

# Systemische Therapie

Ein -und Überblick

# Ein historischer Abriss

Öffnung der Einzeltherapie Richtung Paar- und Familiensetting

Entwicklung von der individuumszentrierten und pathologieausgerichteten Denkstruktur zu einem größeren Zusammenhang

(„Patients have families“ - Richardson 1945)

Das Aufbrechen der Muster und Theorien erfolgte an verschiedenen Stellen  
- kein „Erfinder“ als eine markante Person.

# Psychoanalytische und Mehrgenerationentherapie

Bewusstmachung unbew. Beziehungsdynamiken  
Verdienst und Schuld

**Ivan Boszormenyi-Nagy**

In Familien werden *Beziehungskonten* geführt und miteinander verrechnet

Wenn ein Konten- und Gerechtigkeitsausgleich versagt bleibt, wenn die Balance von Geben und Nehmen verlorenght oder nicht hergestellt wird, dann geht die Stabilität in Beziehungen verloren.

Psychische Störungen sind Ausdruck einer fehlenden Beziehungsgerechtigkeit

## Helm Stierlin

Familien müssen in einem phasenorientierten Entwicklungsprozess eine immer wieder neu zu definierende Balance zwischen *Bezogenheit* und *Individuation (Autonomie)* finden .

### *Delegationen:*

über *Generationen* hinweg bestehende *Loyalitäten* und *Traditionen*  
(Akademiker sein müssen)

### Stellvertretende Lebenserfüllungen

(ich konnte nicht x werden, das wird jetzt  
mein Sohn )

**Horst-Eberhard Richter**  
„Eltern, Kind und Neurose“ (1963)  
„Patient Familie“ (1972)

Kindliche Fehlentwicklungen sind symptomatischer Ausdruck unbewusster Konflikte und narzisstischer Projektionen der Eltern auf das Kind (Wie aktuell!!)  
Die Geburtsstunde des Ansatzes: Das Symptom ist ein Problemlöseversuch im System

**Eckhard Sperling - Dreigenerationale Familientherapie**

Neben Paar- und Familiensettings werden jeweils Sitzungen mit einem Elternteil und den jeweiligen Eltern einberufen, um -noch wirksames - Ungeklärtes und Unausgesprochenes zu thematisieren mit dem Ziel der Konfliktaustragung und Versöhnung.

Transgenerationale Weitergabe

## **Jürg Willi**

Theorie der Zweierbeziehung - das Prinzip der KOLLUSION  
Partner werden nach dem Prinzip der Unähnlichkeit „ausgesucht“.

Weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit:

Förderung von Paarentwicklungen, die gemeinsames Wachstum und langes Zusammenleben fördern  
(die Zeit VOR Tinder..)

## **Murray Bowen**

Bedeutungsvoll:

*Verfolger-Flüchtlings-Dynamik =...*

wenn in einer Beziehung der eine dauernd mehr will und einfordert und so zum Verfolger des anderen wird und der andere komplementär dazu immer weiter flieht, was die Bemühungen des Verfolgers intensiviert.

# Kybernetik 1. Ordnung - Direktive Interventionen

## Strukturelle Familientherapie - Minuchin

Familien brauchen den Lebensbedingungen und Entwicklungsphasen entsprechende Strukturen i.S der Organisation der Interaktionen.

Struktur beinhaltet auch angemessene durchlässige und abgeschottete Grenzen nach innen und nach außen.

Konstrukte in der IA und Umdeutung der Bedeutung des Verhaltens  
(anorektische Tochter ist nicht krank, sondern stark)

# **Strategische Familientherapie -**

Jay Haley , Cloe Madanes

Bedeutung klarer und widerspruchsfreier Hierarchien für gesundes Funktionieren in Systemen

## **Mailänder Modell**

Selvini-Palazzoli, Luigi Boscolom Gianfredo Cecchin, Giuliana Prata : Paradoxon und Gegenparadoxon

Zirkularität

Neutralität

Zirkuläre Fragen

Ändert uns, ohne uns zu ändern!

Wir können euch nur unter der Bedingung ändern, dass ihr euch nicht ändert



# Wachstumsorientierte Familientherapie

Humor, Kommunikationsspiele, Familienskulptur und -rekonstruktion, Reframing

Virginia Satir/ Walter Kempler/ Whitaker/ Carol Gammer/ Maria Bosch...

