das Durchführen bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in der persönlichen Umwelt. Eine Stärke der Ergotherapie ist, dass sie Aktivitäten in den Vordergrund stellt. Darin mag eine Nähe zur Systemischen Therapie liegen (Tab. 1). Denn: Welche systemischen Berater würden die ergotherapeutische Definition nicht auch als für ihre Arbeit gültig bezeichnen? Während die Ergotherapie eingebettet ist in das medizinische System mit all seinem Wissen zu Physiologie, Neurologie und Psychologie, ist die Systemische Therapie eher am Rande angesiedelt. Sie lässt somit Möglichkeiten zu, die die auf Stringenz setzende Denkweise der Medizin und somit der Ergotherapie nicht in vergleichbarem Umfang bietet.

Was wäre, wenn? Die sogenannte Wunderfrage ist sicherlich die bekannteste aus der systemischen Beratung. Erfahren Sie, wie man diese und andere Fragen und systemischen Elemente erfolgreich ergotherapeutisch einsetzen kann.

Psychische Erkrankungen zeigen sich zwar vorrangig bei einer Person, der Auslöser dafür muss jedoch nicht allein bei ihr liegen. Mit diesem Grundgedanken begannen systemische Therapeuten bereits in den 1950er Jahren, auch mit den Familien der Erkrankten zu arbeiten. Denn: Jeder Mensch lebt in einer Vielzahl von Systemen und Subsystemen.

Neben der Herkunftsfamilie hat er möglicherweise eine eigene Familie (mit mehreren Generationen), eine oder vielleicht sogar mehrere Paarbeziehungen, eine Schulkasse, einen Sportverein, einen Tennispartner, einen Stammtisch und ideelle Beziehungen zu verstorbenen Menschen. Welche Bedeutung selbst früher erlebte Interaktionen zwischen Menschen haben, lässt sich am Beispiel der Familie veranschaulichen. In jeder Familie gibt es Regeln und Mythen wie etwa „Der Teller wird leergegessen“. Sicher beeinflussen Regeln in Ihrer Herkunftsfamilie in manchen Situationen auch heute noch Ihr Verhalten.

Tab. 1 Definitionen

Systemische Therapie	Ergotherapie
Systemische Therapie ermöglicht, „komplexe Phänomene, die menschliches Leben und Zusammenleben charakterisieren, komplexitätsgerecht aufzufassen und eine passende Methodik zu ihrer Behandlung zu entwickeln. Nach systemischem Verständnis ist der Mensch immer zugleich als biologisches und als soziales Wesen zu betrachten. [...] Psychische Krankheiten werden als Störung der Systemumweltpassung definiert. Individuelle Symptome werden als Ergebnis von krankheitserzeugenden und -aufrechterhaltenden Beziehungsmustern im Kontext der wichtigen Bezugspersonen gesehen. Diese Personen werden deshalb nach Möglichkeit in den therapeutischen Prozess mit einbezogen. [...] Grundlage für die systemische Praxis ist die Kooperation zwischen Hilfesuchendem und Helfer. Zentrales Arbeitsmittel ist der öffnende Dialog.“ (Rotthaus 2013)	„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ (DVE 2007)

Wie aber kommen Menschen zu einer Systemischen Beratung? Hier gibt es die Möglichkeiten, dass sie als Kunde auftreten (also freiwillig), dass sie „geschickt“ werden (also mit Nachdruck empfohlen) oder unter „Zwang“ kommen (also mit innerem Widerstand). Nun wird der Berater eine gute Auftragsklärung und Zielerarbeitung durchführen. Er wird unter anderem die vorhandenen Ressourcen ermitteln, gegebenenfalls ein Genogramm aufstellen, Hypothesen bilden, den Problemblick hin zum Lösungsblick führen und durch Zirkularität die Interaktion innerhalb des Systems positiv beeinflussen (Tab. 2).

