

Systemische Perspektiven in der Ernährungsberatung

Heike Bornemann, Essen

Die Herausforderungen an unser Gesundheitssystem haben sich gewandelt und erfordern interdisziplinäre Beratungsleistungen in Prävention und Gesundheitsförderung. Zukunftsorientierte Beratung benötigt in diesem Zusammenhang Methoden, Einstellungen und Haltungen, die ein gleichberechtigtes, fachgebietsübergreifendes und mehrperspektivisches Arbeiten ermöglichen. Die systemisch orientierte Ausrichtung von Ernährungsberatung widmet sich diesen Zielen.

Nachhaltige Ernährungsberatung ist an Ressourcen und Lösungen ausgerichtet und muss in der Lage sein, biomedizinische, psychische, sozial- und verhaltenswissenschaftliche Aspekte im Beratungsprozess miteinander zu verbinden. Der vorliegende Beitrag stellt dar, welche Möglichkeiten der systemische Ansatz für eine zukunftsorientierte Beratungspraxis im Kontext der salutogenetischen Prozessbegleitung bietet. Er beschreibt die Grundlagen für systemisch orientiertes Arbeiten und verdeutlicht die methodischen Einsatzmöglichkeiten.

Grundlagen und Funktionsweisen von Systemen

Das Wort „systemisch“ leitet sich von „systema“ ab. Es hat seine Wurzeln in der altgriechischen Sprache und bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie: das aus mehreren Teilen zusammen-

gesetzte und auf eine bestimmte Art und Weise geordnete Gebilde [1]. Der Begriff „System“ wurde ursprünglich in den Systemwissenschaften wie etwa der Biologie und der Physik verwendet. VON SCHLIPPE und SCHWEITZER verwenden in ihrem „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“ WILKES Definition eines Systems. Dieses ist demzufolge ein „ganzheitlicher Zusammenhang von Teilen, deren Beziehungen untereinander quantitativ intensiver und qualitativ produktiver sind als ihre Beziehungen zu anderen Elementen. Diese Unterschiedlichkeit der Beziehungen konstituiert eine Systemgrenze, die System und Umwelt voneinander trennt“ [2, 3].

Systeme sind also Konstrukte aus verschiedenen Teilen, die miteinander verbunden sind, die sich gegenseitig beeinflussen und durch eine Unterscheidung von System und Umwelt begrenzt werden.

◆ Abbildung 1 veranschaulicht stark vereinfacht die Struktur eines Systems.

Systeme können in lebende und nicht-lebende Systeme eingeteilt werden, in denen unterschiedliche Dynamiken zu finden sind [2]. VON FOERSTER prägte für diese Unterscheidung den Begriff der „trivialen vs. nicht-trivialen Maschinen“ [3, S. 282]. Hiernach besteht unter der Voraussetzung fachlicher Kompetenz des Beobachters, welche die Verfügbarkeit aller nötigen Informationen mit einschließt, die Möglichkeit, ein triviales System wie z.B. eine Maschine vollständig zu durchschauen und zu steuern. Lebende, nicht-triviale Systeme wie z. B. ein Mensch oder eine Abteilung einer Firma unterliegen hingegen einem ständigen Wandel und haben eine Eigendynamik, die sich der genauen Analyse und Beeinflussung von außen entzieht [3].

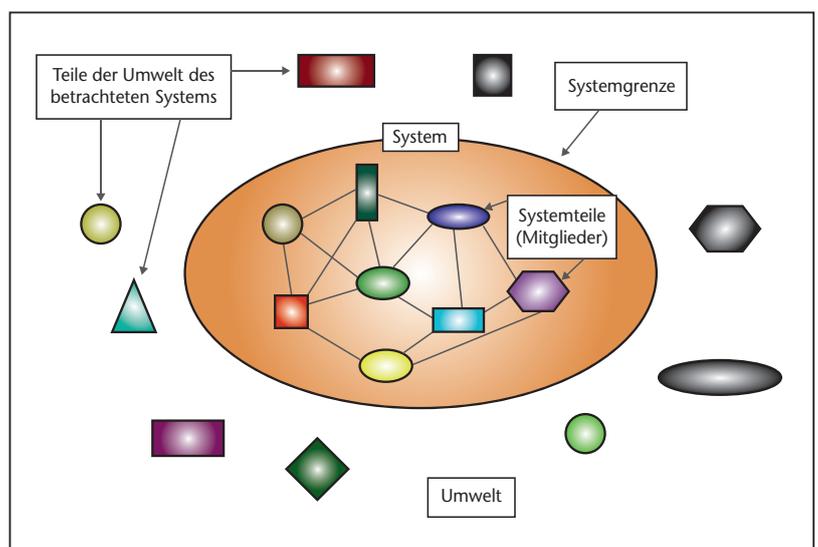


Abb. 1: Vereinfachte Darstellung eines Systems und seiner Umwelt (mod. nach [4])

Eine weitere Differenzierung von Systemen erfolgt durch die Betrachtung der Teile innerhalb eines übergeordneten Systems. Die einzelnen Teile eines Systems können jedes für sich als ein eigenständiges Unter- bzw. Subsystem betrachtet werden, das sich zum übrigen System abgrenzen lässt und sich jeweils in weitere Subsysteme untergliedern lässt [2]. Im Zusammenwirken der einzelnen Teile von Systemen entstehen durch Rückkopplungsprozesse neue Merkmale, die die Teile als Einzelne nicht aufweisen. Diese werden als emergente (=hervortretende) Merkmale bzw. Emergenzen bezeichnet.

