

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Im Feld der Ähnlichkeit

Homöopathie

Der Einfluss von Vitalstoffen

Frauenheilkunde

Herkunft, Ausblick & praktische Tipps

Systemische Therapie





Foto: © SmallScale Farming - StockAdobe.com

Systemische Therapie und Beratung

Herkunft und Ausblick sowie praktische Tipps zur Anwendung (Teil 1)

Roman Hoch

Als Autor und Dozent für systemische Therapie und Beratung werde ich oft gefragt, was denn nun das „Systemische“ an der systemischen Therapie sei und welche zentralen Aspekte die Besonderheiten dieses Verfahrens darstellen. Zwei nicht ganz leicht zu beantwortende Fragen, denen ich mich in diesem Artikel widmen möchte. Hierzu möchte ich keinen langen Umweg über die Systemtheorie machen, sondern Ihnen einen praxisorientierten Einblick in die systemische Denk- und Handlungsweise zur Verfügung stellen.

Historie

Mit Blick auf die Historie der Familientherapie nach Virginia Satir wird deutlich, wie sehr entwicklungsorientiert diese von Beginn an war. Ein Ansatz, der seinesgleichen suchte und sich im Laufe der Jahrzehnte stark weiterentwickelte.

Virginia Satir begann ihre sehr eigenwillige Forschungsarbeit, um komplexe Störungsdynamiken zu begreifen. Beispielsweise scheiterten psychiatrische Heilungsversuche der Schizophrenie zu dieser Zeit kläglich.

Sie folgte der Idee, dass einer Dynamik, die sich im Sinne einer Störung entwickelt, immer auch ein spezifisches Beziehungsgeschehen zu Grunde liegen muss, das sich nun aus therapeutischer Sicht näher zu beobachten lohnt.

Der therapeutische Fokus auf Beobachtungen und Beschreibungen von Beziehungen und Kommunikationen war entsprechend folgerichtig. Die Erfahrungen, die Frau Satir und andere Familientherapeuten dieser Zeit machten, waren ebenso neu wie erfolgsversprechend. Einzelgespräche mit Klienten über ihre (familiären) Beziehungen oder gar im Mehrpersonensetting in Anwesenheit der Familienmitglieder brachten plötzlich Bewe-

gung in längst erstarrte Kommunikations- und Erlebensmuster. Für alle Beteiligten wurde es auf diese Weise möglich, chronifizierte Dynamiken besser beobachten und auch unterbrechen zu können. Zwei urtypische therapeutische Wirkfaktoren kamen hierbei zum Tragen: Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und die Selbstwirksamkeit.

Darüber hinaus beschäftigte Frau Satir sich vertiefend mit dem Menschsein und den damit verbundenen Freiheiten. Innerhalb der Evolution des systemischen Ansatzes ist aus dieser Fragestellung die hohe Priorisierung der Reflexion der eigenen inneren und gelebten Haltung der systemischen Therapeut*innen und Berater*innen geworden.

Evolution

Die systemische Therapie hat sich jahrzehntelang nicht als approbationsfähiges Verfahren in Deutschland durchsetzen können. Es wurde weltweit und auch hierzulande zwar durchaus auch im klinischen Bereich mit diesem Ansatz gearbeitet. Allerdings gab es starke Widerstände zu bezwingen, bevor sich die systemische Therapie als anerkanntes Verfahren durchsetzen konnte. Im Verlauf dieser Bestrebungen wurden zahlreiche Studien zur Wirksamkeit durchgeführt. Diese bewiesen, dass die Effekte der beschriebenen Arbeitsweise gleichwertig oder teils sogar besser geeignet waren und sind als andere Verfahren.

Systemische Therapie Quo Vadis?

Das vielleicht Tragische an diesem langen Weg ist der späte Zeitpunkt der Anerkennung, denn beinahe zeitgleich kommt nun eine Hochschulreform in Bewegung, die sich zum Ziel setzt, jede Art von Psychotherapieausbildung innerhalb der nächsten zehn Jahre zu akademisieren.

Was aus fachlicher Perspektive unter verschiedenen Gesichtspunkten als kritisch angesehen werden kann, bedeutet insbesondere für die institutionalisierte Ausbildung für approbationsfähige systemische Therapie, dass die Zeit sehr knapp wird. Viele größere

Institute entscheiden sich bisher u.a. auch aus diesem Grund dafür, von einem Angebot für diese Ausbildung abzusehen.

Die Entscheidung erscheint in Anbetracht eines Angebots, das nur noch wenige Jahre angeboten werden kann, nachvollziehbar. Der Hintergrund dafür ist ein sehr hoher Arbeitsaufwand für das Ausformen eines noch umfangreicheren und noch medizinischer fokussierten Curriculums.

Die Auswirkungen dieser Veränderungen auf Hochschulebene sowie der strategischen Ausrichtung vieler Institute könnte dazu führen, dass auch in den nächsten Jahren niedergelassene systemische Therapeut*innen eine eher seltene Ausnahme bleiben.

Die Chance auf eine systemische Therapie könnte also weiter einen Glücksfall darstellen oder eben nur für Klienten mit den entsprechenden finanziellen Mitteln im Rahmen von Angeboten in freier Praxis realisierbar bleiben.

Beispielhafter Ablauf

Ablauf einer systemischen Therapie- oder Beratungseinheit am Beispiel der systemischen Fragetechnik: Im Folgenden möchte ich Ihnen einen Einblick in die Prozessarchitektur einer systemischen Therapie oder auch Beratung geben.

Die systemische Fragetechnik ist eine der grundlegenden Herangehensweisen in der systemischen Gesprächsführung.

