

# Synergetik in der Psychotherapie

## Anwendung der Theorie dynamischer komplexer Systeme in der Klinik

### INTERVIEW MIT GÜNTER SCHIEPEK

**Theodor Dierk Petzold:** *Seit Jahren erforschen Sie die Dynamiken psychotherapeutischer Prozesse auf dem Hintergrund der Theorie dynamischer komplexer Systeme, insbesondere der Synergetik von H. Haken. Aus diesen Forschungen haben Sie ein „Real-Time-Monitoring“ für die Psychotherapie entwickelt, das schon in Kliniken mit Erfolg angewendet wird. Mit welchem Ergebnis? Was bringt den klinischen Mehrwert eines derartigen Monitorings für die Therapie?*

**Günter Schiepek:** Der Mehrwert eines kontinuierlichen und engmaschigen Monitorings für die Therapie (auch für Beratung oder Coaching) ist sehr vielfältig. Es wird im Rahmen einer serverbasierten Dienstleistung realisiert, die Internet- oder App-basiert funktioniert. Das heißt, Klienten oder Coachees nutzen ein Tablet oder ihr Smart-Phone, um regelmäßig (z. B. täglich) Fragen zu beantworten und – so sie wollen – elektronische Tagebücher zu schreiben. Die daraus resultierenden Zeitreihendaten werden dann auf dem Server gespeichert und lassen sich auf einem Computerbildschirm darstellen. Auch lassen sich weiterführende Analysen lassen sich einfach und per Knopfdruck durchführen und ihre Ergebnisse veranschaulichen. Die Zeitreihenanalysen zeigen auf, wann sich ein System destabilisiert, wann Musterveränderungen (Ordnungsübergänge) stattfinden oder wann sich Synchronisationen verändern.

Die benutzten Fragebögen sind entweder standardisiert (z. B. der Therapie-Prozessbogen, TPB) oder individualisiert, d. h. sie werden von Klient und Therapeut gemeinsam erarbeitet. Eine Grundlage hierfür kann ein Ressourceninterview oder eine idiomatische Systemmodellierung sein. Dabei werden die für ein Klientensystem relevanten „Variablen“ (z. B. Kognitionen, Emotionen, Motive, Verhaltensweisen eines Klienten) in einem Netzwerk

dargestellt, d. h. die aktivierenden oder inhibierenden Wirkungen aufeinander werden in Form von Pfeilen eingetragen. Die Variablen des Systems werden in Fragen eines persönlichen Fragebogens übersetzt, so dass die Dynamik der Systemvariablen über die Zeit erfassbar ist.

Die Darstellung des Prozesses wird regelmäßig mit dem Therapeuten besprochen, so dass dieses unmittelbare Feedback eben diesen Prozess katalysiert und co-kreativ steuert.

Die Tabelle auf der folgenden Seite enthält verschiedene Punkte, die den Effekt und den Mehrwert eines theoriefundierten Feedbacksystems (Synergetisches Navigationssystem) beschreiben.

Ein besonderer Nutzen speziell des hochfrequenten Therapie-monitorings (tägliche Messungen) besteht darin, unmittelbare Einsicht in die nichtlinearen, dynamischen Eigenschaften therapeutischer Prozesse zu gewinnen. Die Prozessforschung der letzten Jahre hat umfassende Evidenz dafür geliefert, dass Therapien nicht geradlinig, sondern sprunghaft verlaufen („sudden gains“, „sudden losses“), dass diese spontanen Musterwechsel Frühindikatoren haben (z. B. kritische Instabilitäten und erhöhte Synchronisation von Kognitionen und Emotionen), und dass Therapien hochkomplexe und unvorhersehbare Dynamiken aufweisen. Vor diesem Hintergrund ist die Annahme, Therapien würden bestimmten Standardverläufen („standard tracks“) folgen, mehr als fragwürdig. Wären Therapieverläufe vorhersehbar wie ein Uhrwerk, wäre jedes Prozessfeedback überflüssig. Am besten scheinen dies Theorien von Chaos und Selbstorganisation verstehbar zu machen und zu erklären (Haken & Schiepek, 2010; Schiepek et al., 2017).

