

Systemische Denkweise

Die systemische Therapie entstand in der Soziologie (Feldtheorie 1951). Hier wurde der Boden für die Betrachtungsweise des Individuums innerhalb eines sozialen Umfeldes geschaffen. Weitere Beiträge kamen aus der Biologie (Bertalanffy 1951), der Psychologie (Piaget 1972), der Anthropologie (Bateson 1981,1982). Die praktische Umsetzung entstand 1959 im Rahmen des Mental Research Centers (MRI) in Palo Alto (1959): Gleichzeitig wurden in den USA ähnliche Konzepte erarbeitet unter anderen von Virginia Satir (1977). Ab 1970 wurde die Theorie in breiteren Kreisen bekannt und in Ausbildungskursen gelehrt.

Was heißt systemisch?

Menschen zeigt sich als Teil des übergeordneten „Systems“. Als System ist hier die Familie, die Firma, die Gesellschaft gemeint. Das Verhalten der Systemmitglieder wird bestimmt durch Interaktions- und Kommunikationsregeln, sowie durch die Struktur des Systems. Daher sind in der systemischen Therapie alle Personen von Bedeutung, die an der Ausformung und der Beibehaltung des Problems bzw. der Störung beteiligt sind. Genau diese Personen, können Ansatzpunkte für Veränderungs- und Neuorientierungsprozesse bieten.

Was ist wirklich?

Dies ist eine der Kernfragen in der Systemischen Therapie. **„Nichts ist wirklich, wirklich - aber jeder tut so, als gäbe es die Wirklichkeit“** (Paul Watzlawick). Lassen Sie sich eine Situation von 5 Personen beschreiben, sie erhalten 5 verschiedene Antworten mit 5 verschiedenen Sichtweisen.

„Die objektive Wirklichkeit gibt es nicht, sie entsteht in den Augen des Betrachters“ Jeder geht davon aus, dass seine Sichtweise die einzig wirkliche Sichtweise ist. Es wird jedoch niemals zwei Menschen geben, die zugleich auf die gleiche Art und Weise das gleiche erleben. Es gibt nicht die abgesprochene Wirklichkeit, nach der wir uns alle richten. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, seine eigenen Erlebnisse die für ihn die richtigen sind, aber für den anderen anders sind.

Konstruktivismus bedeutet,

dass alles was wir wahr nehmen, von uns selbst konstruiert ist. Es gibt nichts, das objektiv ist, dass menschliche Beschreibungen niemals objektiv sein können, sondern immer nur subjektiv sind. Selbst wenn jemand sagt, „ich habe es mit eigenen Ohren gehört“, dann ist dies subjektiv, denn hören passiert nicht im Ohr, sondern im Gehirn. Das Gehörte wird im Gehirn verarbeitet und mit den Erfahrungen, Werten, Vorstellungen, Idealen und vor allem auch mit anderen Sinneseindrücken verknüpft. Das Gehörte entsteht in gewisser Weise in uns selbst. Es setzt sich zusammen aus einem kunterbunten gemeinsamen Resultat, aus unseren eigenen Gedanken, Emotionen, Erfahrungen. Objektiv ist dieses Ergebnis nicht, es wird nur für uns selbst, als dem Wahrnehmenden zur subjektiven Wirklichkeit.

Es sind nicht die Dinge die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben (Heinz von Foerster) Solange wir an den Begriffen festhalten, werden wir keine erfolgreiche Kommunikation führen und keine Probleme lösen können.

Wir müssen ein Stück hinter die Begriffswelt wandern und unseren Fokus darauf richten, was die jeweilige andere mit dem meint, was sie sagt.

Der Weg zur Lösung

Es wird von Beginn an nach der Lösung, nach dem Ziel gefragt. Wenn jemand von der Problemtrance befreit wird und sich auf den Zustand nach der Lösung und deren Folgen konzentriert, ist der Weg zum Ziel geöffnet.

Erzähle Dein Leben!

"Wie kann ich wissen, was ich denke, bevor ich mich reden gehört habe?" (White und Epson 1990). Geschichten, Erzählungen prägen nicht nur die Beziehungen sondern auch die Entscheidungen. Äußerungen von Eltern oder Lehrer prägen sich oft ein, dass sie jahrzehntelang wirksam sind. Erinnerungen an die Vergangenheit ist keine festgefügte Wahrheit. Biographien können umgeschrieben werden, sodass sie mehr Optionen und Lösungen offen halten. „Schreibe Deine Geschichte neu!“

Haltung der Therapeutin

Neutralität

Darunter verstehen wir, dass die Therapeutin den gleichen Abstand zu allen Familienmitgliedern, allen Gruppenmitgliedern oder zu beiden EhepartnerInnen hat und bewahrt, um die Neutralität nicht zu gefährden.

Wir sprechen auch von einer Problem- und Veränderungsneutralität: Wenn es um die Lösung eines Problems geht, geht es immer auch um das Bewahren des Problems und um die Veränderung. Die Veränderung muss die Klientin bewirken, daher ist es wichtig, dass die Beraterin genauso gute Gründe sieht, für das Bestehen des Problems, wie für die Lösung. Dadurch hält sie beides im Gleichgewicht und die Klientin hat die Möglichkeit sich zu entscheiden.

Wertschätzung

Jede Klientin wird in ihrer Einzigartigkeit gesehen, geachtet und wertgeschätzt. Es wird weder beurteilt noch verurteilt. Jede Einzelne Person hat Gründe so zu handeln wie sie handelt, es macht für die Betroffene immer Sinn. Jede Person die bereit ist für sich aktiv etwas zu verändern, erhält meine volle Aufmerksamkeit und Respekt.

Problemverständnis

Probleme sind Konstrukte (eine Erfindung) der Beteiligten. Jede Beteiligte beschreibt, erklärt, bewertet und fühlt dieses Konstrukt auf eine ihr eigene, völlig individuelle Weise. Die Probleme können von außen stehenden Personen niemals in derselben Form und Ausmaß wahrgenommen werden, wie es die betroffene Person empfindet. Jedes Problem ist also einzigartig, wird nur von der betroffenen Person wahrgenommen und ist für diese jedoch in dem Moment wirklichkeitsbestimmend.

Ressourcenorientierung

Wir gehen davon aus, dass der Klientin "nichts fehlt" sie kein Defizit hat. Alle Ressourcen zur Lösung des Problems sind ihr prinzipiell verfügbar. Sie können nur zurzeit nicht abgerufen werden. Diese Haltung respektiert in hohem Maße, die Eigenleistung der Klientin. Sie hat gute und verständliche Gründe für das bisherige Verhalten. Das Nichtbenützen vorhandener Ressourcen zur Lösung wird in der Therapie verstehbar.

Das Feld der Psychotherapie ist größtenteils weiblich besetzt, daher habe ich mich hier für die weibliche Anredeform entschieden. Ich möchte aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich Sie als männlichen Leser damit nicht ausschließe, sondern dass Sie in dieser Form mit eingeschlossen sind.