

## **Passt angepasst – gesellschaftliche Diskurse in der Psychotherapie**

Sabine Klar und Lika Trinkl

### **Anpassung, Anpassungsdruck, Anpassungsstörung?**

(7.6.2018)

#### **Einführung:**

(Lika Trinkl)

*Wie angepasst sollten Menschen oder Verhaltensweisen sein? Wer verlangt das, und welche Sanktionen werden befürchtet? Ab welchem Ausmaß an Unangepasstheit wird es für wen unbequem? Diese Fragen stellen sich nicht nur in sogenannten Zwangskontexten. Anpassungsleistungen sind in der Psychotherapie auch dann Thema, wenn es um berufliche Entscheidungen, Lebensentwürfe oder individuelle Bedürfnisse geht. An diesem Abend der Veranstaltungsreihe soll darüber reflektiert werden, inwieweit Psychotherapie Anpassung und damit Eingliederung bzw. Integration in vorherrschende Konstrukte gesellschaftlicher Ordnung unterstützt.*

#### **Input**

(Ergebnis eines Gedankenaustauschs im Vorfeld):

#### **Anpassung**

Psychotherapie unterstützt in der Anpassung an bestimmte Situationen – sie hilft z.B. in Zwangskontexten dabei zu erkennen, dass gerade Anpassung erwartet wird. Sie hilft aber auch bei der Veränderung kontextueller Rahmenbedingungen. Dafür ist es auch oft nötig, dass man sich anpasst – zumindest um verstanden zu werden.

*Hinweise aus systemischen Theoriebezügen: Laut Maturana koppeln sich autopoietische Systeme über ihren Kontakt mit der Umwelt an ihr Medium an (strukturelle Koppelung) und sind dadurch überlebensfähig. Die Umwelt greift jedoch nicht steuernd ein, sondern stellt ihre Komplexität lediglich zur Verfügung. Jeder Umweltkontakt aktiviert ein autopoietisches System zu Selbstkontakten. Das System (nicht die Umwelt) bestimmt, welche Informationen zirkulär erzeugt und als bedeutsam bewertet werden und welche nicht. Demgemäß kann die Umwelt nicht determinieren, welche Anpassungsleistungen Systeme im Dienst ihres Überlebens vollziehen. Das intervenierende System kann auch in der Therapie nicht wirklich wissen, was die Kriterien sind, unter denen das intervenierte System bereit ist, sich beeindruckt zu lassen. Lebewesen sind grundsätzlich nicht instruierbar, sondern allenfalls "verstörbar". Sie lassen sich heteronom nicht bestimmen, doch sind sie durchaus beeinflussbar, wenn der "Einfluss" ihrer aktuellen Struktur entspricht. Es gibt somit keine instruktive Interaktion, Informationen können nicht direkt ins Gehirn anderer implantiert werden, sondern Informationsaufnahme koppelt mehr an dem bereits Gewussten des Empfängers an als an die Information, die (neu) übermittelt werden sollte*

- *Ist demgemäß Anpassung ein kreativer, selbstbestimmter Prozess, der nicht von außen erzwungen werden kann?*

Eins scheint klar – Anpassung ist etwas Wechselseitiges: beide passen sich an den jeweils anderen an, auch wenn die Verteilung von Bestimmungsmacht dabei sehr unterschiedlich sein kann.

- *Woran merkt man eigentlich, dass man „angepasst“ ist?*

Bei der Diskussion im Vorfeld fielen wie Worte, wie: nicht anecken, keine Scherereien haben, unauffällig sein, nicht vorkommen, nicht hervorstechen – aber auch: zugehörig und aufgenommen sein, sich zurechtfinden, Kooperation erfahren.

- *Über welches Unangepasste beschwert man sich – über welches nicht?*

Im Bereich der Psychotherapie geht's um Anpassung u.a. im Verhältnis zu Klient\_innen, Kolleg\_innen, Institutionen, Überweiser\_innen, Geldgeber\_innen und dem Staat (Gesetze)

These: Anpassung ist eine sinnvolle Fähigkeit, die Menschen wegen ihrer Empathie sehr gut beherrschen (bei Kindern ist Anpassung jedenfalls notwendig)

Anpassung aus einer starken, freiwilligen Position heraus (wenn man es selbst als passend empfindet, sich anzupassen) kann als Großzügigkeit, Höflichkeit, Vernünftigkeit, Diplomatie, Lernbereitschaft wahrgenommen und erlebt werden. Eine Integration, die an einer Teilhabe aller interessiert ist, schafft Platz für alle nebeneinander und bereichert.

