

Was in einer Systemischen Sitzung passiert

Wie es weitergeht

Wo die Systemische Therapie eingesetzt wird

Worauf es in der Systemischen Therapie ankommt

Kapitel 1

Das erwartet Sie, wenn Sie eine Systemische Therapie machen

Die Systemische Therapie ist heute neben der Psychoanalyse, der tiefenpsychologisch fundierten Therapie, der Verhaltenstherapie und den sogenannten humanistischen Therapien eine wichtige Kraft unter den Psychotherapien. Ursprünglich aus der Familientherapie entstanden, hat sie sich im Laufe der Zeit jedoch immer mehr zu einer allgemein praktizierten Therapieform entwickelt, die auch die Arbeit mit Einzelpersonen einschließt.

Allerdings hat sich die Systemische Therapie aufgrund ihrer Beschäftigung mit der Systemtheorie sowie mit erkenntnistheoretischen Fragestellungen zur menschlichen Wirklichkeitsauffassung in einigen Bereichen von ihren historischen Wurzeln weit wegentwickelt. Diese Bereiche betreffen vor allem den Umgang mit selbstorganisierten psychischen und sozialen Systemen und deren Selbst- und Wirklichkeitsverständnis.

»Was, um Himmels willen, soll das Gerede von selbstorganisierten Systemen, und was, bitte schön, ist das Systemische an der Systemischen Therapie?«, werden einige unter Ihnen fragen.

- ✓ Im Unterschied zu den traditionellen Therapieverfahren werden Probleme und Symptome in der Systemischen Therapie nicht so sehr als »Krankheit« beziehungsweise als das »Versagen« eines Einzelnen gesehen, sondern als Rollendefinition, Festschreibung beziehungsweise Bedeutungsgebung (zum Beispiel als »Sündenbock«) durch ein soziales System: Familie, Paar, Kreis der Bekannten, Arbeitsteam.
- ✓ Die in anderen Verfahren zentrale Frage nach der Ursache wird in der Systemischen Therapie durch die Betrachtung von Wechselwirkungen im »Hier und Jetzt« ersetzt.
- ✓ In den Vordergrund rücken die Therapeut-Klient-Beziehung und die gemeinsame Suche nach – beziehungsweise »Konstruktion« von – bedürfnisorientierten Lösungen.

Das hört sich – zugegeben – sehr technisch an. Jeder, der schon einmal eine Systemische Therapie mitgemacht hat, weiß, dass es in ihr alles andere als trocken oder theoretisch, sondern sehr lebensnah und lebendig zugeht.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Systemische Therapie funktioniert, wo sie eingesetzt wird und was sie so einzigartig in der modernen Therapienlandschaft macht.

Der Ablauf der ersten Sitzung

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Problem und suchen – vielleicht auf Anraten Ihres Hausarztes oder einer Beratungsstelle – die Hilfe eines systemischen Therapeuten. Sie sind nervös, denn Sie wissen nicht, was Sie erwartet. »Muss ich jetzt mein ganzes Leben verändern, muss ich mein Innerstes nach außen kehren, werden alte Verletzungen wieder an die Oberfläche kommen?«, werden Sie sich vielleicht fragen.

Die erste Sitzung läuft dann etwa so ab: Ihr Therapeut hört Ihnen aufmerksam zu. Zwischendurch stellt er Fragen: Wann tritt das Problem weniger oder gar nicht auf? Was machen Sie dann anders? Wie gehen andere Personen mit Ihnen um? Wer möchte wohl, dass Sie das Problem weiterhin behalten? Wer würde sich am meisten darüber freuen, wenn Sie das Problem los wären?

Dann möchte er wissen, was Sie in Ihrem Leben am liebsten machen. Was Sie gern machen würden. Wann Sie sich zuletzt so richtig wohlfühlt haben. Wie Sie die Welt damals gesehen haben. Was das Gute an dem Problem ist. Was Sie vermissen würden, wenn das Problem verschwunden ist. Wie Sie schon vergleichbare Fälle gemeistert haben. Mit welcher Lösung Sie bereits in die Therapiesitzung gekommen sind beziehungsweise »schwanger gehen« (die auch meistens stimmt). Was Sie tun würden, wenn über Nacht das Problem verschwunden wäre. Wer das als Erster und woran genau bemerken würde.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Therapeut Ihnen vielleicht ein Kissen in die Hand drückt und sagt: »Das ist jetzt Ihre Wut. Sie können mit ihr machen, was Sie wollen.« Oder wenn er Sie dazu auffordert, Ihrem Gefühl der Verletzlichkeit den Namen eines Tieres zu geben und dieses Tier nachzuahmen.



In einer Systemischen Therapie kann es sein, dass Ihr Therapeut Sie bittet, einmal den Platz Ihrer Tochter, Ihres Sohnes, Ihres Mannes oder Ihrer Frau einzunehmen, mit der Stimme dieses Familienmitglieds zu sprechen, und Sie so von der Kompetenz und guten Absicht derjenigen Person überrascht sind. In einer Einzeltherapie kann er ein »Familienbrett« (erfahren Sie mehr dazu in Kapitel 3) zurate ziehen und Sie auffordern, Ihre Familie anhand von Holzfiguren darzustellen.