Grundfaktoren: humanistische Psychotherapie und Hier & Jetzt  
Statt reden über reden mit

Wichtiger als theoretische Konstrukte waren Erfahrungsorientierung und Arbeit im Erleben

V. Satir:

„Selbstwert und Kommunikation“

Der Selbstwert bestimmt die Art zu kommunizieren

Förderung von Selbstwert ist das wesentliche Therapieziel



**Superreasonable**



**Irrelevant**



**Leveling**



**Placating**



**Blaming**

Blamer - Placater- Irrelevanter Typ- Rationalisierer

Diese Formen beruhen auf inkongruenter Kommunikation  
Wenn X inkongruent kommuniziert, reagiert auch Y inkongruent

(heute vielleicht erklärbar durch Spiegelneuronentheorien und die Kommunikation von Nervensystemen oder  
aktuell der Polyvagaltheorie)

Förderung von Selbstwert ist das wesentliche Therapieziel

# Von der Verhaltenstherapie zur kognitiv-behavioralen Familientherapie

Anwendung und Übertragung des Wissens von Lernprinzipien auf die Veränderung von - unerwünschtem -  
Verhalten

Anwendungsbereiche: v.a. Paar - und Familientherapie

# Batesons Systembegriff

Ein System besteht aus Information und Kommunikation

Fokus liegt auf Einheiten von Bedeutung, von Regeln

Ziel: Familienspiel so schnell wie möglich aus dem Gleichgewicht bringen und Regeln der familiären IA zu verändern.

Kein Indexpatient und kein Beitrag anderer Familienangehöriger am Zustandekommen der Symptomatik

Grundprinzipien:

Keine Aussagen, sondern Fragen (Neutralität)

*Wie viele Jahre ist das schon so?*

*Wann hast du entschieden, es so zu machen?*

# Kybernetik 2. Ordnung

der Th. ist Teil des Systems, nicht nur ein Beobachter

Betonung von **Sprache** und ihrer Wirkung

Weniger interventionsfokussiert

# Systeme als soziale Konstruktion radikale Wendungen ab 1980

Abwendung von autoritärem Therapiestil

Radikaler Konstruktivismus

es gibt keine objektive Wirklichkeit - Wirklichkeit entsteht subjektiv

Therapie bedeutet, die **Sinngebungen** im System zu erkennen und anzuerkennen

Zweifel, dass lebende Systeme gezielt und planmäßig veränderbar seien

# Lösungsorientierte und hypnosystemische Ansätze

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg

Erster Ansatz: klare Abwendung von ST und FT

Von der ersten Frage an wird gezielt auf Lösung fokussiert

Solution talk statt problem talk

## Provokative Therapie

Farely

Kernaussage:

es ist ein Irrtum der PT davon auszugehen, dass zwischen einem Problem und seiner Lösung ein Zusammenhang besteht

Die Prozesse der Lösung ähneln sich mehr als die Probleme.



Vorwegnahme des Ziels durch die **Wunderfrage**

**Hausaufgaben**

(bis zum nächsten Termin beobachten, was bleiben soll = Ressourcen)

**Überraschungsintervention: sich einfach anders verhalten als gewohnt**

Therapeut-Klienten- Kontrakt

Besucher  
Klagende  
Kunden

# Hypnosystemischer Ansatz

Gunther Schmidt

In den Problemen bilden sich auch Kompetenzen ab

Utilisation

alle Phänomene können als Ressource genutzt werden - je nach Kontext

# Narrative Ansätze

Was bedeutet Narrativ?

Ein Narrativ ist eine *Geschichte*, die erzählt wird, die kontextuelle und subjektive Zusammenfassung von Erfahrungen aus der eigenen Perspektive bzgl. dieser Ereignisse und auf der Basis der eigenen Vor- Erfahrungen.

Es sind nicht die Erfahrungen, die Menschen prägen, sondern die *Geschichte*, die er/ sie bzw. das soziale Bezugssystem aus den Erfahrungen macht.

Die entscheidende Wende liegt darin, dass nicht mehr das Verhalten im Fokus des Interesses steht, sondern **Ideen, Meanings und Sinnggebung**.

**Michael White und David Epston**  
Die Grundfrage an den Kl. heißt

*„Welchen Geschichten erlaubst du dein Leben zu regieren?  
Willst du, dass diese Geschichten dein Leben regieren?“*

Dies ist der Einstieg in den Prozess der DEKONSTRUKTION der Wirklichkeit, indem alternatives Wissen gesucht und erfragt wird.

