

## **Das Ask!-Modell für Paare**

### **Paartänze und Musterunterbrechung durch innere Bilder in der Analog Systemischen Paartherapie**

Ilka R. Hoffmann-Bisinger

#### **Zusammenfassung**

*Blockierende oder auch destruktive Interaktionsmuster von Paaren und deren Unterbrechung sind ein zentrales Thema innerhalb der Paartherapie. Wie eine Musterunterbrechung mit Bezugnahme auf und anhand von inneren Bildern möglich ist, soll in diesem Artikel deutlich werden. Es werden hierfür zunächst die Entstehung und Aufrechterhaltung von interaktionellen Mustern in Paarbeziehungen, den sogenannten „Paartänzen“, durch das Bild-Reaktions-System beschrieben. Des Weiteren wird das methodische Vorgehen der Analog Systemischen Kurztherapie in der Arbeit mit Paaren, das Ask!-Modell in seiner Kurzform, anhand eines Fallbeispiels aus der Praxis dargelegt. In der Analog Systemischen Kurztherapie werden Muster sowohl durch eine Veränderung in der Haltung als auch durch Kooperative Analoge Interventionen, durch klientengenerierte innere Bilder, unterbrochen.*

*Schlüsselwörter: Innere Bilder, Kooperative Analoge Interventionen, Analoge Systemische Paartherapie, Ask!-Modell, Kurzform des Ask!-Modells, Palo Alto/MRI Kurztherapiemodell, Veränderung zweiter Ordnung, implizites Wissen, Ressourcenaktivierung, analoge Methoden, Nicht-Expertentum*

#### **Abstract**

##### ***The Ask!-Model for couples – Pattern interruption through internal images in Analogue Systemic Couples Therapy***

*Blocking or even destructive interactional patterns of couples and their interruption are a central topic in couple therapy. This article will show how pattern interruption with reference to and based on internal images is possible. For this purpose, the formation and maintenance of interactional patterns in couple relationships, the so-called “couple dances”, are described by the image-reaction system. Furthermore, the methodical approach of Analog Systemic Brief Therapy in working with couples, the short form of the Ask!-Model, is explained using a case study from practice. In Analog Systemic Brief Therapy, patterns are interrupted both by a change in posture and by cooperative analogue interventions, through client-generated internal images.*

*Keywords: internal images, collaborative analogue interventions, Analogue Systemic Couples Therapy, Ask!-Model, short form of the Ask!-Model, Palo Alto /MRI Brief Therapy Model, second order change, implicit knowing, resource activation, analogue methods, non-expert stance*

### Worüber Paare stolpern

Paare holen sich selten professionelle Unterstützung, wenn es ihnen miteinander gut geht. Meistens erst dann, wenn sie in ihrer Beziehung über etwas stolpern. Etwas, was ihrer Liebe, ihrer Sehnsucht, ihren Bedürfnissen oder einem friedlichen Miteinander im Weg ist. Häufig sind dies Konflikte oder Ängste. Sie stolpern über Streit, Vorwürfe und Verletzungen, aber auch über Schweigen und Leere. Gesagtes wie auch Nichtgesagtes ist stark emotional aufgeladen. Verhalten wirkt unverständlich bis irrational.

Wenn beide PartnerInnen genau hinhören, dann sind es in den meisten Fällen nicht ihre vernünftigen, erwachsenen Stimmen, die da miteinander sprechen, und auch nicht ihre rationalen Ohren, die einander hören. Es sind oft eher alt bekannte Stimmen und Ohren, die heute noch als innere Bilder in ihnen lebendig sind. Diese inneren Bilder leiten ihr Denken, Fühlen und Verhalten, so dass sich Muster etablieren bzw. mit der Zeit automatisieren, wenn diese nicht reflektiert und unterbrochen werden.

„Eigentlich verstehen wir uns ganz gut“, sagt Nadine. „Wir lieben uns! Wir teilen viele Ansichten und Interessen, aber wir bringen uns gegenseitig auf 180 und verderben uns dadurch ganze Wochenenden. Wir kriegen das einfach nicht in den Griff!“ Solche Aussagen sind typisch für Paare im Konflikt. Sie haben das Gefühl, keine Kontrolle über das zu haben, was mit ihnen geschieht. Häufig sehen sie die „Schuld“ dafür beim anderen, manchmal verstehen sie aber auch, dass es an beiden liegen muss, und können trotzdem nichts dagegen tun. Oft mündet das, was sie tun, in einen gemeinsamen Teufelskreis aus „mehr desselben“: Die jeweiligen Reaktionsmuster beider PartnerInnen halten sich gegenseitig aufrecht und polarisieren sich. Das Paar „tanzt“, aber nicht mit Genuss.

Was macht einen Ausstieg aus diesen „Paartänzen“ so schwer bzw. wie kann dieser gelingen? Es gibt inzwischen viele verschiedene Formen der Paartherapie mit unterschiedlichen Schwerpunkten je nach Ausrichtung und Kontext. Eine Möglichkeit davon ist die Analoge Systemische Kurztherapie – das Ask!-Modell – für Paare, welches im Kontext der Systemischen Kurztherapien verortet ist.

### Das Ask!-Modell im Kontext der Systemischen Kurztherapie

Die Analoge Systemische Kurztherapie – das Ask!-Modell – wurde am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto (USA), in den Jahren 1996 – 1999 im Rahmen meines Forschungsprojektes entwickelt und erforscht. Diese Entwicklung und auch das Modell selber wurden bereits von mir an anderer Stelle ausführlicher beschrieben (Hoffmann-Bisinger 2006, 2007, 2008, 2013, 2018), weswegen ich hier nicht tiefer als für das Verständnis nötig darauf eingehen werde, aber einige Aspekte ergänze.

Das Ask!-Modell baut auf dem „Brief Therapy Model“ oder auch „Palo Alto Model“ bzw. „MRI Model“ von Watzlawick, Weakland und Fisch (1974, Fisch et al. 1982, Fisch u. Schlanger 1999) auf, stellt jedoch eine eigenständige Weiterentwicklung im Kontext der systemischen Kurztherapien dar. Die systemischen Kurztherapien können als eigene Untergruppe innerhalb der Systemischen Therapie angesehen werden:

Systemische Kurztherapiemodelle:

- ▶ *Palo Alto/MRI Kurztherapie Modell* (Watzlawick et al. 1974, Fisch et al. 1982)
- ▶ *Lösungsorientierte Kurztherapie* (de Shazer z. B. 1989, Berg 1992)
- ▶ *Ressourcenfokussierte Kurztherapie* (Ray u. Keeney 1993)
- ▶ *Strategische Kurztherapie* (z. B. Nardone u. Watzlawick 1993, Nardone et al. 1999)
- ▶ *Hypnosystemische Therapie* (Schmidt z. B. 1999, 2005, 2007)
- ▶ *Client-Directed, Outcome Informed Clinical Work* (Hubble, Duncan u. Miller, z. B. 1999, Duncan u. Miller 2000)
- ▶ *Integrationsmodell der Kurzzeittherapien* (Geyerhofer u. Komori 1999)
- ▶ *Analoge Systemische Kurztherapie* (Hoffmann-Bisinger z. B. 2006)

Gemeinsamkeiten der systemischen Kurztherapiemodelle sind u. a.: Eingrenzung der Daten, mit denen gearbeitet wird, Umsetzung der interaktionellen Perspektive, Fokus auf Aktivierung der KlientInnen und die Formulierung konkreter Ziele (Hoffmann 2006, 2007).

Das Ask!-Modell basiert u. a. auf einer systemisch-konstruktivistischen Haltung, dem Konzept des Bild-Reaktions-Systems, dem Konzept des impliziten Wissens, einem Metamodell von Problemstellung und Aufrechterhaltung, dem Konzept der Veränderung 2. Ordnung (Watzlawick et al. 1974) sowie auf einer aus Haltung und Denkweise resultierenden Methode in fünf Phasen.