Erkrankungen verändern Beziehungen

Betrachten wir die Situation, in der ein Mensch zur Ergotherapie kommt. Er kommt – gleichgültig in welcher Lebensphase –, weil „etwas“ nicht bzw. nicht mehr funktioniert. In der Regel können bzw. könnten die meisten Menschen auch formulieren, was das ist. Aber: Wollen sie das auch? Denn es bedeutet ja, dass sie irgendwie unzulänglich sind. Handelt es sich bei der Unzulänglichkeit um un-

verschuldete motorische Einschränkungen, sind sie durchaus bereit, darüber zu reden. Handelt es sich allerdings um vordergründig nicht sichtbare Störungen psychischer Art oder im Bereich der Wahrnehmung, so ist diese Bereitschaft durchaus eingeschränkt. Mechanismen des Verdrängens, des Leugnens, des Versteckens oder der Abwehr kommen in Gang. Und wie reagiert die Umwelt darauf? Dazu gibt es vermutlich so viele Antworten, wie Menschen auf der Erde leben. Tatsache ist, dass die Umwelt reagiert, weil: Man möchte ja helfen. Aber da tritt etwas zutage, das die Psychoanalytiker Fritz Simon und Christel Rech-Simon kurz so beschreiben: „Das Gegenteil von gut ist bekanntlich die gute Absicht. Die meisten tragischen Verstrickungen in Familien entstehen nicht wegen der bösen Absichten der Beteiligten, sondern auf Grund ihrer guten Absichten.“ (Simon/Rech-Simon 2009, S. 118)

Vom ersten Moment des Auftretens der Schädigung verändert sich die Beziehung und die Kommunikation der Beteiligten – meist nicht zum Vorteil. Ängste, Sorgen, Wut, Hoffnung vielleicht aber auch übermäßige Liebe, Zu-

wendung, Freude darüber, dass es einen nicht selbst getroffen hat, mögen den Umgang miteinander bestimmen. In dieser oder ähnlichen Situationen kommt nun der Mensch zur Ergotherapie. Möglicherweise nur, weil der Arzt ihn geschickt hat, oder der Arbeitgeber, der Kollege, die Lehrerin... Ergotherapeuten führen nun eine Befundung durch, im Idealfall mithilfe des Canadian Occupational Performance Measure (COPM), womit sie alltagsrelevante und personifizierte Ziele gemeinsam mit den Betroffenen erfassen. Unklar ist jedoch häufig, ob diese auch wirklich genau diese Ziele erreichen möchten, denn dann wäre ja ihre Beziehung zur Umwelt wieder eine andere.

Systemische Ausrichtung kann Ergotherapie bereichern

Hier kann die Systemische Beratung eingreifen und mögliche Double-bind-Vorgänge auflösen, wodurch eine zielgerichtete und effektive Therapie möglich wird. Dadurch lassen sich ergotherapeutische Wege deutlich abkürzen. Ergotherapeuten mit systemischer Ausbildung experimentieren und imaginieren