Erwarten Sie jedoch nicht von Ihrem Therapeuten, dass er Ihnen sagt, was Ihr Problem ist und wo es langgeht. Seien Sie auch nicht erstaunt darüber, dass Ihr Therapeut nach Anhörung Ihrer Problemschilderung Sie unvermittelt nach Ihrem Hobby oder Ihrer Lieblingsfreizeitbeschäftigung fragt und danach, wie Sie Probleme dort lösen.

Am Ende der Sitzung gibt Ihnen Ihr Therapeut eine »Hausaufgabe« mit auf den Weg. Die kann darin bestehen, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit für bestimmte Stimmungen schärfen, dass Sie Unterschiede bemerken sollen. Oder er möchte, dass Sie ein Experiment machen, dass Sie zum Beispiel auf die subtilen Angriffe Ihres Arbeitskollegen nicht mehr mit dem gewohnten Protest reagieren, sondern sie großzügig ignorieren mit einer inneren Haltung, die »Ich werde mich nicht auf dein Niveau begeben« ausdrückt.

Vielleicht sollen Sie Einschätzungen vornehmen, wann es Ihnen besser und wann es Ihnen wieder etwas schlechter gehen wird. Sie dürfen sogar eine Münze werfen.

Wie Sie sich danach fühlen werden

Sie werden zunächst verwundert sein über die Art der Befragung und der Kommentare des Therapeuten. Auf dem Nachhauseweg wird Ihnen einfallen, dass er gar nicht »gebohrt« hat, nichts hat wehgetan. Es wurde nicht an alten Wunden gerührt, keine peinlichen Kindheits-erlebnisse kamen zur Sprache.

Im Gegenteil, Sie fühlen sich seltsam leicht. Sie sind als »Versager« gekommen und haben jetzt schon das Gefühl ein halber »Gewinner« zu sein. Sie haben mit einem »mangelhaft« gerechnet und stattdessen ein »gut« bekommen. Sie sind neugierig geworden auf Ihre eigenen Kompetenzen und Stärken. Sie gehen schon gleich nach der ersten Sitzung mit einem »Schatzkästlein« nach Hause, das sich mit der Zeit immer mehr auffüllen wird. Sie sind gespannt, wie die »Hausaufgabe« funktionieren wird. Sie freuen sich schon auf die nächste Therapiesitzung.

Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin

Man könnte eine Systemische Therapie auch so beschreiben: Stellen Sie sich vor, es ist Krieg in Ihrem Innenleben und Ihren sozialen Beziehungen – und keiner geht hin. Es werden keine Schlachten geschlagen, stattdessen finden schon Friedensverhandlungen statt und Zukunftspläne werden geschmiedet. Ganz gleich, ob Sie eine Einzeltherapie, eine Paartherapie oder eine Familientherapie machen.

Ist das möglich? Soll das eine Therapie sein? Vor allem eine seriöse Therapie? Gehört das nicht alles in die Kiste positives Denken, Schönfärberei, Symptomverneinung? Wegen des Symptoms sind Sie ja schließlich in die Therapie gekommen. Nur wurde wenig darüber gesprochen: über Ursachen, Verläufe, Verbreitung, Diagnosen, ausgefeilte Behandlungspläne, Medikamente, ja nicht einmal das Wort »Psychotherapie« ist gefallen.

Der systemische Therapeut als Coach in schwierigen Fällen

Die Frau beziehungsweise der Mann, die beziehungsweise der Ihnen gegenübersteht, möchte auch nicht unbedingt als Psychotherapeut bezeichnet werden, sondern eher als Berater, Coach in schwierigen Zeiten. Tatsächlich sind die Grenzen zwischen Therapie und Coaching

eher fließend. Ist ein Klient erst einmal in der Lage, persönliche Ziele zu formulieren, wird aus einer Therapie häufig ein Coaching. Ebenso wenig sind Sie für Ihren Therapeuten/Coach ein Patient, ein Schweigender, sondern ein Klient, ein Kunde, der etwas erwarten und sich wie ein König fühlen darf.



In einer Systemischen Therapie wird auf die Gestaltung der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten großen Wert gelegt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Die Beziehung ist wichtiger als das Therapiekonzept oder die Methode.

Nach dem ersten Schritt werden weitere folgen

Erste kleine Schritte in Richtung auf eine Veränderung haben oft erstaunliche Wirkungen. Und vor allem dann, wenn diese Veränderungen auch anderen Personen aus Ihrem Umfeld nicht verborgen bleiben. Sie selbst müssen diese Veränderungen nicht einmal bewusst registrieren. Durch die Reaktionen aus der Umwelt erfährt die Veränderung eine Verstärkung – eine Bestätigung, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Der kleinste Erfolg wirkt wie ein »Drehtüreffekt«. Geht der Klient einmal hindurch, tut er es immer wieder. Das passiert, wenn

- ✓ die ängstliche Mutter merkt, dass durch das Loslassen ihrer heranwachsenden Tochter nach und nach ein sehr viel besseres und vertraulicherer Verhältnis zu ihr entsteht und die Bindung dadurch noch enger wird.
- ✓ die Hausfrau erkennt, dass die Fußspuren auf dem frisch gebohnerten Parkett, in der Regel verursacht durch die männlichen Familienmitglieder, keine Herabwürdigung ihrer Person bedeuten und sie mit Humor viel mehr erreicht als durch lautes Schimpfen.
- ✓ ein depressiver Klient, der sich bisher immer an »perfekten« Idolen orientierte, die Erfahrung macht, dass er über ungeahnte und daher ungenutzte Talente verfügt, die ihn einzigartig machen.
- ✓ jemand mit einer Angststörung lernt, die Angst als eine Herausforderung anzusehen, an der er wachsen kann.
- ✓ ein Teenager feststellt, dass er statt durch Angeberei durch Offenheit und Ich-selbst-Sein beim anderen Geschlecht viel besser ankommt.