Zentral und methodisch wegweisend ist dabei eine systemische Grundhaltung, die auf der Perspektive des Konstruktivismus basiert.

### Systemisch-konstruktivistische Haltung im Ask!-Modell: Das Bild-Reaktions-System

In meiner inzwischen fast 30-jährigen Arbeit mit Menschen ist für mich vor allem in der Arbeit mit Paaren das Thema „Haltung“ zunehmend in den Vordergrund gerückt. Auch in Lehre und Ausbildung ist es letztlich das, was mir am wichtigsten ist. Die dem Ask!-Modell zugrunde liegende Haltung ist sehr durch ein philosophisches Interesse und durch meine Zusammenarbeit in relativ „jungen“ Jahren mit Paul Watzlawick und Richard Fisch geprägt. Aus dieser Haltung ergibt sich eine Art und Weise des Denkens, Sprechens und Handelns. Ich empfinde diese Haltung nicht nur immer wieder als hilfreich für meinen eigenen Perspektivwechsel in der Arbeit mit Menschen, sondern nutze sie auch als Intervention.

Die systemisch-konstruktivistische Haltung, die mir sehr am Herzen liegt und mich mit vielen anderen systemisch denkenden KollegInnen verbindet, basiert bekanntlich auf der Sichtweise, dass wir alle nur subjektiv auf uns selber, andere und diese Welt blicken können. Geprägt durch unsere Erfahrungen entwickeln wir im Laufe des Lebens innere Bilder. Wir nehmen sozusagen nicht mit neutralen Augen bzw. Sinnen wahr, sondern durch „Brillen“, die unterschiedlich „getönt“ sind, was sich auch neurophysiologisch beschreiben lässt (Hüther 2006). Durch diese inneren Bilder interpretieren wir das, was wir wahrnehmen, projizieren unsere Sicht auf uns selber, andere und die Welt und verhalten uns entsprechend. Interpretieren wir z. B. etwas als eine Schwierigkeit, versuchen wir diese entsprechend unserer inneren Bilder zu lösen. Diese „versuchte Lösung“, unsere eigene Reaktion auf die Schwierigkeit oder die Reaktion einer anderen Person drauf bestätigt und verfestigt meist dieses Bild. So entwickelt sich bei Anwendung von „mehr desselben“ aus einer anfänglichen Schwierigkeit ggf. ein Problem und hält dieses aufrecht (Fisch et al. 1982)<sup>1</sup>. Innere Bilder und Reaktionen entwickeln sich über die Zeit zu Mustern, was ich als „Bild-Reaktions-Systeme“ (Abbildung 1) bezeichne.<sup>2</sup> „Bild“, da die Wahrnehmung durch das innere Bild gefiltert wird. „Reaktion“, da es sich im Zusammenhang mit inneren Bildern meist nicht um ein bewusstes „Agieren“ handelt, sondern eher um ein automatisiertes willkürliches oder unwillkürliches Re-agieren.<sup>3</sup> Der Begriff „System“ beschreibt, dass es sich um weitgehend automatisierte, sich selbst verstärkende, Muster handelt.

Bild-Reaktions-Systeme entstehen, indem wir unsere Erfahrung der *Realität 1. Ordnung*, also unsere Sinneserfahrungen in ein inneres Bild, die *Realität 2. Ordnung*, d. h. unsere Gedanken und Gefühle über die Realität 1. Ordnung, übersetzen (Watzlawick 1986). Unsere Wahrnehmung der Realität basiert auf diesem inneren Bild, auf unserer subjektiven Realitätskonstruktion. Die Interaktionen mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt werden durch das subjektive Bild-Reaktions-System gelenkt.

1) In Palo Alto wird in diesem Zusammenhang von der „(erfolglosen) versuchten Lösung“ gesprochen (Watzlawick et al. 1974; Fisch et al. 1982). Da dieser Begriff häufig missverstanden wird, zumal die „versuchte Lösung“ eben meist keine „Lösung“ ist, sondern gerade das Problem darstellt, spreche ich in der Ausbildung zunehmend von „Strategie“ oder „Reaktion“.

2) In Anlehnung an Nardones Begriff des „perceptive-reactive system“ (Nardone 2004, Nardone & Salvini 2013) spreche ich vom „Bild-Reaktions-System“, zumal sich der Begriff des „inneren Bildes“ von „Wahrnehmung“ unterscheidet. Die „reine“ Sinnes-Wahrnehmung wird zunehmend zur „Wahrgebung“, je mehr sie durch innere Bilder „gefiltert“ wird. Natürlich ist uns eine „reine“ Wahrnehmung innerhalb unseres alltäglichen Gewahrseins kaum möglich, es gibt jedoch graduelle Unterschiede, je nachdem ob der/die BeobachterIn sich beobachtet oder nicht. Wahrnehmung mündet somit nur dann in ein „perceptive-reactive system“, wenn die Wahrnehmung durch ein inneres Bild gefiltert ist. Ist sie das nicht, würde ich eher von einem „Agieren“ oder von „Aktion“ sprechen als von gewohnheitsmäßiger bzw. automatisierter Reaktivität. Wo ein unreflektiertes inneres Bild wirkt, erfolgt meist eine unreflektierte, willkürliche oder unwillkürliche Reaktion.

3) Auch willkürliche Reaktionen können automatisiert sein, wenn sie im Zusammenhang mit einem unreflektierten inneren Bild stehen, einem subjektiven Konstrukt, welches an sich nicht hinterfragt wird.

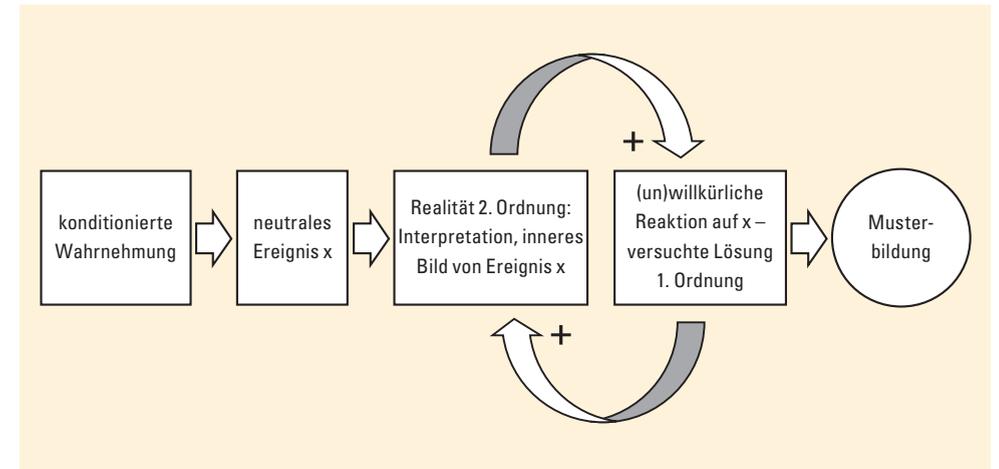


Abbildung 1: Das Bild-Reaktions-System

Probleme und Konflikte ergeben sich zum Beispiel dann, wenn die „Realität“ (Realität 1. Ordnung) nicht dem eigenen inneren Bild (Realität 2. Ordnung) entspricht bzw. sobald das eigene innere Bild nicht mit dem inneren Bild eines anderen übereinstimmt.

Auf die unterschiedlichen „Wahrheiten“ von Paaren bezogen bedeutet diese Haltung: Jeder hat aus seiner Sicht „Recht“. Was „wahr“ ist, ist eine letztlich unentscheidbare Frage (von Foerster 1990) und kann nur subjektiv entschieden werden. Die Frage ist eher, wie geht das Paar mit den unterschiedlichen Perspektiven um? Kann es diese stehen lassen und die daraus entstehende Spannung aushalten oder muss einer von beiden sich anpassen?

