

Vorwort

Es gibt gegenwärtig wenige Themen, die die Fachdiskussionen im Bereich Psychotherapie und Beratung so stark prägen und beeinflussen wie die Fragen, die die Neurowissenschaften in den letzten Jahren aufgeworfen haben.

Gibt es einen freien Willen? Sind Menschen schuldfähig? Können Menschen auch im hohen Lebensalter noch dazulernen? Welche unserer Eigenschaften sind angeboren und welche kann man verändern? Wie flexibel ist unser Gehirn? Sind die Möglichkeiten für menschliche Veränderungen begrenzt? Sind die neuronalen Auswirkungen von psychischen Erkrankungen durch Psychotherapie wieder rückgängig zu machen? Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?¹ Gibt es überhaupt ein Ich oder Selbst?

Daneben fragen sich viele: Wie können die Theorien und Forschungsergebnisse über unser Gehirn in der Praxis von Therapie, Beratung, Lehre etc. umgesetzt und nutzbar gemacht werden? Oder als extreme Gegenposition: Haben diese Ergebnisse überhaupt eine Bedeutung dafür?

Erstaunlich ist dabei vor allem, dass das Interesse aneinander nicht nur einseitig ist, dass nicht nur die Psychotherapie die neurobiologischen Forschungen nutzen will, sondern dass sich auch die Neurowissenschaften für die Psychotherapie interessieren.

Mit Grawe sind die meisten Autoren in diesem Buch der Ansicht, »dass die Psychotherapie aus den Neurowissenschaften entscheidende innovative Impulse für eine beschleunigte Weiterentwicklung erhalten kann« (Grawe, 2004, S. 12).²

Das Gehirn ist ein hoch komplexes System (und allein schon aus diesem Grund für Systemiker von besonderem Reiz) mit ei-

1 Precht, R. D. (2007). Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Eine psychologische Reise. München: Goldmann.

2 Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen u. a.: Hogrefe.

ner Dichte an Synapsen und Neuronen, die unsere Vorstellungskraft übersteigt. Schätzungsweise 100 Milliarden Neuronen arbeiten in unserem Gehirn. Hinzu kommen ungefähr 10- bis 50-mal so viele Gliazellen.

Jedes Neuron wiederum ist mit bis zu 10.000 Synapsen verbunden. Die Gesamtzahl der Synapsen wird hoch in die Trillionen geschätzt. Edelman (1995) vermutet, dass eine streichholz-kopfgroße Hirnmasse schätzungsweise eine Milliarde Synapsen beinhaltet. »Von unseren verschiedenen Sinneszellen ziehen etwa zwei bis drei Millionen Nervenfasern zu unserem Gehirn. Jede von ihnen befeuert das Gehirn mit bis zu 300 Impulsen pro Sekunde« (Grawe, 2004, S. 45).

Diese Kapazität und produktive Dichte in unseren Köpfen ist kaum vorstellbar und wirft fast automatisch für Systemiker die Frage auf, wie ein System bei dieser Dichte und Menge an Informationen eigentlich noch funktionieren kann und welche Regelsysteme oder anderen Funktionsweisen dem wohl zugrunde liegen. Glücklicherweise wissen wir es nicht und erhalten so die Möglichkeit, Ehrfurcht und Respekt vor jedem Individuum zu behalten.

Lange standen sich die Neurowissenschaften und die Psychotherapie eher wie Konkurrenten gegenüber, wenn es um das Verständnis und die wirksamste Behandlung psychischer und psychiatrischer Symptome und Störungen ging.

Das hat sich seit einigen Jahren verändert – die Neurowissenschaften haben mit ihren Forschungen den Elfenbeinturm der universitären Wissenschaft verlassen und ihre Ergebnisse sickern in die therapeutische Praxis ein.

Dass wir heute in einer Situation sind, in der sich Neurowissenschaften und Psychotherapie gegenseitig beeinflussen und manchmal auch voneinander lernen, ist eine ziemlich neue Entwicklung. Lange Zeit standen sie sich eher als Konkurrenten gegenüber und die Diskussion war beherrscht von der Frage, wer die besseren und effektiveren Konzepte hat. Manchmal entstand sogar der Eindruck, beide Zugänge würden sich gegenseitig ausschließen.

Doch die Ergebnisse der neueren Neurowissenschaften, dass sich neuronale Strukturen in großem Maße durch Lebenserfahrungen prägen und bestimmen, dass ungünstige Bedingungen

unser Gehirn so verändern, dass sich psychische Störungen und Symptome entwickeln und dass jede psychische Störung ihre spezifischen neuronalen Korrelate besitzt (vgl. Grawe, 2003, S. V, zit. in Schiepek, 2003³), haben dazu geführt, dass sich die beiden Felder jetzt mehr ergänzen. Negative Lebensbedingungen wie unsichere Bindungen, Vernachlässigung oder auch traumatische Erfahrungen können unser Gehirn so verändern, dass sich psychische Störungen entwickeln. Durch Lebenserfahrungen und -krisen sowie Umwelteinflüsse werden unsere kortikalen Landkarten ständig verändert. Sie sind dynamische Konstrukte, wie der kanadische Psychologe D. Hebb schon 1949 feststellte: »Neurons that fire together – wire together« (Neuronen, die zusammen feuern [aktiviert sind], vernetzen sich). Das wird noch heute als festes Prinzip des neuronalen Geschehens angesehen. Die daraus entstehenden synaptischen Prozesse sind die Ursachen für seelische Störungen und Gesundheit. Dies zeigt sich auch daran, dass die Grundstrukturen unserer Gehirne relativ gleich sind. Trotzdem erleben wir die Welt alle unterschiedlich, zeigen andere Regungen, wenn wir leiden und uns freuen, wütend sind oder einen Menschen lieben. Unsere Individualität wird in den feingliedrigen Netzwerken geformt, die durch die individuellen Geschichten der Menschen gebildet werden.

