# Das systemische Dreieck

Jeder Einzelne von uns befindet sich in einem Netz von Kommunikationsprozessen oder Interaktionen, das sich in drei verschiedene Richtungen erstreckt: auf mich selbst, auf die Menschen, mit denen ich lebe und auf die Welt, in der ich lebe. Das lässt sich in einer Skizze in etwa so darstellen:

Ich

 Ich

 Andere Umwelt

Wie sehen diese vier Faktoren des systemischen Dreiecks und ihre Kommunikationsvorgänge im Einzelnen aus?

## Das Ich in der Mitte

Es ist schwierig, das Ich in der Mitte zu beschreiben. Wollen wir annehmen, das sei ich selbst, so wie ich mich jetzt, hier und heute vorfinde, mit meinen wie auch immer gearteten Stärken und Schwächen, mit den Zügen an mir, die nicht zu ändern sind oder die ich gar nicht ändern will, weil sie mir gefallen. Mit meinem schlechten Gedächtnis für Namen, meiner Liebe zu Kindern und Tieren, meiner Schwäche für das Tanzen und meiner Unfähigkeit, beim Singen auch nur einen richtigen Ton zu treffen, meiner Neigung zu Rettungsringen an der Hüften, wie sie schon mein Vater trug und meiner Begeisterung für grausam laute Musik, wenn ich aber so richtig sauer bin sowie meiner krummen Nase, die ich nun mal nicht leiden kann. Oder eben doch. Mein „wahres Wesen“ eben, wobei ich nicht behaupten will, ich wüsste, wie wir das beschreiben könnten. Wir wissen zur Zeit nicht einmal, welche unserer Wesenszüge angeboren und welche das Ergebnis unserer Erziehung sind. Um das zu erläutern, drei Fragen:

1. Kann man musikalische Begabung und damit verbundene Fähigkeiten und Vorlieben anerziehen? Oder mathematische Intelligenz? Sprachliche Intelligenz? Zweifellos nein. Wir unterscheiden bis zu sieben Arten von Intelligenz, die wir auch als Begabung bezeichnen und für angeboren halten, auch wenn sie durch Angebote und Erziehung gefördert und ausgebildet werden können und müssen.
2. Ist die Neigung zur Sucht angeboren? Wir wissen es nicht. Auch wenn wir sagen, die Verlangung zur Sucht (Alkohol-, Zigarettensucht) bringen wir mit, so haben wir doch keine Ahnung, ob es ein determinierendes oder auch nur disponierendes Sucht-Gen gibt, genetisch bedingte Stoffwechselveränderungen oder ob es sich nicht doch um soziales Lernen oder das Ergebnis von Erziehung handelt. Wir können die Relation, das Verhältnis von genetischer Veranlagung und Erziehung zueinander nicht präzise bestimmen, können nicht endgültig und mit Sicherheit beschreiben, welchen Einfluss welcher Faktor jeweils hat. Wahrscheinlich spielen beide Bereiche eine Rolle, aber eine Quantifizierung ist zur Zeit nicht möglich. Was uns der einzelne Wissenschaftler erklärt, ist von seiner wissenschaftlichen Sichtweise beeinflusst.
3. Kann man das Verhältnis zur Ordnung oder zur Höflichkeit durch die Erziehung beeinflussen? Sicherlich, und zwar positiv wie negativ. Die Erziehung und die Kultur spielen hier eine entscheidende Rolle: wie sieht höfliches Verhalten aus, wie ordentlich ist ordentlich, welches Maß an Egoismus oder Altruismus ist erwünscht, in welcher Gruppe?

Anders gesagt: die Grenze zwischen dem wie auch immer angeborenen Wesen und dem erlernten Verhalten ist unklar. Das mag nun so sein, es nützt uns aber nicht, davon auszugehen, dass bestimmte Wesenszüge angeboren sind, weil wir dadurch mit der Unveränderbarkeit eben des benannten Wesenszuges konfrontiert sind. Eine andere Sichtweise ist viel effektiver: wir wissen zwar nicht, ob uns Wesenszüge angeboren sind, aber viel entscheidender als die Beantwortung dieser Frage ist die Antwort auf die Frage, wie wir mit dem *umgehen*, was wir vorfinden.

Wir können vielleicht nicht entscheiden, wie wir sind, aber wir haben in einem überschaubaren Rahmen gewisse Einflussmöglichkeiten darauf, wie wir mit uns selbst oder unseren Mitmenschen umgehen, wie wir uns verhalten. Oder wie Epiktet es formuliert hat: Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben.

