

Beitrag Nr.: 8

Datum: Oktober 2015

Autor/in: Dr. Udo Baer, Dr. Gabriele Frick-Baer

## Phänomenologie der Wirksamkeit

### Wirksamkeitserleben in Alltag und Therapie

#### Phänomene

*Wirksam. Ich **fühle**, dass ich wirksam bin.*

*Das Kleinkind: Ich schreie und jemand kommt. Ich ziehe an der Schnur des Spielzeugs und eine Melodie erklingt. Ich lache und werde angelacht. Ich lasse etwas fallen und jemand hebt es auf.*

*Das jugendliche Mädchen: Ich mache mir eine andere Frisur und allen Freundinnen fällt es auf. Ich schaue etwas länger als sonst auf Stefan und er dreht sich um und lächelt mich an. Ich melde mich öfter in Geschichte und meine Note wird besser. Ich nehme meiner Mutter eine CD zum Geburtstag auf und sie freut sich.*

*Der Mann: Ich erzähle meiner Frau von meinem Kummer und sie tröstet mich. Ich streichele meine Frau und sie reagiert liebevoll. Ich kritisiere meinen Mitarbeiter und sage ihm meine Erwartungen und er arbeitet so, wie ich es möchte. Ich lobe meinen Sohn und er strahlt und „wächst“.*

*Die Frau: Ich rede mit meinem Mann und er hört zu. Ich teile meinen Kindern mit, was mich an ihrem Verhalten ärgert, und sie ändern ihr Verhalten, versuchen es wenigstens. Ich blicke meine Kollegin so lange und so strafend an, dass sie endlich aufhört, ihre nervenden privaten Geschichten während der Arbeitszeit ihrer Freundin zu erzählen. Ich mache meiner Kollegin ein Kompliment und sie schaut freundlicher in die Welt.*

Im „ABC der Gefühle“<sup>1</sup> befragten wir Gefühle, als wären sie Personen. Da sagt die Wirksamkeit und die Unwirksamkeit über sich:

„Wir gehören wie das Interesse zu den herumgeisternden Gefühlen, die zwar jeder Mensch hat, die aber niemand kennt oder gar als Gefühl bezeichnen würde. Dass es uns gibt, bemerkt man erst dann, wenn wir abhanden kommen. Wenn eine Person das Gefühl hat, unwirksam zu sein, dann ist der Teufel los. Dann sinkt das Selbstbewusstsein in den Keller, dann breiten sich Resignation und Elend aus. ‚Ich kann machen, was ich will, nichts gelingt‘, und ‚Ich kann sowieso nichts bewegen‘, stöhnen die Menschen dann. Da wäre es doch angemessen, uns, die wir die Menschen bewohnen, auch zu kennen, meinen Sie nicht auch?“

Wir sind als Wirksamkeit/Unwirksamkeit ein unzertrennliches Paar. Kinder sind von Anfang an darauf aus, die eine von uns zu päppeln. Sie wollen wirksam sein. Sie wollen sich bemerkbar machen und die Flasche oder die Brust bekommen. Sie wollen sich umdrehen und nach dem Spielzeug greifen. Sie wollen aufstehen und einen Klang hervorrufen ... Wenn ihnen das gelingt, fühlen sie sich wirksam. Wenn sie scheitern, fühlen sie sich unwirksam. Das fühlen sie und man sieht es ihnen an. Wenn ich, das Gefühl der Wirksamkeit, ein Kind besuche, bringe ich es zum Strahlen. Als Gefühl der Unwirksamkeit (manchmal sagt man übrigens auch Frust zu mir) bringe ich es zum Knatschen oder Toben.

Wir beide, Wirksamkeit und Unwirksamkeit, gehören auf immer zusammen; wir sind eins. Niemand darf uns trennen, das ist unsere größte Angst. Würden wir nur als Wirksamkeit existieren, würden die Menschen das Scheitern nicht kennen, dann könnten sie daraus nicht lernen, sondern würden größenwahnsinnig und eitel werden. Wenn wir nur als Unwirksamkeit in einem Menschen existierten, würden wir von ihm Besitz ergreifen und ihn lahm legen. Das passiert manchmal bei Kindern und Jugendlichen. Wenn nicht nur das eine oder andere, das sie tun, unwirksam bleibt, sondern alles, dann verliere ich, die Unwirksamkeit, meine Lebenspartnerin und damit jede Hoffnung und Sinnhaftigkeit. Ich werde als Unwirksamkeit zum alles bestimmenden Grundgefühl und lande immer bei sinnloser Gewalttätigkeit, entweder gegen andere oder gegen die Person selbst, in der unbewussten verzweifelten Hoffnung, doch noch irgend etwas bewirken zu können.“

---

<sup>1</sup> Baer; Frick-Baer (2014): Das ABC der Gefühle. Weinheim

Wenn ein Mensch wirksam ist, gibt es ein Ich, als Ausgangspunkt einer Intentionalität. Wirken erfolgt auf etwas hin. Dies mag bewusst sein oder nicht, eine Wirkung kann beabsichtigt sein oder unbeabsichtigt – wirken geschieht auf etwas hin, auf eine Folge, ein Ergebnis. Wirksamkeit hat eine **Richtung**.

Wirksamkeit kann auch **explizit selbstreferenziell** sein, zum Beispiel, wenn der Versuch gelingt, das Rauchen aufzugeben.

Wirksamkeit ist **Kommunikation**. Indem Menschen sich als wirksam erfahren, teilen sich andere Menschen ihnen und sie sich anderen Menschen mit.

Wirksamkeit kann sich **auf Objekte beziehen**. Menschen können wirksam sein, indem sie arbeiten, ein Auto reparieren, eine Blume pflanzen, die Hausaufgaben erledigen. Doch selbst dann liegt die Bedeutung der Wirksamkeitserfahrung darin, selbstreferenziell oder vor allem Kommunikation zu sein: denn auch dabei kommen Menschen ins Spiel, die die Ergebnisse der Arbeit nutzen, die das reparierte Auto fahren, die die Hausaufgaben kontrollieren und bewerten.

