

Meine systemische Grundhaltung in Beratung und Therapie

Was bedeutet systemische Therapie?

Die systemische Therapie ist eine wissenschaftlich erprobte und anerkannte, psychotherapeutische Fachrichtung, mit dem Ziel eine Unterstützung bei psycho-sozialen Belastungen oder eine gezielte Behandlung von psychischen Störungen zu liefern.

Die systemische Therapie ist ursprünglich aus der Familientherapie hervorgegangen und hat im Laufe der Zeit ihr Tätigkeitsfeld auch erfolgreich auf Einzelpersonen, Paare und Gruppen ausgedehnt.

Die systemische Therapie kennzeichnet sich dadurch aus, dass sie die systemischen Zusammenhänge und Beziehungen zwischen den Menschen als Grundlage für ihre Diagnose und Therapie betrachtet. Dahinter steht der Grundgedanke, dass der Mensch zugleich ein biologisches, psychisches und auch soziales Wesen ist.

Probleme sind nach systemischer Auffassung auch immer an den Kontext gebunden, in dem sie entstehen oder auftreten, und somit nicht von diesem losgelöst versteh- und behandelbar. Verhaltensweisen werden schliesslich erst in einem spezifischen Kontext als Problem definiert.

Probleme und Symptome sind das Ergebnis von krankheitserzeugenden und – aufrechterhaltenden Beziehungsmustern im Kontext der wichtigen Bezugspersonen. Aus diesem Grund interessiere ich mich als systemischer Therapeut auch stets für die anderen wichtigen Menschen in Ihrem jetzigen oder früheren Leben. Diese werden entweder in die Gespräche mit eingeladen, oder alleine schon durch das Erwähnen auch Teil des therapeutischen Prozesses.

Primäres Arbeitsmittel in der systemischen Therapie ist ein kooperativer, öffnender Dialog zwischen Therapeuten und Klienten. Dieser Dialog und die Haltung des Therapeuten sind durch eine vierfache Neutralität gekennzeichnet, die ich nachfolgend kurz beleuchten möchte:

Zielneutralität

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: Sie befahren in einem kleinen Schiff die 7 Weltmeere und wissen aber nicht, welchen Hafen Sie ansteuern wollen. Dies kann unter Umständen dazu führen, dass Sie ungewollt auf einer reizenden Insel landen. Die Gefahr ist allerdings weitaus größer, dass Sie irgendwo landen, wo Sie gar nicht hinwollten.

Es macht also großen Sinn den Hafen zu benennen, den Sie erreichen möchten. In unserer Kooperation sind Ziele ebenfalls wichtig, damit Sie uns den therapeutischen Kurs angeben können.

Therapeutische Ziele ermöglichen es auch die bereits zurückgelegte Fahrt zu evaluieren, das heisst nach einiger Zeit der Zusammenarbeit noch einmal darauf zu schauen ob Ihr ursprünglich angestrebte Ziel immer noch passt und wenn ja, was Ihnen noch fehlt um endgültig dort anlegen zu können.

Auf unserer gemeinsamen Fahrt über die therapeutischen Meere sitzen Sie als Kapitän am Ruder und bestimmen Richtung und Tempo der Fahrt, das heißt Sie legen Ihre Ziele selber

fest. Als Therapeut sitze ich lediglich im Aussichtsturm und mache Sie auf mögliche Hindernisse aufmerksam. Ich gebe weder Ziele vor, noch bewerte ich Ihre Ziele.

Konstruktneutralität

Sie kennen sicherlich den berüchtigten Streit ob das Glas nun halbvoll oder doch eher halbleer ist. Solange wir uns auf eine entweder-oder-Haltung (richtig oder falsch) beschränken, werden wir diesen Konflikte nie lösen können. Hilfreich ist hierbei lediglich eine sowohl-als-auch-Haltung, das heißt beide Auffassungen sind auf ihre Weise zutreffend.

Jede Beschreibung sagt mehr aus über den, der die Beschreibung macht, als über den Gegenstand oder die Situation, die beschrieben wird. Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit, und deshalb gibt es so viele unterschiedliche Wirklichkeiten wie es Menschen gibt. Wir gehen dabei allerdings davon aus, dass die anderen unsere Konstruktionen auch teilen und verstehen. Ist letzteres allerdings nicht der Fall, so führt dies oft zu zwischenmenschlichen Problemen.

Als Therapeut bewerte ich nicht Ihre Wirklichkeitskonstruktionen, sondern ich nehme diese aus einer neutralen Haltung heraus an. Ich versuche lediglich zwischen den verschiedenen Wahrheiten und Sichtweisen der Klienten zu vermitteln.

Lösungsneutralität

Wenn Sie mit Ihrem Problem zu mir kommen, so glaube ich an erster Stelle einmal ganz fest an die Lösungen in Ihnen und Ihrem Umfeld. Ich bin der Auffassung, daß Sie die Lösungen derzeit lediglich noch nicht gefunden haben, weil Sie vor lauter Bäumen den Wald vielleicht nicht mehr sehen.

Ich werde Ihnen keine vorgefertigen Lösungen anbieten, geschweige denn die Lösungen für Sie an Ihrer Stelle suchen. Stattdessen werde Ich Ihnen helfen, daß Sie Ihre eigenen Lösungen suchen und auch finden können. Stichwort Hilfe zur Selbsthilfe. Auch weil es mein Ziel ist mich irgendwann einmal in Ihrem Leben überflüssig zu machen.

Als Therapeut vergleiche ich mich gerne mit einer Stütze („Krätsch“) bei einem Beinbruch. Das heisst als Stütze heile ich nicht direkt den Bruch selbst, aber ich unterstütze Sie und Ihren Körper, damit dieser sich selber heilen kann.


Damit Lösungen wirkungsvoll sind, müssen sie auch zu Ihnen passen. Meine persönlichen Lösungen sind vielleicht stimmig für mich, nicht aber auch notgedrungen für Sie. Aus diesem Grund gebe ich auch keine Ratschläge, da ich in einem solchen Fall davon ausgehe, dass Sie genauso funktionieren wie ich es tue. Ich bin nicht der Experte für Lösungen, sondern der Experte für die Erschließung neuer Lösungswege.

Subjektneutralität

In Einzeltherapien ist die Subjektneutralität meines Erachtens sowieso gegeben. Deshalb treffen nachfolgende Gedanken vor allem bei Paaren, Familien oder Gruppen zu.

Als Therapeut bin ich weder Ankläger, noch Verteidiger, noch Richter, sondern vielmehr der Mediator zwischen allen Beteiligten. Dies bedeutet, daß ich eine neutrale Position allen am Gespräch Beteiligten einnehme.

Die Neutralität, oder noch besser gesagt Unparteilichkeit besteht ebenfalls fort zwischen den Gesprächen. Ich wünsche mir deshalb außerhalb der Sitzungen keine inhaltlichen Anrufe von einzelnen Teilnehmern, außer es geht um formelles (wie beispielsweise Absage oder Verschiebung eines Termins). Durch inhaltliche Anrufe (wie beispielsweise „*Was mein Partner Ihnen gestern im Gespräch nicht verraten hat...*“) verliere ich rasch meine Unparteilichkeit und werde zum Geheimnisträger, und werde dadurch therapeutisch gesehen handlungsunfähig.



Patrick Kolb
**Praxis für psychologische Beratung,
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie**
*Praxisadressen: 13-15 rue de la libération, 4210 Esch/Alzette
6 Grand-Rue, 8510 Rédange/Attert*
GSM: 621 760 574 E-mail: pkolb@pt.lu
<http://www.pkolb.webplaza.lu>