## Die Kommunikation mit mir selbst

Tatsächlich können wir sagen, dass wir uns in einem Kommunikationsprozess mit uns selbst befinden, auch wenn das auf den ersten Blick überraschend klingt.

Wie ich mit mir selber umgehe: wir stellen Forderungen und haben Erwartungen an uns selbst und unser Leben, wir machen uns Idealvorstellungen von uns und ärgern uns, wenn wir ihnen nicht gerecht werden. Wir machen uns allerhand Utopien und scheitern an ihnen. Wir befinden uns in einem beständigen inneren Dialog.

* Ich finde, ich sollte... z.B. edel, hilfreich und gut sein. Ich sollte große Gefühle und Mitleid haben. Mein Leben sollte reich und tief sein, aber es ist banal und langweilig.
* Ich muss / will so sein... z.B. wie Brad Pitt, wie der Held in diesem Liebes- oder Aktionfilm, so selbstsicher und voller Zuversicht und Stärke, aber oft habe ich einfach nur Angst und bin unsicher, schüchtern und verzagt.
* Meine ideale Partnerschaft ist... z.B. liebevoll, tolerant und voller Offenheit. Sie sollte eine erfüllte Sexualität haben, ist aber von Schwierigkeiten und Streit um Zahnpastatuben und Klodeckel angefüllt.
* Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, dessen Selbstwertgefühl so niedrig hängt, dass er sich nicht auf die Straße traut, wenn draußen Sperrmüll ist und dem, der sich erkennt als das Licht dieser Welt, uns gesandt, uns zu erlösen. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen Beiden liegt offensichtlich in der Lebensqualität, nicht in der Qualität des Menschen selbst. Also in den Konsequenzen, die er aus seiner Selbsteinschätzung zieht oder die sich aus seiner Selbsteinschätzung ergeben.

## Die Kommunikation mit den Anderen

Ganz offensichtlich kommunizieren wir mit anderen Menschen: unserer Familie, den Freunden, den Kollegen und Nachbarn; das hatten wir ja schon immer so betrachtet.

Wie ich mit anderen umgehe: hier verhält es sich ganz ähnlich wie beim Umgang mit uns selbst. Wir machen uns ein Bild vom anderen und zürnen, wenn er ihm nicht gerecht wird.

* Sei endlich so, wie ich dich will... z.B. fröhlicher, offener, liebevoller zu mir, immer ehrlich und aufrichtig. Wenn Du mich liebst, magst Du Fisch: sei so wie ich Dich haben will, sonst gehe ich davon aus, dass Du mich nicht liebst oder respektierst.
* Sei anders... z.B. nicht so egoistisch, nicht so schlampig, räum deine Sachen weg, tu was ich dir sage, mach den Klodeckel runter und die Zahnpastatube zu, sprich mit mir; tu immer, was man von dir erwartet.
* Männer / Frauen sollten... z.B. so sein, wie wir uns das vorstellen, rücksichtsvoller und gleichzeitig bereit, unsere Wünsche zu erfüllen, stark und doch sensibel, so, wie du warst, als wir uns kennen gelernt haben.
* Gute Eltern / Kinder sind... z.B. immer hilfsbereit, aufopferungswillig, höflich, artig und zuvorkommend und räumen immer ihr Zimmer auf, und wenn du das nicht bist, dann ist Mama aber ganz traurig; schau, jetzt muss Mama weinen. Und fall nicht hin.

## Die Kommunikation mit meiner Umwelt

Auch mit der Umwelt im weitesten Sinne befinden wir uns in permanentem Austausch. Mit dem Begriff Umwelt meine ich vor allem das kaum überschaubare Geflecht aus sozialen, ethischen und moralischen Erwartungen und Normen und kulturellen Ansprüchen ebenso wie die physische Umwelt. Interessant jedoch ist die Kommunikation vor allem in dem Bereich der ersten Bedeutung: Ethik, Moral, Normen, Erwartungen.