Wirksamkeit ist ein meist **Beziehungserleben**: Ich handele und ich habe Wirkung auf andere. Ich koche ein Essen. Ich repariere einen Stuhl, auf den man sich setzen kann. Ich bringe meinen Bruder zum Lächeln.

### „Wirksamkeit“, „Selbstwirksamkeit“, „Selbstwirksamkeitserwartungen“

In der Psychologie gibt es den Begriff der Selbstwirksamkeit. Er wurde von Albert Bandura eingeführt<sup>2</sup> und verbreitete sich v. a. in den 90er Jahren. Wenn man diesem Begriff in seinen theoretischen Begründungen und Ausführungen nachgeht, erlebt man einige Überraschungen. Wer Wirksamkeit sucht, wird auf Selbstwirksamkeit verwiesen. Ausschließlich. Der Begriff der Selbstwirksamkeit reduziert das Wirksamkeitserleben auf das Individuum und entkleidet ihn der Beziehungserfahrung und des Handelns. Schon der Begriff „Selbst“ hat nicht die Bedeutung wie in der humanistischen Psychologie als Summe aller spontanen Regungen des Organismus oder wie in der Psychoanalyse als Hintergrund oder

---

<sup>2</sup> Bandura, A. (1977): *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review, 84 (2), S. 191-215

Summe von Ich, Es und Über-Ich. „Selbst“ wird „definiert als geordnete Menge aller im Gedächtnis gespeicherten selbstbezogenen Informationen“<sup>3</sup> und damit jedes leiblichen Bezugs entleert.

In manchen psychologischen Veröffentlichungen wird der Begriff der Selbstwirksamkeit mit Kontrolle gleichgesetzt. In einem Beitrag über aggressive Gefühle heißt es zum Beispiel unter der Überschrift „Kontrollverlust“: „Selbstwirksamkeit´ ist eines der wichtigsten menschlichen Bedürfnisse. (...) Man kann es mit der Selbstwirksamkeit aber auch übertreiben. Wer immer alles im Griff haben will, fesselt sich selbst und brüskiert andere.“<sup>4</sup>

Im nächsten Schritt erfährt man, dass es gar nicht um die Selbstwirksamkeit geht, sondern um die Selbstwirksamkeitserwartung. Damit wird die Überzeugung bezeichnet, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Es geht also nicht um die Wirksamkeit, sondern um den Glauben an die Wirksamkeit. „Perceived self-efficacy is concerned not with the number of skills you have, but with what you believe you can do with what you have under a variety of circumstances.“<sup>5</sup> Es geht also nicht einmal um die Fähigkeiten eines Menschen, sondern nur um den Glauben, die Vorstellung, die er selber über seine Fähigkeiten hat. Dieser Glauben wird sogar zum Schlüsselfaktor menschlichen Handelns erklärt: „Beliefs of personal efficacy constitute the key factor of human agency. If people believe they have no power to produce results, they will not attempt to make things happen.“<sup>6</sup>

Ganz können die Erfahrungen der Menschen auch in diesen psychologischen Konstruktionen nicht ausgeklammert werden. Sie tauchen auf bei den fördernden Bedingungen für die Selbstwirksamkeitserwartung. Diese wird nach diesen Theorien gefördert

- durch eigene Erfolgserlebnisse (Performance Accomplishments),
- stellvertretende Erfahrungen durch Vorbilder (Vicarious Experience),
- verbale Ermutigung (Verbal Persuasion).

Wenn Menschen nicht erwarten, dass sie wirksam sind, wird bei ihnen oft erhöhte Erregung beobachtet (Emotional Arousal). Deswegen wird als vierter Faktor zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung ein Anti-Stress-Training angeführt.

---

<sup>3</sup> Filipp 1997

<sup>4</sup> Saum-Aldehoff, T. (2014): Dem Ärger auf den Grund gehen. In: Psychologie heute. Nov. 2014, S. 29

<sup>5</sup> Bandura, 1997, S. 37

<sup>6</sup> Bandura, 1997, S. 3

Als Leibphänomenolog/innen meinen wir: Selbstverständlich ist die Selbstwirksamkeitserwartung ein Teilaspekt des Wirksamkeitserlebens, aber nur ein Teil. Es geht für Menschen nicht vorrangig um Wirksamkeitsglauben, sondern um Wirksamkeitserfahrungen. Aus ihnen nährt sich der Glauben. Dieser ist nur ein Teilaspekt der Wirksamkeitserfahrungen und vor allem deren Folge. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartungen kann die Wirklichkeit der Menschen nicht genügend erfassen. Die Erfahrungen von Wirksamkeit bzw. Wirkungslosigkeit beeinflussen die Menschen, sie sind der Boden für die Erwartungen. Es gilt deshalb, die Phänomene der Wirksamkeitserfahrungen und des Wirksamkeitserlebens zu untersuchen.

### **Beziehungserleben und Beziehungswirksamkeit**

Im Alltag besonders folgenreich und therapeutisch besonders relevant ist die Beziehungswirksamkeit. Darin erleben Menschen ihre primären Wirksamkeitserfahrungen. Als Baby, als Kleinkind können und wollen sie noch nicht selbstreferenziell wirken. An erster Stelle kommt die Mutter, der Vater oder eine andere bedeutsame Bezugsperson, mit und an denen Wirksamkeit erfahren wird, erst dann das gegenständliche Objekt. Später im Heranwachsen und vor allem im Jugendalter kann selbstreferenzielle Wirksamkeit größere Bedeutung gewinnen. Lernen zu lernen schafft Wirksamkeitserfahrungen. Ebenso sportliches Training, Übungen in Fremdsprachen oder in Computerspielen. Selbst gewählte Vorbilder sind oft wichtig, werden im Elternhaus, im Sport und im Kino gesucht. Mit positiven Erfahrungen selbstreferenzieller Wirksamkeit wachsen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Doch auch diese selbstreferenziellen Wirksamkeitserfahrungen sind eingebettet und geprägt von Erfahrungen der Beziehungswirksamkeit. Wer in Beziehungserfahrungen das Gegenteil davon erlebt, wer ins Leere geht und sich als unwirksam erlebt, wird sich selbstreferenzielle Wirksamkeit entweder nicht zutrauen („Schaffe ich ja doch nicht.“) oder mit hohem Druck angehen („Ich muss das schaffen, sonst bin ich nichts.“). Unsere Erfahrungen und Beobachtungen sind: selbstreferenzielle Wirksamkeitsbemühungen und -erfolge können eine Zeit lang sowohl frühere als auch aktuelle Erfahrungen von

Beziehungsunwirksamkeit bzw. Beziehungswirkungslosigkeit kompensieren und Schädigungen abschwächen, aber nie auf Dauer ersetzen.<sup>7</sup>

### Die drei Stufen von Wirksamkeitserfahrungen

Wie können Wirksamkeitserfahrungen differenziert betrachtet und ggf. diagnostiziert werden?