Eine systemisch-konstruktivistische Haltung klingt erstmal einleuchtend und einfach, fast banal. Sie hat aber enorme Auswirkungen. Sie hat Auswirkungen darauf, wie Menschen, also auch Paare miteinander umgehen, wie wir in der Paartherapie mit Menschen umgehen und auch wie wir mit „Wahrheit“ bzw. Forschung und Wissenschaft umgehen.

Die Konsequenz solch einer Haltung ist, dass letztlich niemand die Wahrheit für sich beanspruchen kann. Watzlawick (1997) sagte einmal, dass es die gefährlichste aller Täuschungen sei zu glauben, dass die eigene Realität die einzige Realität ist. Wenn Paare dies konsequent leben würden, was absolut nicht einfach ist, verändert sich die Beziehung. Ebenso die Paartherapie. Denn, wenn letztlich niemand die Wahrheit „gepachtet“ hat, löst sich der Kampf um die Wahrheit, der Streit um das Recht haben auf und es bleibt die gemeinsame Frage danach, was nützlich ist und was weiterhilft.

In einem Gespräch erwähnte Paul Watzlawick, dass er nur zwei Menschen getroffen habe, die solch eine konstruktivistische Haltung wirklich gelebt haben: Karlfried Graf Dürckheim und Jiddu Krishnamurti. Im Kontext des Bild-Reaktions-Systems ließe sich eine solche Haltung als Beobachtung-Aktions-System wie in Abbildung 2 darstellen:

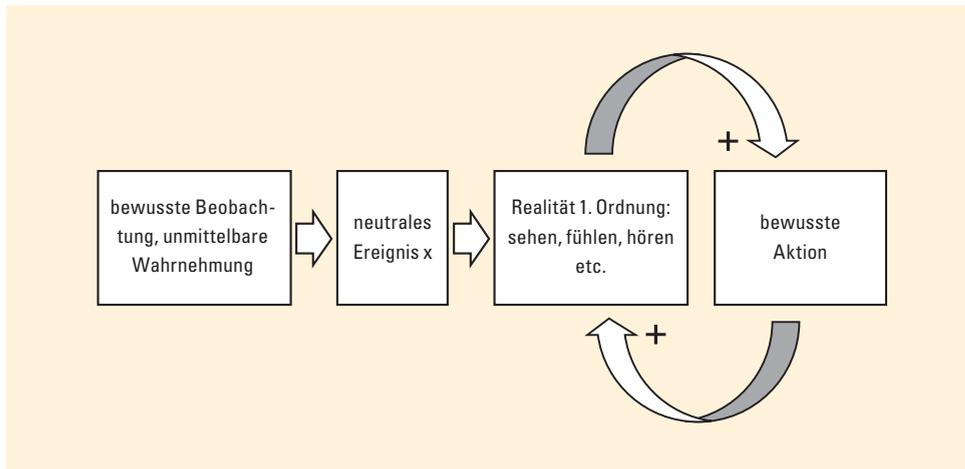


Abbildung 2: Das Beobachtung-Aktions-System

### Das Bild-Reaktions-System (als Intervention) in der Paartherapie

Wenn in der Paartherapie die subjektiven inneren Bilder der PartnerInnen in Verbindung mit den jeweiligen Reaktionen angesprochen und beschrieben werden, bekommen sie ein Gesicht. Sie werden persönlich. Dadurch sind sie fühl- und greifbar. Aus konstruktivistischer Theorie wird Erleben. Wenn Paare ihre inneren Bilder als solche identifizieren und anerkennen, können sie diese integrieren. Sie müssen diese Bilder weder auf den/die PartnerIn projizieren noch in ihm/ihr bekämpfen.<sup>4</sup>

In der Paartherapie kann erfahrbar gemacht werden, wie stark innere Bilder in Form von alten Mustern in Paarbeziehungen wirken, dass sie nur dann Macht über die Betroffenen und deren Beziehung haben, wenn diese mit der „objektiven“ Realität

4) Ein Paar tanzt selten allein – Die Metapher des „inneren Kindes“ in der Analogischen Systemischen Paartherapie: Da ich in meiner Arbeit immer wieder bemüht bin, die Dinge einfach darzustellen und für meine KlientInnen gut nachvollziehbar zu machen, habe ich vor einigen Jahren angefangen die inneren Bilder bzw. das Bild-Reaktions-System mit der Metapher des „inneren Kindes“ zu übersetzen. Diese Metapher ist sehr geeignet, um die eigenen Muster nicht nur kognitiv, sondern auch emotional zu erfassen.

verwechselt und nicht als ein inneres Bild, als subjektive „Brille“, reflektiert werden. Es geht dabei nicht darum, die „wahre Ursache“ zu finden und „aufzudecken“, um dadurch die Muster aufzulösen. Es geht vielmehr darum, die eigenen Muster mit den „inneren Bildern“ in Zusammenhang zu bringen und Verantwortung zu übernehmen. Dann wird Empathie möglich. Mit sich selber und mit dem/der PartnerIn. Empathie ist der Anfang vom Ende der Teufelskreise.

Wenn die PartnerInnen keine Empathie füreinander haben, sehen sie sich als Opfer eines böswilligen, bestenfalls achtlosen oder begriffsstutzigen Gegenübers. Sie nehmen eine negative, oft destruktive, entweder passive oder kämpferische Haltung ein, weil sie sich selber im weitesten Sinne „angegriffen“ fühlen. Sie wollen Recht haben. So lassen sich Konflikte schwer lösen. Aus der eigenen Perspektive hat jeder Recht. Wenn jedoch Empathie für den/die PartnerIn geweckt werden kann, entsteht eine andere Haltung: Ich sehe, dass mein Gegenüber zwar anders „tickt“ als ich, aber dafür gute Gründe hat.

Um Konflikte erfolgreich zu lösen, kommt es also in erster Linie auf die innere Einstellung an. Die jeweiligen Bild-Reaktions-Systeme in der Paartherapie aufzuzeigen beeinflusst diese Einstellung meist positiv und hilft die eher destruktive „Schuldfrage“ beiseitezulassen. Darüber hinaus ist es in diesem Prozess hilfreich die Bild-Reaktions-Systeme der PartnerInnen mit einer neutralen Sicht, den jeweils korrespondierenden Beobachtung-Aktions-Systemen (Abb. 2), zu kontrastieren. Aber das alleine reicht nicht immer aus. Die Muster sind mit der Zeit zu Gewohnheiten geworden, haben sich verselbstständigt und sich auch zunehmend neurophysiologisch gebahnt. Damit Paare den alten, ausgetretenen Pfad allmählich verlassen können, müssen sie einen neuen einschlagen, nicht nur im Denken.

Neben der systemisch-konstruktivistischen Haltung geht es in der Analogischen Systemischen Paartherapie somit auch um Muster. Jedoch nicht nur um die Bild-Reaktions-Systeme der Einzelnen, sondern auch um deren Verkoppelung miteinander. Es geht um Beziehungsmuster, um sogenannte „Paartänze“. Die subjektiven inneren Bilder werden in Partnerschaften oft wenig reflektiert und sitzen weit mehr am Steuer, als es dem Paar bewusst ist. Sie stagnieren miteinander im destruktiven Paartanz (Teufelskreis), anstatt sich gemeinsam in einem positiven Paartanz (Wachstumskreis) weiterzuentwickeln.