Wie wir mit Erwartungen und Ansprüchen umgehen:

* Ich muss die Ansprüche erfüllen..., z.B. die meiner Eltern, Lehrer, der Gesellschaft, Gruppe oder Kultur, in der ich lebe, mich ordentlich benehmen und höflich sein zu meinen Lehrern, das Geschäft meines Vaters übernehmen und die Erwartungen erfüllen von Freunden oder von Menschen, die ich nicht einmal kenne, bis ich mich am Ende ferngesteuert fühle.
* So benimmt sich ein Mann / eine Frau nicht... z.B. er zeigt Tränen oder er zeigt sie nicht, so ein großer Junge weint doch nicht, ist beherrscht und stark, was immer das heißen mag, er weiß immer Rat, kommt mit sich selber klar; sie ist reflektiert und emanzipiert, selbstbewusst in ihrem Auftreten, fürsorglich, kinderlieb und anschmiegsam...
* Ein Mann, der betrogen wird, wird zum Hahnrei, eine Frau hat (nur) Pech gehabt; die weibliche Untreue verletzt seinen Stolz, sein Ansehen, seine Identität, sie wirft ein schlechtes Licht auf ihn; die männliche Untreue wirft ebenfalls ein schlechtes Licht auf ihn, aber nicht auf sie.

## Das Dreieck

Ich

 1 3

 Ich

 Andere 2 Umwelt

Nun habe ich noch nicht den äußeren Kommunikationsbereich beschrieben:

1. Ich gehe mit anderen so um, weil ich auch mit mir selbst so umgehe (links außen, 1: Du sollst so ordentlich sein wie ich es bin; nimm Dir ein Beispiel an mir, auch wenn ich kaputt gehe, sei so pathologisch aufopferungsvoll wie ich, auch wenn du siehst, dass es mir nicht gut tut...);
2. weil ich mich den moralischen Ansprüchen meine Gesellschaft gegenüber so verhalte, wirke ich auf meine Mitmenschen so (unten, 2: die Anderen respektieren mich für mein pflichtbewusstes Verhalten; was sollen die Nachbarn denken; ich will mit meiner verkorksten Haltung ein Beispiel sein... );
3. weil ich über mich so denke, gehe ich auch so mit den Ansprüchen meiner Umwelt um (rechts außen, 3: die Gesellschaft muss sich meinen Ansprüchen beugen; die anderen stellen genau solche Forderungen wie mein Vater; du bist genau wie meine Mutter...).

In diesem Spannungsfeld der Kommunikationen entsteht das, was wir als Problem bezeichnen: ich komme mit mir selbst, den anderen oder mit meiner Umwelt nicht zurecht, fühle mich nicht wohl in diesen Beziehungen, kriege Ärger und leide. Irgendetwas stellen wir uns anders vor, so sollte es nicht sein, ich oder die anderen nicht, es geschehen Dinge, die sich meiner Kontrolle entziehen und auf die ich keinen Einfluss mehr bekomme, sie entgleiten mir, sie entsprechen nicht meiner Idealvorstellung, und darum geht es mir schlecht.

Zwischen diesen Formen der Kommunikation besteht insofern kein grundsätzlicher Unterschied, als sie allesamt von den gleichen Regeln bestimmt sind, und das können Forderungen sein, die sich an ein nicht erfüllbares Ideal richten. Wir machen uns Vorstellungen, Ideale davon, wie wir, die anderen oder die Welt sein sollten, und da diese nun aber nicht so sind, wie ich mir das vorstelle, entsteht ein Problem. So hart, wie ich mit mir selbst umgehen sollte oder umgehe, so hart gehe ich mit anderen, beispielsweise auch mit meinen Kindern um. Sie wollen nicht, wie ich gern will. Das macht mich fertig. Außerdem handelt es sich jedes Mal um eine Form des Umgangs mit den Dingen, die ich vorfinde oder vorzufinden glaube, das heißt es ist der Umgang mit mir selbst.

Daraus resultiert nun folgender Gedanke: nicht die Anderen, unsere Eltern, Partner, Kollegen und Kinder sind schuld an meinem Befinden, sondern mein Umgang mit ihnen und ihren Ansprüchen, Forderungen und : was erwartest du denn?!

Der Gedanke, die anderen seien schuld, ist die Wurzel vielen Leidens, da sich diese ominösen Anderen selten je die Mühe machen, sich uns zuliebe zu verändern. Mit dem Anspruch, sie sollten das tun, beißen wir auf Granit. Übrigens: selbst wenn sie bereit sein sollten, sich uns zuliebe zu verändern, dann könnten sie es nicht, da sie nicht wissen, wo im Kopf das Modul sitzt, das sie auswechseln sollen. Die Welt, wie wir sie vorfinden, ist, wie sie ist. Damit sind wir geneigt, sie für böswillig oder unfähig (bad or mad) zu halten, und wer böswillig oder verrückt ist, der kann ruhig beliebig unter Druck gesetzt werden. Und selbst darunter können wir noch leiden.