Wir unterscheiden drei Stufen von Wirksamkeitserfahrungen, wie sie die Grundbefindlichkeit eines Menschen beeinflussen:

- Die unterste Stufe ist die **Wahrnehmungs-Wirksamkeit oder Basale Wirksamkeit**. „Ich werde von anderen überhaupt wahrgenommen.“ Dies zu erleben scheint selbstverständlich zu sein, ist es aber nicht. Nicht wahrgenommen zu werden, übersehen, überhört zu werden, ist für viele Menschen Lebenswirklichkeit.
- Die mittlere Stufe ist die **Effekt-Wirksamkeit**. Hier geht es über die basale Erfahrung, wahrgenommen zu werden, hinaus darum, mit seinem Verhalten einen Effekt hervorzurufen: „Ich bewirke etwas: ein Lächeln, eine Reaktion, eine Berührung, ein Wort ...“ Wer die Erfahrung macht, solche Effekt-Wirksamkeit nicht hervorzurufen, wird sich anstrengen und immer mehr anstrengen, um sein Ziel zu erreichen. Bei manchen Menschen spielt sich diese Anstrengung um Wirksamkeit ganz unauffällig in ihrem Inneren ab, andere fallen durch provokatives und destruktives Verhalten auf.
- Die dritte Stufe der Wirksamkeitserfahrung besteht in der **selbstverständlichen Wirksamkeit**. Diese gerät gar nicht in den Fokus der bewussten Aufmerksamkeit, da sie den Boden zwischenmenschlicher Beziehung bildet. Und sie ist reziprok, beidseitig: Für mich ist es selbstverständlich, dass ich Wirkung auf dich habe, und ich weiß, dass du Wirkung auf mich hast. Selbstverständlich wird die Wirksamkeit nur dann sein können, wenn die Menschen Basale Wirksamkeit und Effekt-Wirksamkeit in ihren Beziehungen erfahren konnten – wenn sich diese

---

<sup>7</sup> (Wir gebrauchen die Begriffe: Beziehungsunwirksamkeit und Beziehungswirkungslosigkeit weitgehend synonym, auch wenn im Bedeutungszusammenhang manchmal Nuancen zu einer Entscheidung für die eine oder andere Begriffswahl führen. Beziehungsunwirksamkeit betont ein wenig mehr das Gefühl, Beziehungswirkungslosigkeit ein wenig mehr das Ergebnis.)

Ebenen der Wirksamkeit in ihnen einhausen konnten, sich in ihrer Grundbefindlichkeit verorten konnten.

### **Folgen von Wirkungslosigkeitserfahrungen**

Es gibt offenbar ein gemeinsames menschliches Grundbedürfnis nach Wirksamkeit. Wenn dieses Bedürfnis nicht leben kann, nicht selbstverständlich ist, dann hat dies, vor allem wenn Menschen ins Leere gehen, Folgen, die wir auch an anderer Stelle beschrieben<sup>8</sup> haben. Diese Menschen spüren nicht nur Leere in der Wirkung in Bezug auf ihre Aktionen, sie werden zu Leere gemacht. Wenn ein ausgestreckter Arm, eine einem anderen Menschen zugeneigte Geste, eine Hand immer wieder ins Leere greift, sinnbildlich und sprichwörtlich, hören viele Menschen auf zu greifen.

Diese Leere ergreift sie und wird zur Erfahrung: Ich bin es nicht wert, wahrgenommen zu werden. Für viele Menschen bleibt es bei der bitteren Erkenntnis: „Egal, was ich mache, egal, was ich sage, egal, was ich mache – es bleibt immer so wie es ist.“ Sie resignieren.

Einerseits entsteht daraus eine Gewissheit der Selbst-Wertlosigkeit, andererseits wurzelt darin der verzweifelte Kampf um Gesehen- und Gehört-Werden. Verzweifelt ist dieser Kampf, weil er kein Objekt hat und deshalb oft keine Richtung. Leere ist kein Ziel und hat, im Gegensatz zur Wirksamkeit, keine Richtung. Deshalb ist dieser Kampf um Wirksamkeit oft destruktiv. Bei machen Menschen führen die permanenten ineffektiven Anstrengungen um Wirksamkeit anders als bei den Menschen, die resignieren oder resigniert haben, zu destruktivem Verhalten: Das Ungerichtet-Sein verbindet sich mit der Selbstwertlosigkeit zu einem verzweifelt-ziellosen Um-sich-Schlagen bis hin zu Amok-Läufen. Diese Menschen sind in ihrem Bemühen um Effekt-Wirksamkeit allerdings intentionaler: Die Leere in diesen Menschen richtet sich auf konkrete Personen hin. Hierin mag manchmal die Quelle für Scheidungskriege, für Michael-Kohlhaas-Wüten, für ständige (kleine) Provokationen liegen, um etwas zu erreichen.

Dieses „Etwas“ ist, auch wenn es sich konkret richtet, oft diffus: Wichtig ist, überhaupt eine Wirkung zu erzielen, nicht ins Leere zu gehen, egal welche. Nur aus diesem Verständnis und Wissen heraus ist die Aussage nachzuvollziehen, die wir von erwachsenen Klient/innen gehört haben: „Ich habe als Kind davon geträumt, dass mir meine Eltern mal eine Ohrfeige gegeben hätten. Das wäre besser gewesen, als

---

<sup>8</sup> Baer, U. (2013): Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch.

dass gar nichts passierte. Aber das ist mir nicht gelungen. Egal, was ich angestellt habe.“ So groß kann die Verzweiflung über die erlebte Beziehungswirkungslosigkeit sein.