Mit dem Blick auf das Gesamtgeschehen eines Therapie- oder Beratungsprozesses kann man sagen, dass sich typischerweise immer wieder drei Prozessphasen finden: Die Auftragsklärung, die Erforschung der Wirklichkeitskonstruktion und der hypothetische Besuch einer Möglichkeitskonstruktion. Die Phasen sind nicht nach einem einmaligen Durcharbeiten abgeschlossen, sondern werden bedarfs- und prozessorientiert immer wieder angesteuert, bis ein deutliches Anliegen und eine zufriedenstellende Lösung erreicht wird.

Fragen zur Auftragsklärung

Zu Beginn einer Beratung ist eine konkrete Auftrags- und Zielklärung notwendig. Es wird der Überweisungskontext erfragt, das Anliegen, die Rollen sowie die Erwartungen geklärt und die Blickrichtung von Berater*in und Klient*in abgestimmt. Ohne Auftragsklärung sollte kein Therapie- oder Beratungskontrakt abgeschlossen werden.

Fragen zu Wirklichkeitskonstruktionen

„Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, sondern kann sie gestalten.“ (P. Watzlawick)

Watzlawick beschreibt mit diesem Satz ein systemisches Paradigma, nämlich dass „Wirklichkeit“ ein subjektiv konstruiertes

→ Roman Hoch

geboren 1975 in Bochum, Systemischer Therapeut und Berater (DGSF); Traumafachberater (DEGPT), Dozent mit bundesweitem Einsatz für das Systemische Zentrum (WISPO AG); Autor für systemische und psychologische Fachmedien bei Beltz; Coach und Berater in freier Praxis – Schwerpunkte Teamcoaching, Teamentwicklung, Supervision; ehem. Lehrbeauftragter Hamburger Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW)



Kontakt: www.hochentwickelt.de

Phänomen ist. Die Kenntnis „anderer Wirklichkeiten“ (z.B. anderer Systemmitglieder) schwächt die Absolutheit der subjektiven Wirklichkeit. Erst wenn die Wirklichkeitskonstruktion des Klienten nachvollziehbar wird, kann eine Veränderung ermöglicht werden.

In der systemischen Therapie und Beratung ist nicht nur der einzelne Mensch das Objekt der Betrachtung, sondern das ganze System, in dem er sich bewegt und insbesondere die Beziehungen, die dort untereinander bestehen (z.B. die Familie, der Partner, das Arbeitsteam). Die Perspektive richtet sich auf bestehende Muster und Dynamiken eines Systems. Der Grundgedanke ist, dass sich die Verhaltensweisen von Mitgliedern eines Systems wechselseitig beeinflussen. Diese Interaktion ist das Entscheidende für das (gemeinsame) Funktionieren des Systems und seiner Mitglieder.

Die unterschiedlichen Sichtweisen und Muster, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens im Kontext seiner Wirklichkeit entwickelt, und die Auswirkungen, die diese individuellen Ansichten auf bestehende soziale Beziehungen innerhalb eines Systems haben, werden (zirkulär) betrachtet und erfragt.

Fragen zur Möglichkeitskonstruktion

Wer sich selbst seine Wirklichkeit konstruieren kann, kann auch seine Möglichkeiten konstruieren. Fragen zu Möglichkeitskonstruktionen enthalten zumeist Hypothesen, die im günstigsten Fall die Möglichkeiten der Kommunikation, der Sichtweisen und der Spielräume innerhalb eines Systems konstruktiv erweitern können.

Fragen zur Möglichkeitskonstruktion eröffnen somit Perspektiven auf noch nicht verwirklichte Beziehungs- und Erlebensmöglichkeiten. Es geht darum, die Wahlmöglichkeiten der Klienten zu erweitern (vgl. v. Foerster). Helfen Sie als Therapeut*In und Berater*In den Klient*Innen Ihre Möglichkeitskonstruktionen zu imaginieren, fragen Sie sie nach ihrem konkreten sinnhaften Erleben.

Je vorstellbarer und nachvollziehbarer eine hypothetische Möglichkeit für die Klienten wird, desto wahrscheinlicher wird es, dass daraus eine konkrete Umsetzung in Richtung Lösung erfolgt.

Fazit: Systemische Therapie und Beratung ist ein Generalist

Das Besondere am systemischen Denken und Handeln ist aus meiner Sicht speziell auch die vielfältige Anschlussfähigkeit für unterschiedlichste Arbeitsbereiche und Professionen. Nicht nur die psychosozialen Berufe und Arbeitskontexte profitieren seit vielen Jahren maßgeblich von einer systemischen Professionalisierung. Ich denke hierbei beispielsweise an das gesamte Bildungswesen von der Kita bis zur Schule.

Im Grunde denke ich an alle Menschen, die eben andere Menschen professionell beraten und wenn es auch „nur“ Fachberatung ist, um die es dabei geht. Der systemische Ansatz lehrt uns, auf eine besondere Weise mit Menschen zu sprechen, auf sie zu schauen und uns selbst im Kontakt mit den anderen besser wahrzunehmen. Wir navigieren durch Gesprächsprozesse durch Nachfragen und Zuhören – Führen und Folgen.

Aus einer unbedingt wertschätzenden und ressourcenfokussierenden Haltung heraus verändert sich jede Art von Kontakt sofort und nachhaltig. Das systemische Denken und Handeln ist nicht nur für Therapeuten und Berater eine Bereicherung. Jeder, der seine Interaktionen mit anderen u.a. verbessern möchte, profitiert davon.

Der Artikel wird in AKOM fortgesetzt.

AKOM



Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die AKOM-Redaktion.