

Systemisches Denken – Systemische Therapie

In der systemischen Therapie sind die Persönlichkeit und deren Beziehungen zum Umfeld wichtig. Therapeutinnen und Therapeuten messen den Kommunikationsmustern grosse Bedeutung zu.

1.1. Zusammenfassung

Das systemische Denken beruht auf einer interdisziplinären Beobachtung: In unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen – Biologie, Physik, Soziologie und Psychologie – gelangten Forscherinnen und Forscher in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu der Erkenntnis, dass die Elemente eines Systems miteinander im Austausch stehen und die Veränderung eines Teils immer auch die eines anderen bewirkt. Zudem hat sich gezeigt, dass das Verhalten eines Elements am besten durch die Art der Kommunikation der Teile erklärt werden kann. In der Psychologie wurde daraufhin damit begonnen, den Blick nicht mehr nur auf eine Person und ihre Symptome, sondern auch auf deren Beziehungen – innerhalb der Familie, Schule, Partnerschaft oder des Arbeitsplatzes – zu richten. Daraus ist die Familientherapie entstanden, aus der ihrerseits im Laufe der Zeit andere systemische Therapieansätze entwickelt worden sind, die für Einzelpersonen geeignet sind.

Einige Grundprinzipien dieser Arbeitsweise sind:

- Eine partnerschaftliche Grundhaltung, wobei Klientinnen und Klienten als Experten für ihre Lebensgestaltung betrachtet werden und auch Eigeninitiative zeigen sollen.
- Die Beratung oder Therapie richtet sich nach dem Anliegen und dem Ziel der Klientinnen und Klienten.
- Die systemische Haltung ist immer ressourcenorientiert. Das heisst die Stärken und Fähigkeiten einer Person sind von grosser Bedeutung für eine Veränderung.
- Die Autonomie eines Menschen hat einen hohen Stellenwert. So sind immer Entscheidungsfreiräume gegeben, die Klientinnen und Klienten für sich nutzen können.
- Der systemische Ansatz vertritt eine klientenzentrierte Haltung. Gemeint ist damit ein Interesse an Ressourcen, Veränderung und Entwicklung der Klientinnen und Klienten sowie ihrer Lebenswelt.

In der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg entstand in unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten eine eindruckliche, fachübergreifend parallele Bewegung: Die Aufmerksamkeit verschob sich von der Untersuchung der Eigenschaften einzelner, isolierter Objekte – wie beispielsweise Individuen, Pflanzen, Atome – hin zur Betrachtung der Wechselbeziehung miteinander interagierender Objekte, die gemeinsam eine übergeordnete Einheit – ein System – bilden.

Das Verhalten der Elemente solcher Systeme kann besser durch die Spielregeln der Kommunikation zwischen ihnen als durch ihre individuellen Eigenschaften erklärt werden.

Ein Beispiel:

In einer Firma sind zwei Personen in anhaltende Streitigkeiten miteinander verwickelt. Es könnten mit diesen Mitarbeitern einzeln Gespräche stattfinden. Vielleicht würde danach gefragt werden, welche Eigenschaften denn diese oder die andere Person hat, die zu Querelen führen und wie diese zu verändern wären oder wie besser damit umzugehen wäre. Systemisch betrachtet wären jedoch Gesprächs- und andere Kommunikationsmuster – also die Dinge, welche Beziehung ausmachen – von Interesse und nicht Charakterzüge einzelner Menschen.

Weil die Kommunikation innerhalb der Familie für ihr Wohl meistens eine besondere Bedeutung hat, entstanden zunächst familientherapeutische Methoden. In den Sitzungen wurde nicht nur – wie in anderen psychotherapeutischen Methoden – über die Familie gesprochen. Mutter, Vater, Bruder und Schwester wurden mit der Therapeutin oder dem Therapeuten in einen Raum gesteckt und mussten sich gemeinsam und vor seinen Augen unterhalten. Die Interventionen der Therapeuten richteten sich nicht mehr darauf, Individuen oder ihre Psyche zu verändern, sondern deren Kommunikationsmuster zu beeinflussen. Im Laufe der Zeit befassten sich verschiedene Forschungsgruppen in allen Teilen der Welt mit Kommunikation und deren Mustern innerhalb von Systemen. Die „Mailänder Gruppe“ bezeichnete ihre Arbeit und ihre Methoden auf Englisch als *systemic* und begründete so den Begriff *systemisch*, der im deutschsprachigen Raum in den Fachjargon eingeflossen ist.