Die Folgen der Beziehungsunwirksamkeit, die daraus entstanden sind, dass Menschen bei anderen Menschen ins Leere gegangen sind oder gehen, sind diejenigen, denen wir in der Therapie besondere Aufmerksamkeit widmen, da sie unserer Erfahrung nach zum einen besonders häufig, zum anderen besonders oft unspektakulär, unauffällig und „leise“ daherkommen. Sie laufen damit Gefahr, dass ihr Kern eher unbeachtet und ungeachtet bleibt.

Negative Erfahrungen von Unwirksamkeit bzw. Wirkungslosigkeit, können allerdings auch – und das wollen wir an dieser Stelle nicht unerwähnt lassen –, entstanden sein durch Unterdrückung und Erniedrigung oder einzwängende Normen und Atmosphären, durch Beschämung und (sexuelle) Gewalt, die neben der Leere anderen „Geißeln der Entwürdigung“.<sup>9</sup> (Udo, Fußnote, entweder mit „Würde und Eigensinn“ oder „Das große Buch ...) Der Zusammenhang solcher Erfahrungen mit dem Erleben von Unwirksamkeit liegt auf der Hand, drückt sich aber oft in anderen Worten aus. Menschen, die erleben mussten, dass sie der destruktiven Macht anderer Menschen ausgeliefert waren und sind und nicht als Subjekt, sondern als Objekt behandelt wurden und werden und sich so fühlten und fühlen, werden ihr Erleben eher mit Worten und Begriffen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und v. a. Wehrlosigkeit bezeichnen.

Fassen wir noch einmal die drei häufigsten Folgen von Wirkungslosigkeitserfahrungen zusammen:

- Das Wirksamkeitsbedürfnis ist geblockt und bleibt innen eingesperrt. Das ist der depressive Weg. Menschen geben auf, um nicht immer wieder die kränkende Erfahrung der Wirkungslosigkeit erleben zu müssen. ziehen sich zurück, die Resignation wird zum depressiven Selbstschutz-Programm.
- Die zweite Möglichkeit: die uneffektiven Anstrengungen um Wirksamkeit und das Wirksamkeitsbedürfnis explodieren in Aggressivität und Gewalttätigkeit. Wer andere Menschen nicht erreichen und verändern kann, versucht dies dann manchmal mit Gewalt und Aggressivität. Oft ist diese Gewalt verzweifelt und oft, wenn auch intentional, doch scheinbar

---

<sup>9</sup> Baer, Frick-Baer (2009): Würde und Eigensinn. Weinheim



ohne „Anlass“. Sie braucht keinen äußeren Anlass, sie speist sich aus der Kombination von Erfahrungen von Leere, Unwirksamkeit und Wirksamkeitssehnsucht.

- Eine dritte Möglichkeit, Erfahrungen der Beziehungsunwirksamkeit zu verarbeiten, ist die, das Wirksamkeitsbedürfnis in der Fantasie lebendig werden zu lassen. Dort, im Inneren des Menschen, toben sich die Wirksamkeits-Wünsche und -Sehnsüchte aus. Diesen sozial verträglichen Weg, so erfahren wir in der geschützten Atmosphäre der therapeutischen Beziehung, beschreiten und beschreiben immer wieder Kinder und Jugendliche, oft auch Erwachsene. Wer Beziehungsunwirksamkeit erfährt, besiegt als Winnetou die Kiowa-Indianer oder rettet im Science-Fiction die Welt. Er oder sie kann zaubern und verzaubern, hat die Macht, Fußballspiele zu entscheiden oder als Schriftsteller/in, Musiker/in oder Tänzer/in berühmt zu werden und Wirkung auf tausende von Menschen zu haben.

### **Die destruktiven und die konstruktiven Wirksamkeitsbemühungen**

Wie sich im bisher Beschriebenen gezeigt hat, ist eine Unterscheidung der Wirksamkeitsbemühungen von Menschen auf der Grundlage ihrer Wirksamkeitserfahrungen nach unterschiedlichen Qualitäten nötig. Ein Feuerteufel lebt seine Wirksamkeitsbedürfnisse ebenso aus wie der Rechtsquerulant, der ständig andere Menschen anzeigt. Der eine Jugendliche, der Autos zerkratzt, ist wirksam und der andere, der sich für Amnesty International engagiert, ebenso. Deshalb ist es wesentlich, zwischen destruktiven und konstruktiven Wirksamkeitsbemühungen zu unterscheiden.

**Destruktive Wirksamkeit** zeigt sich in den Wirkungen: Menschen werden verletzt und Gegenstände zerstört. Den destruktiven Wirksamkeitsbemühungen wohnt fast immer etwas Verzweifeltes, Unberechenbares, Unerklärliches und Zerstörerisches inne. Da sie aus Leereerfahrungen gezeugt wurden, sind und wirken sie oft maßlos. Sie haben von außen gesehen meist keinen „Grund“, oft einen Anlass, der nichtig scheint. Da schlagen drei Jugendliche in der U-Bahn einen Mann zusammen, weil er sie gebeten hat, das Rauchen einzustellen. Da zündet ein älterer Herr mehrere Bauwagen an und zeigt, dass er „etwas bewegt“, wie er bei der Vernehmung nach seiner Festnahme sagt. Da zerreißt die Schülerin das Heft ihrer Freundin, weil die nicht mehr auf ihre Facebook-Anfragen reagiert ...