Tab. 2 Die wichtigsten systemischen Elemente im Überblick

Systemisches Element	Erklärung
Genogramm	Einem Stammbaum ähnliche grafische Darstellung, die Beziehungen in Familiensystemen übersichtlich darstellt. Genogramme ermöglichen einen Überblick über komplexe Abläufe.
Hypothesenbildung	Im Systemischen Denken sind Hypothesen ein Kernelement, jedoch nur, um sie auf ihre Gültigkeit zu überprüfen und – falls sie sich als nicht stichhaltig erweisen – über Bord zu werfen. Dann werden neue Hypothesen gebildet und der Vorgang wiederholt sich. So nähern sich Therapeuten zusammen mit den Klienten dem Kernanliegen an. Von Schlippe und Schweitzer sagen dazu: „So geht es nicht darum, die eine richtige Hypothese zu finden. Vielmehr führt gerade die Vielfalt der Hypothesen auch zu einer Vielfalt von Perspektiven und Möglichkeiten.“ (von Schlippe/Schweitzer 2007, S. 117)
Lösungsblick	Menschen kommen in der Regel zur Therapie, weil ein Problem besteht. Und das meist nicht erst kurzzeitig. Deshalb kann es hilfreich sein, mögliche Lösungen zu erarbeiten und damit die Wahrnehmung vom Problem weg hin auf die Lösung zu richten.
Perspektivwechsel	Jeder Mensch ist der Mittelpunkt seines Lebens. Betrachtet er es aus einer anderen Richtung, von oben oder aus dem Blickwinkel einer anderen Person, ergeben sich andere Erkenntnisse.
Problemverhalten externalisieren	Oft wird eine Person nach einiger Zeit identisch mit dem Problem und umgekehrt. Indem man dem Problem zum Beispiel einen Namen, eine Form oder eine Figur gibt, kann man es „in die Ecke stellen“ und die Person wird wieder – zumindest zeitweise – zum Individuum.
Unterschiedsbildung	In dem Bemühen, erfolgreich zu sein und den Anforderungen zu genügen, treibt uns unser Verstand wiederholt in die gleiche Richtung. Die Frage, „Ist es sinnvoll, das, was bisher nicht half, noch mal zu tun? Oder wäre es eine gute Idee einen Unterschied zu machen und etwas anderes zu probieren?“, erweitert den Möglichkeitsraum.
Wunderfrage	„Wenn ein Wunder geschehen würde, was wäre dann anders?“ Diese Frage eröffnet alle Möglichkeiten (auch unrealistische) und man traut sich eher, seine Wünsche und Ziele zu benennen. Therapeuten ermitteln, was erste Schritte dahin wären und was bzw. wen man dazu brauchen würde.
Zeitreise	ermöglicht, Ziele (Zukunft) oder Ressourcen/Qualitäten (Vergangenheit) zu erkennen
Zirkularität	Zirkulär bedeutet kreisförmig. Damit meint man hier die Wechselwirkung aller Mitglieder eines Systems aufeinander, jedoch in immer wieder neuer Form. Durch zirkuläre Fragen entsteht eine neue Form der Interaktion zwischen den Systemteilen.

nicht nur, sie betrachten Wirkungsweisen von Aktionen und prüfen sie auf Sinnhaftigkeit. Bei negativem Befund bieten sie Alternativen an. Durch Perspektivwechsel kann der Patient sein Handeln reflektieren und erhält außerdem intensive Informationen über sein taktiles, kinästhetisches und vestibuläres Wahrnehmungssystem. Wenn Teile seines sozialen Systems an der Therapie teilhaben, können Interaktionen erfragt oder hypothesisiert werden, um sie anschließend auf Relevanz zu überprüfen.

Eine Therapeutin, egal ob von der Grundprofession Ergotherapeutin oder Systemische Therapeutin, die über beide Denkkonzepte verfügen kann, lässt sich vergleichen mit David Garrett, der je nach Bedarf und Notwendigkeit klassische Musik oder Rock spielt. Von Bedeutung ist lediglich, ob die Musik vom Publikum angenommen wird. Wenn dann noch Elemente der Verhaltenstherapie, der Hypnotherapie, der Sensorischen Integrationstherapie, Affolter oder Perfetti hinzukommen, entsteht ein wohlklingendes Konstrukt von regulierender Musik. Am Mischpult sitzt aber – wie im folgenden Beispiel – der Klient.

Weiterbildung

Die Weiterbildung „Systemischer (Familien-) Therapeut/Berater“ ist nicht gesetzlich geschützt. Es gibt zwei übergeordnete Verbände: die Systemische Gesellschaft (SG) und die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF). Sie haben weitgehend identische Weiterbildungsrichtlinien festgelegt und zertifizieren die nach diesen Richtlinien durchgeführten Weiterbildungen. Durchgeführt werden sie von Instituten in ganz Deutschland. Interessenten sollten bei der Anmeldung sichergehen, dass ihre Weiterbildung von den genannten Gesellschaften anerkannt ist.