Wo die Systemische Therapie eingesetzt wird

Schon lange ist die Systemische Therapie nicht mehr nur reine Paar- und Familientherapie, sie wird auch als Einzeltherapie für unterschiedliche Problembereiche angewandt. Jedoch werden die Probleme des Einzelnen auch in systemischen Zusammenhängen (Familie, Partnerschaft, Freundes- und Bekanntenkreis, Arbeitsumfeld) betrachtet. Mittlerweile gibt es

zur Wirksamkeit der Systemischen Therapie zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, wo sie besonders wirksam ist, nämlich bei der Lösung von

- ✓ psychischen Problemen,
- ✓ Einsamkeit und Kontaktschwierigkeiten,
- ✓ depressiven Verstimmungen,
- ✓ Problemen im Beruf,
- ✓ Prüfungsangst,
- ✓ Essstörungen,
- ✓ Sucht und Abhängigkeit,
- ✓ Schlafstörungen,
- ✓ psychosomatischen Beschwerden,
- ✓ Schizophrenie.

Wenn es in einer Familie zu Krisen kommt, durch

- ✓ Trennung und Scheidung,
- ✓ Pubertät und Ablösung,
- ✓ bei Stief- und Adoptionsfamilien,
- ✓ Geburt oder Auszug der Kinder,
- ✓ Tod eines Familienmitglieds,

Wenn es bei Kindern in der Familie Schwierigkeiten und Probleme gibt, also bei

- ✓ Schul- und Leistungsproblemen,
- ✓ Schulängsten,
- ✓ starker Unruhe, Unaufmerksamkeit,
- ✓ unerwünschtem Verhalten,
- ✓ Einnässen und Einkoten,
- ✓ Trotz und oppositionellem Verhalten,
- ✓ Konflikten mit Gleichaltrigen.

Wenn die Probleme in einer Ehe oder Partnerschaft von den Beteiligten selbst nicht mehr lösbar sind:

- ✓ wenn sich ein Paar auseinandergelebt hat und über eine Trennung nachdenkt.
- ✓ bei sexuellen Schwierigkeiten oder Außenbeziehungen in einer Partnerschaft.
- ✓ wenn äußere Ereignisse wie der Tod eines Familienmitglieds, die Geburt eines Kindes oder ein Wohnortwechsel eine Neuorientierung in der Familie notwendig machen.
- ✓ wenn bei einer bevorstehenden Trennung ein guter Weg gesucht wird.

Bei Problemen in einer Organisation wie

- ✓ Schwierigkeiten in der Teamarbeit,
- ✓ Mobbing,
- ✓ Verständigungsproblemen zwischen verschiedenen Abteilungen,
- ✓ Führungsproblemen.

Systemische Therapie im Überblick

Sie haben vielleicht jetzt schon eine vage Vorstellung davon bekommen, wie es in einer Systemischen Therapie zugeht. Erfahren Sie nun, worauf in der Therapie besonders geachtet wird, welche Vorannahmen und welches Menschenbild ihr zugrunde liegen und wie in ihr gearbeitet wird.



Sie können sich schon einmal ein paar Gedanken darüber machen, was Sie von einer Therapie erwarten, und am Ende dieses Kapitels überprüfen, ob Sie diese Erwartungen in einer Systemischen Therapie verwirklicht sehen.

Wechselwirkungen erkennen

Im systemischen Ansatz richtet sich das Interesse nicht so sehr auf die einzelne Person, als vielmehr auf die Systeme, denen sie angehört (die Familie, das Arbeitsteam, der Freundeskreis) und mit denen sie interagiert. Untersucht werden die dort ablaufenden Beziehungen, Muster, Zusammenhänge und Dynamiken.

Ausschlaggebend ist der Gedanke, dass sich die Handlungen, aber auch die Wünsche, Gedanken und Ziele, von Mitgliedern eines Systems wechselseitig beeinflussen. Die in den verschiedenen Netzwerkwerken ablaufenden Kommunikationsmuster sind die entscheidenden Verbindungsstücke zwischen den Teilen und dem Ganzen eines Systems. Das Hauptaugenmerk in einer Systemischen Therapie ist daher auf das gerichtet, was sich zwischen den einzelnen Systemmitgliedern abspielt, wie sie miteinander kommunizieren und wie sie gemeinsam ihre Wirklichkeit erzeugen.

Daher richtet sich in einer Systemischen Therapie das Augenmerk auf alle Einflüsse, die entweder zur Entstehung und Beibehaltung eines Problems beziehungsweise einer Störung beitragen, oder auch Ausgangspunkte für Veränderungs- und Neuorientierungsprozesse bieten.



In der Therapie kann sowohl mit einzelnen Personen als auch mit ganzen Systemen (Familien, Paare, Gruppen, Organisationen) gearbeitet werden.