Manchmal wirkt die destruktive Wirksamkeitsbemühung auch selbstzerstörerisch. Doch oft ist sie im Kern zunächst eher ein Ausdruck des zuerst genannten Bewältigungsweges bei Wirkungslosigkeitserfahrungen, ist sie im Kern der Weg des depressiven Rückzugs und der Resignation. Dieser kann dann plötzlich in selbstzerstörerische Aktionen münden, in Suizid-Versuchen, in Selbstverletzungen und Ähnlichem. Wenn sich die vorenthaltene Wirksamkeit scheinbar nach außen entfaltet und sich in der Richtung gegen sich selbst austobt, dann können die selbstzerstörerischen Auswirkungen enorm sein. Diese ergeben sich meist aus den Folgen der destruktiven Wirksamkeitsbemühungen, aus den Konsequenzen, die sie nach sich ziehen: Isolation, Strafen, finanzielle Verluste usw.

Eine besondere Rolle bei der Betrachtung der destruktiven Wirksamkeitsbemühungen spielt der Wiederholungszwang. Destruktive Wirksamkeitsbemühungen schaffen meist nur eine Teilbefriedigung: Ich habe etwas erreicht, etwas bewirkt. Doch das, was ich mir durch die mir vorenthaltene Erfahrung von Beziehungswirksamkeit ersehne, bekomme ich nicht: dass ich ernst genommen werde, dass ich etwas wert bin, dass ich gewürdigt werde ... Also geht es wieder los, also immer wieder und immer weiter mit den Destruktionen.

**Konstruktive Wirksamkeitsbemühungen** sind kein Fass ohne Boden, sie schaffen Befriedigung und Zufriedenheit, Erfolg und manchmal auch Stolz.

Wenn Kinder sich darum bemühen, wirksam zu werden, testen sie manchmal ihre Wirksamkeitspotenziale aus. Da sitzt ein Kleinkind am Tisch und lässt seinen Schnuller oder den Löffel fallen. Es gibt ein Geräusch – wirksam. Mehr noch: ein Erwachsener steht auf, bückt sich und legt den Gegenstand wieder vor das Kind hin – beziehungsweise wirksam. Also noch einmal: wieder fallen lassen. Und wieder die gleiche Reaktion. Und ein drittes Mal. Nun gibt es ärgerliche Worte von Seiten der erwachsenen Person, die den Gegenstand außerhalb der Reichweite des Kindes legt. Das Kind weint und knöttert ... – wieder wirksam: Jetzt wird es (hoffentlich) in den Arm genommen ...

Bei solchen Versuchen können Kinder manchmal energisch werden und es kann auch mal etwas kaputt gehen und wie eine destruktive oder zumindest wie eine provokative Aktion (wie „ein Machtkampf“) auf andere wirken und Ärger oder Unmut und Lustlosigkeit hervorrufen. Aber lässt man sich als

Erwachsener ein wenig auf das Erleben des Kindes ein, so spürt man in der Resonanz eher Freude an der Wirksamkeit des Handelns und der Beziehungswirksamkeit.

Allen konstruktiven Wirksamkeitserfahrungen und -bemühungen ist eigen, dass sie erstens in Beziehungen stattfinden, in Beziehungen eingebettet sind oder von Beziehungen getragen sind. Das zweite Merkmal besteht darin, dass sie nicht in Resignation verharren, sondern auf Zukunft, auf eine bessere Zukunft, auf Veränderung hinarbeiten. Und – last not least – es entsteht etwas in ihnen und aus ihnen, deswegen nennen wir sie konstruktiv.

### **Therapie als Angebot konstruktiver Wirksamkeitserfahrungen**

Therapie, wie wir sie verstehen, sollte sich in den Dienst von konstruktiven Wirksamkeitserfahrungen der Klient/innen stellen. Dazu gehört auf Seiten der Therapeut/innen ein profundes Wissen über die fatale und leidvolle Wirkung von (frühen bzw. früheren) Leere- und Gewalterfahrungen und ein Verständnis für die Entstehung und Entwicklung von destruktiven oder unbeholfen-unwirksamen konstruktiven Wirksamkeitsbemühungen der Klient/innen.

Hilfreich für die Einordnung neuer Wirksamkeitserfahrungen in das Interventionsinstrumentarium von Therapeut/innen ist das Modell der 7 Basis-Perspektiven<sup>10</sup> als da sind: die gesellschaftliche und die systemische Perspektive, die Einhausungsperspektive, die Triangel- und die Beziehungsperspektive, die Autoperspektive und das Gewährsein. Wenn wir Therapeut/innen im therapeutischen Prozess gemeinsam mit unseren Klient/innen immer mal wieder die Perspektive wechseln, also die Sichtweise, die jede/r von uns gegenüber sich selbst und der jeweils anderen Person einnimmt, dann wohnt dieser neuen Sichtweise eine hohe Wirksamkeit inne.

Voraussetzung dafür ist, dass die Therapeut/innen wahrhaftig daran interessiert sind, die Klient/innen darin zu unterstützen, sich ihrer selbst bewusst zu werden, **gewahr zu sein**, und sich in ihrer sozialen Kompetenz zu erleben und zu wachsen.

Wenn eine Klientin/ein Klient in der therapeutischen Begegnung die Erfahrung macht, dass sie oder er etwas bei einem anderen Menschen bewirkt: ein Lächeln, ein lobendes Wort, ein Geschenk der Aufmerksamkeit, Interesse und Neugier, Ärger und Ablehnung ..., dann wächst diese Person in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrer Beziehungskompetenz. Die **Beziehungsperspektive** ist

---

<sup>10</sup> Baer (2013): Kreative Leibtherapie. S. 200 ff

nach unserer Beobachtung die wichtigste Ebene von Wirksamkeitserfahrungen. Hier in die Beziehungs-Leere gegangen zu sein, hat nachhaltige negative Folgen. Wenn sich diese Erfahrung im therapeutischen Kontext wiederholt, ist dies, wenn diese Wirkungslosigkeitserfahrungen traumatisierende Wirkung hatte, leidvoll, oft auch in unserem Sinne retraumatisierend.

Die Richtung dieser Perspektive verläuft vom Ich zum Du. Und zurück. Immer auch zurück, im Positiven wie im Negativen. Das heißt, die Erfahrung der Nicht-Reaktion, die Beziehungsunwirksamkeit hat Wirkungen! Deshalb ist die schlechte Nachricht bei Betrachtung der Wirksamkeit aus dieser Basis-Perspektive heraus: Die Erfahrung von Wirkungslosigkeit zeitigt meistens paradoxerweise mehr Wirkung als die Wirksamkeitserfahrung.

