



## Systemische Therapie

Jeder Mensch kommt in seinem Leben in Situationen oder Phasen, in denen es sinnvoll und hilfreich ist, Unterstützung von anderen Personen anzunehmen. Der Schritt, sich zu einer therapeutischen Unterstützung zu entschließen ist in Deutschland unglücklicherweise aufgrund verschiedenster Vorurteile und Zuschreibungen einer Therapie noch immer ein sehr großer.

Häufig führen Unwissenheit und falsches Verständnis dazu, dass Menschen sich sehr lange mit Problemen quälen und damit manchmal die Situation für sich und das Umfeld noch verschlimmern.

Ich möchte hiermit einen Teil dazu beitragen, Missverständnisse abzubauen und mehr Menschen den Zugang zu einem Möglichkeitsraum zu eröffnen, den sie bisher noch nicht kannten.

Beim systemischen Ansatz handelt es sich um eine noch recht junge Therapieform (ca. 60 Jahre), die seit einigen Jahren vom wissenschaftlichen Beirat der Bundesrepublik Deutschland als wissenschaftlich anerkannt ist. Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch mit sich, seinem Umfeld und seinen Mitmenschen in vielfältigen, teilweise sehr unterschiedlichen Beziehungen steht und ein Teil dieser Beziehungen ist. Zentral ist also nicht der Mensch an sich, sondern der Mensch in Beziehung zu sich und anderen. Dies klingt zunächst merkwürdig, ist jedoch verständlicher, wenn Sie sich überlegen, wie unterschiedlich Sie sich zum Beispiel gegenüber Ihrem Chef und Ihrem besten Freund verhalten. Dies ist jedoch nur ein Teil des Grundgedankens.

Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass jedes „Problem“ einen Lösungsversuch einer (Beziehungs-) Situation darstellt und damit schon der erste Schritt auf dem Weg der Lösungsfindung ist (frei nach Klaus Mücke).

Vielleicht haben Sie den Eindruck, Ihre Situation ist ausweglos und vielleicht haben Sie auch bereits andere Therapieformen kennengelernt.

Im Unterschied zu „älteren“ Therapieformen wird im Rahmen einer systemischen Therapie individuell am inneren und äußeren Beziehungsgeflecht einer Person

gearbeitet, selbstverständlich ausschließlich in dem Ausmaß, in dem Sie es als Klient wünschen. Hoffnungen, Wünsche, Vorstellungen, Einstellungen, Perspektiven und vor allem Ziele werden genau erarbeitet und im Laufe des therapeutischen Prozesses immer wieder abgeglichen und wenn nötig angepasst.

Ich als Therapeutin verstehe mich dabei als Begleiterin auf einem (Lösungs-)Prozess, den Sie selbst (gemeinsam mit Ihrem Umfeld) gehen, bei dem ich Umwege zwar aufzeige, aber akzeptiere, Sackgassen versuche zu verhindern und stets darauf bedacht bin, in Ihrem Tempo mit Ihnen in Richtung Ziel zu gehen.

### Settings

Eine systemische Therapie kann in vielen verschiedenen Konstellationen (Settings) geschehen. Das traditionsreichste Setting ist dabei die **systemische Familientherapie**, in dem Probleme innerhalb einer Familie im Beisein aller thematisiert und in hilfreiche Lösungen transformiert werden. Dabei kann es möglich sein, dass ein Familienmitglied scheinbar im Fokus steht und vielleicht den Anstoß für eine Familientherapie gibt, es ist aber auch möglich, dass Sie als Familie bemerken, dass Sie sich in einem Teufelskreis der Beziehungsmuster befinden, aus dem es Ihnen bisher nicht gelungen ist, auszubrechen.

Um Ihnen einen Eindruck über die Möglichkeiten und Themenbereiche einer systemischen Familientherapie zu geben, möchte ich im Folgenden exemplarisch mögliche Inhalte einer Familientherapie nennen:

- unterschiedliche Erwartungen und Wünsche der Familienmitglieder aneinander
- festgefahrene Streitsituationen bzw. immer wiederkehrender Streit und ungünstige Grundstimmung
- (plötzliche) Veränderungen in der Lebenssituation, mit denen ein oder mehrere Familienmitglieder nicht gut umgehen können
- Generationsproblematiken (Kinder-Eltern-Großeltern)
- uvm.