Patienten	Therapeuten	Forschung
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ regelmäßige Beschäftigung mit den Themen und Zielen der Therapie, alltagsnah und außerhalb der Sitzungen</li> <li>◆ Motivation durch zeitnahe Rückmeldung von Veränderungen</li> <li>◆ Erkennen prozessualer Muster, die im aktuellen Erleben nicht auffallen würden</li> <li>◆ expressives Schreiben elektronischer Tagebücher</li> <li>◆ unterstützt Selbstregulation und Selbstmanagement</li> <li>◆ Mentalisierung und Achtsamkeits-Fokussierung</li> <li>◆ differentielle Wahrnehmung von Emotionen, Kognitionen und Verhalten</li> <li>◆ unterstützt die therapeutische Kooperation und die Qualität der Therapiebeziehung</li> <li>◆ regelmäßiges (z. B. tägliches) Ausfüllen strukturiert und vermittelt Sicherheit</li> <li>◆ fördert die Emotionsregulation</li> <li>◆ Patienten fühlen sich in besonderer Weise wahrgenommen</li> <li>◆ erleichtert den Transfer zwischen Therapie und Alltag/Lebenswelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ liefert Informationen für Fallkonzeptionen und funktionelle Bedingungsanalysen</li> <li>◆ unterstützt die therapeutische Beziehung</li> <li>◆ liefert roten Faden und Informationen für die feedback-basierten Therapiegespräche</li> <li>◆ Früherkennung von therapeutischen Krisen oder Stagnationen</li> <li>◆ vermittelt Sicherheit im Vorgehen</li> <li>◆ liefert die Datenbasis für therapeutische Mikroentscheidungen (adaptive Indikation)</li> <li>◆ vermittelt theoretischen Bezug (Therapie als Selbstorganisationsprozess)</li> <li>◆ Evaluation der Therapien</li> <li>◆ erlaubt Hinweise auf nichtlineare Eigenschaften (z. B. Ordnungsübergänge, kritische Instabilitäten) des Therapieprozesses</li> <li>◆ erlaubt die Individualisierung und Personalisierung des Vorgehens</li> <li>◆ liefert Graphiken und Daten für Berichte, Überweiser und Gutachter</li> <li>◆ fördert die Rolle von Therapeuten als „scientist practitioner“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ liefert alltagsnahe und praxisnahe Daten über Prozess und Outcome</li> <li>◆ liefert eine Kombination aus quantitativen (Zeitreihen) und qualitativen Daten (elektronische Tagebücher)</li> <li>◆ hohe ökologische Validität und Praxisrelevanz</li> <li>◆ perfektes Datenmaterial für Kasuistiken</li> <li>◆ kombiniert idiographische und nomothetische Forschung</li> <li>◆ nimmt nichtlineare Prozessanalysen bereits im System vor (kein Datenexport notwendig)</li> <li>◆ flächendeckender Einsatz liefert „big data“</li> </ul>

Mehrwert und Nutzen von hochfrequentem Therapiefeedback

Schließlich kombiniert sich Therapiemonitoring perfekt mit Bemühungen um die Individualisierung und Personalisierung von Psychotherapie, da z. B. Prozessfragebögen direkt aus detaillierten Fallkonzeptionen heraus entwickelt und von einem Fragebogeneditor in das Monitoringsystem des Synergetischen Navigationssystems eingespeist werden können. Personalisierte Therapie bietet eine Chance für Patienten, die von Standardverfahren nicht hinreichend profitieren und gilt als dritter Evolutionsschub der Profession – nach schulenspezifischen und störungsbildspezifischen Entwicklungen. Zudem ist Personalisierung eine konsequente Antwort auf die begrenzte Vorhersehbarkeit („deterministisches Chaos“), Komplexität, Eigendynamik und Individualität menschlicher Veränderungsprozesse (Schiepek et al., 2018a,b).

**Theodor Dierk Petzold:** Welche Rolle spielen sog. Attraktoren oder „Ordner“ (nach Haken) in psychotherapeutischen Prozessen?

**Günter Schiepek:** Ordner sind qualitative Eigenschaften (Muster oder Strukturen) eines Systems, die aus der Wechselwirkung der Elemente entstehen (emergieren). Sie produzieren eine Dynamik über die Zeit (Ordnungsparameter-Dynamik), und diese messbare Dynamik weist in der Regel ein prozessuales Muster auf. Diese Prozessmuster sind in sehr komplexen Zeitreihen allerdings oft erst auf den zweiten Blick zu erkennen. Nimmt man die Ordner eines Systems als Koordinaten eines Koordinatensystems (sog. Phasenraum), so kann man die Dynamik der Ordner in diesen Raum „einbetten“. Das Muster, das dann erkennbar wird, nennt man einen „Attraktor“. Der konkrete Verlauf der Systemdynamik