Die vertraute Art, die Wirklichkeit zu sehen, wird unvertraut gemacht, indem gerade nach den Momenten gesucht wird, wo eben nicht alles wie erwartet abgelaufen ist. Dies kann der Beginn einer Umerzählung werden!

# Reflecting Team

Tom Andersen

Team an Fachleuten wurde in den Raum einbezogen, die Beratung erfolgte in Anwesenheit der Familie-  
aber nicht mit der Familie!

# Ab Mitte der 90iger Jahre Die Emotionale Wende in der Systemischen Therapie

Die Rolle der  
mimischen Signale  
affektiven Kommunikation

Grundlage [Bindungstheorie](#)

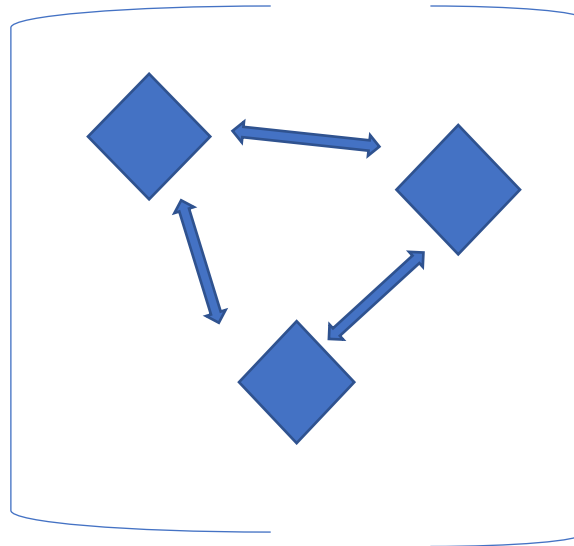
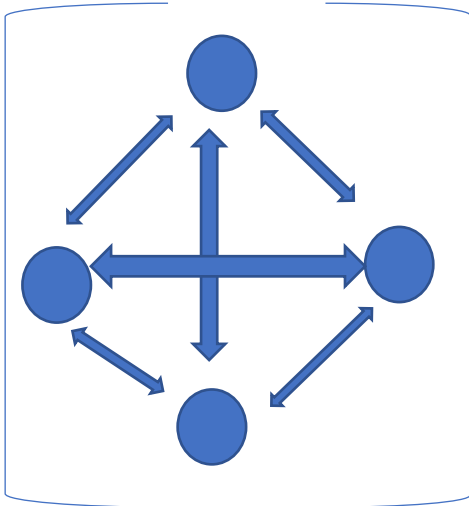
Neurobiologische Traumaforschung: mit unseren neocorticalen Strategien und der verbalen Sprache kommen wir nicht zu den tieferen Schichten, in denen Veränderung stattfinden muss

Die Neurobiologie und damit die Erkenntnisse, welche Möglichkeiten und Grenzen!! durch neurobiologische und biochemische Prozesse gesteuert und auch determiniert sind, werden sicher einen weiteren Paradigmenwechsel einleiten und auch notwendig machen.  
Wenn wir den Forschungen folgen, müssen wir uns den Grenzen unserer therapeutischen Wirkmöglichkeiten neu stellen.

Aber -wie würde der Franke sagen: Des schad ja nix, wenn wir von dem überhöhten Anspruch runter kommen!

# Was ist eigentlich ein System?

Als System bezeichnen wir eine beliebige Gruppe von Elementen, die durch **BEZIEHUNGEN** miteinander **VERBUNDEN** und durch eine **GRENZE** von ihren Umwelten abgrenzbar sind.





Ein System entsteht durch die Kriterien, nach denen ein Beobachter ein System „ordnet“

Ordnungsfragen können sein:

Welche Elemente gehören zu dem System?

Welche Beziehungen haben die Elemente?

Welche Grenzen will man dem System zuordnen?

Beispiel: Diese Veranstaltung...

Zuhörer / Mitarbeiter/ Gezwungen Teilnehmende/ Interessierte/ Studenten/ Alle über 30 / Frauen / Männer/ Approbierte/  
Aus Franken - oder gar aus dem Ausland? Oberfranken? Niederbayern?

Die systemische Frage lautet:

Was kann ich erkennen?

Abhängig von meiner Perspektive/ meinem Wissen/ meinen ätiologischen Ideen /  
den definierten Kriterien/ den Theorien und  
Wirklichkeitskonstrukten...