Nicht-triviale, autopoietische (= sich selbst steuernde) Systeme können nach LUHMANN [5, S. 35] in lebende (biologische), psychische und soziale Systeme (♦ Tabelle 1) unterschieden werden. Diese haben unterschiedliche Elemente mit unterschiedlichen Arbeits- oder Operationsweisen. In lebenden (biologischen) Systemen sind dies chemische, physikalische bzw. biochemische Vorgänge. In psychischen Systemen handelt es sich um kognitiv-emotionale Prozesse, wodurch sich kognitiv-emotionale Erlebens- und Sinnstrukturen entwickeln (Bewusstsein, Gedanken). In sozialen Systemen besteht der Prozess aus Kommunikation [1, 6].

Die Teile aller Systeme sind wechselseitig miteinander verknüpft, unterliegen sich ständig ändernden Beziehungsgefügen und können sich auch selbst jederzeit ändern. Hierdurch entsteht eine unendliche Komplexität im betrachteten System. Dies macht das Verhalten des Systems nur schwer vorhersagbar und führt dazu, dass ein (nicht-triviales) System nie abschließend analysiert werden kann [7]. Die Komplexität nicht-trivialer Systeme führt dazu, dass es keine allgemeingültige Definition davon gibt und geben kann, was Teil und was System der betrachteten Einheit ist. Denn dies hängt von der Perspektive des jeweiligen Beobachters ab.

Merkmale eines systemorientierten Beratungsgesprächs

Die Entwicklungsgeschichte der systemischen Beratung zeigt, dass es keine konkrete Definition dessen gibt, was Systemische Beratung ist. Es gibt jedoch eine Reihe von Kennzeichen und Merkmalen, die systemischen Interventionen zugrunde liegen.

Während bei der klienten- bzw. personenzentrierten Gesprächsführung der Beziehungsaspekt zwischen Berater und Klient im Vordergrund steht, gründen sich systemische Interventionen auf Annahmen, Haltungen und Zielsetzungen, die das konkrete Handeln im Kontext des Klientensystems anregen sollen. Hier steht also weniger der Klient als Person im Fokus, sondern vielmehr das System mit seinen vielfältigen Wechselwirkungen, in dem der Klient lebt und handelt [8].

VON SCHLIPPE und SCHWEITZER beschreiben die Praxis systemischer Interventionen als etwas, das zwischen Wissenschaft, Handwerk und Kunst liegt und bei dem die damit verbundenen Kennzeichen ineinander greifen [2]. Einige grundlegende Kennzeichen systemischer Beratung sind:

1) Die Erweiterung des Möglichkeitsraums

Grundlegendes Ziel und Kennzeichen systemischer Interventionen ist die Erweiterung der Handlungskompetenz der Klienten durch die Vergrößerung ihres Möglichkeitsraums. Hieraus lässt sich ableiten, dass alles,

was die Anzahl an Möglichkeiten der Veränderung im Klientensystem einschränkt, wie z. B. Bewertungen im Sinne von richtig oder falsch, dem systemischen Arbeiten entgegensteht [2]. Eine neutrale Haltung des Beraters ist hierbei eine wesentliche Voraussetzung für einen zielführenden Beratungsprozess.

2) Zirkularität

Zirkuläres Denken ist das Denken in Kreisläufen. Es ist der Versuch, die Wechselwirkungen der verschiedenen Elemente eines Systems als Regelkreis zu beschreiben. Hierdurch wird dem Klienten verdeutlicht, dass jegliches Verhalten der Mitglieder eines Systems in einen Kreislaufprozess eingebunden ist [2]. Grundlage hierfür ist die Annahme aus dem Konstruktivismus, „dass es keine Eigenschaften, sondern nur subjektive Konstruktionen der Wirklichkeit und Zuschreibungen an andere gibt. [...] Verhaltensweisen sollen im Zusammenhang mit Beziehungen gesehen, Ressourcen (neue Denk- und Verhaltensoptionen) sollen aktiviert werden.“ [7, S. 127]. Dieser Prozess kann durch Fragen angeregt werden, die Unterschiede in den Sichtweisen des Klientensystems verdeutlichen. Gemeint ist hiermit, dass der Klient mithilfe der gezielten Fragen des systemischen Ernährungsberaters quasi im Kreis – zirkulär – nacheinander die Positionen derjenigen Personen einnimmt, die entscheidenden Einfluss auf das bestehende System haben, das letztlich zu der negativen oder mindestens wenig zufriedenstellenden Situation wie z. B. dem individuellen Essverhalten geführt hat (s. das Beratungsbeispiel in ♦ Kasten 1).