Jeder lebt in seiner eigenen Wirklichkeit

Im systemischen Ansatz geht man davon aus, dass jeder Mensch aufgrund seines persönlichen Bezugsrahmens seine individuelle Wirklichkeit konstruiert, und dass es deshalb nicht nur eine »richtige« und »falsche« Wirklichkeit geben kann. In einer Systemischen Therapie werden die unterschiedlichen Sichtweisen und Bewertungsmuster der beteiligten Personen wechselseitig betrachtet. Hierfür ein Beispiel:

Frank ist schüchtern, zudem läuft es derzeit beruflich nicht so gut für ihn. Auf einem Empfang von Geschäftspartnern werden alle Kollegen vorgestellt, nur Frank, der sich etwas abseits hält, wird von seinem Chef übersehen. »Wusste ich's doch, man will mich hier raus-ekeln«, ist sein erster Gedanke, der sich bis zur Gewissheit steigert. Franks Frau, die bei dem Empfang dabei war, hat die Situation ganz anders wahrgenommen. Auf seine Klagen hinterher macht sie ihm Vorwürfe: »Du hältst dich immer so im Hintergrund, dass dein Chef dich nicht einmal sehen konnte.«

Die »Landkarte« ist nicht das Gebiet

Menschen reagieren auf ihre innere Vorstellung von der Realität, nicht auf die Realität selbst. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass die »Landkarte« nicht das »Gebiet« ist. Wir alle haben verschiedene innere Bilder von der Welt, in der wir leben und mit deren Hilfe wir versuchen, uns in ihr zurechtfinden. Keine dieser »Karten« stellt die Welt jedoch detailgetreu und vollständig dar.

Die systemische Praxis zielt darauf ab, Klienten zu helfen, ihre inneren Modelle und Landkarten so zu verändern, dass sie sich besser in ihrem Leben und ihrer sozialen Welt orientieren und sie ihre Chancen und Ressourcen für ein besseres Leben nutzen können.

Im therapeutischen Gespräch wird unter anderem mithilfe des »zirkulären Fragens« – das sind die seltsamen Fragen, die einen dazu einladen, einmal einen anderen Blickwinkel einzunehmen (mehr über »zirkuläre Fragen« erfahren Sie in Kapitel 3) – versucht, Sichtweisen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Franks »Landkarte« ist zurzeit eine Sackgasse, die übrige Landschaft scheint wie vom Erdboden verschluckt. Er sieht nur das Ende seiner Karriere und seiner Träume. Alles, was er erlebt, und seien es noch so harmlose Nebensächlichkeiten, wird in seinen Gedanken aufgrund dieser »Landkarte« eingeordnet. Es mag vielleicht übertrieben klingen, aber aus derartigen Bedeutungsgebungen können sich ernsthafte psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände ergeben.



Systemischen Therapeuten ist natürlich klar, dass psychische Notlagen nicht nur Beziehungsprobleme sind oder aus ihnen heraus entstehen. Auch die Beziehung zum eigenen Körper, zur eigenen Person, ja zu den eigenen Gedanken kann Ausgangspunkt für seelische Erschütterungen sein.

Eine Möglichkeit, Franks »Landkarte« zumindest ein wenig zu erweitern, besteht darin, ihn sein Verhalten einmal aus der Sicht seiner Frau, seines Chefs oder eines seiner Kollegen erleben zu lassen.

Systemgrenzen respektieren

Jedes System hat seine eigenen »Spielregeln«, die die Mitglieder kennen müssen, um erfolgreich »mitspielen« zu können. Dadurch bilden sich bestimmte »Muster«, die – zumindest nach außen – ein Gleichgewicht und einen ungestörten »Spielfluss« ermöglichen. Sind die Regeln und Grenzen klar und hat jedes Mitglied genügend Freiraum, kann das System auf Veränderungen angemessen und flexibel reagieren. Sind die Grenzen jedoch entweder zu starr oder zu durchlässig, ist der gesunde Austausch mit der Umwelt gestört, wird das System krank. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sich die Eltern zu sehr in die Belange ihrer Kinder einmischen oder umgekehrt. Oder wenn die Mutter in einem Gespräch die Fragen beantwortet, die eigentlich an ihre erwachsene Tochter gerichtet sind. Manchmal werden von den Vorgängergenerationen unausgesprochene »Aufträge« an die Nachgeborenen weitergegeben (»Sei unser Retter!«), die ein Leben lang für Verwirrung und Ratlosigkeit sorgen. Oftmals werden Probleme über Generationen hinweg weitergegeben: Manchmal versuchen die Kinder, die Lebensträume ihrer Eltern oder Großeltern zu verwirklichen. Hierfür ein Beispiel aus meiner Praxis.

Miriam, eine junge Frau von einundzwanzig Jahren, die wegen einer drohenden Magersucht in die Therapie kam, erzählt mit leidvoller Miene, wie sich ihr Vater, ein Beamter im Ruhestand, alle Mühe gibt, seine Tochter in ein Beamtenverhältnis in der Stadtverwaltung zu bringen. Miriam möchte sich viel lieber als Werbekauffrau bewerben. Lesen Sie in Kapitel 19, weshalb Miriam irgendwann resignierte, sich von ihrer Mutter bekochen ließ und dennoch nichts aß.

