

Seminar: Systemische Beratung

Familien, Paare, Regeln, Muster der Kommunikation,
Polaritäten, Beratungs- und Therapiegespräche

Geschichtliches:

Die systemische Therapie entstand als eigenständige Ansatz der Psychotherapie zu Anfang der achtziger Jahre als Weiterentwicklung der Familientherapie. Ihre Methoden und Techniken wurden jedoch längst auch von anderen therapeutischen Schulen und in unterschiedlichen Anwendungsbereichen eingesetzt.

„Das Geburtsjahr der eigentlichen systemischen Therapie lege ich auf das Jahr 1981“.
(Kurt Ludewig).

Beratungsgespräche - Beziehungsaufbau, Informationsgewinnung, Verstehen:

- Gestaltung der Vertrauensbeziehung; Gewinnung von Informationen im direkten Kontakt mit dem Familiensystem; Wer „hat“ welches Problem? Wer spricht darüber, wer nicht?; „Wer will was ändern oder nichtändern?“
- Problembeschreibung und Auftragsklärung entlang der Linie: Anlass, Anliegen, Auftrag,
- zentrale Lebensthemen, soziales Milieu,
- was wurde bereits (ggf. wann/wo) unternommen, um das Problem zu lösen?
- in welche Lebenssituation und Lebensphase oder Familienphase befindet sich diese Familie? Unterscheidung: Kritische Lebensereignisse und Schwellensituationen,
- Was steht unmittelbar (für wen) bevor?

Muster, Regeln, Ordnungen, Wirklichkeitskonstruktionen:

- Wie sind die Interaktionsmuster dieser Familie beschaffen?
- Welche Interaktionsmuster entstehen spontan im Therapiesystem?
- In welcher Beziehung stehen die Einzelnen zueinander? – enge Bindungen, Distanzen, Konflikte miteinander,
- Welche expliziten und impliziten Regeln und Ordnungsmuster sind beobachtbar?
- Wie verteilen sich Einfluss, Macht und Kontrolle?
- Gibt es offene und verdeckte Koalitionen bzw. Allianzen?
- Gibt es Geheimnisse?
- Wie sind Grenzen beschaffen? - intern und zur der Umwelt,
- „Ideologische Konstrukte“ - „Die Frau hat sich dem Mann unterzuordnen“, „Unsere Religion schreibt uns dies und jenes vor“, „Ehe ist gottgegeben und unauflöslich“, „Schläge in Maßen schaden niemandem“.

Was „will“ systemische Beratung und Therapie:

„In der familientherapeutischen Praxis versucht man typische kommunikative Muster zwischen Familienmitgliedern zu erkennen und den Beteiligten bewusst zu machen, ihre Entstehung und Funktion zu verstehen und durch aktive Vorschläge, z. B. durch Üben anderer Kommunikationsweisen zu verändern“.

Peter Scheib, Michael Wirsching: Vom Erstkontakt zum Behandlungsabschluss. In: M. Wirsching, P. Scheib (Hrsg.): Paar- und Familientherapie. Heidelberg 2002 (Springer), 174.

Zwei exemplarische kommunikative Muster:

Komplementäre Muster: Ein Partner verleugnet den Seitensprung, der/die Andere versucht zu beweisen, das da doch was „dran“ ist. Muster: Verleugnen/Beweisen.
Weitere Muster: Anklagen/Verteidigen, Dominieren/Unterwerfen, Ausforschen/Verheimlichen, Schuldgefühl erzeugen/Schuld verleugnen.

Symmetrische Muster bzw. symmetrische Eskalation: Hier prallt „Gleiches“ aufeinander („Ich kann alles wie Du nur noch besser“), Interaktionen „schaukeln sich auf“ (Streit bis hin zu Gewalt); es etablieren sich schwer durchbrechbare, sich permanent (selbst)dynamisierende Interaktionszirkel.