| Art des Systems | Arbeitsweise |
|-----------------|---|
| biologisch | biochemische Vorgänge |
| psychisch | kognitiv-emotionale Prozesse, Entwicklung des Bewusstseins und der Gedanken |
| sozial | Kommunikation |

Tab. 1: Arbeits- und Operationsweisen autopoietischer Systeme nach LUHMANN [eigene Darstellung]

3) Hypothesenbildung

Bei der Bildung von Hypothesen handelt es sich um ein Angebot von Konstruktionen für das Klientensystem. Entgegen der klassischen Wissenschaftstheorie geht es systemorientiert nicht darum, zu erkunden, ob eine Hypothese beibehalten oder verworfen werden soll, sondern vielmehr darum, inwieweit diese sich als nützlich für das Klientensystem erweist. Nach SELVINI-PALAZZOLI et al. (1981) [zit. in 2, S. 204] zeigt sich die Nützlichkeit der Hypothesen darin, inwieweit sie hilfreich für die kognitive Ordnung und die Trennung von Bedeutsamem und Unbedeutendem der zahlreichen Informationen des Klientensystems sind. Mit der Bildung und Bereitstellung von Hypothesen werden dem Klientensystem neue Sichtweisen angeboten, die wiederum neue Möglichkeiten von Verhalten und Lösungen generieren können. Die Bildung von Hypothesen hat nach SELVINI-PALAZZOLI et al. also einerseits Ordnungs- und andererseits Anregungsfunktion [2]. (s. Beratungsbeispiel in ♦Kasten 1)

4) Ressourcenorientierung – Lösungsorientierung

Systemische Interventionen sind erkennbar an der gemeinsamen Suche von Berater und Klient nach Ressourcen und Lösungen im Klientensystem. Grundlage hierfür ist die An-

nahme, dass das Klientensystem über alle Ressourcen verfügt, die es zur Lösung der derzeitigen Probleme benötigt, diese aber derzeit nicht nutzt. I. d. R. ist den Klienten nicht bewusst, dass sie über Ressourcen verfügen, die ihnen bei der Konstruktion von Lösungen hilfreich sein könnten (z. B. Unterstützung durch Familienmitglieder, Organisationsfähigkeit, Kreativität, Lösungsmöglichkeiten, die in der Vergangenheit schon einmal hilfreich waren ...). Systemische Interventionen richten den Blick nicht auf bestehende Probleme, sondern bewirken einen Perspektivwechsel hin zu derzeit nicht genutzten Potenzialen und der Konstruktion von Lösungen. In der lösungsorientierten Perspektive geht es nicht darum, ob es Defizite im Klientensystem gibt oder nicht (was in ein problemorientiertes Gespräch münden würde), sondern darum, inwieweit sich die bestehenden Alltagskonzepte als nützlich oder schädlich erweisen [2] und wie durch die Wirklichkeitsgewohnheiten des Systems die schöpferische Nutzung vorhandener Potenziale verhindert wird [9, S. 27]. Hierbei erzeugt das systemisch orientierte Beratungsgespräch Informationen über die Vielfalt von Lösungsmöglichkeiten, sodass Berater und Klient gemeinsam konkrete, umsetzbare Lösungen entwickeln können. Ein bekanntes Zitat von Steve DE SHAZER bringt dies nachdrücklich zum Ausdruck: „*Problem talk creates problems. Solution talk creates solutions*“ (Steve DE SHAZER, 1989).

5) Kundenorientierung

Kundenorientierung bedeutet, dass ein Angebot genau auf die Nachfrage abgestimmt sein soll. Im Kontext systemischer Interventionen bedeutet dies, dass das Beratungsangebot auf den Bedarf des Klienten abgestimmt ist. Dabei wird der Bedarf durch den Klienten selbst bestimmt und nicht etwa durch den Berater, der zu wissen meint, was der Kunde „braucht“. Hierbei richten sich professionelle Interventionen nicht nach „objektiver Indikation“ oder „Bedürftigkeit“, sondern nach dem „subjek-

tiven“ Bedarf der Klienten [2]. Als Konsequenz ergibt sich die Notwendigkeit einer ausführlichen Auftragsklärung, die nicht in einer problemorientierten Anamnese verharrt. Die Klärung des Auftrags und das Herausarbeiten des subjektiven Bedarfs des Kunden dienen als Grundlage kundenorientierter professioneller systemisch orientierter Beratungsleistungen.