Das Gleichgewicht in der Familie wiederherstellen

Ist das Gleichgewicht in einer Familie gestört, wird häufig nur ein Familienmitglied »krank«. Meist sind es die Kinder, die schwächsten Glieder im System, die Verhaltensauffälligkeiten entwickeln und so eine Störung im Familiensystem anzeigen, ähnlich wie ein Fieberthermometer eine Störung im körperlichen System anzeigt. Sie werden dann zu sogenannten »Symptomträgern«, die durch ihre Symptome das gesamte System auf Trab halten. Ein Symptom ist im systemischen Verständnis aber nur der Versuch, das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Unter Umständen verhindert gerade das Symptom beziehungsweise der »Symptomträger« den Zusammenbruch des Familiengefüges. So können etwa das Einnässen oder das Asthma eines Schulkinds dazu beitragen, dass die Ehe der Eltern nicht zerbricht, solange sie sich gemeinsam um die Probleme des Kindes kümmern müssen. Hierzu wieder ein Beispiel aus der Praxis.

Nicole kommt mit ihrem zehnjährigen Sohn Carsten in die Therapie. Carsten nässt nachts häufig ein. In dem Erstgespräch stellt sich heraus, dass es um die Ehe von Nicole und ihrem Mann Rüdiger nicht gut bestellt ist. Rüdiger ist Fernfahrer und häufig unterwegs. Seitdem Nicole Anhaltspunkte dafür zu haben glaubt, dass ihr Mann sie mit einer anderen Frau betrügt, hängt der Haussegen schief. Kein Wochenende vergeht ohne Streitereien. Rüdiger bestreitet die Vorwürfe und nennt seine Frau eine in allem »perfektionistische Zicke«. Tatsächlich gibt Nicole zu, in vielen Dingen perfektionistisch zu sein. Vor allem auch, was die Erziehung von Carsten, ihrem Sohn, betrifft. In Kapitel 3 erfahren Sie, was in der Therapie passierte und wie der kleine Carsten plötzlich – über Nacht – mit dem Einnässen aufhörte.

In Problemen stecken Fähigkeiten und Kompetenzen

Der Mensch wird im systemischen Ansatz nicht von seinen schwachen Seiten und Defiziten her betrachtet, sondern von seinen Fähigkeiten und Kompetenzen. Diese können selbst in scheinbar problematischen Verhaltensweisen als versuchte Lösungen zum Ausdruck kommen. In der Systemischen Therapie werden die Probleme und Symptome der Mitglieder eines Systems dementsprechend nicht als Versagen betrachtet, sondern neu interpretiert und als Lösungsversuche gewürdigt.

Sonja lebt mit ihren beiden vierzehn und achtzehn Jahre alten Söhnen von ihrem Mann getrennt als alleinerziehende Mutter. Sie sucht einen Therapeuten auf, weil sie sich mit ihren Söhnen häufig wegen Nichtigkeiten (Zimmer aufräumen, morgens rechtzeitig aufstehen) in einem nervenaufreibenden Kleinkrieg verfangt. Die heranwachsenden Söhne schaffen es immer wieder, ihre Mutter zu provozieren und zu verletzen. Sonja reagiert dann mit vermehrtem Druck. Je mehr sie das tut, desto widerständiger erweisen sich die Söhne.

Im Gespräch mit dem Therapeuten wird deutlich, dass Sonja ein schlechtes Gewissen als Mutter hat, weil sie sich intensiv um ihre Karriere als Ärztin gekümmert hat, genau genommen kümmern musste, um die Familie durchzubringen. Sie glaubt, ihre beiden Söhne dadurch vernachlässigt zu haben. Der getrennt von ihr lebende Ehemann tritt lediglich als »Schönwetter-Vater« in Erscheinung und hat sich um die Erziehung der Söhne nie ernsthaft gekümmert.

Der Therapeut gratuliert ihr zu ihrer starken Haltung als Frau und Mutter und versichert ihr, dass sie nichts falsch gemacht hat. Gleichzeitig spiegelt er ihr die innere Einstellung ihrer Söhne in einem Rollenspiel und zeigt ihr dabei, wie sich die Söhne jedes Mal auf ihr schlechtes Gewissen »einschießen«. Sonja wird mit der »Hausaufgabe« aus der ersten Therapie-sitzung entlassen, wie sie das nächste Mal anders als mit ihrem schlechten Gewissen auf die Provokationen ihrer Söhne reagieren kann. Wir dürfen gespannt sein, was Sonja in der nächsten Sitzung zu berichten hat. Von diesem Fall wird in Kapitel 17 noch die Rede sein.

Therapie als »Korrektursystem«

Die Beziehung zwischen Therapeut und Klient nennt man wegen der vielschichtigen wechselseitigen Beeinflussung ebenfalls ein System. Therapeut und Klient ko-konstruieren ihre gemeinsame Wirklichkeit. Bei einer therapeutischen Beziehung handelt es sich um eine Art

Korrektursystem. Für den Therapeuten leitet sich daraus die Aufforderung und die Verpflichtung ab, in seinem Verhalten empathisch, flexibel und visionär genug zu sein, um die Wirklichkeit des Klienten zu dessen Wohl zu »verändern«. Er sollte sich auch darüber im Klaren sein, dass er nicht »Experte« für die Probleme des Klienten ist.