### Paartänze – Entstehung und Aufrechterhaltung von Teufelskreisen

Jede/r PartnerIn ist durch ein individuelles Bild-Reaktions-System geprägt, welches sich über die Zeit mit zunehmender Lebenserfahrung herausbildet. In einer Partnerschaft greifen diese beiden Systeme ineinander und erzeugen so ein „Drittes“: Die Beziehung, den gemeinsamen Paartanz. Je mehr z. B. PartnerIn A versucht die subjektiv empfundene Distanz zu PartnerIn B durch mehr Nähe zu überwinden, zieht

PartnerIn B sich zurück. Wenn dies nicht gelingt, versuchen beide „mehr desselben“, was sie bisher bereits versucht haben. Sie strengen sich noch mehr an, wechseln dabei jedoch nicht ihre Strategie bzw. die „versuchte Lösung“ (Fisch et al. 1982). Da das Beibehalten der versuchten Lösung eine *Veränderung 1. Ordnung*, also eine Veränderung innerhalb des Systems, jedoch keine Veränderung des Systems an sich (*Veränderung 2. Ordnung*) darstellt, kommt es zu einer gegenseitigen positiven Verstärkung der willkürlichen bzw. unwillkürlichen Reaktionen. A wird zum „Klammeraffen“ und B zum „Eisklotz“. Wenn man einem Paar dieses Muster beschreibt und die daraus häufig resultierende Polarisierung, in welcher beide sich selbst zunehmend weniger wiedererkennen, nicken sie meist zustimmend und fühlen sich gesehen. „Ja, ich werde mehr und mehr zu jemandem, der ich eigentlich nicht bin bzw. auch nicht sein möchte.“

Abbildung 3 zeigt, wie die Bild-Reaktions-Systeme von PartnerIn A und PartnerIn B interagieren und sich durch positive Rückkoppelung gegenseitig verstärken bzw. polarisieren. Die inneren Bilder der jeweiligen PartnerInnen „feuern“ dieses gemeinsame System emotional „an“. Diese Bilder hängen mit den bisherigen Erfahrungen zusammen. Möglicherweise ist bei A das innere Bild „verlassen zu werden“ entstanden und bei B das innere Bild „von anderen Menschen vereinnahmt zu werden“. Beides kann starke Gefühle hervorrufen. Natürlich lassen sich diese inneren Bilder von A und B durch psychologisch inhaltliche Annahmen deuten wie z. B. dem Konzept von Autonomie und Bindung. Das wird im Ask!-Modell als möglich, jedoch nicht als notwendig erachtet.

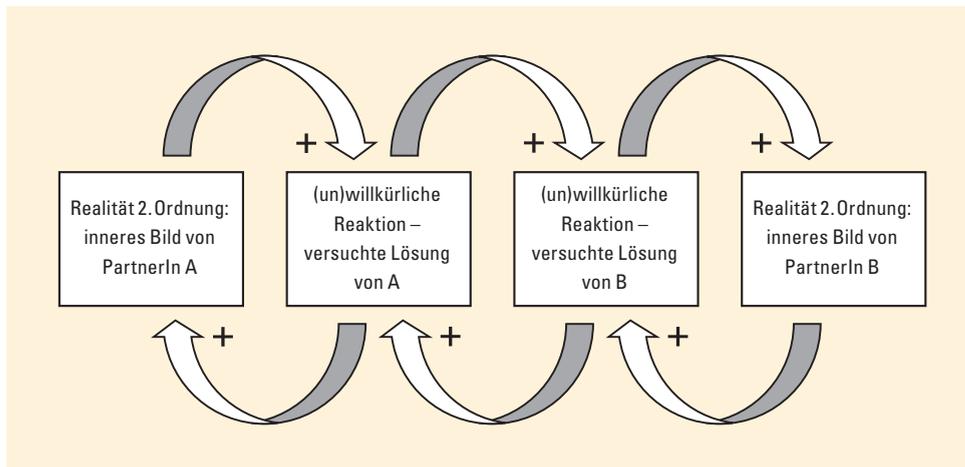


Abbildung 3: Der Paartanz: Das Bild-Reaktions-System von PartnerIn A und PartnerIn B in Interaktion miteinander

### Typische Paartänze

Es gibt miteinander verkoppelte Bild-Reaktion-Systeme, die relativ häufig in Paarbeziehungen vorkommen. Im Folgenden einige Beispiele für typische Paartänze:

- ▶ *Wenn versucht wird etwas willentlich, mit Druck herbeizuführen, was nur unwillentlich, spontan geschehen kann.*  
Ein/e PartnerIn möchte mehr Sex als der andere. Je mehr Druck der/die eine PartnerIn ausübt, desto mehr ist der/die andere PartnerIn sexuell blockiert (vgl. Fisch et al. 1982)
- ▶ *Wenn versucht wird die Distanz durch mehr Nähe zu überwinden.*  
Ein/e PartnerIn sehnt sich nach mehr Nähe, der/die andere PartnerIn reagiert mit Distanz, was wiederum den anderen mehr Nähe suchen lässt ...
- ▶ *Wenn versucht wird wütende Vorwürfe durch Rückzug zu bekämpfen und umgekehrt.*  
Bei einem Konflikt ist oft ein/e PartnerIn emotional im Sinne von „aufbrausend“ und der andere emotional im Sinne von „dicht machen“. Je mehr sich der eine zurückzieht, desto wütender reagiert der andere, desto mehr zieht sich der andere zurück ...
- ▶ *Pseudofreiwilligkeit: Wenn versucht wird Freiwilligkeit zu erzwingen.*  
„Ich hätte es gerne, wenn er es täte, aber ich möchte, dass er es von sich aus tun will.“ Der/die KlientIn will „gut“ sein, es ist ihm/ihr unangenehm jemanden um etwas zu bitten, was Mühe oder ein Opfer erfordert (Fisch et al. 1982).
- ▶ *Wenn durch Selbstverteidigung der Ankläger in seinem Verdacht bestätigt wird.*  
Ein Partner verdächtigt den anderen einer Tat, die beide als falsch empfinden, wie z. B. Untreue, Trinken oder Unehrllichkeit. A beschuldigt B und B reagiert, indem er sich verteidigt. Die Verteidigung von B bestätigt allerdings meist erst A's Verdacht, A beschuldigt weiter und B verteidigt sich weiter. Es ist das Ankläger-Verteidiger-Spiel (Fisch et al. 1982).

Wie bereits erwähnt ist die Analoge Systemische Kurztherapie – das Ask!-Modell – für Paare eine Möglichkeit, um sowohl die Haltung als auch die „Paartänze“ positiv zu verändern. Wie dies möglich ist, soll im Folgenden deutlich werden. Vorab noch für ein besseres Verständnis eine kurze Erläuterung zum Ask!-Modell:

### Das Ask!-Modell für Paare – Analoge Systemische Paartherapie

Die Analoge Systemische Kurztherapie ist ein Ansatz, der auf dem Konzept der Veränderung zweiter Ordnung von Watzlawick, Weakland und Fisch (1974) basiert:

Halten die bisherigen (erfolglosen) Lösungsversuche das Problem „lebendig“, ist es hilfreich das alte Muster zu unterbrechen und eine andere Richtung einzuschlagen.

Neu und zentral an dem Ask!-Modell ist jedoch, dass das Konzept der Veränderung zweiter Ordnung in den Kontext des therapeutischen „Nicht-Expertentums“ verlagert wird: unter Veränderung der Rolle der TherapeutIn werden die problemhaltenden Muster durch die KlientInnen selbst unterbrochen. Ermöglicht wird dies durch die Aktivierung von KlientInnenressourcen in Form von inneren Bildern.

Dem Ask!-Modell liegt ein Metamodell über die zirkuläre Organisation von Problem und versuchter Lösung bzw. Bild und Reaktion, das Bild-Reaktions-System, zu Grunde, welches ohne inhaltliche psychologische Annahmen auskommt. Somit kann es sowohl in der Einzeltherapie als auch im Coaching und in der Paartherapie erfolgreich angewendet werden.