Aspekte systemischer Interventionen in der Ernährungsberatung

Aus systemischer Perspektive steht jegliches Verhalten – also auch das Ernährungsverhalten – in engem Zusammenhang mit der Umwelt und dem sozialen System, in dem Menschen leben. Der Mensch kann als Teil übergeordneter sozialer Systeme, z. B. der Familie, Freundeskreis, Mitarbeiter einer Firma, betrachtet werden, die jeweils autopoietisch agieren. Darüber hinaus kann er im Bezug zu sich selbst gleichzeitig als Subsystem seiner sozialen Systeme betrachtet werden, in dem wiederum weitere autopoietische Subsysteme (biologisch und psychisch) oder innere Teile „beobachtet“ werden können. Zwischen den Teilen der jeweiligen Systeme entstehen darüber hinaus Rückkopplungsprozesse.

Übertragen auf das Ernährungsverhalten von Menschen kann man also sagen, dass das beobachtbare Verhalten nicht nur als Ergebnis von Rückkopplungsprozessen innerhalb seines sozialen Systems betrachtet werden kann, sondern darüber hinaus auch vom Ergebnis der Rückkopplungsprozesse innerhalb sowie zwischen seinem biologischen, psychischen und sozialen System bestimmt wird. Hieraus folgt, dass das Ernährungsverhalten als Ergebnis vielfältiger Rückkopplungsprozesse der verschiedenen Systeme nicht abschließend analysiert und bewertet werden kann. Konkret gesagt: Betrachtet man die Sinnhaftigkeit des Essens von Schokolade im Kontext der Subsysteme eines Menschen, so könnte



Darstellung eines sozialen Systems (Familiensystem)

dieses Verhalten gleichzeitig als sinnvoll und damit als nützlich (psychisches System: Stressreduktion, Rückkopplung mit sozialem System: Anerkennung durch die Peergroup) und in anderer Perspektive als unsinnig oder wenig nützlich (biologisches System: hohe Energiezufuhr, Gefahr einer Gewichtszunahme) betrachtet werden.

Die Entscheidung darüber, inwieweit das „Schokolade essen“ von einem Menschen als nützlich und sinnvoll betrachtet wird, hängt demnach von zahlreichen Faktoren ab und wird von über- und untergeordneten Systemen und den damit verbundenen Möglichkeiten und Ressourcen bestimmt.

Die Komplexität, die hier entsteht, macht deutlich, dass eine objektive realistische Bewertung des jeweiligen Ernährungsverhaltens nicht möglich ist. Aus Sicht eines systemisch orientierten Beraters können lediglich Perspektiven eröffnet werden, in denen das gezeigte Ernährungsverhalten als sinnvoll oder weniger sinnvoll erscheint.

So können nur gemeinsam mit dem Klienten – als Experten für sein Gesamtsystem – Möglichkeiten veränderten Verhaltens erarbeitet werden, eine Steuerung und Kontrolle des Verhaltens des Klienten ist in dieser Denkweise nicht möglich. Die Maßnahmen zur Modifikation des Ernährungsverhaltens können sich auf systemtheoretischer Grundlage nur als Hilfe zur Selbsthilfe verstehen, in dem der systemisch orientierte Berater als Experte für den Veränderungsprozess und der Klient als Experte für sein System respektiert wird.

Beispiele systemischer Ernährungsberatungspraxis

Zur Verdeutlichung der Ausführungen möge der in ♦Kasten 1 aufgeführte Ausschnitt eines systemisch orientierten Beratungsgesprächs dienen. (Fortsetzung S. M49)

Berater: „Sie haben sich entschieden, sich beraten zu lassen. Was möchten Sie erreichen, wenn Sie hierher kommen?“
(Begrüßung und Klärung der Arbeits- und Rahmenbedingungen erfolgten zuvor, jetzt wird sofort das Ziel der Beratung geklärt.)

Klientin: „Ja, ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll ...“
(Berater wartet und lässt der Klientin Zeit, sich zu sammeln.)
„Also, ich glaube, dass bei meiner 8-jährigen Tochter irgendetwas mit dem Essen nicht stimmt.“
(Klientin nennt nicht das Ziel der Beratung, sondern beginnt eine Problembeschreibung.)

Berater: „Sie glauben also, dass bei Ihrer Tochter etwas mit dem Essen nicht stimmt, mhm, o. k. Was verleitet Sie zu der Annahme, dass da etwas nicht stimmen könnte?“
(Berater zeigt seine Wertschätzung und Neutralität und unterstreicht seine Worte mit „mhm, o.k.“. Er fragt nicht weiter nach dem Ziel der Beratung, sondern nimmt zunächst den Wunsch der Klientin auf, das Problem mit der Tochter zu beschreiben. Die Wertung und Eigenschaftszuschreibung „es stimmt etwas nicht“ verflüssigt er mit „nicht stimmen könnte“).

Klientin: „Ja, so genau weiß ich das eigentlich nicht. Ich vermute das eben.“

Berater: „Gut. Gibt es irgendetwas ... eine Geschichte ... eine Situation, an der ich erkennen könnte, was Sie zu Ihrer Annahme verleitet?“ (Erneute Wertschätzung [„Gut.“] und Einladung, die Annahme zu untermauern und zu begründen. Einladung, sich dem Berater gegenüber zu öffnen.)