Man kann sich eine Systemische Therapie als ein Mobile vorstellen. In diesem Mobile sind neben dem Klienten seine Familienmitglieder und engsten Bezugspersonen sowie nun der Therapeut beziehungsweise die Therapie mit »aufgehängt«. Bewegt sich ein Element, hat das Auswirkungen auf alle anderen Personen. Das System muss sich neu arrangieren. Das hat oft erstaunliche Folgen. Manchmal kommt es vor, dass einige Personen aus dem Umfeld der Klienten sich dadurch bedroht fühlen, andere – und natürlich die Klienten selbst – eher entlastet. Jeder muss sein Verhalten neu organisieren.

Körper und Geist gehören zur Systemganzheit

Psyche, Geist und Körper sind Teile des gleichen Systems – sie beeinflussen sich gegenseitig in jeder Sekunde des Lebens. Auch das Unbewusste und die spirituelle Dimension, die jeder Mensch besitzt, sind Teil einer Systemganzheit und können als Kraftquelle für Problemlösungen genutzt werden. Heute ist es sogar experimentell bewiesen: Was in der Vorstellung und in den Gedanken geschieht, geschieht auch im Körper. Jede Veränderung im Bewusstsein hat auch eine Veränderung im Körper zur Folge. Die Aufgabe des Therapeuten als professionellem Kommunikator ist es, dafür zu sorgen, dass sich seine Klienten körperlich und geistig in dem Zustand befinden, in dem sie sein müssen, um ihre Ressourcen optimal zu nutzen, damit sie ihre Ziele erreichen.

Kurz und gut – systemisch-lösungsorientiert

Die Systemische Therapie versteht sich als lösungsorientierte Kurztherapie. Das bedeutet nicht, dass ihr zwangsläufig eine bestimmte zeitliche Begrenzung auferlegt wird. Sie kommt für ein vergleichbares Problem mit sehr viel weniger Stunden aus als etwa eine Psychoanalyse oder eine Verhaltenstherapie. Das liegt daran, dass man sich mehr auf Lösungen als auf Probleme, mehr auf Ihre Stärken als auf Ihre Schwächen konzentriert. Menschen lernen eben besser, wenn sie positive Erfahrungen machen, als wenn sie immer nur an ihre Defizite erinnert werden.

Manchmal ist es in der Therapie notwendig, sich seiner Vergangenheit zu stellen. Das geschieht in einer Systemischen Therapie aber nur in dem Maß, in dem es nützlich erscheint und Ihnen, dem Klienten, eine neue Information für Ihr gegenwärtiges Leben verschafft. Wenn Sie im Laufe der Therapie feststellen, dass Sie sich noch immer an elterliche »Aufträge« gebunden fühlen, zum Beispiel »Mach es uns recht«, und Sie dieser Auftrag in Ihrer persönlichen Entwicklung behindert, so wird man nach Mittel und Wegen suchen, wie Sie sich aus dieser Umklammerung befreien können. Wichtig ist nicht nur, dass Sie Erkenntnisprozesse haben, sondern dass Sie alternative Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, die Ihnen helfen, Ihr Leben reicher und selbstwirksamer zu gestalten.

Die Orientierung an Lösungen geht einher mit dem Blick auf die persönlichen Stärken und Kompetenzen der Klienten, ihre Lebensenergien. Jeder Mensch verfügt über ausreichend positive Lebensenergien, um Veränderungen herbeizuführen. Der Therapeut macht sie seinen Klienten durch seine »Lösungssprache« immer wieder verfügbar.

Lebensenergien – Menschen besitzen Kraftquellen

Besondere Beachtung erfahren in einer Systemischen Therapie Ihre Lebensenergien. Sie sind die Fundamente, auf denen später die Problemlösungen aufgebaut werden. Ihre persönlichen Kraftquellen können sich in der folgenden Weise zeigen:

- ✓ ein Lächeln
- ✓ ein positiver Gedanke
- ✓ Gesundheit
- ✓ ein Hobby
- ✓ anderen Menschen eine Freude bereiten zu können
- ✓ Sport
- ✓ Urlaub
- ✓ Menschen, denen man vertraut
- ✓ mentale Kraftquellen
- ✓ die Fähigkeit zu meditieren, abschalten zu können
- ✓ der Glaube an Gott beziehungsweise an eine höhere Macht
- ✓ Bewältigungserfahrung
- ✓ Kinder
- ✓ ein guter Freund
- ✓ ein treuer Partner
- ✓ Besitz
- ✓ etwas, auf das man sich freut
- ✓ eine Erkenntnis, ein Aha-Erlebnis



Sicher fallen Ihnen Ihre persönlichen Lebensenergien dazu ein. Vielleicht ziehen Sie Kraft und Erholung aus einem Waldspaziergang, beim Angeln, oder Sie sind ein begeisterter Hobbysegler. Vielleicht suchen Sie Kraft in der Ruhe oder aber im Trubel. Am besten machen Sie einmal auf einem Blatt Papier eine Aufstellung Ihrer persönlichen Kraftquellen.