Paar-, Familieninteraktionen: Grundpolaritäten

- Nähe und Distanz, Vertrautheit und Fremdheit,
- Autonomie und Bindung, Autonomie und Abhängigkeit („Wir und/oder Ich“),
- Bestimmen und Bestimmtwerden,
- Aktivität und Passivität,
- Regression und Progression,
- Geben und Nehmen,
- Lust und Pflicht,
- Extraversion und Introversion (Orientierung nach innen, Orientierung nach außen - Grenzziehung in der Innen-/Außendimension),
- Idealisierung und Realitätssinn.

Heuristische Grundannahmen:

- Krisen im individuellen Leben und in Paar-/Familienbeziehungen sind Vorboten anstehenden Wandels bzw. Anzeichen bereits vollzogenen Wandels,
- in der Krise muss das zentrale Beziehungsmuster aktiv neu organisiert werden,
- Grundpolaritäten der Interaktion zwischen Frau und Mann (Mann und Mann, Frau und Frau) müssen neu balanciert werden.

In jeder Beratung geht - idealtypisch - es um:

- die Herausarbeitung von konflikthaften kommunikativen Grundmustern der Beziehung - *„Alles bleibt an mir hängen, weil Du nur Deine Hobbys kennst“*, *„Du reißt alles an Dich, weil Du meinst alles besser zu können“*, *„Du hörst nie zu“*,
- die Rücknahme von Projektionen durch Bewusstmachung und besseres Selbst-/Fremdverstehen - *„Du machst mich so passiv“*,
- gemeinsames Lernen: Partner und Partnerin sollen lernen, sich wechselseitig so zu sehen und zu akzeptieren, wie sie sind - *„Ich brauche im Unterschied zu Dir mehr Zeit für dies und das“*,
- das Bearbeiten unerledigter Konfliktthemen aus der gemeinsamen Vergangenheit - *„Als ich vor Jahren krank war, hätte ich Dich gebraucht“*, *„Das von damals verzeih ich Dir nie“*,
- Mut zu machen, Selbstwirksamkeitskonzepte der Beteiligten zu stärken, neue Möglichkeiten zu entwickeln und auszuprobieren - *„Ich weiß jetzt, dass ich mich wehren kann“*; *„Wir wissen jetzt, dass uns die Kinder nicht an jedem Wochenende brauchen, darum machen wir nun eigene Pläne“*.

Drei relevante Kontexte:

- Vergangenheitskontext,
- Gegenwartskontext,
- Zukunftskontext.

Beraterische Grundhaltung:

- Gleichschwebende Aufmerksamkeit (Freud),
- Neutralität,
- Allparteilichkeit,
- Respekt,
- Achtsamkeit gegenüber eigenen Bewertungsmustern, Affekten, Parteinahmen, Sympathie bzw. Antipathie, allgemeiner: für die eigenen inneren Befindlichkeiten und spontanen Erlebnisse im Kontakt mit der Familie,
- Schaffung einer klaren, transparenten Struktur des Gesprächs,
- Aktive Präsenz.

Der Beratungskontrakt:

- Verabredungen über Örtlichkeit, Dauer, Frequenz und Zahl der Sitzungen,
- Verabredung über die teilnehmende Personen,
- Modalitäten, falls Sitzungen abgesagt werden,
- Telefonische Erreichbarkeit der BeraterInnen bzw. der Institution,
- Ggf. Zahlungsmodalitäten.