Klientin: „Oh, ja, da gibt es viele. Gestern zum Beispiel wieder. Mensch, hab ich mich aufgeregt ...“

Berater: „Aha? Was war da los? Mögen Sie mir das erzählen?“ (Positives Interesse, Offenheit, Neugier ohne die Klientin zu drängen. Berater nimmt die Gefühle der Klientin wahr, geht an dieser Stelle aber nicht weiter darauf ein, sondern motiviert sie, sich weiter zu öffnen und zu erzählen.)

Klientin: „Ja, das war mal wieder typisch. Gestern Morgen beim Frühstück: Meine Tochter sitzt wie immer am Frühstückstisch, kippelt mit dem Stuhl rum, zappelt, ist total unruhig. Ja, und wissen Sie was? Gestern kam dann die Krönung. Da fing sie dann auch noch an, mit dem Honigglas rumzuspielen und wie das so ist, rollte das dann auch noch vom Tisch, zerbricht auf dem Steinboden in der Küche und die riesige Sauerei am frühen Morgen kurz vor der Arbeit war perfekt. Ich habe mich vielleicht aufgeregt ... (schüttelt missbilligend den Kopf).

Berater: „Oh ja, das kann ich gut verstehen, dass Sie sich geärgert und aufgeregt haben. Und wie ging es dann weiter?“ (Einführendes Verstehen des Beraters und Ermunterung die Geschichte weiterzuerzählen; positives Interesse und Neugier)

Klientin: „Ja, ich habe natürlich fürchterlich mit meiner Tochter geschimpft. Das kann so nicht weitergehen. Das ist doch nicht normal. Da stimmt doch etwas nicht. So etwas passiert ständig. Ja und vernünftig essen tut sie ja vor lauter Rumkaspern dann auch nicht.“

Berater: „Ja, ich kann Ihren Ärger gut verstehen. Für mich klingt es so, als würden Sie sich einerseits über Ihre Tochter ärgern, aber andererseits sich auch darum sorgen, dass sie nicht vernünftig essen könnte. Habe ich das so richtig verstanden?“ (Einführendes Verstehen, Berater spiegelt das Gesagte und vergewissert sich, dass er es im Sinne der Klientin verstanden hat, er bewertet nicht die Situation und verflüssigt wieder die Eigenschaft des „Falschessens“ mit „nicht vernünftig essen könnte“.)

Klientin: „Ja, genau. Und ich möchte, dass sich das ändert.“

Berater: „Gut. Was genau soll sich ändern? Die Situation, dass Sie sich ärgern oder das Essverhalten Ihrer Tochter?“ *(Berater versucht das Hauptziel der Beratung zu erarbeiten, bringt aber hier indirekt zwei Perspektiven in das Gespräch: Der Ärger bei Tisch muss aufhören oder das Essverhalten soll sich ändern. Hierüber wird der Klientin bewusst, dass beide Perspektiven miteinander verknüpft sind.)*

Klientin: „Das kann ich so gar nicht entscheiden, das hängt ja irgendwie zusammen ... mhm, natürlich soll sich erst einmal die Situation ändern, denn wenn meine Tochter nicht so rumhibbeln würde, dann könnte sie ja vernünftig essen. Es ist ja alles da. Und ich würde mich nicht immer am frühen Morgen aufregen müssen.“

Berater: „Gut. Sie haben mir vorhin berichtet, dass Ihre Tochter morgens am Frühstückstisch sitzt. Was machen Sie in der Zeit?“ *(Berater versucht die Situation mit der Klientin zu reflektieren und Informationen über das Klientensystem zu sammeln.)*

Klientin: „Ja, wir haben morgens immer sehr wenig Zeit. Ich frühstücke auch nicht mit meiner Tochter, sondern räume in der Zeit die Küche auf und bereite nebenbei die Schulbrote für sie vor. Naja, und bis dann das Obst und Gemüse geschnippelt und verpackt ist. Das braucht ja auch Zeit.“

Berater: „Oh, ja Sie haben wenig Zeit morgens, weil Sie auch zur Arbeit müssen, wie Sie mir vorhin erzählten. Sie achten trotzdem darauf, dass Ihre Tochter frühstücken kann und bereiten trotz Zeitdruck für sie ein leckeres Schulfrühstück vor. Da kann ich noch besser verstehen, dass es Sie ärgert, wenn Ihre Tochter am Tisch rumalbert und in Ihren Augen nicht vernünftig isst.“ *(Der Berater lobt und wertschätzt das Engagement der Mutter und macht deutlich, dass er die Situation verstanden hat, bewertet aber nicht das Essverhalten der Tochter. Das Problem bleibt im Klientensystem.)*

Klientin: „Danke. Was mache ich denn mit meiner Tochter, damit sie vernünftig isst und ich mich dann nicht immer so ärgern muss?“