Nicht die Welt, sondern Sichtweisen verändern

Eine Systemische Therapie bedeutet die Veränderung von Sichtweisen und die Erweiterung von Handlungsspielräumen. Nicht die (Um)Welt soll verändert werden, sondern falsche und hinderliche Konzepte über die Welt. In der systemisch-lösungsorientierten Praxis geht es darum, neue Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu integrieren. Dabei ist das Erkennen eines Problems noch nicht die Lösung. Die Erkenntnis »Endlich weiß ich, warum es mir so schlecht geht« führt in den seltensten Fällen zu einer Besserung.

Es geht vielmehr um eine genaue Betrachtung folgender Aspekte:

- ✓ Das Problem im Zusammenhang seines Auftretens verstehen lernen.
- ✓ Die besonderen Bewältigungsmechanismen der Klienten kennenlernen.
- ✓ Die positive Absicht, die hinter (je)dem Problemverhalten steht, erkennen.
- ✓ Sichtweisen oder Umstände herausarbeiten, die das Lösungsverhalten begünstigen.

Beispielsweise werden in der Praxis des Umdeutens (Reframing) Zusammenhänge gefunden, in denen das gleiche Verhalten nützlich und angemessen ist. Daraus werden ganz individuelle Lösungsmöglichkeiten für bestimmte Situationen mit den Klienten zusammen erarbeitet.

Dem Gründer der lösungsorientierten Therapie, Steve de Shazer, zur Folge sind Probleme genau so groß wie unsere Vorstellung von ihnen. In der Vorstellung und später in der Realität neigen Probleme dann dazu, sich zu verselbständigen und tatsächlich größer zu werden. Grundsätzlich kann so etwas bei jedem Problem passieren, jedoch tritt es bei bestimmten Störungen häufiger auf. Dazu zählen manche kindliche Entwicklungsstörungen, wie das nächtliche Einnässen, das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder auch sexuelle Störungen bei Erwachsenen. Diesen Symptomen wird dann in der Familie, in der Partnerschaft, aber auch von Ärzten, Therapeuten, Lehrern und Erziehern die größte Aufmerksamkeit zuteil. Durch die Lösungsversuche des Umfelds verschlimmert sich aber oft das Problem, da es sich nicht um die Lösung des »Symptomträgers« handelt. In einer Systemischen Therapie werden aber gerade solche Zusammenhänge genau aufgearbeitet. Erst wenn auch die Bezugspersonen und Partner des Betroffenen eine andere Einstellung zu dem Symptom gewonnen haben, verändert sich etwas. Probleme sind oft nur eine Wirklichkeitskonstruktion, die dem einen groß, dem anderen klein erscheinen. »Gestörte« gibt es im systemischen Verständnis nicht, sondern allenfalls »Störer«, die auf einen Missstand oder ein Ungleichgewicht aufmerksam machen. »Gestört« sind dann diejenigen, die sich von dem »Störer« gestört fühlen.



Die Größe eines Problems steht aus Sicht der systemischen Lösungsorientierung in keinem Verhältnis zu dessen Lösbarkeit. Auch darin unterscheidet sich die Systemische Therapie von traditionellen Herangehensweisen.

Ungewöhnliche Erlebnisräume einrichten

Im systemischen Ansatz geht man davon aus, dass Menschen prinzipiell über alle Fähigkeiten verfügen, die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten Ziele und Veränderungen zu erreichen. Systemisches Arbeiten orientiert sich daher eher an den Stärken des Klientensystems als an »Problemen«. Hilfreich bei der Suche nach Lösungen sind Visionen, die Neugestaltung von Regeln und Rollen, Modellszenarien und so weiter. Dabei werden Erlebnisräume eingerichtet, die den gesunden Menschenverstand vielleicht irritieren: Räume für Fehler, Ineffektivität, Querdenken, Paradoxien.

Das hört sich an, als wäre die Systemische Therapie vor allem etwas für Intellektuelle und Künstlertypen. Dass dem nicht so ist, beweisen ihre Erfolge bei Menschen, die mit herkömmlichen Therapieformen nur schwer erreichbar sind. So arbeiten systemische Therapeuten von jeher sehr erfolgreich mit Familien aus den Slums nordamerikanischer Großstädte, mit Jugendlichen, die auf die schiefe Bahn geraten sind, mit Alkohol- und Drogenabhängigen und sogar mit schwer zugänglichen schizophren diagnostizierten Menschen.



Die Systemische Therapie braucht nicht auf der oberflächlichen Verhaltensebene zu verharren, sie kann mithilfe bestimmter Techniken, etwa der Aufstellungsarbeit mit Familienangehörigen oder inneren Persönlichkeitsanteilen (wie zum Beispiel dem »inneren Kind«), innerhalb kürzester Zeit in tief liegende Problemschichten vordringen. Dadurch wird eine andere Betrachtungsebene ermöglicht, die einem im Alltag verschlossen bleibt. Dies setzt ein verantwortliches und sicheres Handeln des Therapeuten voraus.

Selbstwert und Selbstwirksamkeit als Therapieziel

Ziel einer Systemischen Therapie ist es, die Unterscheidungsfähigkeit und die Handlungsalternativen der Klienten zu vergrößern, damit sie ihre selbst gesetzten Ziele besser erreichen können. In Familien soll der Zusammenhalt untereinander gefestigt, die Kommunikation und der Austausch verbessert werden, um so schädigende Beziehungsmuster zu verhindern oder ihnen vorzubeugen.