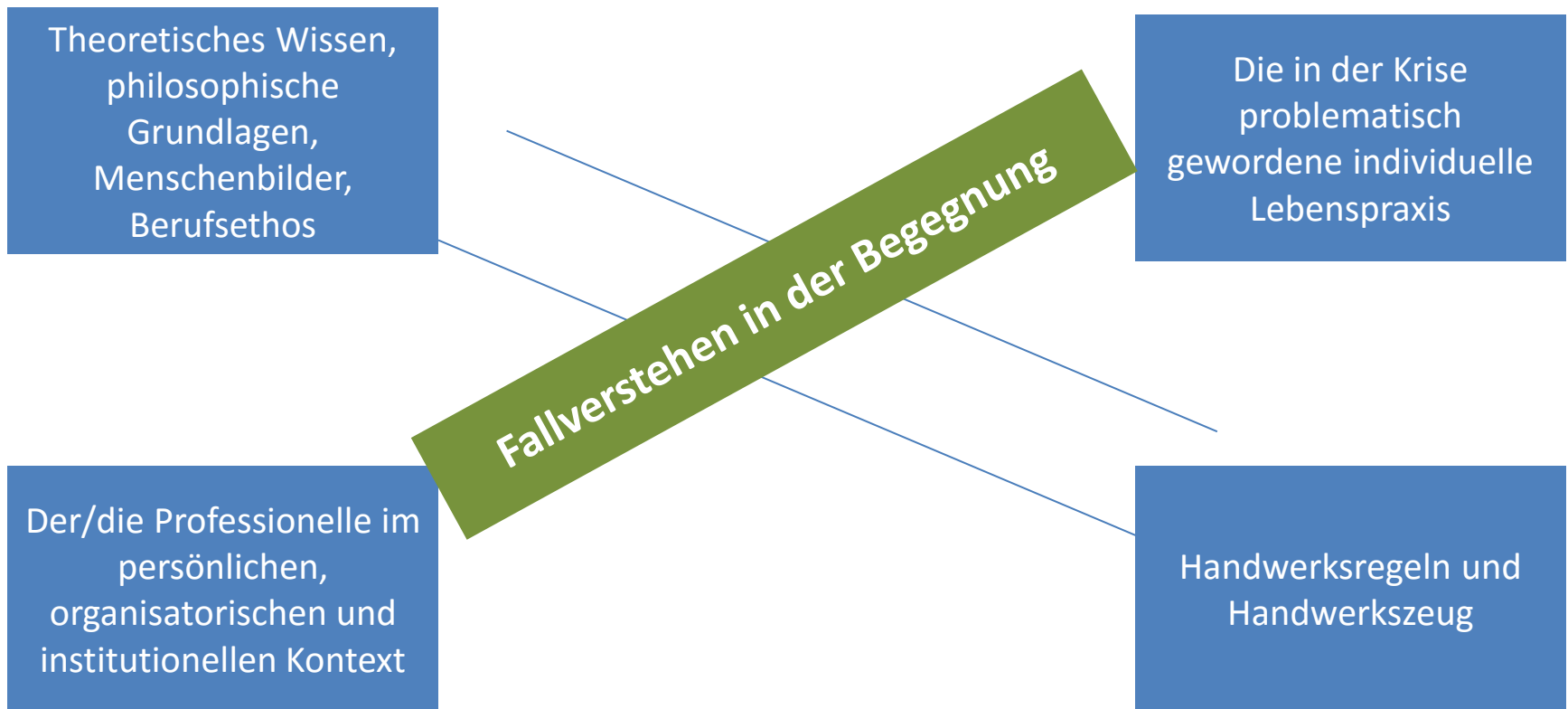
Zieldefinitionen:

- Vereinbarte Ziele sollten realistisch sein und niemanden überfordern,
- Zeiträume sollten sorgfältig bedacht werden – zu hohes „Tempo“ kann blockieren, aber auch zu niedriges,
- Ziele sollten operationalisierbar sein – also nicht allgemeine Sätze wie „bessere Kommunikation“, „weniger trinken“,
- Ziele sollten im Beratungsprozess „evaluiert“ werden,
- Ziele sollten zudem „Institutionen kompatibel“ sein.

Zieldefinitionen:

- Anknüpfungspunkt sind immer die Selbstbeobachtungen und Selbstbeschreibungen der Akteure, etwa über das „Problem“ (seine Ursachen und Gründe, Geschichte, Lösungsvorstellungen),
- Die im Dialog verhandelte Differenz zwischen den Selbstkonstruktionen und denjenigen der TherapeutInnen-Beobachter schafft den Raum für neue Optionen,
- Die Differenz der Beobachterpositionen ist konstitutiv für den Prozess der Veränderung, der wiederum nur als Selbstveränderung wirksam werden kann.

Skizze eines Konzepts professionellen beraterischen Handelns



B. Hildenbrand, R. Welter-Enderlin: Systemische Therapie als Begegnung. Stuttgart: Klett-Cotta 1996