Berater: „Ich kenne Ihre Tochter nicht, sodass ich das nicht für Sie beantworten kann. Ich kann Ihnen aber helfen, selbst herauszufinden, wie Sie die Situation am Morgen mit Ihrer Tochter verändern können. Sie haben mir nun berichtet, wie Sie die Situation am Morgen wahrnehmen. Für mich wäre es interessant zu erfahren, was mir Ihre Tochter denn über die Situation am Morgen erzählen würde. Haben Sie da eine Idee?“ *(Berater macht seine Position deutlich: Er ist nicht der Experte für die Lösung, sondern der Experte für den Veränderungsprozess. Er eröffnet mit zirkulärem Fragen neue Perspektiven der Situation.)*

Klientin: „Ja, ich kann mir lebhaft vorstellen, was Sie Ihnen erzählen würde. Sie sagt ja auch immer, dass ich morgens nicht so hektisch durch die Küche laufen soll. Oma macht mich damit auch schon ganz kirre. Aber was soll ich denn machen, ich muss ja schließlich auch zur Arbeit.“

Berater: „Jaaa *(beruhigend)*, ich habe verstanden, dass Sie morgens wenig Zeit haben. Ihre Tochter und auch die Oma sehen Sie also morgens hektisch durch die Küche laufen. Wenn Sie sich einmal vorstellen, Sie wären ein Vogel, der über Ihrem Haus kreist und Sie würden sich selbst in der Frühstückssituation sehen. Was würde uns der Vogel berichten?“

(Die Perspektiven werden mithilfe des zirkulären Fragens weiter erweitert bis in die Metaposition, die es der Mutter ermöglicht, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren.)

Klientin: „Mhm, der Vogel würde das Gleiche erzählen. Ich bin ja auch wirklich morgens hektisch. *(wird nachdenklich.)* Denken Sie, dass ich da selbst schuld bin, dass meine Tochter so rumhibbelt?“

Berater: „Es steht mir nicht zu, Ihr Verhalten in der Situation zu bewerten. Schließlich haben Sie morgens wenig Zeit und Sie geben sich Mühe, dass Ihre Tochter zu Hause und in der Schule gut frühstückt. Mir ist es wichtig, dass wir gemeinsam eine Lösung finden, die dazu führt, dass Sie die Frühstückssituation weniger hektisch und stressig empfinden und sich nicht mehr so sehr ärgern müssen.“ *(Berater macht seine Neutralität deutlich, lobt und wertschätzt, was im Klientensystem bereits gut läuft, nämlich dass die Mutter für ein Frühstück der Tochter sorgt.)*

Hier könnte der Berater entweder nach Ausnahmen fragen (s. Alternative 1). Er könnte das Gespräch aber auch mit der Bildung einer Hypothese fortführen (s. Alternative 2).

Alternative 1: „Sie haben vorhin berichtet, dass das Frühstück immer so verlaufe, dass Sie sich ärgern müssen. Ich möchte Sie trotzdem noch einmal fragen: Verläuft das Frühstück wirklich immer so, wie sie mir berichtet haben oder gibt es vielleicht doch hier oder da Ausnahmen?“ *(Frage nach Ausnahmen, in denen Ressourcen für die zukünftige Lösung liegen.)*

Alternative 2: „Ich könnte mir vorstellen, dass ihr gemeinsames Frühstück nicht immer so hektisch verläuft. Ich habe die Idee, dass Sie dann die Küche schon am Abend zuvor aufgeräumt haben, sodass Sie morgens mehr Zeit für Ihre Tochter haben.“

(Bildung von Hypothesen als ein Angebot einer Lösungsmöglichkeit – kein Ratschlag im Sinne von wissen, was richtig ist!, die Kundin wählt frei, ob sie dieser Sichtweise folgen möchte oder nicht)

...

Kasten 1: Beispiel für ein systemisch orientiertes Beratungsgespräch – Ausschnitt

(Fortsetzung von S. M47)

In diesem Gesprächsausschnitt erschien es dem Berater nützlich, zunächst die Verknüpfungen im Klientensystem transparenter zu machen und gemeinsam mit der Klientin nach Lösungen zu suchen, die die Situation am Frühstückstisch entschärfen. Die Blickrichtung der Klientin wird langsam auf die Reflexion des eigenen Verhaltens gelenkt. Die Situation kann sich nur ändern, wenn die Mutter selbst etwas an ihrem Verhalten ändert. Auch die Mutter kann das innere autopoietische System der Tochter nicht ändern, sondern nur „verstören“, d. h. zu Veränderungen anregen. Es wurde deutlich, dass die Mutter grundsätzlich erst einmal davon ausgeht, dass ihr Frühstücksangebot physiologisch in Ordnung ist. Sollte sich nach Klärung und Einüben neuer Handlungsweisen für eine entspannte Tischsituation noch die Frage nach dem inhaltlichen Wert des Frühstücks ergeben, so könnte eine diesbezügliche Klärung im Anschluss an die systemischen Interventionen erfolgen.

Möglichkeiten und Grenzen systemischer Perspektiven in der Ernährungsberatung

Systemische Perspektiven in der Ernährungsberatung beinhalten weit mehr als das Erkennen und Beheben von Momentaufnahmen medizinisch definierter Mangel- oder Nährstoffüberangebotssituationen und das Verlernen eines definiert risikobehafteten oder ungünstigen Ernährungsverhaltens.