Der messbare Erfolg der Systemischen Therapie besteht schlicht und einfach darin, dass es den Klienten nach jeder Therapiesitzung ein klein wenig besser geht als vorher und dass sie Veränderungen mit nach Hause nehmen. Mittel- und längerfristiges Ziel ist es, ein positives, auf Selbstwirksamkeit ausgerichtetes Lebensgefühl zu entwickeln. Das hat sich in vielen Untersuchungen zur Wirksamkeit von Psychotherapien als das Maß geistiger und seelischer Gesundheit herauskristallisiert.

Selbstwirksamkeit erleben

Jeder Mensch erwartet, dass sein Verhalten etwas in seinem Umfeld und für ihn selbst zum Guten bewirkt und auf ein positives Echo stößt. Das erwartet der Säugling bei seinen ersten Geh- oder Aufstehversuchen, ebenso der Erwachsene bei seiner Arbeit oder der Jugendliche bei seinem ersten Flirt. Auch wenn nicht auf Anhieb alles so klappt, wie man sich das vor-

stellt, ist doch meist ein positiver Lernprozess damit verbunden. Wir bekommen dadurch ein Gefühl für uns selbst und unser Wirken. Die Wiederherstellung dieses Lernprozesses ist eine der wirksamsten Methoden in der Psychotherapie überhaupt. Selbstwirksamkeit erlebt man zum Beispiel in folgenden Situationen:

- ✓ etwas, worauf man stolz ist
- ✓ Ziele erreichen
- ✓ eins sein mit sich und der Aufgabe
- ✓ Selbstvergessenheit im Hobby
- ✓ sehen, dass das, was man sich vorgenommen hat, auch funktioniert
- ✓ sich als Herr über sein Schicksal wähnen
- ✓ Selbstwertschätzung
- ✓ zufriedenstellende Beziehungen
- ✓ ein reiches kulturelles und spirituelles Leben



Überlegen Sie sich einmal, welche Aktivitäten beziehungsweise Lebensbereiche Ihnen am stärksten das Gefühl von Selbstwirksamkeit geben: Ihr Beruf, Ihr Hobby, Ihr Freundeskreis, Ihre Zweierbeziehung?

Die etwas andere Therapieform

Ist die Systemische Therapie eine Therapieform unter anderen? Ja und nein. Zunächst ist sie das natürlich, weil sie neben anderen Therapieschulen wie zum Beispiel die Psychoanalyse, die Verhaltenstherapie, die Gesprächstherapie oder die Gestalttherapie ein eigenes Konzept vorstellt. Andererseits wird in einer systemischen Beratung ganz anders gearbeitet als in einer traditionellen Psychotherapie. Alle nicht systemischen Schulen arbeiten innerhalb der Störungsfelder, mit denen sie konfrontiert werden. Das Ziel ist in der Regel, das Problem, das Symptom, die Störung, durch entsprechende Methoden oder durch das Bewusstmachen der Ursachen aufzulösen. Das heißt, die traditionelle Psychotherapie orientiert sich an dem, was schiefläuft im Leben des Klienten, an seinen persönlichen Schwachpunkten, die man verantwortlich für das Symptom macht.

Der systemische Ansatz orientiert sich an den Erkenntnissen der Positiven Psychologie. Sie geht davon aus, dass hinter jedem Symptom ein übergangenes Bedürfnis steckt, das nach Beachtung schreit. Symptome sind also nichts anderes als Lösungsversuche. Daher ist es logisch, wenn »Systemiker« Symptomen allein zunächst keine besondere Aufmerksamkeit schenken, sondern sich mehr für die dahinter stehenden Bedürfnisse interessieren. Die Befriedigung von vitalen Bedürfnissen ist aber die Voraussetzung für die Gesundheit. Das wird in der Therapie möglich, wenn die Problemfelder beziehungsweise Symptome nicht isoliert betrachtet werden, sondern wenn darüber hinaus der systemische Zusammenhang – das Ganze – einbezogen wird.

Was ist das Besondere an der Systemischen Therapie?

Klienten werden in einer Systemischen Therapie nicht in erster Linie als »Patienten« betrachtet, die geheilt werden sollen, sondern als Partner, die gemeinsam mit den Therapeuten neue Wirklichkeiten und Lösungen für »alte« Problemmuster suchen. Eine Systemische Therapie ist daher – mehr als jede andere – von Humor, Heiterkeit und Optimismus bestimmt. Es kommt nicht so sehr darauf an, Probleme zu wälzen, als individuelle und »passgenaue« Lösungen zu finden. Der »Universalschlüssel« liegt dabei im Aufbau von Selbstwert und Selbstwirksamkeit im Alltag.

Systemische Therapie – eine Zumutung?

Die Systemische Therapie stellt viele Dinge auf den Kopf (siehe die Bewertung von Symptomen), daher ist sie für Menschen mit traditionellen Denkmustern zunächst eine Zumutung. Für die meisten Klienten ist die systemische Vorgehensweise jedoch eine angenehme Überraschung, weil sie in relativ kurzer Zeit – oft verblüffend einfach – neue Lösungsmöglichkeiten und Wirklichkeiten schafft. Überhaupt gehen systemische Therapeuten relativ unkonventionell mit Menschen um, die in ihre Praxis kommen.