In der Historie der systemischen Therapie hat sich aber vor allem die **systemische Einzeltherapie** als hilfreiches Setting etabliert. Hierbei werden zwar auch Beziehungsmuster in Vordergrund gestellt, diese jedoch lediglich hinsichtlich einer Person und deren Beziehung zur Innen- und Außenwelt betrachtet. Auch für diese

Form der systemischen Therapie möchte ich Ihnen exemplarische Themenkomplexe nennen und darauf hinweisen, dass die Wirksamkeit der systemischen Therapie für nahezu alle dieser Fragestellungen wissenschaftlich erwiesen ist:

- Ängste (auch Prüfungsängste)
- psychosomatische Erkrankungen (wenn der Körper Symptome zeigt, die keine organische Ursache haben)
- Suchterkrankungen
- Essstörungen
- Depression
- Überforderungssituationen
- Beziehungsproblematiken
- uvm.

Zur Verbesserung der oben genannten Probleme ist es für mich als systemische Therapeutin nicht notwendig Diagnosen zu stellen. Mir ist wichtig, dass es Ihnen in Ihrer individuellen Situation besser geht und Sie sich selbst (wieder) als kraftvoll und selbstwirksam erleben. Sollten jedoch Vordiagnosen bestehen, ist dies kein Hindernisgrund, sondern eine Vorinformation, die hilfreich sein kann aber nicht muss.

Eine weitere Möglichkeit systemische Therapie durchzuführen ist die **systemische Paartherapie**. Auch in diesem Bereich gibt es eine sehr hohe Erfolgsquote, weil individuell mit dem Paar gearbeitet wird und nicht nur Wünsche, Anforderungen, Ziele und Hoffnungen erfasst werden, sondern diese auch miteinander in Beziehung gesetzt und gemeinsam mit mir thematisiert werden. Dabei geht es jedoch nicht darum „im Dreck“ der Paarbeziehung zu wühlen und Abgründe aufzutun, sondern eine fruchtbare Plattform für Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu schaffen, die abgeglichen und in respektvoller Weise geklärt werden. Ziel der meisten Paartherapien ist dabei eine (Neu-) Definition der Partnerschaft, die auch darin bestehen kann, in einer für beide Partner angenehmen Weise getrennte Wege zu gehen. Die Motivation, eine systemische Paartherapie zu beginnen kann dabei wieder sehr vielfältig sein, weshalb ich nur exemplarisch folgende auflisten möchte:

- Erziehungsproblematiken

- wiederkehrende Streitsituationen (über ein oder auch ständig wechselnde Themen)
- Außenbeziehungen ein oder beider Partner
- sexuelle Schwierigkeiten
- wenn Sie den Eindruck haben, kein Paar, sondern nur noch eine (Zweck-) Gemeinschaft zu sein
- wenn der Alltag Sie als Paar auffrisst und ein oder beide Partner dies als unbefriedigend empfinden
- wenn Sie sich als Paar übergroßen Herausforderungen gegenüber sehen
- wenn Sie Entscheidungshilfe möchten, ob eine Trennung hilfreich ist

Abschließend möchte ich Ihnen noch mitteilen, dass jede problematische Situation zunächst große Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld hat, Sie diese aber besonders mit Hilfe gut bewältigen können. In einem therapeutischen Rahmen können unglaubliche Kräfte frei werden.

Gemäß einem chinesischen Sprichwort

„Der Mann, der den Berg abtrug, war der, der begann, kleine Steine wegzutragen.“

schlage ich Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch in meiner Praxis vor, in dem wir gemeinsam Lösungen entwickeln, denn jedes Problem ist nicht nur eine Lösung, sondern hat auch Lösungen und gemeinsam finden wir eine gute.