Im Kontext von systemisch orientierter Ernährungsberatung werden keine Eigenschaften wie „gesund“ oder „krank“ zugeschrieben, sondern der Blick wertneutral darauf gerichtet, was im biologischen, psychischen oder sozialen System und den dazugehörigen Prozessen als problematisch oder ungünstig erlebt oder durch die Betrachtung medizinischer Daten als Ausdruck von

messbaren „systemimmanenten Fehlern“ im biologischen System sichtbar wird.

Die systemische Denkweise findet sich im Konzept der Salutogenese ANTONOVSKYS wieder. ANTONOVSKY betrachtete nicht spezifische Symptome von Krankheiten, sondern richtete seine Aufmerksamkeit auf den gesamten Organismus als System, das seine Ordnung nicht mehr aufrechterhalten kann [10]. Sein Ansatz berücksichtigt nicht nur die Bekämpfung krank machender Einflüsse (Risikofaktoren) sondern zusätzlich die Aktivierung und Nutzung von Ressourcen. Darüber hinaus führt der salutogenetische Ansatz aber auch zur ganzheitlichen Betrachtung der Person und des Systems, in dem der Klient lebt [10].

Während Ressourcenorientierung und eine ganzheitliche Betrachtung der Person in seiner Umwelt bereits grundlegende Bestandteile der modernen Ernährungsberatung (z. B. nach dem klientenzentrierten Ansatz nach ROGERS [8], ♦Kasten 1) sind, richtet sich der systemische Ansatz darüber hinausgehend auf das Klientensystem als Ganzes und arbeitet lösungs- statt problemorientiert.

Aus salutogenetischer und gleichzeitig systemischer Perspektive kann ein ungünstiges Ernährungsverhalten – unabhängig davon, ob bereits eine Erkrankung vorliegt – als Symptom dafür betrachtet werden, dass etwas im System des Klienten insofern nicht stimmt, als es für die Erhaltung oder Steigerung des Levels auf dem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit nicht nützlich erscheint. Nicht das Übergewicht als solches stellt dann einen krank machenden Einfluss bzw. Risikofaktor dar, sondern das Verhalten als Symptom und Ergebnis von systemimmanenten Rückkopplungsprozessen, welches deutlich macht, dass im System vorhandene Ressourcen nicht oder zu wenig genutzt werden.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit in der systemisch orientierten Ernährungsberatung

Je nachdem, in welchem Teil des Klientensystems ungünstige Symptome spürbar oder messbar werden, erarbeiten im systemisch orientierten Beratungsansatz entsprechend ausgebildete Fachkräfte unterschiedlicher Fachgebiete systemisch (also mehrperspektivisch) gemeinsam mit dem Klienten Lösungen und begleiten den Prozess der Veränderung. Hierbei wird der Klient als Experte für sein System mit eingeschlossen. Klienten werden nicht belehrt oder behandelt, sondern interdisziplinär in einem aktiven Veränderungsprozess begleitet.

Systemische Arbeitsweisen umfassen mehrere Sichtweisen, sodass sich hieraus die interdisziplinäre Begleitung des Veränderungsprozesses im Klientensystem ableiten lässt. Eine interdisziplinäre Prozessbegleitung verbindet hierbei in systemischer Perspektive nicht nur die Sichtweisen der medizinischen, psychologischen, ernährungswissenschaftlichen, sozialwissenschaftlichen Fachgebiete, sondern berücksichtigt notwendigerweise und gleichberechtigt die Perspektiven des Klientensystems. Dies setzt – wie auch im klientenzentrierten Ansatz (s. o.) – voraus, dass Klienten nicht nur fachlich informiert sind und werden, sondern auch die Fähigkeiten und Bereitschaft haben bzw. erlangen, selbst aktiv einen Veränderungsprozess zur Erhaltung und Förderung ihres Wohlbefindens in den Prozess einzubringen.

Ihre Grenze findet die Arbeit des Beraters jeweils da, wo sich die Grenzen seines Fachgebietes zeigen. Damit diese Grenzen wahrgenommen werden können, bedarf es zusätzlich zu den fachspezifischen Expertenkenntnissen Grundkenntnisse in den angrenzenden Fachgebieten, die Übergänge zu den anderen Fachgebieten herstellen können. Diese Übergänge ermöglichen die Überwindung von

Fachbereichsgrenzen und stellen die Basis für eine interdisziplinäre mehrperspektivische Zusammenarbeit, z. B. zwischen Ernährungsberatern, Medizinerinnen und Psychologen dar.

Für eine professionelle interdisziplinäre Zusammenarbeit im systemisch orientierten Kontext ist eine Auseinandersetzung mit den theoretischen Hintergründen systemischen Denkens sowie die Einübung und Verinnerlichung einer systemischen Beratungshaltung notwendig. Systemisches Denken und Handeln ist nicht zu verwechseln mit dem Erlernen und Einüben einer neuen Technik, sondern beginnt mit der Auseinandersetzung mit den systemtheoretischen Grundlagen und daraus resultierend einer kritischen Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Einstellungen und Haltungen als Berater, aber auch als Mensch.

