

## Das „existentielle Paradox“ als zentraler Begriff

von Dr. Eva Madelung

Die ursprünglichen systemischen Therapien – wie die am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto (Kalifornien) im Kreis um Gregory Bateson entwickelte Familientherapie, das NLP, die systemische Kurztherapie nach De Shazer und die Familientherapie der Mailänder und der Heidelberger Schule – sind allesamt dem sogenannten Konstruktivismus verpflichtet. In dieser Sichtweise geht man davon aus, dass der Mensch sich seine Wirklichkeit selbst „erfindet“. In Deutschland ist es üblich geworden, die oben genannten Therapierichtungen unter dem Begriff „systemisch-konstruktivistisch“ zusammenzufassen.

Zu Beginn der neunziger Jahre jedoch wurde das „Familien-Stellen nach Bert Hellinger“ immer mehr zu einer gefragten Methode. Hier steht die „gefundene Wirklichkeit“, das heißt: die unveränderlich gegebenen Tatsachen des Lebens, im Vordergrund, wie zum Beispiel, dass die Eltern die Eltern sind und bleiben, und dass das Leben durch sie an uns weitergegeben wurde. In Anlehnung an die philosophische Richtung der Phänomenologie hat Bert Hellinger seine Sichtweise systemisch-phänomenologisch genannt. Im NIG werden beide Sichtweisen nicht als sich gegenseitig ausschließend, sondern als sich wechselseitig ergänzend angewandt.

Im Zusammenhang damit hat sich als zentraler Begriff des theoretischen Hintergrunds dieser Methode im Laufe der Zeit das – von mir so genannte – „Existenzielle Paradox“ herauskristallisiert. Er bezieht sich auf die Erfahrung des Alltags, in dem wir uns *sowohl* eingebunden in eine „gefundene Wirklichkeit“, *als auch* selbstverantwortlich in einer von uns selbst „erfundenen Wirklichkeit“ erleben

können. Offenbar sind Selbstverantwortung und Eingebunden-Sein zwei Grundgefühle oder Sichtweisen, zwischen denen unser Leben hin und her pendelt: einmal steht das eine, ein andermal das andere im Vordergrund und in manchen Augenblicken erfahren wir beides gleichzeitig.

Wenn man schwierige, aber doch gut gemeisterte Situationen des Lebens im Nachhinein durchdenkt, stellt man meistens fest, dass *beides* vorhanden war: das Gefühl des Eingebunden-Seins *und* der Selbsterhaltungswille, das Gefühl der Ohnmacht *und* der Trieb sich durchzusetzen, die Hingabe *und* die Selbstverantwortung.

Das heißt: Erfundene und gefundene Wirklichkeit, diese „zwei Seiten einer Medaille“, sind in einem „existentiellen Paradox“ untrennbar miteinander verbunden, und dieser Tatsache entspricht auch eine „paradoxe Struktur der Seele“. Sie wiederum weist auf ein Menschenbild hin, in dem die für das Abendland so wichtige Ich-Entwicklung verbunden ist mit dem Bewusstsein der Einbindung in einen großen Zusammenhang. Aus diesem Grund sind beide Sichtweisen im NIG vertreten: die systemisch-phänomenologische verweist uns auf unser Eingebunden-Sein und die systemisch-konstruktivistische auf unsere Verantwortung für das eigene Leben.