Im Ask!-Modell geht es darum, innere Ressourcen, das implizite „Wissen“ (Hoffmann(-Bisinger) 2007, 2018), für die Lösungsbildung zu aktivieren und dabei für die KlientInnen transparent vorzugehen. Da dieses implizite Wissen der KlientInnen den eigenen bisher gewohnten logisch-analytischen Denkmustern manchmal widerspricht, ist es hilfreich die inneren Ressourcen auf der analogen Ebene zu aktivieren, damit die Ratio sie nicht vorschnell blockiert. Dieser Wechsel von der rationalen auf die analoge Ebene ermöglicht neue, individuelle Lösungen.

Die Analoge Systemische Kurztherapie basiert auf dem Konzept der „Analogen Präsentation“ (Hoffmann 2007). Innere Bilder können durch analoge Sprache „präsentiert“, d. h. ausgedrückt werden. Analoge Präsentationen sind gewissermaßen „Portraits“ der subjektiven inneren Realität der KlientInnen. Dies kann *verbal* z. B. durch Gedichte und sprachliche Metaphern oder *non-verbal* durch Visualisierung, Bewegung, Zeichnungen, Musik und Skulpturen geschehen. Ein Hauptkriterium für kooperative Analoge Interventionen (Hoffmann-Bisinger 2018) ist, dass der Vorgang nicht von einer „ExpertIn“ interpretiert wird und die Analoge Präsentation nur dazu genutzt wird, den KlientInnen einen Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen zu ermöglichen.

Die praktische Umsetzung erfolgt in fünf Phasen. Zentral ist hierbei die Phase der Analoges Präsentation, welche eine Musterunterbrechung anhand der eigenen Ressourcen der KlientInnen ermöglicht. Diese analoge Musterunterbrechung ist sowohl in einer vertieften Langform als auch in einer Kurzform möglich. Für die Paartherapie ist die Kurzform geeigneter. Wie sich diese beiden Formen methodisch unterscheiden, wird im Folgenden deutlich.

### Nadine und Leopold – ein Fallbeispiel

Lassen Sie mich die Kurzform des Ask!-Modells für Paare an einem Fallbeispiel illustrieren:

Nadine (49) und Leopold (54) sind seit 20 Jahren ein Paar, verheiratet, haben zwei Kinder und leben seit 15 Jahren zusammen. In ihrer Paarbeziehung „stolpern“ sie immer wieder über Streit bei unterschiedlichen Bedürfnissen und enttäuschten Erwartungen. Es kommt seit der Geburt des ersten Kindes vermehrt zu Eskalationen, denen beide sich ausgeliefert fühlen, zumal es ihnen nicht gut gelingt daraus auszuweichen und wieder Kontrolle zu erlangen. Ihr Ziel bzw. Fokus für die Paartherapie war es, Wege zu finden, wie sie aus dieser Streitspirale ausbrechen können. Im Laufe der ersten beiden Sitzungen wurde ihr gemeinsamer Paartanz deutlich und folgende Beschreibung empfanden beide als zutreffend: Sie zieht sich zurück, lässt ihn auflaufen, zeigt sich kühl. Er wird wütend, will wieder in Kontakt mit Nadine kommen, schafft es nicht, wird laut und fängt irgendwann an zu brüllen. Beide Bild-Reaktions-Systeme verstärken sich gegenseitig in einem destruktiven und für beide frustrierenden Teufelskreis.

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, dieses Muster im Rahmen einer Paartherapie zu unterbrechen. Im Ask!-Modell erfolgt dies zum einen durch eine Kontrastierung der Bild-Reaktions-Systeme mit einem neutralen Referenzsystem (vgl. Abb. 2), zum anderen durch die analoge Musterunterbrechung. Im Fall von Nadine und Leopold wurde in der ersten Sitzung das Problem aus Sicht der beiden geschildert und erfasst sowie Auftrag und Ziel für die Paartherapie geklärt. Nachdem das jeweilige Bild-Reaktions-System und der gemeinsame Paartanz in den beiden darauf folgenden Sitzungen besprochen worden waren, wurden Nadine und Leopold in der dritten Sitzung gefragt, ob sie Interesse hätten, etwas Neues auszuprobieren. Nach erfolgter Zustimmung, wiederholte ich den Satz, den wir gemeinsam als eine zutreffende Beschreibung des Paartanzes erarbeitet hatten: „Laute Wut und kühler Rückzug“ und fragte nochmal nach, ob das so für beide stimmig sei. Sie wurden daraufhin aufgefordert ihren „Teufelskreis“ gemeinsam auf einem vorgelegten Blatt Papier bildhaft, in einem „visuellen Memo“<sup>5</sup>, zu skizzieren. Im Falle von Nadine und Leopold entstand das Bild, welches in Abbildung 4 zu sehen ist. Links im Bild ist die Zeichnung von Leopold zu sehen, rechts die von Nadine:

5) Ich verwende bewusst den Begriff „visuelles Memo“, um die Hemmschwelle für „malen“ oder „zeichnen“ niedrig zu halten, da viele Menschen denken „ich kann nicht malen“ und sich dadurch unnötig blockieren. „Visuelles Memo“ klingt eher nach einer visualisierten Notiz.

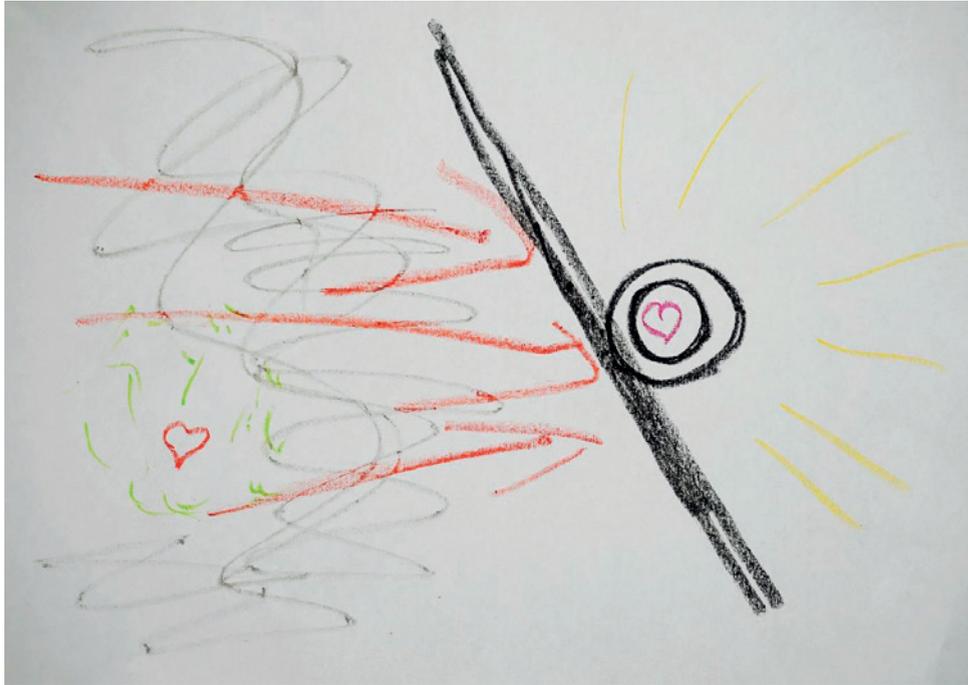


Abbildung 4: Destructiver Paartanz: Laute Wut und kühler Rückzug

Im Anschluss fragte ich beide, ob dies ein eher „angenehmes“ oder eher „unangenehmes“ Bild für sie ist. Diese Frage wird bewusst auf der Gefühlsebene gestellt, um den analogen Prozess zu unterstützen und so die konditionierte Wahrnehmung zu umgehen. Beide waren sich einig, dass es ein eher unangenehmes Bild für sie ist. Daraufhin fragte ich sie, was sich an dem Bild verändern müsste, damit es eher angenehm für sie ist, und bat sie, dabei ganz im Bild zu bleiben. Ich habe ihnen angeboten entweder das bereits gezeichnete Bild zu verändern oder die Veränderung auf einem neuen Blatt Papier darzustellen. Das Paar wollte ein neues Blatt und zeichnete nun gemeinsam das Bild in Abbildung 5:



Abbildung 5: Neue Lösung: Jeder bei sich und dennoch gemeinsam und gut im Austausch

Sie kommentierten das Bild, wozu ich sie jedoch nicht aufgefordert hatte: „Jeder ist bei sich und dennoch gemeinsam. Wir sind gut im Austausch!“ Nun ließ ich sie beide Bilder vor sich hinlegen und fragte das Paar: „Wie kommen Sie denn nun von dem ersten Bild zu dem zweiten Bild? Das sieht wie ein großer Schritt aus.“ Ich bat sie, diesen Übergang von dem einen Bild zu dem anderen auf ein leeres Blatt Papier zu zeichnen, welches ich zwischen die beiden Bilder legte. Abbildung 6 zeigt die daraufhin entstandene gemeinsame Zeichnung:

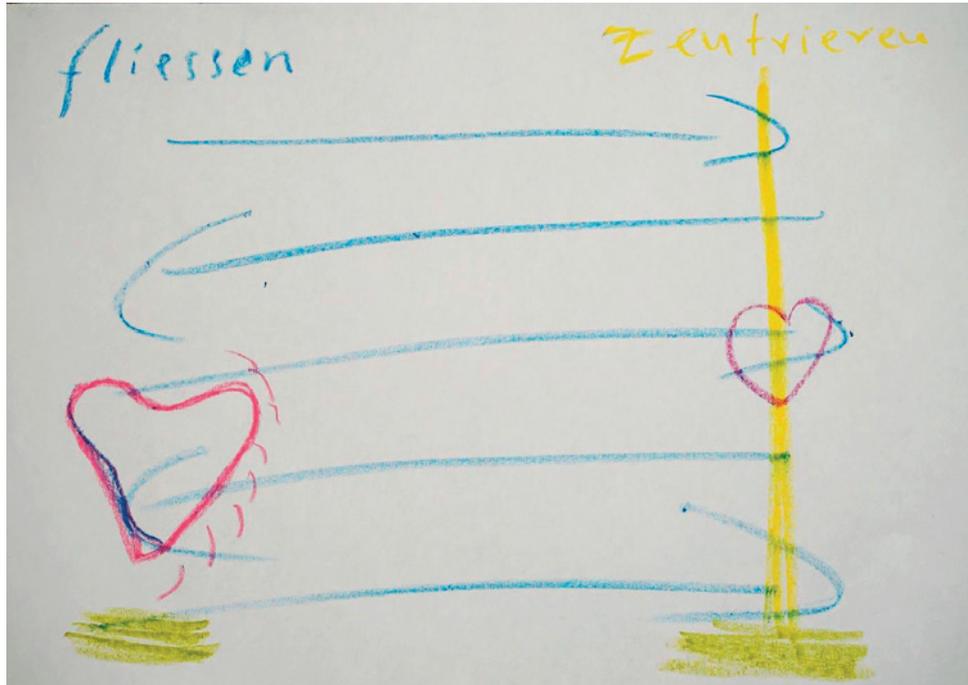


Abbildung 6: Übergang:

Er: Wir sind im Austausch, es fließt wieder.

Sie: Ich zentriere mich erstmal, erde mich, nehme mir Zeit für mich.

Wieder kommentierten beide das Bild. Leopold: „Wir sind im Austausch, es fließt wieder.“ Nadine: „Ich zentriere mich erstmal, erde mich, nehme mir zunächst Zeit für mich.“ Mir ist es auch in der Arbeit mit Paaren wichtig, zunächst nicht über das Bild zu sprechen, sondern es einfach wirken zu lassen (Hoffmann-Bisinger 2018). Um den Prozess auf der analogen Ebene zu unterstützen, gab ich dem Paar zwei Übungen bis zur nächsten Sitzung mit: Zum einen sollten sie gemeinsam dem neuen Bild ca. eine Minute Aufmerksamkeit pro Tag widmen. Ich hatte mit dem Paar besprochen, dass hierfür das zweite Bild gut geeignet sei. Zum anderen sollten sie vor allem das dritte Bild in den besprochenen Situationen einsetzen, wenn sie möchten auch gemeinsam mit dem zweiten Bild.<sup>6</sup> In diesem Fall waren das die Situationen, in denen es zwischen ihnen eskalierte. Da es erfahrungsgemäß schwierig ist so etwas zu tun, wenn beide bereits emotional aufgeladen sind, gibt es die Möglichkeit, dies zu tun, wenn es noch nicht eskaliert ist oder danach, wenn beide sich wieder beruhigt haben. Günstig ist es auch, ein Foto des Bildes z.B. auf dem Handy zu haben.

6) Das erste „unangenehme“ Bild dient nur als Ausgangspunkt für die Analoge Präsentation, wird aber bei den Übungen für zu Hause nicht eingesetzt.

Auch in der Folgesitzung wird das Bild nicht diskutiert, übersetzt oder interpretiert. Was aber detailliert besprochen wird, ist, was das Paar nun anders macht als zuvor. Ebenso wird das Paar angeregt zu überlegen, was es tun müsste, damit die Dinge wieder so wären, wie sie vorher waren. Im weiteren Verlauf geht es nun darum, das positive Neue zu stabilisieren. Im Anschluss wird die Therapie entweder beendet oder es werden die Themen angesprochen, die nun für das Paar noch relevant sind oder im Laufe der gemeinsamen Arbeit relevant wurden.

Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick über die Phasen der Kurzform des Ask!-Modells für Paare:

### Analoge Systemische Paartherapie – Phasen der Kurzform des Ask!-Modells

*In der Analogen Systemischen Kurztherapie geht es darum, dort anzusetzen, wo Realität konstruiert wird.*

Abbildung 7 zeigt die fünf Phasen, die in der Analogen Systemischen Paartherapie, der Kurzform des Ask!-Modells durchlaufen werden:

In Phase I wird geklärt, worüber das Paar „stolpert“, was aus ihrer jeweiligen Sicht das Problem ist. Sehr hilfreich finde ich hier die Intervention von Paul Watzlawick, beide PartnerInnen das Problem aus der Sicht des jeweils anderen beschreiben zu lassen. Auftrag und Ziel für die Paartherapie werden geklärt. Auch hier gilt natürlich, dass ein gemeinsamer Auftrag gefunden werden sollte. Bei der Klärung des Problems hat es sich als nützlich erwiesen zwischen der Beobachtungsebene (Realität 1. Ordnung) und dem inneren Bild der KlientInnen (Realität 2. Ordnung) bzw. dem jeweiligen Bild-Reaktions-System zu unterscheiden.

Durch folgende Frage kann bei Bedarf in Phase II das Problem noch besser fokussiert werden: „Wobei ist Ihnen Ihr Problem am meisten im Weg?“ Die Frage reduziert die Komplexität und bietet so einen besseren Ansatzpunkt, muss aber bei Paaren selten angewandt werden. Sinnvoller Einsatz dieser Frage wäre z.B., wenn ein Paar der Ansicht ist, dass es ständig streitet, egal worüber. In diesem Fall würde die Frage „Wobei ist Ihnen Ihr Streiten denn am meisten im Weg?“ helfen den Auftrag und das Ziel besser einzugrenzen.