Andere Forschungen haben nicht nur gezeigt, wie Gehirne krank werden können, sondern auch, wie sie wieder gesunden und sich gut entwickeln können, wenn positive Bilder und Vorstellungen, liebevolle Beziehungen, sichere Lebensbedingungen, Stabilität, Verstehen und Empathie vorhanden sind.

Früher verstanden sich Systemiker als Experten für die Kommunikation und Interaktion in Familien, Paaren und anderen Systemen (das war in einer Zeit, als noch nicht deutlich war, wie stark Beratung/Psychotherapie unser Gehirn beeinflussen kann – damals also). Die Diskussion um die Spiegelneuronen, die »Theory of Mind« und die EOS-Systeme und viele andere neurowissenschaftliche Forschungen zeigen, wie sehr Veränderungen, auch neurobiologische Veränderungen, aus und über soziale Prozesse geformt werden. Vielleicht werden wir irgend-

3 Schiepek, G. (Hrsg.) (2003). Neurobiologie der Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer.

wann auch noch bemerken, wie bestimmte familiäre Kulturen und Beziehungssysteme oder gar die Kooperationskultur in Organisationen neurobiologische Formungen anregen und individuelle Nervensysteme prägen, die Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen können. Bereits 2003 hat Günter Schiepek mit seinem Buch »Neurobiologie der Psychotherapie« auf das Zusammenspiel dieser beiden Disziplinen hingewiesen.

Dies scheint auf der einen Seite Systemiker zu ermuntern, sich mit den Neurowissenschaften näher zu befassen, andererseits müssen sie sich aber auf den Weg machen, die inneren Systeme (neuronalen, hormonellen, emotionalen Systeme etc.) stärker in ihre Arbeit zu integrieren und sie als Teil der therapeutischen Wirklichkeit zu verstehen.

Heute können sich systemische Therapeuten zusätzlich als Experten für die Herbeiführung von bedeutsamen Lebenserfahrungen zu therapeutischen Zwecken verstehen: »Könnten nicht zukünftige Psychotherapeuten Spezialisten zur gezielten Veränderung des Gehirns durch Herbeiführung der dafür erforderlichen Lebenserfahrungen sein? Erste Befunde dazu, dass sich neuronale Strukturen und Prozesse als Ergebnis von Psychotherapie tatsächlich verändern, nähren diese Hoffnung« (Grawe, 2003, S. V, zit. in Schiepek, 2003).

In den Beiträgen dieses Buches werden sowohl theoretische Konzepte vorgestellt, wie die Neurobiologie die systemische Arbeit beeinflussen kann, als auch aus unterschiedlichen Praxisfeldern Beispiele zusammengefügt, wie sich die systemische Praxis durch die neurowissenschaftliche Forschung entwickeln kann. Vielleicht steht die systemische Therapie nach der Kybernetik 2. Ordnung vor einer dritten, wesentlichen Wende hin zu einer »systemischen Neuropsychotherapie«.

Dieses Buch entstand im Rahmen der 8. wissenschaftlichen Jahrestagung des DGSF »Systemische Hirngespinnste – Neurobiologische Impulse und andere Ideen für die Systemische Theorie und Praxis«: Das Institut für Familientherapie, systemische Supervision und Organisationsentwicklung (www.ifs-essen.de) hat diese Tagung im Jahr 2008 in Essen ausgerichtet. Wir haben uns aus folgenden Gründen für dieses Thema entschieden:

- die geweckte Neugier auf Grund der vielfältigen Forschungen und Veröffentlichungen;

- eigene anfängliche Erfahrungen, mit diesen Fragen in unserer systemischen Praxis zu experimentieren und Ideen zu entwickeln, wie Neurobiologie praktisch umgesetzt werden kann;
- spannende und vielversprechende Forschungen der Neurowissenschaften für die Beratungspraxis;
- der Nutzen neurowissenschaftlicher Forschung in der Traumatherapie, Kinder- und Jugendtherapie und Familientherapie;
- Bücher von Grawe, Damasio, LeDoux, Panksepp, Kandel, Porges und vielen anderen;
- das Gefühl, in einer Zeit leben zu dürfen, in der es für die systemische Therapie nach der Kybernetik 2. Ordnung zu einer dritten wesentlichen Wende kommen könnte – hin zu einer »systemischen Neuropsychotherapie«.

Vielleicht sind das auch Gründe, sich für dieses Buch zu entscheiden, vielleicht haben Sie weitere und andere Vorstellungen, die Sie ganz persönlich motivieren, sich diesem Thema zu nähern.

Leider konnten nicht alle Autoren aus den unterschiedlichsten Gründen ihre Beiträge rechtzeitig bereitstellen. Damit das Buch zeitnah zur Jahrestagung erscheinen kann, haben wir auf einige der angekündigten Beiträge verzichtet.

Das Buch erscheint in einer Zeit, die für die systemische Welt ein Schritt in eine neue Zeitrechnung ist. Die Anerkennung als Approbationsverfahren für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten zum Jahreswechsel 2008/2009 bedeutet für die systemische Therapie endlich die Anerkennung in der Psychotherapielandschaft, für die sie lange gekämpft hat. Jetzt gilt es, sich im Vergleich und im Diskurs mit den anderen Richtlinienverfahren einen Platz zu erarbeiten. Es heißt Abschied zu nehmen von der Rolle »des Außenseiters, des Benachteiligten« hin zu einem etablierten Verfahren im Rahmen des Gesundheitswesens. Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten, indem es den Diskurs zwischen Neurobiologie und systemischer Therapie aufgreift.

Reinert Hanswille