Ein Verständnis, eine Erklärung dazu findet sich, wenn man der **Einhausungsperspektive** Bedeutung beimisst. Die Einhausungsperspektive gibt Hinweise, wie lange sich Erfahrungen von Wirksamkeit bzw. Wirkungslosigkeit wiederholen und in den Menschen und ihrer Lebenswelt selbstverständlich werden, also sich einhausen.

Und es ist auch hilfreich, die **systemische und die gesellschaftliche Perspektive** einzunehmen und einzubeziehen, die Einfluss auf den Alltag und in der Therapie Bedeutung hat. Wer in einer Familie oder einer anderen kleinen sozialen Gemeinschaft „nichts zu sagen hat“ oder „machen kann, was er will, ohne dass sich etwas ändert“, erfährt Wirkungslosigkeit nicht in Bezug auf einzelne Personen, sondern in Bezug auf die Familie, einen Verein oder eine andere Gruppe. Auch Ohnmachtsgefühle gegenüber gesellschaftlichen Entwürdigungen und anderen Verletzungen können Menschen nachhaltig prägen.

Die gute Nachricht ist: Neue Erfahrungen der Wirksamkeit können den Unwirksamkeitserfahrungen ihre Kraft nehmen, können das leidvolle Erleben verwandeln und verändern. Dazu bedarf es sich wiederholender (wir betonen: sich wiederholender) Erfahrungen. Dies müssen Therapeut/innen wissen. Klient/innen müssen immer wieder die Erfahrung von Wirksamkeit machen dürfen, bis sie merken, spüren und fühlen können, dass sie in ihre konstruktiven Wirksamkeitsbemühungen vertrauen können und konstruktiv wirksam waren bzw. sind.

Eine weitere Ebene ist die **Triangelperspektive**. Zwei Menschen zeigen nebeneinander auf etwas Drittes, eine Person, ein Objekt, ein Geschehen. Dadurch entsteht ein Dreieck: Ich, Du und das Dritte. Ein

Beispiel aus dem Lebensalltag: Ein Vater baut zusammen mit seinem Sohn mit Lego-Steinen. Beide sind kreativ, beide sind wirksam. Sie verändern die Steine, bis daraus ein Flugzeug entsteht. Doch sie sind nicht nur wirksam in Bezug auf das Dritte, auf das Objekt, auf die Legosteine – sie sind auch wirksam in Bezug auf ihr Verhältnis zueinander. Ihre Beziehung festigt sich durch das gemeinsame Tun, durch die gemeinsame Wirksamkeit im Hinblick auf das Dritte. Die Wirksamkeitserfahrung verstärkt sich gegenseitig. Manchmal wird sie sogar, wenn sie in der bloßen Ich-Du-Erfahrung allein nicht gelingt, in der Triangel erst möglich. So entscheidend, wie beschrieben und betont, die unmittelbare Ich-Du-Begegnung in der therapeutischen Beziehung ist, so hilfreich, bedeutsam und entlastend kann es sein, als Therapeut/in bewusst die Triangel-Perspektive zu initiieren.

Neue Beziehungs-Wirksamkeitserfahrungen zielen letztlich auch auf die Stärkung selbstreferenzieller Wirksamkeit, unter den Basis-Perspektiven als **Auto-Perspektive** beschrieben. Ein Kind oder ein erwachsener Mensch betrachtet sich selbst und bezieht sich auf sich selbst. Auch in seinen Wirksamkeitsbemühungen. „Ich will besser werden in der Schule.“ „Ich möchte mehr Muskeln haben und attraktiver werden.“ „Ich will jetzt endlich abnehmen.“ Solche Bemühungen zielen vom Ich auf das Ich. Aber auch wenn die Hauptrichtung vom Ich zum Ich führt, so sind selbst dabei bzw. gerade dabei andere Menschen wichtig: Wer attraktiver werden möchte, denkt dabei an Freundinnen und Freunde, an Menschen, für die er anziehend sein will. Wer in der Schule bessere Ergebnisse anstrebt, sucht dies meist auch im Hinblick auf den Status in der Klasse oder die Anerkennung durch die Eltern.

Menschen, die viel Leere erfahren haben und, beeinflusst von ihrem sozialen Umfeld, wiederholt in ihren Wirksamkeitsbemühungen gescheitert sind, reagieren darauf oft mit Leistungsdenken und Leistungsdruck. „Ich leiste, also bin ich.“, bzw. „Nur, wenn ich leiste, bin ich.“ Menschen, die ihre Unwirksamkeit durch Gewalt erfahren haben, strengen sich auch oft über ihre Maßen an und leisten, um nicht unterzugehen, um nichts falsch zu machen, und stehen damit unter großem Leistungsdruck. Ihr Hauptproblem ist nicht die Leistung als solche, sondern der Druck. Der Druck, der das Erleben der Unwirksamkeit unterdrücken und die Gefahr des Scheiterns wegdrücken soll. Dieser Druck verhindert aber geradezu Leistung, deren sich der Mensch mit Zufriedenheit und Stolz gewahr werden kann. Er erstickt die selbstreferentiellen Wirksamkeitsbemühungen oft schon im Kern.

Therapeut/innen haben demnach die Aufgabe, ihre Klient/innen dabei zu unterstützen, den Druck, der sich gegen sie selbst richtet, abzubauen. Der Druck verringert sich erfahrungsgemäß, wenn sich die

Blickrichtung der Klient/innen und der Therapeut/innen ein klein wenig verschiebt. Von der Leistung zur Wirksamkeit ...

Schauen wir noch einmal mit einem Rundumblick unter besonderer Berücksichtigung der Beziehungsperspektive auf destruktive Wirksamkeitserfahrungen und -bemühungen der Klient/innen, wie sie sich in Schilderungen und in der therapeutischen Beziehung selbst zeigen, so sind hier im besonderen Maße die Bereitschaft und die Kompetenz der Therapeut/innen gefragt, in der therapeutischen Beziehung ein wahrhaftiges Gegenüber zu sein.