In Phase III geht es um das Identifizieren des Paartanzes. Der Paartanz und dessen Unterbrechung ist die eigentliche „Zielscheibe“ in der Paartherapie, nicht das benannte Problem des Paares!<sup>7</sup> Der Paartanz stellt manchmal einen willkürlichen Versuch dar, das gemeinsame Problem zu lösen, wobei sich die jeweiligen Lösungs-

7) Der Paartanz ist das „eigentliche“ Problem, da diese (erfolglose) versuchte Lösung, der Umgang des Paares mit ihrer „Schwierigkeit“, letztlich das Problem darstellt und aufrechterhält.

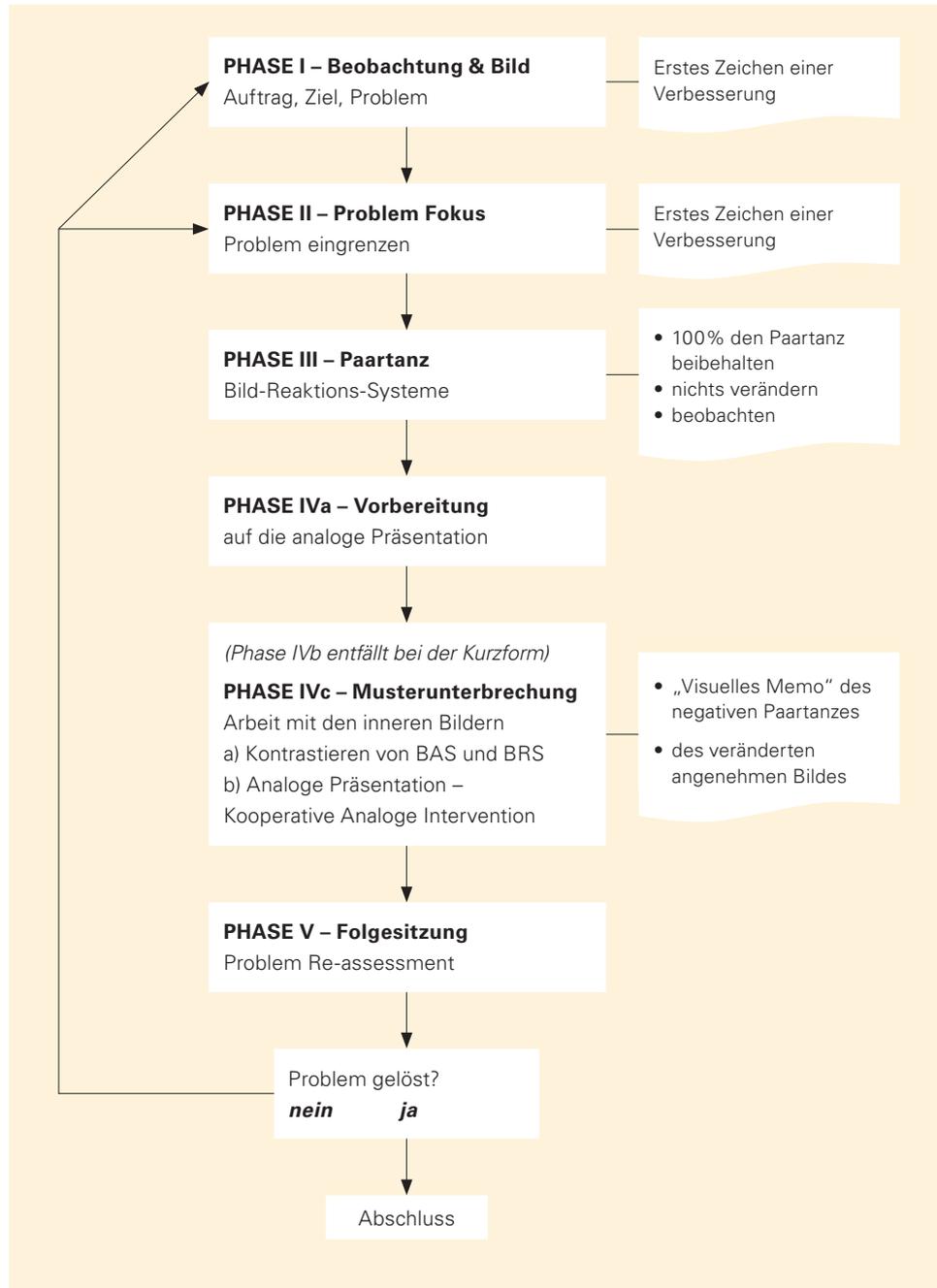


Abbildung 7: Kurzform des Ask!-Modells für Paare

strategien gegenseitig durch „mehr desselben“ verstärken. Häufig wird der Paartanz aber auch dadurch zum Teufelskreis, dass die „Lösungsversuche“ eher unwillkürliche Reaktionen auf die Reaktion des Partners oder der Partnerin sind. Diese miteinander verkoppelten Bild-Reaktions-Systeme werden durch die jeweiligen inneren Bilder stark emotional gespeist. Es wird zum einen erfragt, wie die PartnerInnen mit dem Problem umgehen, was sie bereits versucht haben, um das Problem zu lösen, was aber bisher erfolglos oder nicht ausreichend erfolgreich war (denn sonst bestünde das Problem nicht mehr), zum anderen wird aber auch nach der unwillkürlichen Reaktion gefragt. Dieser Blick auf „Teufelskreise“ und Muster, in denen KlientInnen feststecken, ist ausgesprochen hilfreich und bietet einen effektiven Ansatzpunkt, um Veränderungsprozesse anzustoßen.

Wie bereits gesagt, ist die Phase der analogen Musterunterbrechung, Phase IV, in einer Langform (Hoffmann 2008) und in einer Kurzform möglich. Für Paare ist die Kurzform besser geeignet. Langform und Kurzform des Ask!-Modells unterscheiden sich nur in Phase IV, der analogen Musterunterbrechung. In Phase IV fehlt bei der Kurzform zum einen die Phase der Aufmerksamkeitsfokussierung (dies entspricht Phase IVb in der Langform) und zum anderen wird die Analoge Präsentation der erfolglosen versuchten Lösung nicht – wie es in der Langform mit Einzelnen der Fall ist – mit geschlossenen Augen imaginiert und verbal beschrieben. In der Kurzform wird die (erfolglose) versuchte Lösung bzw. bei Paaren der „Paartanz“ nach der Vorbereitung (Phase IVa) direkt analog präsentiert (Phase IVc), also unmittelbar als „visuelles Memo“ z. B. auf einem Blatt gemeinsam skizziert ohne eine vorherige Aufmerksamkeitsfokussierung (Phase IVb).

In einer kurzen Vorbereitungsphase (Phase IVa) werden die KlientInnen drauf vorbereitet, dass jetzt in der Paartherapie etwas anderes passiert. Ich erkläre kurz, dass nun mit Bildern gearbeitet wird, zumal nicht jeder mit dieser Art von Arbeit vertraut ist.

Anschließend erfolgt in der Kurzform des Ask!-Modells unmittelbar die Phase IVc, die Phase der Analogen Präsentation bzw. der Kooperativen Analogen Intervention (Hoffmann-Bisinger 2018), wie oben in dem Fallbeispiel beschrieben: Die zuvor gemeinsam besprochene (erfolglose) versuchte Lösung, in der Paartherapie ist dies der destruktive Paartanz, wird zunächst in der Sprache des Paares benannt. Anschließend erhält das Paar einen Impuls, diesen gemeinsam in Form einer Analogen Präsentation, z. B. eines „visuellen Memos“, darzustellen. Die einfachste Möglichkeit ist, das Paar zusammen ein Bild dieses Paartanzes zeichnen zu lassen. Jede/r PartnerIn skizziert dabei nur den eigenen Anteil des Paartanzes! Möglich ist aber auch eine Analoge Präsentation in anderen Modalitäten (Skulptur, Bewegung, Geräusche etc.)