Nicht:  
Was ist „wirklich“?

# Systemtheorie

Ziel:

Die Beschreibung von gleichzeitig oder nebeneinander laufenden Prozessen innerhalb und zwischen Systemen, das Erkennen von Regeln und die Analyse von Veränderungsfaktoren.

# Systemtherapie

Arbeitet mit sozialen Systemen

Fokus liegt auf dem sozialen Entstehungskontext psychischer Symptome

Fokussiert auf die Interaktionen zwischen Mitgliedern von Systemen und der weiteren sozialen Umwelt

# Wesentlicher Aspekt in der ST

Das Symptom ist ein - kreativer- Problemlöseversuch und entsteht aus einer ressourcenorientierten Passung an ungünstige, dysfunktionale Bedingungen

# Ziel der ST ist es...

Interaktionsmuster und - abläufe zu identifizieren, zu beschreiben und zu verstehen,

dysfunktionale Lösungsversuche hypothesenorientiert zu beschreiben und neue, konstruktive Lösungsideen anzuregen

Grundlegender Unterschied bleibt die Erkenntnistheorie:

Statt objektiver Wahrheiten - über Störungen - (VT) sieht die ST, dass Beziehungswelten nicht objektivierbar erfassbar sind, keine objektive Realität darstellen und es keine eindeutigen Ursachen für beobachtbare Wirkungen gibt.

Somit sind auch Veränderungen nicht zielorientiert steuerbar und bewertbar.  
Der Th. ist kein Behandler auf ein objektives Ziel hin (Symptombefreiheit), sondern ein entwicklungshelfendes Systemmitglied, das gemeinsam mit dem System den Zielen des Systems entsprechend begleitet.

Ausgerechnet in diesem Gemengelage an sehr divergierenden Konzepten, Theorien, Interventionsansätzen und Ausrichtungen hat es die ST geschafft, ihre Wirksamkeit wissenschaftlich zu belegen und die Anerkennung als Approbationsverfahren zu erhalten!

Warum dies gelungen ist, darüber wird Ihnen sicher Prof. Schiepek aufschlussreiche Einblicke geben können. Und WAS anerkannt ist und im Psychotherapierichtliniensinne als Systemische Therapie definiert ist, wird Ihnen Frau Lang darstellen.

Aber zunächst möchte ich Ihnen noch jemanden vorstellen....

Das ist Anna

ANNA



Das ist Maximilian

MAXIMILIAN

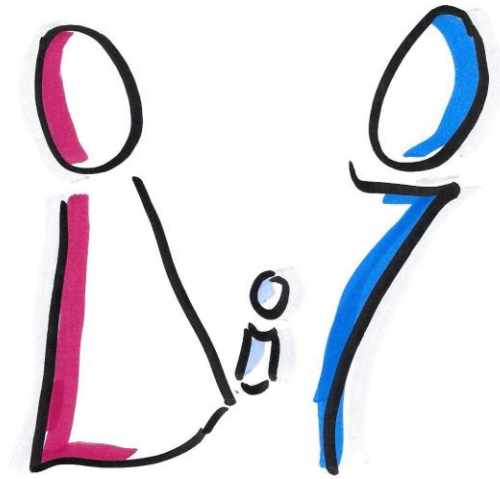
9



**Anna und Maximilian lernen sich  
kennen --- und verlieben sich**



Und sie gründen ein neues  
System



Das ist Emil

EMIL



Neue Aufgaben, Zuständigkeiten  
Strukturen und Verunsicherungen warten auf  
Anna und Maximilian



Und es bilden sich noch weitere neue Strukturen, Subsysteme.. .

