

# Ich lerne, also bin ich

Eine systemisch-konstruktivistische Didaktik

von  
Rolf Arnold

nicht bereinigt

[Ich lerne, also bin ich – Arnold](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Carl Auer Verlag 2012

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 89670 574 7



Rolf Arnold

# Ich lerne, also bin ich

Eine systemisch-konstruktivistische  
Didaktik



2007





Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Burkhard Peter	Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Rudi Wimmer
Prof. Dr. Kersten Reich	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Wolf Ritscher	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt  
 Carl-Auer-Systeme Verlag und  
 Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg.  
 Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
 Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer  
 Illustration/Detail: Geraldine Ribbock  
 Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach  
 Printed in the Netherlands  
 Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Erste Auflage, 2007  
 ISBN: 978-3-89670-574-7  
 © 2007 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
 Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
 sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
 und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen  
 und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie  
 einfach eine leere E-Mail an: [carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de).

Carl-Auer Verlag  
 Häusserstraße 14  
 69115 Heidelberg  
 Tel. o 62 21-64 38 0  
 Fax o 62 21-64 38 22  
 E-Mail: [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)





## 9. Leben in Containern – Anregungen eines emotionalen Konstruktivismus

Vertraut, aber unbequem und eng – so kann man das Leben in Containern<sup>26</sup> beschreiben. Niemand würde freiwillig eine solche Lebensform wählen, und doch machen wir dies alle: Wir leben in den vertrauten Beengungen unserer Erfahrungen. Wer früh gelernt hat, die Panik der Ungesicherheit als »tragendes« Grundgefühl zu spüren, dem wird es schwer fallen, Geborgenheit zu finden. Immer und immer wieder entdeckt er in seinen Beziehungen Hinweise und wohlfeile Gründe, die seine stets schon gekannte Befürchtung bestätigen. »Der Wunsch ist der Vater des Gedankens!« –, sagt der Volksmund und beschreibt damit den Mechanismus, der am Wirken ist, wenn wir zum wiederholten Mal in die vertraute Enttäuschung kippen.

Dieses »Kippen« ist selten ein plötzlicher Vorgang, bei dem man erschrocken feststellt, dass das eintritt, was man zu vermeiden gehofft hat. Vielmehr ist es das Ergebnis eines allmählichen Sichzurechtlegens der Wirklichkeit. Da »hört« man selektiv, vernimmt in den Anregungen und Erwartungen, die der Vorgesetzte artikuliert, lediglich die Infragestellung der eigenen Person. Und gleichzeitig werden alle Gefühle des Nicht-gesehen-Werdens, die in einem lauern, aktiviert. Wir nutzen in solchen Momenten das, was uns begegnet, quasi als Füllmaterial für unsere Container, und unsere Reaktionen sind entsprechend eigentümlich und nicht selten grundsätzlich und überwertig: Wir schlagen unsere Containertür zu, stellen uns stur, attackieren und verdächtigen, und in uns toben schlechte, ziehende Gefühle. Das System unserer Emotionen übernimmt in solchen Augenblicken die Regie, und wir »verlieren den Kopf«, wie man sagt. Unentwirrbar wird die Situation, wenn daraufhin auch der Vorgesetzte in seinen Container flüchtet. Er spürt, dass wir das, was er sagt, »persönlich nehmen«, fühlt sich missverstanden und nicht ernst genommen und flüchtet angesichts dieser Infragestellung oder Widerständigkeit ebenfalls in seinen Container und knallt die Tür zu. So versuchen beide, sich aus ihren Containern heraus zu verständigen – ein Vorhaben, welches, wie wir uns leicht vorstellen können, nicht nur aus akustischen Gründen kaum gelingen kann.

<sup>26</sup> Das Containerbild verdanke ich Wilfred R. Bion (1990).





9. *Leben in Containern – Anregungen eines emotionalen Konstruktivismus*



Was uns in diesem Beispiel absurd erscheint, ist allerdings die Regel: Wir kommunizieren stets aus unseren Containern heraus – mit offenen oder (zumeist) geschlossenen Türen. Bei dieser *containenden Kommunikation* versuchen wir, das Gegenüber gewissermaßen in unseren Container zu ziehen, was nicht nur deshalb scheitert, weil dieser ja seinerseits mit uns containend kommuniziert. Es ist quasi an seinen eigenen Container gekettet und kann deshalb nur tun, was er tut: »passende« Situationen einfangen, um seinen Container zu füllen. So sind unsere Container mit Erinnerungen gefüllt – Erinnerungen, die eine seltsame Eigenschaft besitzen; sie sind der »Stoff«, aus dem wir die Grundmuster unsere Kommunikation und unserer Grundgefühle konstruieren. Diese Erinnerungen sind somit keine alten Fotografien, sondern eher alte Fotoapparate, mit denen wir wechselnde Motive in stets ähnlicher Beleuchtung abbilden und archivieren. So entsteht die biografische Konstruktion unserer Wirklichkeit als eine Abfolge von Beleuchtungen, nicht von Motiven. Im tiefsten Inneren ist unser Leben nämlich getragen von Grundstimmungen und Grundmotiven, von denen die Kraft der sich selbst erfüllenden Prophezeiung – oder, besser gesagt eines »selffulfilling feeling« (Arnold 2005b) – ausgeht.