Denn neben dem Wissen und Berücksichtigen gehört zu einer Therapie, die sich in den Dienst von konstruktiven Wirksamkeitserfahrungen stellt, auch die Bereitschaft der Therapeut/innen dazu, ein wahrhaftiges Gegenüber zu sein, eine Person, die darauf achtet, die eigene Würde zu wahren und die Werte des würdigen zwischenmenschlichen Umgangs gegebenenfalls zu verteidigen.

Was das heißt, möchten wir mit einem Beispiel verdeutlichen. Wenn Therapeut/innen mit den destruktiven Wirksamkeitsbemühungen von Kindern und Jugendlichen konfrontiert sind, helfen nur „eindeutige Doppelstrategien“. Auf der einen Seite brauchen die betreffenden Menschen einen festen Rahmen, klare Grenzen, deutliche und persönliche Gegenüber (nicht: „Das macht man nicht!“, sondern: „Ich will nicht, dass du das machst!“). Auf der anderen Seite brauchen sie wohlwollendes Verständnis und Hilfe bei dem, was sie in die Destruktion treibt oder getrieben hat. Sie brauchen neue Erfahrungen der Wirksamkeit, vor allem der Beziehungswirksamkeit. Oft gelingen neue Beziehungserfahrungen anfangs nicht oder gestalten sich schwierig. Dann hilft die Triangel, dann helfen Wirksamkeitserfahrungen mit Objekten in der kreativen Tätigkeit als erster Schritt. Letzten Endes, und das bleibt die Hauptaussage, brauchen Menschen mit destruktiven Wirksamkeitsbemühungen alternative Erfahrungen mit Menschen, die ihnen konstruktive Wirksamkeitsbemühungen ermöglichen.

Solchermaßen alternative Erfahrungen auf Seiten der Klient/innen setzen das ehrliche Interesse der Therapeut/innen voraus, ihre Klient/innen darin zu unterstützen, sich ihrer selbst bewusster, selbstbewusster zu werden und in ihrer sozialen Kompetenz zu wachsen.

## **Wirksamkeitserfahrungen in der Kreativen Therapie**

Dem kreativen Gestalten im Malen, Objekte-Bauen, Tanzen, Musizieren und anderem wohnt immer – eine druckfreie Atmosphäre und eine wohlwollende Umgebung vorausgesetzt – die Möglichkeit einer konstruktiven Wirksamkeitserfahrung inne: Ich lasse einen Ton erklingen, schaffe einen tänzerischen Ausdruck, fülle die Leere des Blattes mit Farben. Ich drücke mich aus. Ich habe Wirkung. Deshalb ist der kreative Ausdruck in der Therapie immer ein hilfreicher, zumeist ein erster Schritt, um Menschen, die an den Folgen von Wirkungslosigkeit leiden, in Wirksamkeitserfahrungen zu unterstützen und zu begleiten. Auch für den kreativen Anteil des therapeutischen Prozesses ist die Beachtung der aufgeführten Basisperspektiven bedeutsam, denn sie bilden gleichermaßen für die kreativen Wirksamkeitserfahrungen, die den Klient/innen ermöglicht werden sollen, einen Orientierung gebenden Kontext:

- Die kreativen Wirksamkeitserfahrungen können selbstreferenziell sein: Die Klientin/der Klient malt „für sich“, hat und bekommt von der Therapeutin/dem Therapeuten Zeit und Raum, sich so auf sich selbst bezogen zu erleben.
- Sie kann dialogisch als Erfahrung von Beziehungswirksamkeit erlebbar gemacht und erlebt werden: Die Klientin/der Klient und die Therapeutin/der Therapeut malen gemeinsam, musizieren gemeinsam. Im Vordergrund steht der Dialog zwischen beiden, Erfahrungen von Beziehungswirksamkeiten – positive wie negative – werden darin lebendig, neue Erfahrungen können gemacht werden.
- Gemeinsames kreatives Gestalten kann auch als Triangel initiiert sein und das Erleben von Wirksamkeitserfahrungen ermöglichen. Hier stehen Klient/in und Therapeut/in oft nebeneinander. Sie musizieren, während sie z. B. gemeinsam auf ein Bild der Klientin schauen und schaffen so ein gemeinsames Klangbild. Oder sie malen ein gemeinsames Wandbild zu einem für den Klienten bedeutsamen Thema oder ...

In diesen Momenten stehen nicht neue Beziehungserfahrungen im Vordergrund des therapeutischen Interesses, sondern das gemeinsame Wirken am Objekt, das wiederum neue Beziehungserfahrungen fördert.

### **Die Wirksamkeit von Therapeut/innen**

Therapeut/innen zweifeln oft und verzweifeln manchmal an ihrer Wirksamkeit, bezogen auf ihre Möglichkeiten, das Leiden der Klient/innen hin zu einem besseren Leben zu wenden.

Gerade, wenn sie sich ganz im Sinne der Kreativen Leibtherapie, die wir vertreten, auf wahrhaftige Beziehungen in den therapeutischen Begegnungen einlassen und parteilich und solidarisch mit dem Leiden und den Phänomenen der Unwirksamkeit der Klient/innen sind, spüren sie diese „am eigenen Leibe“. An diesem Leib, in den schließlich auch die eigenen Erfahrungen der Unwirksamkeit durch Leere- oder Gewalterfahrungen eingebrannt sein mögen. So ist das Bedürfnis, die Klient/innen aus ihrer Lebensumwelt, die sie unwirksam sein lässt, mit den dazugehörigen aktuellen, auch für die Therapeut/innen manchmal schwer auszuhaltenden und nach Veränderung schreienden Problemen zu lösen, eine verständliche, nichtsdestotrotz illusorische und illusionäre Wirksamkeitserwartung.