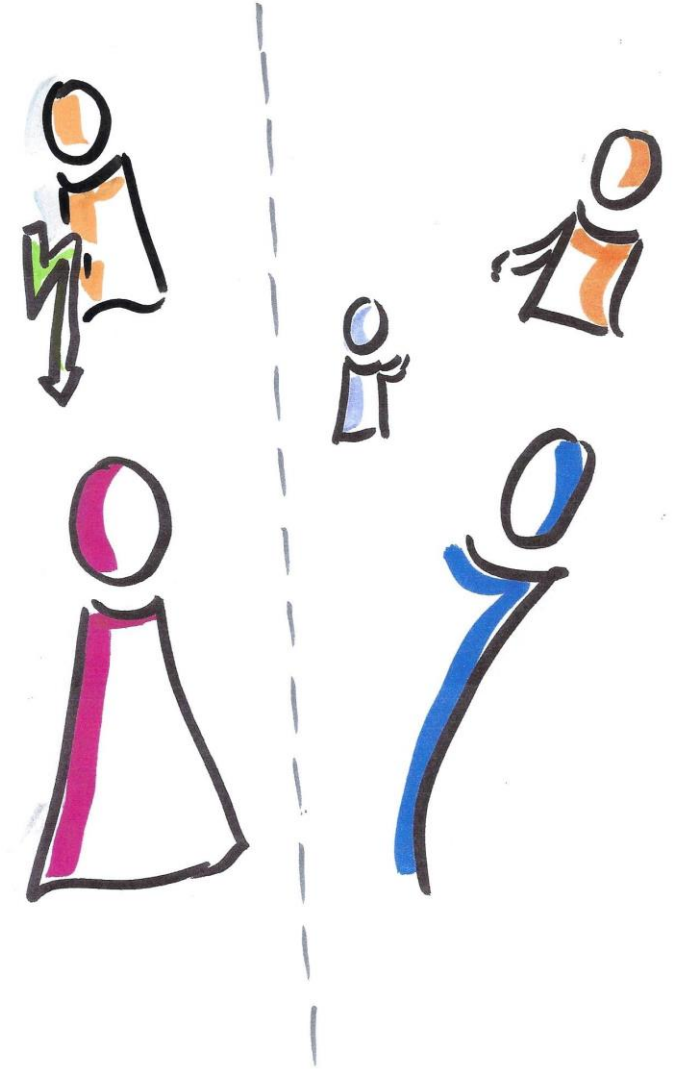


# ...Koalitionen, Triangulationen und... Konfliktfelder

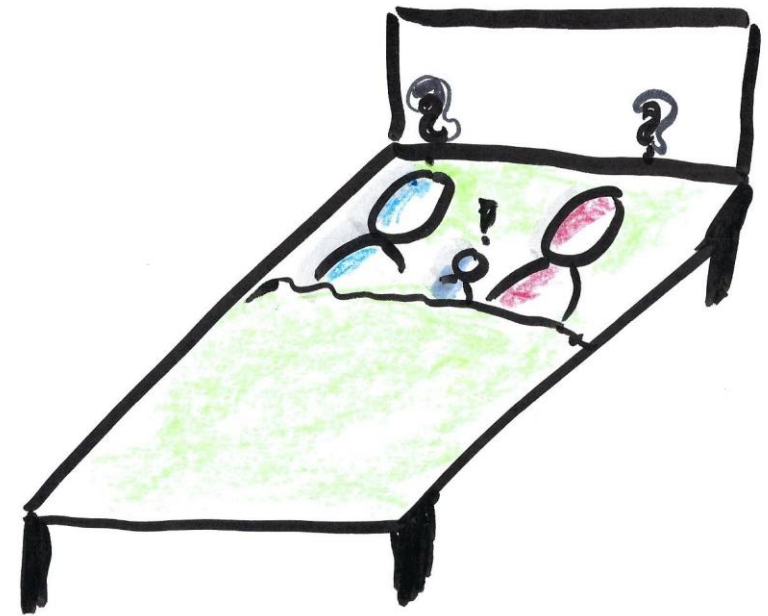


Und das Ganze geht auch noch  
komplexer...

und die Fronten verhärten sich...



Emil liegt mittlerweile  
im Gräbele...