Die Zertifizierung durch die DGSF erfordert zum Beispiel folgende Stundenzahlen:

Theorie 300 Stunden, Praxis 150 Stunden, Selbsterfahrung 150 Stunden, Therapie/Beratung 200 Stunden, Eigenarbeitszeit in Studiengruppen 100 Stunden, 4 dokumentierte Fälle. Darüber hinaus gilt als Zugangsvoraussetzung ein Hochschul- oder Fachhochschulabschluss. Ausnahmen sind in begründeten Fällen möglich.

www.dgsf.org

www.systemische-gesellschaft.de

Fallbeispiel: Systemische Interventionen in der Ergotherapie

Erstgespräch

Der 11-jährige Chris* ist ein intelligenter, motorisch geschickter Junge, mit guter sprachlicher Ausdrucksfähigkeit und Selbstreflexion. Sein Kinder- und Jugendpsychiater hat ihm aufgrund der Diagnose „Verhaltens- und emotionale Störungen, Anpassungsstörungen“ Ergotherapie verordnet. Chris ist offen und beteiligt sich am Anamnesegepräch. Jedoch wirkt er psychisch belastet, wenn von seiner schulischen Situation die Rede ist. Als Anlass für die Anmeldung nennt die Mutter somatisch nicht erklärbare Bauchschmerzen, die ihr Sohn schon seit langem habe, die aber seit dem Übertritt auf das Gymnasium und schlechte Noten gleich zu Beginn wieder schlimmer geworden seien. Die Mutter formuliert ihre Wünsche an die Ergotherapie folgendermaßen: Chris soll

sich besser konzentrieren können, mit mehr Mut an Anforderungen herangehen, trotz der Bauchschmerzen „handeln“ und bei Anforderungen nicht „abschalten“.



Ein Auslöser für die Probleme sei nicht erkennbar. Bisherige Lösungsversuche wie Kinderyoga, Hypnose und Body Sense haben keine wesentlichen Verbesserungen gebracht. Seine Ressourcen seien Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein, gute Fähigkeiten, mit kleineren Kindern umzugehen und der Umgang mit einem Computer.

Therapieverlauf

Aufmerksamkeit fördern: Chris erlernte das Spiel „Dame“ anhand der Spielanleitung. Zunächst las er überhastet, vergaß Endungen, überlas Punkt und Komma und las Wörter, die nicht vorkamen. Durch ein Rollenspiel („Du bist mein Dame-Lehrer. Was muss ich tun?“) registrierte der Junge, dass er nicht auf den Inhalt des Textes geachtet hatte (Perspektivwechsel). Durch meine Frage, wofür es gut sei, den Text zu lesen, ohne ihn zu verstehen, konnten wir die Sinnhaftigkeit von Aufmerksamkeit erarbeiten. Ich fragte ihn, ob er denn seine Art des Lesens verändern wolle. Dies bejahte Chris. Nun konnte ich ihm meine Unterstützung anbieten und ihn fragen, welches Gefühl seine Mutter habe, wenn sie beobachten könne, dass ihm das gelingen würde? Und welches Gefühl er dann wohl haben würde (Zirkularität)?

Chris war zunächst nicht in der Lage, Gefühle zu formulieren. Er schien regelrecht darunter zu leiden, weshalb ich ihm verschiedene Gefühle zur Auswahl anbot (Hypothese: In der Familie spielen Gefühle eine untergeordnete Rolle). Letztendlich entschied er sich für „Freude, Glück, Stolz“. Anschließend holte ich Wachsmalkreiden und Papier und bat ihn, eine oder mehrere Farben auszuwählen, die zu diesen Gefühlen passen und eine entsprechende Fläche zu bemalen. Danach sollte er mir noch seine zugehörigen Körperempfindungen beschreiben („Wärme“) und ich bat die Mutter, auch ihre Befindlichkeiten darzustellen.

Nachdem Chris die Spielanleitung gelesen und verstanden hatte, spielten wir eine Partie. Währenddessen bearbeiteten wir Fragen wie: Was

*Name von der Redaktion geändert

spielen, um Leistungsbereitschaft zu zeigen. Bei Chris und seiner Mutter lagen diese nicht sehr weit auseinander. Wir besprachen daher, was jeder meinte, was noch fehlen würde, wodurch das Fehlende noch zu erreichen sei und was unterstützend wirken könnte. Parallel skalierten beide den momentanen Zufriedenheitszustand und den vor Beginn der Ergotherapie und realisierten eine Veränderung. Sie fühlten sich beide circa in der Mitte auf dem Weg zum Ziel.