#### Beispiel:

Auch in der Psychotherapie fordern wir iB auf die Einhaltung der Rahmenbedingungen Anpassung – wichtig ist die Transparenz der Regeln, die Freiwilligkeit, die Eröffnung des Zugangs zu anderen Ressourcen, die Freiheit von impliziten Regeln, Drohungen, Übergriffigkeiten.

These: Nicht Anpassung ist das Problem (die geschieht ständig) – sondern Anpassungsdruck (bei dem keine Freiwilligkeit und Gegenseitigkeit mehr erlebt wird).

**Anpassungsdruck** bedeutet, dass jemand mit Druck zu etwas gebracht werden soll. Zumindest wird es als Druck erlebt (Empfinden – Realität?)

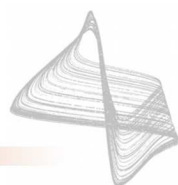
- Ich passe mich nicht aus freien Stücken an
- Ich leide darunter

#### Probleme:

Diese Form der Anpassung ist erwünscht – man stattet diejenigen, die sich anpassen sollen, aber nicht mit der entsprechenden Mitgestaltungsmacht aus. Der Druck, der manchmal mit Anpassungsprozessen einhergeht, und dessen Wirkung werden oft nicht sichtbar (Menschen, die Anpassungsdruck unterliegen, verlieren sich selbst aus dem Blick, leben gegen ihre Bedürfnisse). Anpassung und Anpassungsdruck werden auch dort betrieben, wo es nicht nötig wäre

#### Beispiele:

Man arbeitet auftragsgemäß an der Arbeitsfähigkeit bei Klient\_innen, die sich aufgrund ihres Reha-Geld-bezugs minderwertig fühlen und wie die anderen sein wollen (es eigentlich nicht können, aber



glauben, es können zu müssen; P: Unterstellung von Machbarkeit); bei vielen Klient\_innen kommt man erst spät drauf, dass Anpassungsdruck eine Facette ihres Problems ist

Im kollegialen Austausch: ständig nebenher ablaufendes Beziehungsgerede, um nicht anzuecken (Stimmführung iS: es ist eh alles oK; wir tun uns nichts; wir gehören beide dazu), das manche Klärung und inhaltliche Auseinandersetzung verhindert;

Bei Überweiser\_innen: ihnen nach dem Mund reden; die Verschwiegenheitspflicht verletzen, damit sie im Eigeninteresse weiter Klient\_innen schicken

Bei Institutionen: vorauseilende strategische Anpassung (aus Angst bzw. um etwas – Frieden, Materielles, Aufmerksamkeit, Zuwendung – zu bekommen bzw. nicht gekündigt zu werden)

Bei gesellschaftlichen Regelungen: vorauseilender Gehorsam

➤ *Wann kommt es zur Forderung, sich anzupassen?*

Weil etwas jemanden stört – dann wird auch mit Sanktionen gedroht (Aggressionen, ausgestoßen werden, sich beweisen müssen, Entzug von Kooperation, keine Fehlertoleranz. Die Forderung an andere, nicht aufzufallen, wird oft als einseitige Leistung der zu Integrierenden empfunden (man stellt sich nicht die Frage, was man tun müsste, dass sie sich auch anpassen wollen; man fragt sich nicht, welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen es braucht, um die als „anders“ Wahrgenommenen zugehörig sein zu lassen, wie sie sind).

➤ *Wann wird Anpassung zum Problem bzw. zur Frage?*

Grundsätzlich könnte man eine Diskrepanz aus zwei unterschiedlichen Wünschen beobachten:

- Konflikten zu entgehen, dazu zu gehören
- und gleichzeitig seine Identität zu wahren und die Sehnsucht erfüllt zu bekommen, dass man genommen wird, wie man ist.