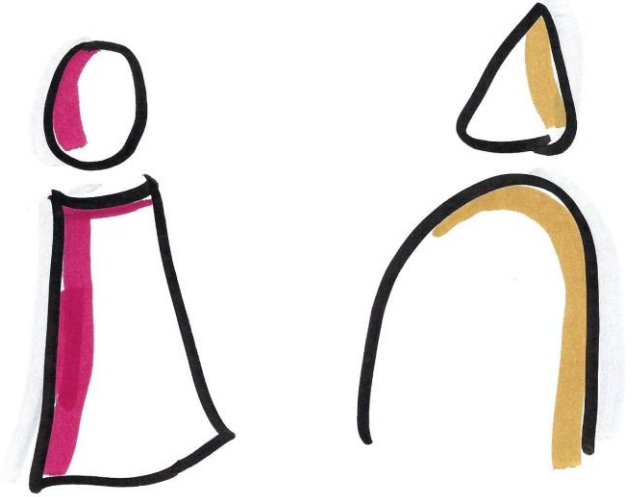




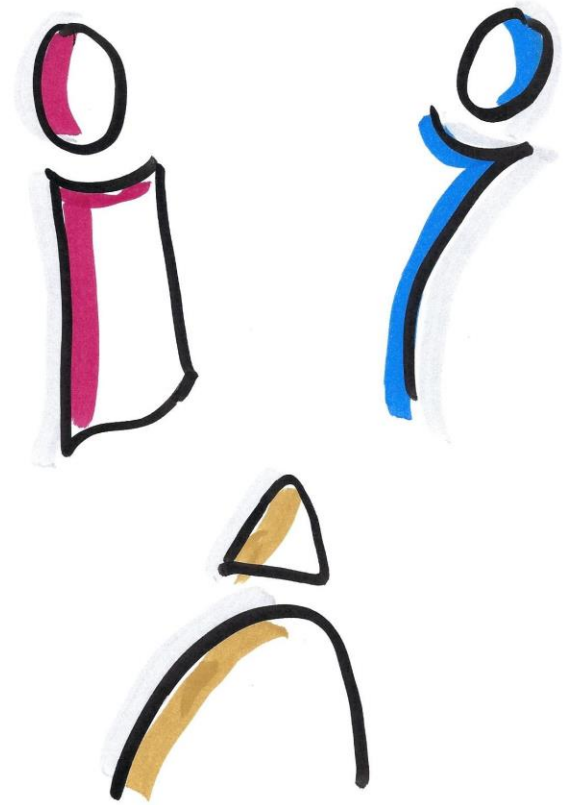
**Wenn die Ratlosigkeit überhand nimmt  
und der Leidensdruck wächst, dann...**

**...führt der Weg in die Therapie**

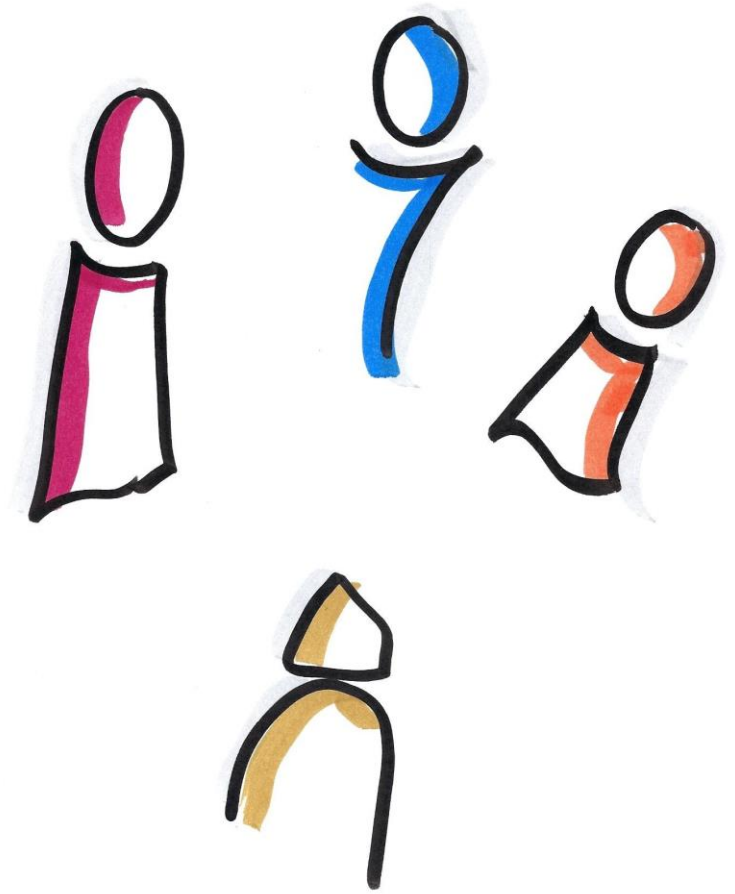
# Anna holt sich Unterstützung bei einem Therapeuten



Maximilian wird mit einbezogen in  
ein paratherapeutisches Setting



Und wenn das nicht reicht –  
dann wird das therapeutische System erweitert



**Wie gut, dass es – systemische -  
Unterstützung gibt!**

**Was das genau ist und mit welchen Methoden, Ansätzen,  
Interventionen und Haltungen im Rahmen der  
Psychotherapierichtlinien gearbeitet wird,  
erfahren Sie – jetzt!**