Therapieabschluss nach 20 Einheiten

Nach weiteren zehn Einheiten, in denen Chris handwerklich arbeitete mit dem Schwerpunkten Impulskontrolle, Handlungsplanung, Selbstwertsteigerung, Selbstsicherheit und außerdem psychomotorische Übungen absolvierte, in deren Verlauf wir den Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Selbstverantwortung und Leistungsfähigkeit erarbeiteten, skalierte die Mutter ihre Zufriedenheit auf 9 von 10 (maximale Zufriedenheit). Acht Monate zuvor lag diese noch bei 0 von 10. Sie berichtete von einer deutlich verbesserten Selbstständigkeit zu Hause, einem guten Arbeitsverhalten bei schulischen Aufgaben, einem ohne Schwierigkeiten absolvierten Schullandheimaufenthalt und von seit Monaten nicht mehr aufgetretenen Bauchschmerzen.

Literatur

- Hammer S, Hrsg. Mein Patient macht nicht mit - was nun? Compliance als Schlüssel zum Therapieerfolg. Idstein: Schulz-Kirchner, 2013
- Retzlaff R. Spiel-Räume. Stuttgart: Klett-Cotta, 2008
- Rotthaus W. Grundsätzliches zum systemischen Arbeiten. 6.6.2013 www.dgsf.org/themen/was-heisst-systemisch (04.08.2014)
- Schlippe A von, Schweitzer J. Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2007
- Schmidt G. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer, 2011
- Simon FB, Rech-Simon C. Zirkuläres Fragen. Heidelberg: Carl-Auer, 2009

Hinter dem Horizont geht's weiter

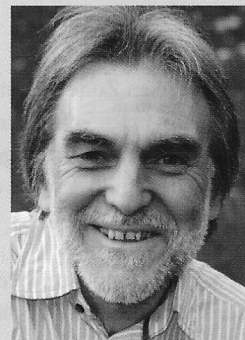
Systemisches Denken und systemische Interventionen eröffnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um ergotherapeutisches Funktionstraining und Wahrnehmungstherapie effektiver und zielgerichteter zu gestalten. Therapeutische Sackgassen und eingeschränkte Compliance lassen sich damit wirkungsvoll bearbeiten, woraus sich kürzere Therapieverläufe ergeben. Ergotherapeutische Therapiemittel ermöglichen eine direkte und nachvollziehbare Überprüfung von Verhaltensänderungen und Wirkungsweisen über das primäre ergotherapeutische Training hinaus. Insofern ist die Integration systemischer Elemente in die Ergotherapie eine Bereicherung des Berufsfeldes.

Schlüsselbegriffe: Systemisches Denken, non-compliance, Transfer in den Alltag, Zielfindung, Handlungsorientierung, Einbeziehung des sozialen Umfeldes, Systemische Interventionen

Beyond the Horizon

Systemic thinking and systemic interventions open up a variety of possibilities to create more effective and better targeted OT functional training and perception therapy. Therapeutic dead ends and limited compliance can thus be effectively dealt with, resulting in shorter courses of therapy. Occupational therapy methods enable a direct and comprehensible evaluation of behavioural changes and effectiveness beyond the primary OT training. Thus the integration of systemic elements in occupational therapy enhances the treatment.

Key Words: systemic thinking, non-compliance, transformation in daily life, goal finding, performance orientation, involvement of the social environment in OT, systemic interventions



JOSEF EGO ist seit 1984 Ergotherapeut und seit 1987 in eigener Praxis in Kempten/Allgäu tätig. Auf einen sehr frühen SI-Kurs (noch bei Antje Price) folgten Weiterbildungen in Dynamischer Integration, Gestützter Kommunikation, zum AD(H)S-Berater, Verhaltenstherapie für Ergotherapeuten und Systemische Therapie/Beratung neben diversen kürzeren Seminaren. Momentan befindet er sich in Ausbildung im Bereich Systemisches Coaching/Organisationsentwicklung.



DOI dieses Beitrags (www.doi.org):
10.2443/skv-s-2014-51020140901