Diese Analoge Präsentation, z. B. das gemeinsam gezeichnete innere Bild des Paartanzes, gilt es nun im Laufe einer Kooperativen Analogen Intervention in ein neues,

angenehmeres Bild umzuwandeln, welches meist auch eine neue Lösung ermöglicht oder darstellt: Für die neue Lösung wird ein neues Bild gezeichnet oder das gezeichnete Bild verändert (bzw. wenn andere Modalitäten verwendet wurden, werden diese entsprechend verändert).

Die KlientInnen bekommen am Ende der analogen Musterunterbrechung, meist am Ende der Sitzung, eine „analoge Verschreibung“, d.h. eine Übung, die sie bis zur nächsten Sitzung umsetzen können, um die Arbeit mit dem Bild zu vertiefen. Auch diese Übung bleibt ganz bewusst auf der analogen Ebene, ohne Übersetzung oder Interpretation. Die Übung besteht – wie im Beispiel oben – immer aus zwei Teilen. Einer ist eine generelle Übung, der andere eine situationsspezifische Übung.

Auch in der Folgesitzung, Phase V, wird nur über den Effekt der Intervention, also den Effekt des Bildes gesprochen, nicht über die Intervention, das Bild, an sich. Der/ die TherapeutIn fragt das Paar, was es nun anders macht als vorher, und lässt sich dies detailliert beschreiben.

Der Prozess der Kooperativen Analogen Intervention umfasst also den Impuls, eine gemeinsame Analoge Präsentation (z.B. ein gezeichnetes Bild) des Paartanzes zu generieren, eine Veränderung dieses Bildes auf der analogen Ebene und eine Fortführung der Arbeit mit dem Bild auf der analogen Ebene in Form einer analogen Verschreibung bis zur nächsten Sitzung. Während des gesamten Prozesses wird das Bild des Paares weder in konkrete Handlungen übersetzt noch interpretiert. In der nächsten Sitzung geht es lediglich um die Frage: Was machen Sie nun anders? Dies wird detailliert mit dem Paar besprochen, ebenso die Möglichkeit der Verschlimmerung.

In der Analogen Systemischen Paartherapie setzt die Arbeit auf der analogen Ebene an der Interaktion der Bild-Reaktions-Systeme beider PartnerInnen an, dort wo die gemeinsame Realität konstruiert wird.

Allgemein lässt sich zu der Kurzform des Ask!-Modells sagen, dass sie nicht nur mit Paaren, sondern auch mit Einzelnen angewandt werden kann. Gegenüber der Langform des Ask!-Modells hat die Kurzform sowohl Vor- als auch Nachteile. Ein Nachteil kann manchmal – nicht immer – sein, dass die Kurzform in der Arbeit mit Einzelnen im Vergleich zu der Langform weniger intensiv wirkt als diese. Wenn die Phase der Aufmerksamkeitsfokussierung fehlt, kann ein Abweichen von der konditionierten Wahrnehmung schwieriger sein. Eindeutige Vorteile der Kurzform sind, dass sie in Settings mit mehr als einer Person angewandt werden kann und in der Arbeit mit Einzelnen, wie z.B. im Coaching, niedrigschwelliger, weniger zeitintensiv und dennoch sehr effektiv ist.

## Literatur

- Berg IK (1992) Familienzusammenhalt(en). Ein kurz-therapeutisches und lösungs-orientiertes Arbeitsbuch. verlag modernes lernen, Dortmund
- de Shazer S (1989) Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Carl-Auer, Heidelberg
- Duncan BL, Miller SD (2000) The Heroic Client: Doing Client-Directed, Outcome-Informed Therapy. Jossey Bass, San Francisco
- Fisch R, Schlanger K (1999) Brief Therapy with Intimidating Cases. Jossey-Bass, San Francisco
- Fisch R, Weakland JH, Segal L (1982) The Tactics of Change. Doing Therapy Briefly. Jossey-Bass, San Francisco [deutsch 1987: Strategien der Veränderung. Systemische Kurzzeittherapie. Klett-Cotta, Stuttgart]
- Geyerhofer S, Komori Y (1999) Die Integration poststrukturalistischer Modelle in der Kurzzeittherapie. Systeme 13 (2):130-143
- Hoffmann IR (2006) Changing Perspective – Changing Solutions. Client-focused Brief Therapy: An Approach for Explicit Analogue Activation of Internal Client Resources in Systemic Brief Therapy. A Qualitative-Empirical Study. Dissertation, Microfiche, Freie Universität Berlin
- Hoffmann IR (2007) Changing Perspective – Changing Solutions. Activating Internal Images for Change in Systemic Brief Therapy. Carl-Auer Verlag, Heidelberg
- Hoffmann IR (2008) Palo Alto – revisited. Arbeiten mit inneren Bildern in der systemischen Kurzzeittherapie. Systeme 22 (1):24-46
- Hoffmann-Bisinger IR (2013) Interventi Analogici Espliciti, Psicoterapia Degli. In: Nardone G, Salvini A (Hg) Dizionario Internazionale Di Psicoterapia. Garzanti, Milano, S. 356-357
- Hoffmann-Bisinger IR (2018) Ask! the client – Innere Bilder in der Analogen Systemischen Kurztherapie. Systeme 32 (1):90-112
- Hubble MA, Duncan BL, Miller SD (1999) The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy. American Psychological Association, Washington DC [in Teilen deutsch 2001: So wirkt Psychotherapie: Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen. verlag modernes lernen, Dortmund]
- Hüther G (2006) Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Miller SD, Duncan BL, Hubble MA (2000) Jenseits von Babel. Wege zu einer gemeinsamen Sprache in der Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart [Orig. 1997. Escape From Babel. Toward a Unifying Language for Psychotherapy Practice.W.W. Norton, New York, London]
- Nardone G (2004) Historic Notes on Brief Strategic Therapy. Brief Strategic and Systemic Therapy European Review (1):65-73
- Nardone G, Salvini A (Hg) (2013) Dizionario Internazionale Di Psicoterapia. Garzanti, Milano
- Nardone G, Verbitz T, Milanese R (1999) Le progioni del cibo. Vomiting, Bulimia, Anoressia: la terapia in tempi brevi. Ponte alle Grazie, Florenz
- Nardone G, Watzlawick P (1993) The Art of Change: Strategic Therapy and Hypnotherapy Without Trance. Jossey Bass, San Francisco
- Ray WA, Keeney BP (1993) Resource Focused Therapy. Karnac Books, London

- Schmidt G (1999) Hypno-systemische Kompetenzentfaltung. Nutzungsmöglichkeiten der Problemkonstruktion. In: Döring-Meijr H (Hg) Ressourcenorientierung – Lösungsorientierung. Etwas mehr Spaß und Leichtigkeit in der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 70-129
- Schmidt G (2005) Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer, Heidelberg
- Schmidt G (2007) Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Carl-Auer, Heidelberg
- von Foerster H (1990) Ethics and Second-Order Cybernetics. Opening address for the International Conference, Systems and Family Therapy: Ethics, Epistemology, New Methods, held in Paris, France, October 4th, 1990, subsequently published (in translation) in Yveline Rey and Bernard Prieur, eds., Systemes, ethiques: Perspectives en therapie familiale (Paris: ESF Editeur, 1991) 41-54. Online. Internet: <https://stream.syscoi.com/2018/10/21/ethics-and-second-order-cybernetics-heinz-von-foerster/> [15.09.2020]
- Watzlawick P (1986, 2. Aufl.) Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation. Huber, Bern
- Watzlawick P (1997, 23. Aufl.) Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn. Täuschung. Verstehen. Piper, München
- Watzlawick P, Weakland JH, Fisch R (1974) Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution. W.W. Norton, New York [deutsch 1979: Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Huber, Bern]

Dr. Ilka R. Hoffmann-Bisinger  
iska-berlin  
e-mail: [info@iska-berlin.de](mailto:info@iska-berlin.de)