Wir sitzen in unseren Containern, und die Welt ist uns vertraut. Wir nehmen diese Welt sozusagen in unserem Lebenslauf mit, indem wir unseren Container überall dort wieder aufstellen, wo uns das Leben hinführt. So verändert sich das Leben um uns herum nur äußerlich, innerlich ist es immer wieder dasselbe. Das eigene Leben als Wiederholung – nur wenigen Menschen fällt dies auf, und noch weniger vermögen daraus Konsequenzen für ihre eigene Lebensführung zu ziehen und aus sich selbst erfüllenden Prophezeiungen, welche oft vorgegebene Befürchtungen sind, wirklich auszusteigen. Denn die bei einem solchen Ausstieg zu ziehenden Konsequenzen sind unbequem. Sie setzen einen *Abschied vom Vertrauten* voraus. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich begonnen habe zu begreifen, dass meine spontanen Gedanken und Gefühle, die sich bei einem Ereignis einstellen, schon immer in mir waren? Wer bin ich, wenn ich erkenne, dass mir die Ereignisse meines Lebens nicht nur widerfahren, sondern dass sie von mir miterschaffen werden, indem ich sie so und nicht anders interpretiere und in ihnen so und nicht anders reagiere? Zwar entstehen diese Situationen auch durch die Aktionen und Reaktionen des Gegenübers, doch mit meinem Tun habe ich dieses Gegenüber in seinen Möglichkeiten eingeschränkt und ihm keine Wahl





9. *Leben in Containern – Anregungen eines emotionalen Konstruktivismus*

gelassen, als seinerseits in den vertrauten Mustern zu agieren und zu reagieren, welche mein Handeln auslösten – ohne dass ich diese Muster kannte oder gar voraussehen konnte.

»Wie kann dies sein?« –, mag so mancher, der verbittert auf die krisenhaften Situationen seines entglittenen Lebens blickt, fragen. »Mir ist doch tatsächlich diese Enttäuschung zugefügt worden!« –, meldet sich das »Ja-aber-Denken« in uns zu Wort. »Schließlich hat sie mich betrogen!« oder: »Er war einfach zu schwierig, andere konnten auch nicht mit ihm!« – so oder anders gehen die inneren Dialoge weiter, mit denen wir unsere vertrauten Sichtweisen einmauern, und es ist kaum möglich, im Rahmen dieser Dialoge zu einer anderen Sicht der Dinge zu gelangen, welche uns auch neue Handlungsperspektiven eröffnen könnte. Zu gefährlich ist der Aufenthalt außerhalb unseres Containers! Und es kommt noch etwas anderes hinzu: Bevorzugt sammeln wir solche »Belege« für das Einmauern unserer Wirklichkeitssicht, in denen uns »tatsächlich« Unrecht geschehen ist. Mit diesen Belegen ist uns Zustimmung sicher. Wie kann man jemandem, der seinen Arbeitsplatz verloren hat und mit 55 Jahren vor der beruflichen Perspektivlosigkeit steht, nahebringen, nach den eigenen inneren Mustern zu suchen, mit denen er sich seine emotionale Lage (mit)erschaffen hat? Ein solches Ansinnen muss zynisch wirken und wütende Proteste auslösen. Und man übersieht, dass es zwar oft äußere Vorfälle sind, die einen in Krisen führen, aber innere Bedingungen, die einen in diesen halten – ein unvertrauter und fern liegender Gedanke.

Und doch geht es auch bei einem solchen »Schicksal« immer zugleich um die Frage, ob man sich selbst lediglich als Opfer der Bedingungen zu fühlen gelernt hat oder auch als ein Mensch, der selbstwirksam ist und auch unter schwierigen Bedingungen aktiv zu handeln vermag. Und wir kennen aus der Arbeitslosenforschung die Abwärtsspiralen, in welche man aus zwei Gründen gerät: nämlich erstens, weil man seinen Arbeitsplatz verloren hat, aber zweitens, weil man diese Situation mit dem »vertrauten« Muster des Ausgeliefertseins und einer Passivität, die einem selbst alle Kraft und Zuversicht raubt, zu verarbeiten gelernt hat. Natürlich vermag eine andere emotionale Disposition einen nicht vor beruflichen Rückschlägen zu schützen, doch vermag sie einen mit der inneren Kraft und Zuversicht auszustatten, auf die es auch und gerade in solchen Situationen ankommt. Eine solche Sicht auf das Problem zeigt uns auch, dass Pha-





9. *Leben in Containern – Anregungen eines emotionalen Konstruktivismus*

sen der beruflichen Neuorientierung auch Phasen sind, in denen – wenn auch unter erschwerten Bedingungen – emotionale Gewandtheit gelernt und geübt werden kann. Und eine solche emotionale Gewandtheit kann uns helfen, im Bewusstsein der Selbstwirksamkeit neue Perspektiven zu erschließen – und neue Perspektiven sind auch solche, mit denen wir in einer neuen Art und Weise mit dem Unabänderlichen umzugehen vermögen: nicht als Opfer, sondern als selbstverantwortliche Menschen.