Anpassung kann auch negativ bewertet werden (“Die Leute sind so angepasst“; „Ich schaffe es nicht, zu mir zu stehen“). Bei Kämpfen von Minderheiten, die dem Anpassungsdruck verstärkt unterliegen, geht's oft darum, sichtbar zu sein, eine Stimme, einen Wert und Rechte zu haben.

Psychotherapie hilft den Klient\_innen dabei (das eigene Wollen entdecken, sich unterscheiden, sich positionieren, sich vertreten; „Empowerment“). Das Identitätserleben entwickelt sich in einem Prozess aus Teilhabe an Diskursen und Abgrenzung von ihnen.

➤ *Was trägt dazu bei, dass dem einen das Unangepasst-Sein angerechnet wird und dem anderen nicht?*

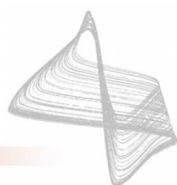
Bestimmte aktuelle Modediagnosen verhelfen zu einer gewissen Freiheit vom Anpassungsdruck.

These: Diagnosen treten auf, wenn bestimmte Verhaltensweisen in einer bestimmten kontextuellen Situation auftreten müssen. Die Benennung schafft Raum, so sein zu dürfen, wie man ist.

Beispiele:

Anpassungsstörung: ich habe Schwierigkeiten, mich an eine bestimmte Lebens- oder Problemlage anzupassen und bekomme deshalb Psychotherapie finanziert; vielen anderen geht es auch so – ich bin normal

Burnout: ich habe mich schon über das Maß angepasst und kann jetzt zu recht nicht mehr

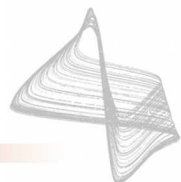


Asperger: ich bin begabt, gescheit, spannend – kann halt mit dem ganzen sozialen Kram nicht umgehen und mich nicht anpassen

ADHS: ich kann halt nicht still sitzen

Depression: ich kann nicht motiviert und aktiv sein

Monk: das Angenehme ist, dass er Anerkennung und sozialen Raum bekommt, obwohl er nicht angepasst ist; er darf sein, wie er ist – er nervt, es kommt zu emotionalen beidseitigen Reaktionen, er darf aber dazugehören; vielleicht sieht man auch gern, dass Menschen so miteinander umgehen.



## Fragen zum Nachdenken:

- Wann erkenne ich in der Psychotherapie, dass es um Anpassung bzw. um Nicht-Anpassung geht?
- Wie gehe ich mit dem Nein von Klient\_innen gegen gesellschaftliche Diskurse um, die Lebenswirklichkeit schaffen?
- Was an Verhalten von Klient\_innen lässt sich als Widerstand verstehen?
- Brauchen Klient\_innen Widerstand für Veränderung?
- Welche Formen des Widerstands akzeptiere ich, welche nicht? Mit welchen Ausdrucksformen des Widerstands habe ich bei Klient\_innen keine Probleme – mit welchen schon? (Revolte, Resignation; asoziales, egoistisches, unkooperatives, unmotiviertes, aggressives Verhalten; krank, faul; Aufruf zu Gewalt, Umgehen von Normen und Regeln; Täter-Widerstand?; Widerstand von Männern gegen Gewaltfreiheit?)
- Was ermöglicht es, wenn ich es erkenne?
- Wann unterstütze ich Klient\_innen in ihrem Widerstand gegen den Anpassungsdruck, dem sie unterliegen?
- Wann arbeite ich als Psychotherapeut\_in an der Anpassung meiner Klient\_innen? Welche Eigeninteressen spielen dabei mit?

<http://kriso.at/>

kritische Sozialarbeit

## Außerdem:

**Sabine Klar:** Helfen wir unseren Klienten auch beim Widerstand? Zum Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichen Mythen und menschlichen Bedürfnissen (Vortrag beim Kongress der ÖAS 2006), **Tom Levold,** Köln: Zwischen Affirmation und Kritik. Psychotherapie als soziale Veranstaltung Eine Reaktion auf Sabine Klar. [http://iam.or.at/material/klar\\_levold.pdf](http://iam.or.at/material/klar_levold.pdf)