1.2. Ein interdisziplinärer Ansatz

Seit Beginn der 80er Jahre hat sich die systemische Psychotherapie über den Rahmen der Familientherapie hinaus zu einem Ansatz mit eigenen klinischen Theorien und Praxisformen entwickelt. Systemische Praxis setzt kein bestimmtes Setting – wie die persönliche Teilnahme am Gespräch – voraus. Ihr Anwendungsbereich reicht von Einzelpersonen über Paare und Mehrpersonenkonstellationen – Familien, Gruppen, Organisationen – bis hin zu Supervision und Teamentwicklung. Systemisch bezeichnet nicht nur einen Therapieansatz, sondern auch ein umfassendes Praxis- und Wissenschaftsprogramm, das sich nicht auf Psychologie eingrenzen lässt, dafür aber eine besondere Relevanz besitzt. Inzwischen ist dieser Ansatz in vielen Wissenschaftszweigen – von der Physik über die Soziologie und die Psychologie bis zur Literaturwissenschaft – zu einer wichtigen Grundlage geworden.

1.3. Wahrnehmung ist subjektiv

In der weiteren Entwicklung fand eine neue entscheidende Erkenntnis Eingang in die Tätigkeit der Berater und Therapeuten: Arbeiten sie mit Familien, in denen ein oder mehrere Mitglieder ein verschobenes Weltbild entwickelt haben, stellt sich aus systemischer Sicht zwangsläufig die Frage, wie ein solches Weltbild in der Kommunikation mit der Umwelt zustande gekommen ist, wie es aufrechterhalten oder allenfalls verändert werden kann. Die Antworten, die sich aus der Theorie und der Erfahrung in der Praxis ergeben, sind Teil des *radikalen Konstruktivismus*. Wir Menschen können nie feststellen, wie die Welt wirklich geordnet ist. Wir können immer nur Modelle von ihr konstruieren, die zu ihr passen. An diesen Wirklichkeitskonstruktionen orientiert sich unser Verhalten. Dabei können wir immer nur feststellen, wo und wann unser Weltbild nicht zur Welt passt. Jemand rennt beispielsweise mit dem Kopf gegen eine Wand, weil er eine Tür „sieht“. Das zu dieser Konstruktion passende Loch in der Wand lässt sich aber nicht finden. Diese Erkenntnisse haben Konsequenzen: Es gibt eine Vielzahl möglicher Weltbilder, die zur Welt passen und mit deren Hilfe wir leben und überleben können. Das bedeutet auch, dass sich die Wahrheit unserer Konstrukte immer nur widerlegen, nicht aber bestätigen lässt. Jeder Mensch lebt demnach in seiner individuellen, autonomen Welt. Damit sich die Weltbilder mehrerer Menschen ähnlich sind oder gleichen, bedarf es der Abstimmung mittels Kommunikation. Wir erstellen so genannte Konventionen oder Übereinkünfte. Eine weitere Folge aus dieser Erkenntnis ist: Wer eine systemtheoretisch begründete Position vertritt, darf niemals für sich beanspruchen, im Besitz der Wahrheit zu sein. Systemische Therapeutinnen und Therapeuten wissen demnach nicht, welche Lösung für eine Klientin oder einen Klienten anzustreben ist. Was in einem sozialen System wahr ist, muss ausgehandelt werden und ist dem Wandel unterworfen. Dasselbe gilt für die Werte, die unser Handeln leiten. Wenn jeder Mensch sein Weltbild selbst konstruiert, so bleibt die Verantwortung für die Werte, denen er sich verpflichtet fühlt, bei ihm selbst.