In seiner Erzählung *Montauk* zeichnet Max Frisch (1975) in vielen Facetten das Lebensgefühl eines allmählich alternden Menschen nach, der im Alltag plötzlich immer wieder Vertrautes entdeckt. Dies löst in ihm ein Gefühl des Getäuschtseins bzw. Sichtäuschens aus, was in der immer wiederkehrenden Formel »My greatest fear: repetition« (S. 18) seinen Ausdruck findet. Doch kennt Max Frisch auch den in uns wirkenden Mechanismus, der uns immer wieder in Situationen führt, die uns – auch und gerade in ihren bedrängenden Dimensionen – vertraut sind. Das Kapitel *Trattoria da Alfredo* beginnt er mit den Worten (S. 23):

»Ich gestehe, dass ich diese Trattoria nicht zufällig entdeckt habe; ich habe sie gesucht, als gäbe es hier ein Gefühl abzuholen.«

Und entsprechend bekannt kommt ihm all das vor, was ihm doch zugleich unverständlich ist, es ist wie ein Anfall, den Max Frisch da beschreibt (ebd., S. 27):

»Wie ich's in diesem Augenblick sehe, so ist es eben, wirklich und so und nicht anders, und ich fühle mich bereit. Wozu? Dann wiederhole ich mich, ich weiß. Kein Zurück in die Vernunft; die Vernünftigkeit verletzt mich, sie erniedrigt mich, sie entfesselt auch noch den Zorn. Dabei habe ich so gelassen begonnen; was ich gemeint habe, ist kein Vorwurf, es ist wichtiger: WAHRHEIT, meine.«

Hier wird deutlich: Genau dann, wenn wir uns ganz authentisch fühlen und verhalten, uns wahr und wahrhaftig fühlen, schließen wir uns zu. Besonders ausgeprägt ist dies in Erregungssituationen, in denen wir uns »im Recht« glauben oder »ungerecht behandelt« fühlen. Wir sitzen dann – für uns selbst kaum erkennbar – in unserem Container und können uns kaum verständlich machen. Je emotional aufgeladener wir regieren – und wir können niemals wirklich emotionslos denken und handeln –, desto tiefer sitzen wir in unserem Container.





9. *Leben in Containern – Anregungen eines emotionalen Konstruktivismus*

»Was soll der Partner?« –, fragt Frisch, und er gibt sich selbst die Antwort (ebd.):

»Er soll verstehen, was ich nicht auszudrücken vermag; er soll einverstanden sein. Ich ertrage mich nicht. Ich kann dann nicht aufwachen, wie man aus Träumen, wenn sie unerträglich sind, aufwachen kann.«

Damit hat Frisch einen Eindruck beschrieben, der sich uns in solchen Situationen zumeist nicht erschließt. Er beobachtet sich, und er kann über seinen Zustand reflektieren. Dabei erkennt er auch, welche Zumutung ein solcher »Anfall« für das Gegenüber bzw. den Partner darstellt. Dieser »soll verstehen«, wobei er selbst doch nicht zu sagen weiß, was ihn immer wieder in solche Situationen hineinführt. Gleichwohl zeigt uns Frisch die *erste Stufe*, die uns aus der containenden Selbstgefangenheit hinausführt: Es ist die Stufe der Selbstverwunderung, die bei Frisch auch etwas Selbstironisches hat. Man ist über sich selbst verwundert und steht mit dieser Haltung gewissermaßen außerhalb des Containers – zumindest vor der Tür desselben. Man könnte sich zwar umdrehen und nüchtern betrachten, was sich denn hinter dieser Tür so alles verbirgt, doch wäre dies ein zu großer weiterer oder gar übernächster Schritt.

Wodurch ist Frisch in seiner Erzählung zu dieser selbstironischen Haltung gelangt? Es ist die Schalheit des Identitätsgefühles und die Unvermeidbarkeit der Wiederholung, welche uns aus vielen seiner Werke heraus anspricht. Wenn sich alles irgendwie wiederholt, dann wird Leben zu etwas Bekanntem. Wir wissen dann schon, was »die anderen« uns anzutun vermögen, denn dieses ist als eigene emotionale Möglichkeit bereits in uns, und sie lösen es aus. Frisch nennt dies »ein Gefühl abholen«. Diese Formulierung ist äußerst treffend, zeigt sie doch, dass uns das andere nicht »begegnet«, sondern wir es vielmehr mit subtilsten Mechanismen – in der Form, in der es auf uns wirkt – »abholen«. Dieser Gedanke scheint für einige vielleicht provozierend hergeholt, da ihnen ihr Leben keineswegs als ein Prozess erscheint, der einer eigenen inneren Gefühlslogik folgt. Sie blicken auf ihr Leben als eine Abfolge von Nötigungen und Heldentaten, nicht als eine Sequenz von Wiederholungen.

Der Philosoph Richard Rorty beschreibt in seinen Werken die ironische Haltung als eine nichtmetaphysische Einstellung. Menschen, die ironisch eingestellt sind, sind ...