Um es in der fachbezogenen Sprache des Modells der sieben Basis-Perspektiven<sub>2</sub> wie wir sie oben angesprochen haben, zu sagen:

Natürlich spielt die systemische, v. a. familiäre und gesellschaftliche Perspektive im Erleben sowohl der Klient/innen als auch der Therapeut/innen eine entscheidende Rolle. Die Lebensumwelt hat sich in ihrem Leib eingehaust (Einhausungs-Perspektive). Und natürlich macht Therapie nur dann Sinn, wenn die Klient/innen gestärkt werden, ihr Leben und ihre Lebensumwelt so zu verändern, dass sie ein in ihrem Sinne besseres Leben führen können. Aber ihr Leben verändern und die Konsequenzen tragen können nur sie allein.<sup>11</sup> Die Verantwortung, wie das geschehen kann, liegt bei ihnen allein. Wir Therapeut/innen können zu dieser Veränderung nur in der direkten Begegnung der therapeutischen Beziehung beitragen: indem wir neben den Klientin/innen stehen und mit ihnen gemeinsam auf diese Lebensumwelt und die Erfahrungen, die ihren Leib geprägt haben, schauen (Triangel-Perspektive). Und indem wir alles in unserer Macht stehende dazu tun, keinen Zweifel aufkommen zu lassen, dass die Klientin/innen in Muße auf die Suche „nach sich selbst“ gehen können (selbstreferentielle Perspektive), um so die Veränderung ihrer Lebenswelt gestärkt und wirksam gestalten zu können. Und vor allem – und nun kommen wir darauf zurück, was wir Therapeut/innen „nur“ können: Wir können unmittelbar einwirken auf das Wirksamkeitserleben der Klient/innen, indem wir neue Wirksamkeitserfahrungen ermöglichen (Beziehungs-Perspektive). Das ist entscheidender Wirkfaktor in der Therapie.

---

<sup>11</sup> Auch wenn sich das wie eine Binsenweisheit anhört: Die Wirksamkeitserwartungen beider Seiten spielen oft eine heimliche und verheimlichte Rolle.



Wenn Klient/innen erleben, dass sie, die z. B. in Beziehungsleere groß geworden sind und in dem Gefühl der Unwirksamkeit eingehaust sind bzw. eingehaust wurden, in ihrem therapeutischen Gegenüber Reaktionen auslösen, die ihnen zeigen, dass sie gehört und gesehen werden, dann sind wir Therapeut/innen wirksam.

Wenn Klient/innen erleben, dass sie, die z. B. (sexuelle) Gewalt erfahren haben, in ihrem therapeutischen Gegenüber alle Schattierungen und Klänge des Mitgefühls, der Parteilichkeit und Solidarität sehen und hören können, dann sind wir Therapeut/innen wirksam.

Wenn Klient/innen in ihren Wirksamkeitsbemühungen bisher gescheitert sind, und wir Therapeut/innen diese schmerzliche Grund-Erfahrung würdigen, sie weder verleugnen noch abtun, dann können wir z. B. dabei unterstützen, das Trauern zuzulassen. Denn wenn das Scheitern realisiert und die Trauer darüber gefühlt werden kann und darf, dann weitet sich der Raum: der Atemraum, der Gestaltungs-Spielraum, der Raum, der neue Wirksamkeitserfahrungen möglich macht. Wenn das passiert, dann waren und sind wir Therapeut/innen wirksam.

Nicht „einfach so“. Denn Voraussetzung für unsere therapeutische Wirksamkeit ist, dass wir darum wissen, wie bedeutsam die „kleinen Schritte“, wie bedeutsam „Spürende Begegnungen“ sind und sie wertschätzen.<sup>12</sup> Und wir müssen oder sollten zumindest den Mut haben, unsere Klient/innen ausdrücklich darauf aufmerksam zu machen, dass und wie sie auf uns wirken, dass und wie sie wirksam sind. Wenn Menschen in der Enge der vergeblichen Wirksamkeitsbemühungen oder der gescheiterten, illusionären und enttäuschten Wirksamkeitserwartungen feststecken, dann ist das Erleben oft durch Verbitterung und Verzweiflung so eingeschränkt, dass neue Wirksamkeitserfahrungen gar nicht mehr bzw. noch nicht wahrgenommen werden können.

Um es noch einmal hervorzuheben: Es geht uns um die grundsätzliche Würdigung von Wirksamkeitserfahrungen auf **beiden** Seiten. Wenn wir Therapeut/innen uns im Laufe unseres Berufslebens nur daran orientieren, wo wir angesichts des Leidens und Lebens unserer Klient/innen und unseres eigenen Leidens und Lebens unwirksam sind, brennen wir aus. Wirksamkeit braucht aber Feuer und Feurigkeit, und beides wiederum braucht Nahrung zum Nachlegen, das Feuer benötigt Brennholz und die Wirksamkeit neue Wirksamkeitserfahrungen.

---

<sup>12</sup> Frick-Baer, G. (2013): Trauma: „Am schlimmsten ist das Alleinsein danach“. Sexuelle Gewalt - wie Menschen die Zeit danach erleben und was beim Heilen hilft. Neukirchen-Vluyn

Da geht es uns Therapeut/innen nicht anders als unseren Klient/innen. Und wie diese brauchen wir Unterstützung und Begleitung durch andere Kolleg/innen, die die Leidenschaft zu wirksamer und erfüllender therapeutischer Arbeit teilen, damit wir nicht nur „machen, machen, machen“ und uns selbst und unsere Klient/innen unter den Druck setzen, alles richtig machen zu müssen, immer den Punkt, um den es geht, genau treffen zu müssen, kreative Ideen haben zu müssen ... Die hohe Kunst der therapeutischen Wirksamkeit liegt darin, in der therapeutischen Begegnung da zu sein, wach, achtsam und präsent zu sein, mit Fach- und Herzprofessionalität und damit in Beziehung zu treten. Dann sind wir wirksam. Der Boden dafür muss – und da stimmt das Muss – bereitet sein über die Beschäftigung mit den Wirksamkeits- und Unwirksamkeitserfahrungen, -bemühungen und -erwartungen am eigenen Leib.

Wenn wir Therapeut/innen all diese Erfahrungen immer wieder neu würdigen, und unserer Wirksamkeit in diesem Sinne Wertschätzung entgegenbringen, dann kommt diese Haltung unseren Klient/innen vorbildlich zugute. Das ist unsere Überzeugung.