

Was heißt Systemische Familientherapie?

Eine Familie kann in verschiedensten Formen und Zusammenhängen leben. Die bekanntesten sind:

◆ **Kleinfamilie** ◆ **Einelternfamilie** ◆ **Großfamilie** ◆ **Patchworkfamilien** ◆ **Pflegefamilien** ◆ u.a.

Die Mitglieder einer Familien gehören meist unterschiedlichen Generationen, Lebensalter und Geschlechter an und sind ständig im Veränderungsprozess. Während zum Beispiel die einen noch in der kleinkindlichen Trotzphase stecken, sind die anderen bereits im pubertären Ablösungsprozess von den Eltern. Auch die Eltern erleben und durchleben ständig beeinflussende Entwicklungen, sei es auf der Paarebene oder durch die Entwicklungen am Arbeitsplatz, des Arbeitsmarktes, der Gesundheit, durch die hilfebedürftigen Eltern, durch Lebenskrisen und Tod u. a. Sie bringen zudem noch die Erfahrungen ihrer eigenen Herkunftsfamilien mit. Durch diese individuellen „Mitbringsel“ der Familienmitglieder entsteht ein hochgradig komplexes System, in dem sich die einzelnen Mitglieder gegenseitig nicht nur beeinflussen, sondern individuelle Probleme und Schwierigkeiten auf alle wirken und damit wiederum Einfluss auf alle nehmen.

Laufen hier nicht alle Wirkungsprozesse „rund“, können als Hinweis darauf verschiedene Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Beschwerden und psychische Probleme bei den Kindern und den Jugendlichen (aber auch bei den Erwachsenen) entstehen: Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Einnässen, Essstörungen, verschiedene Ängste, z. B. Schulangst, Lern- und Leistungsstörungen, Rückzug, Aggressionen, Depressionen, Alkohol- und anderer Drogenkonsum, kriminelle Handlungen und andere, nicht lösbare Konflikte.

Hier können nun Familientherapeuten und Familientherapeutinnen in der Familie und mit der Familie Kommunikationsprobleme aufdecken und vor allem neue Verhaltensmöglichkeiten erarbeiten. Durch die Anwesenheit der Therapeutin und mit Hilfe ihrer Interventionen fällt es den beteiligten Familienmitgliedern oftmals viel leichter offen über ihr Erleben und ihre Gefühle in der Familie zu sprechen. Durch das Einbeziehen aller Familienmitglieder lassen sich Probleme, die eventuell unerkannt zwischen Familienmitgliedern bestehen, leichter aufdecken, Blockaden lösen und festgefahrene Kommunikation kann wieder in Gang gesetzt werden. Gemeinsam können vorhandene Stärken (individuelle und auch familiäre) aufgedeckt, neue erkannt werden und zum Beispiel zur Problembewältigung und zum Erarbeiten neuer Problemlösungswege genutzt werden.

Was heißt Systemische Paartherapie?

Systemische Paartherapie wirkt, wenn wichtige Wünsche und Bedürfnisse in der Beziehung nicht mehr angesprochen oder erfüllt werden, bei häufiger Kritik, wenn Zukunftspläne- und Ziele auseinandergehen, wenn das Gefühl da ist, dass einer der Partner alle Entscheidungen trifft (z. B. Geldangelegenheiten, Urlaub, Freunde, Kindererziehung, sexuelle Aktivitäten) und der andere darunter leidet, bei Misstrauen, bei Gefühl von fehlender Unterstützung, bei Gefühl von nicht verstanden werden, bei unbefriedigter Sexualität, wenn Gründe des Unwohlseins in der Paarbeziehung nicht mehr angesprochen werden, bei Fremdgehen, bei (beziehungsbedingten) psychosomatischen Beschwerden, bei Schuldzuweisungen u.v.a. Hier kann die Therapeutin ziel- und lösungsorientiert die Wünsche und Bedürfnisse mit dem Paar erarbeiten, festgefahrene Kommunikationsmuster können unterbrochen werden und Problembereiche herausgearbeitet werden. Mit Hilfe verschiedener systemischer Interventionen können dann Ziele des Paares neu formuliert werden, Missverständnisse und Vorurteile ausgeräumt werden, kann die Selbst- und Partnerwahrnehmung verstärkt beziehungsweise verändert werden, der Umgang mit verschiedenen Gefühlen kann (neu)gelernt und ausprobiert werden.

Was heißt Systemische Einzeltherapie? (siehe Systemische Familientherapie)

Ähnlich der Systemischen Familientherapie werden hier mit den allerdings nicht anwesenden Personen wie Familienmitgliedern, Arbeitskollegen u.a. gearbeitet, indem Hypothesen über das Denken und Verhalten erfragt wird. Durch systemische Interventionen werden Bindungen, Beziehungsmuster und kommunikative Bezüge des Systems freigelegt und neue Möglichkeiten zur Veränderung erarbeitet. Das nicht anwesende Familiensystem oder Kollegensystem wird dann in Zukunft ähnlich wie das stille Mobile, welches angestoßen wird, um sich dann auf ein neues Gleichgewicht hin zu bewegen, sich dann hin in ein neues Verhaltens-, Beziehungs- und Kommunikationsgleichgewicht verändern.