1.4. Ablauf und Prozessgestaltung

Aus der oben beschriebenen Grundlage der Systemtheorie haben zahlreiche Gruppen eine systemische Therapie entwickelt, deren Handlungsansätze sich mehr oder weniger unterscheiden. Eine definitive Festschreibung systemischer Therapie dürfte wohl kaum gelingen und würde ihrem Anspruch auf einen flexiblen und entwicklungsfähigen Umgang mit der Komplexität der menschlichen Psyche nicht entsprechen. Dennoch gibt es zahlreiche Gemeinsamkeiten, die hier kurz benannt werden sollen.

- Die systemische Therapie räumt in ihrem Menschenbild der Autonomie des Menschen einen hohen Stellenwert ein. Klientinnen und Klienten sollen eine freie

Entscheidung für oder gegen die Durchführung einer Therapie oder Beratung treffen können. Diese Wahlfreiheit und die von Klientinnen und Klienten geforderte Aktivität soll während des gesamten Verlaufs hindurch möglich sein.

- In der systemischen Therapie wird eine partnerschaftliche Grundhaltung vorausgesetzt, die als Kooperation bezeichnet werden könnte. Die Rolle der Therapeutin oder des Therapeuten besteht im Schaffen von günstigen Bedingungen für Veränderung. Therapeutinnen und Therapeuten sind Experten im Gestalten des Prozesses, Klientin oder Klient sind Experten für ihre Lebensführung und Zielsetzungen.
- Eine weitere Grundhaltung manifestiert sich in der Orientierung an Anliegen und Auftrag der Klientin oder des Klienten und im Verzicht auf normative Zielsetzungen und Pathologisierungen sowie in der konsequenten Lösungs- und Ressourcenorientierung.
- Auch in der ressourcenorientierten Grundhaltung der systemischen Therapieansätze haben Klientinnen und Klienten genügend Raum, ihre Lebenssituation und Probleme darzustellen. Aus den bisherigen Versuchen der Problembewältigung lassen sich Lösungsansätze entwickeln. Der systemische Ansatz geht allerdings davon aus, dass eine detaillierte Analyse von Problemen nicht immer eine notwendige Voraussetzung für Veränderungen darstellt. Nützlich ist die Entwicklung einer Vorstellung über den angestrebten Zustand, der beschreibt, wie es einmal sein soll.
- Von besonderem Interesse ist die Gestaltung und der Verlauf zwischenmenschlicher Beziehungen sowie das individuelle innere Erlebens- und Verhaltensmuster. Wichtig sind zudem die Bedeutungen, die der Mensch seinem Erleben und seinen Beziehungen beimisst.
- Wenn die Welt, in der wir leben, von uns selbst laufend erfunden wird, dann kann es nicht sein, dass eine Therapeutin oder ein Therapeut weiss, was gut für jemanden ist und was dafür zu tun ist. So zielt die systemische Therapie nicht auf konkrete Handlungsanweisungen, sondern auf das Schaffen von Bedingungen für die Möglichkeit von Veränderung – oder in der systemischen Sprache: von Selbstorganisation.
- Eine weitere Gemeinsamkeit der unterschiedlichen systemischen Therapieansätze ist die grosse Aufmerksamkeit, die der Qualität und dem Prozess der Therapeut-Klient-Beziehung geschenkt wird.
- Eine zentrale Rolle für die Entwicklung, aber auch für die Lösung menschlicher Probleme wird der Sprache zugeordnet. Von besonderer Bedeutung ist, wie Klientinnen und Klienten mit Hilfe der Sprache Wirklichkeiten erzeugen und

aufrechterhalten. Damit können auch die Veränderung von Wirklichkeiten und erwünschte Wirklichkeiten gefördert werden.

Diese Grundannahmen haben sich in der Beratung und Therapie als sehr hilfreich erwiesen, was die jüngere Psychotherapieforschung belegt. Unbestritten ist, dass die gemeinsame Suche nach Möglichkeiten zur Veränderung und der Unterstützung von den Klientinnen und Klienten gut aufgenommen und als hilfreich eingestuft wird. Das bestätigen auch Berater und Therapeuten, die sich anderen Methoden und Konzepten verpflichtet fühlen. Immer mehr Verhaltenstherapeuten, Gesprächspsychotherapeuten und Psychoanalytiker übernehmen die systemischen Ansätze und Methoden.

Quelle: http://www.beratungszentrum-baden.ch/pdf/systemisches_denken.pdf