Die systemische Denkweise ist eng verknüpft mit einer inneren und äußeren Haltung, die ebenso wie die klientenzentrierte Arbeitsweise von Respekt, Achtung und Wertschätzung, aber insbesondere auch von Neutralität gegenüber dem Klientensystem geprägt ist. Die systemische Haltung hat nicht nur Auswirkungen auf den Verlauf und den Erfolg von Veränderungsprozessen im Beratungskontext, sondern auch auf die Art der interdisziplinären Zusammenarbeit.

Legt man eine systemische Denkweise zugrunde, wären im Gesundheitssystem nicht mehr Strukturen handlungsleitend, sondern der individuelle Mensch, der zur Stabilisierung oder Verbesserung seines Gesundheitszustands einen mehrperspektivischen Veränderungsprozess einleiten möchte. Dies setzt Respekt, Achtung und Wertschätzung sowie die wechselseitige Anerkennung gleichberechtigter Fachdisziplinen mit ihren spezifischen Fachkompetenzen (einschließlich der Klienten) voraus. Hieraus würde eine neue Umgangskultur entstehen, die sich nach und nach in den sozialen Sys-

temen ausbreiten könnte und letztendlich auch gesundheitsfördernde Einflüsse auf die Menschen hätte.

Zukünftige Möglichkeiten der systemisch orientierten Ausrichtung in der Ernährungsberatung

Systemische Therapie und systemische Beratung werden in der Literatur nicht eindeutig gegeneinander abgegrenzt. SCHLIPPE und SCHWEITZER begründen dies z. B. damit, dass sie keine methodischen oder theoretischen Unterschiede zwischen Systemischer Therapie und Systemischer Beratung sehen. Die Unterschiede ergeben sich hiernach nicht aus den Methoden, sondern aus den Anwendungsfeldern in Medizin, Psychotherapie, Sozialarbeit oder auch in Management und Politik [3].

Qualifizierte Ernährungsberatung und Ernährungstherapie basieren auf wissenschaftlich anerkannten Verfahren und Standards. Um die Qualität in der Ernährungsberatung und -therapie auch in Zukunft sicher zu stellen, ist es notwendig, dass Verfahren, die mit den Handlungsfeldern Ernährungsberatung und -therapie verknüpft werden, selbst wissenschaftlich anerkannt sind.

Systemische Therapie wurde bereits Ende 2008 in einem Gutachten vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (WBP) als „wissenschaftlich anerkannt“ eingestuft, das Bewertungsverfahren durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) wurde kürzlich eingeleitet, ist aber noch nicht abgeschlossen. Die Wirksamkeit systemischer Interventionen wurde im Kontext der Psychotherapie bei Essstörungen in mehreren Studien nachgewiesen [11], sodass nun überprüft werden müsste, inwiefern die dargelegten Perspektiven, die sich aus systemischem Denken und daraus abgeleiteten Interventionen ergeben, im Kontext von Ernährungsberatung tatsächlich Bestand haben.

Dipl. oecotroph. Heike Bornemann
Master of Health Administration (MHA)
Ernährungsberaterin/DGE
Systemische Beraterin ISB
Institut für systemorientiertes Gesundheitsmanagement (isogm)
Am Vogelherd 5, 45239 Essen
E-Mail: info@isogm.de

Literatur

1. Ameln von F. *Konstruktivismus*. A. Francke Verlag, Tübingen und Basel (2004)
2. Schlippe von A, Schweitzer J. *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen (2003)
3. Willke H. *Systemtheorie*. G. Fischer, Stuttgart (1993)
4. Wagner A (2005) *Einführung und Grundlagen systemischer Beratung*. *Blattsammlung 10/18 und 14/18* [unveröffentlichte Schulungsunterlagen]
5. Luhmann N. *Soziale Systeme*. Suhrkamp, Frankfurt/M. (1994)
6. Kannicht A, Klein R. *Einführung in die Praxis der systemischen Therapie und Beratung*. Carl-Auer Verlag, Heidelberg (2007)
7. Boeger A. *Psychologische Therapie- und Beratungskonzepte*. W. Kohlhammer, Stuttgart (2009)
8. Weinberger S. *Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe*. Juventa, Weinheim und München (2004)
9. Schmid B (1987) *Gegen die Macht der Gewohnheit: Systemische und wirklichkeitskonstruktive Ansätze in Therapie, Beratung und Training*. *Organisationsentwicklung 4/1987*
10. Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. *Was erhält Menschen gesund. Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionstand und Stellenwert*. In: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (Hg). Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6*, Köln (1998)
11. Sydow von K, Behr S, Retzlaff R, Schweitzer J. *Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familientherapie*. Hogrefe Verlag, Göttingen (2007)