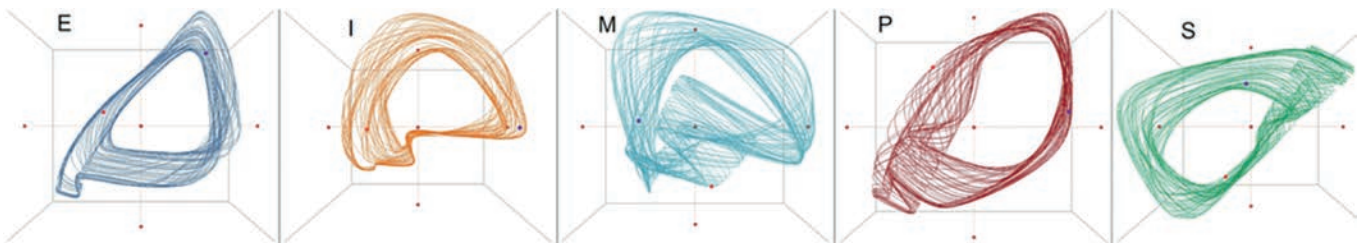


Abbildung: Attraktoren (Prozessmuster) von fünf wesentlichen Ordnern psychotherapeutischer Prozesse: Emotionen (E), Einsicht und Systemverständnis (insight, I), Veränderungsmotivation (motivation, M), Problem- und Symptomintensität (P), therapeutische Fortschritte (success, S).

in einem solchen Attraktor ist in der Regel nicht vorhersehbar, weil kleinste Veränderungen der Dynamik zu einem anderen Verlauf führen können (sog. Schmetterlingseffekt). Die Lage und Gestalt eines Attraktors ist meist von einem oder mehreren Kontrollparametern abhängig, also von Größen, die direkten Einfluss auf die Funktionsweise eines Systems haben. Ändern sich solche Parameter – meist aus der Funktionsweise eines Systems selbst heraus – können sich Attraktoren völlig verändern. Die begrenzte Vorhersehbarkeit von Dynamiken innerhalb eines Attraktors und die Möglichkeit der Veränderung der Attraktorgestalt durch (oft sehr kleine) Parameterveränderungen machen Systemdynamiken doppelt unvorhersehbar.

Ob man also die Zukunft vom Attraktor aus bestimmen kann, ist fragwürdig. Vielleicht kann man die Zukunft überhaupt nicht bestimmen: „Vorhersagen sind schwierig, vor allem, wenn sie die Zukunft betreffen“ (K. Valentin). Aber man kann Entwicklungsprozesse gut unterstützen, wenn man die Dynamik von Systemen auf der Höhe des Geschehens kennt – und hierfür wiederum braucht man ein Prozessmonitoring. Die Funktionsweise von Attraktoren zu kennen ist für Psychotherapeuten deshalb wichtig, weil man solche Prozessmuster im Real-Time Monitoring erkennen und darstellen kann und weil man weiß, dass menschliche Entwicklungsprozesse – wie in Psychotherapien – oft sprunghaft und diskontinuierlich ablaufen. Psychotherapie ist das prozessuale Schaffen von Bedingungen für Selbstorganisationsprozesse (Musterübergänge) des bio-psycho-sozialen Systems Mensch.

## Literatur

- Haken, H. & Schiepek, G. (2006, 2. Aufl. 2010). *Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.
- Schiepek, G., Viol, K., Aichhorn, W., Hütt, M.T., Sungler, K., Pincus, D., & Schöller, H. (2017). Psychotherapy is chaotic—(not only) in a computational world. *Frontiers in Psychology for Clinical Settings*, 8:379. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00379
- Schiepek, G., Aichhorn, W. & Schöller, H. (2018a). Monitoring change dynamics – a nonlinear approach to psychotherapy feedback. *Chaos & Complexity Letters*, 11(3), 355-375.
- Schiepek, G., Aichhorn, W., Schöller, H., & Kronberger, H. (2018b). Prozessfeedback in der Psychotherapie. Methodik, Visualisierung und Fallbeispiel. *Psychotherapeut*, 63(4), 306-314. doi.org/10.1007/s00278-018-0272-6

## Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek

Leiter des Instituts für Synergetik und Psychotherapieforschung an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Professor an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg sowie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Geschäftsführer des Center for Complex Systems. Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste. Ehrenmitglied der Systemischen Gesellschaft. Mitglied des wissenschaftlichen Direktoriums der Deutsch-Japanischen Gesellschaft für integrative Wissenschaft. Lehrtherapeut für Systemische Therapie (DGSF). Fellow des Mind Force Institute, Sapienza University, Rom. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.

Arbeitsschwerpunkte: Synergetik und Dynamik nichtlinearer Systeme in Psychologie, Management und in den Neurowissenschaften. Prozess-Outcome-Forschung in der Psychotherapie. Neurobiologie der Psychotherapie. Internet-basiertes Real-Time Monitoring in verschiedenen Anwendungsfeldern. Wissenschaftlicher Beirat zahlreicher Institute, Verbände und Fachzeitschriften. Autor oder Herausgeber von 25 Büchern. Etwa 300 internationale und deutschsprachige Publikationen in Fachzeitschriften und Büchern.



Quelle: Autor