

Systemisch-familietherapeutischer Ansatz in der Psychotherapie und Beratung

(Auszug aus dem Buch von Jost Wetter-Parasie und Luitgardis Parasie, Angst in Kraft verwandeln, Stuttgart 2. Auflage 2000)

Ein relativ junger Zweig der Psychotherapie ist die systemische Familientherapie, die in Deutschland erst seit Ende der 70er Jahre Verbreitung fand.

Die Familie ist in der Regel die erste Gemeinschaft, das erste "System", in dem Menschen leben. Die systemische Familientherapie richtet ihr Augenmerk auf die Interaktionen innerhalb dieses Systems. Herkommend von der modernen Kommunikationstheorie, aber auch der Systemtheorie, wird die Familie als ein System von einander abhängiger Elemente beschrieben, von denen jedes Element die Lebensbedingungen der anderen mitbestimmt. Häufig wird mit Familienstammbäumen gearbeitet. In der Regel zeichnet der Ratsuchende dafür einen Stammbaum seiner Gegenwartsfamilie bis zurück zu seinen Eltern und Geschwistern. Wichtige Ereignisse wie unerwartete Todesfälle, schwere Krankheiten oder ein Lottogewinn werden neben den entsprechenden Personen vermerkt. Meist kann der Therapeut schon beim Anschauen des Stammbaums hilfreiche Hypothesen über das Beziehungsgefüge innerhalb einer Familie entwickeln. Aufgrund dieser Sichtweise tritt die Frage nach den Ursachen eines Symptoms in den Hintergrund; der systemische Therapeut fragt weniger: Warum tritt das Problem auf? sondern: Wozu? Was ist der Nutzen, die Funktion des Problems in diesem gegenwärtigen Interaktionszirkel? Verhalten wird also nicht isoliert betrachtet, sondern das Augenmerk liegt auf den Beziehungen zwischen den Mitgliedern eines Systems.

An einem immer wieder gern zitierten Beispiel aus dem Alltagⁱ verdeutlicht der Heidelberger Familientherapeut Fritz Simon den Unterschied zwischen der isolierten Beobachtung eines einzelnen und seines "problematischen" Verhaltens einerseits und der systemischen Betrachtungsweise andererseits:ⁱⁱ

"Stellen Sie sich also vor, daß Sie noch nie etwas vom Fußball gehört haben (nicht dem Ball, nicht dem Spiel): Sie wissen nicht, daß es solch ein Spiel gibt, kennen die Regeln nicht...Nun verschlägt Sie ein glücklicher oder unglücklicher Zufall eines Tages auf die Tribüne eines Stadions. Auf dem Spielfeld befinden sich 22 Spieler, ein Schiedsrichter, 2 Linienrichter und ein Ball." Simon schlägt nun vor, der Beobachter solle sich alle anderen Spieler als unsichtbar wegdenken und nur den Schiedsrichter allein betrachten. "Was denken Sie über diesen erwachsenen Mann, der da in kurzen schwarzen Hosen auf dem Rasen hin- und herhetzt, gelegentlich mit einer gelben Karte herumfummelt, in eine Trillerpfeife bläst, (Selbst)gespräche führt, schimpft, ermahnt, Grimassen schneidet und wild gestikuliert?" Der Beobachter würde zwangsläufig zu dem Schluß kommen, bei diesem Mann sei "eine Schraube locker", er sei nicht ganz normal.

Erst wenn man die Mitspieler in den Blick nimmt und die Interaktionen untereinander beobachtet, kann man nach einiger Zeit bestimmte Regeln erkennen, und dann ergibt das Verhalten des Schiedsrichters einen Sinn. Genauso erhalten auch in anderen zwischenmenschlichen Bereichen "Verhaltensweisen ihre Bedeutung als verrückt oder normal erst in dem Rahmen, in den sie gestellt werden."ⁱⁱⁱ

Manches augenscheinlich "verrückte" Verhalten macht also in einem entsprechenden Kontext durchaus Sinn, auch in Familien. Die systemische Therapie richtet sich dementsprechend nicht in erster Linie darauf, den einzelnen Menschen

zu verändern, sondern die Interaktionsmuster innerhalb seines Bezugssystems so zu verändern, daß das problematische Verhalten überflüssig wird.

Ein weiterer wichtiger Grundgedanke der systemischen Therapie ist die aus der Physik und aus der Erkenntnistheorie stammende Idee des Konstruktivismus. Dahinter steht die Grundannahme, daß die Wirklichkeit von uns nicht gefunden, sondern erfunden, konstruiert wird. Eine objektive Erkenntnis ist dem Menschen nicht möglich, da er selber immer Teil der Wirklichkeit ist, die er beschreibt. Max Frisch hat einmal gesagt: "Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält."^{iv} Dahinter steht die Ansicht, daß Menschen "ihrem Leben eine Bedeutung zuschreiben, indem sie ihre Erfahrungen zu Geschichten zusammenstellen, und daß diese Geschichten ihr Leben und ihre Beziehungen formen".^v Max Frisch erzählt von einem Menschen, der sich selbst für einen Pechvogel hielt. "Die Erfindung, ein Pechvogel zu sein, ist eine der beliebtesten, denn sie ist bequem." Kaum ein Tag verging für diesen Mann, ohne daß er Grund hatte, zu klagen, "und tatsächlich, es stieß ihm immer etwas zu, was den anderen erspart bleibt." Doch dann passierte das Unglaubliche: Er gewann im Lotto. Der Mann aber "konnte es nicht fassen, daß er kein Pechvogel sei, wollte es nicht fassen und war so verwirrt, daß er, als er von der Bank kam, tatsächlich seine Brieftasche verlor." Max Frisch resümiert: "Und ich glaube, es war ihm lieber so, andernfalls hätte er sich ja ein anderes Ich erfinden müssen, der Gute, er könnte sich nicht mehr als Pechvogel sehen. Ein anderes Ich, das ist kostspieliger als der Verlust einer vollen Brieftasche, versteht sich, er müßte die ganze Geschichte seines Lebens aufgeben, alle Vorkommnisse noch einmal erleben und zwar anders..."^{vi}

Welche Geschichten regieren unser Leben? Welche Ereignisse werden erzählt und welche ausgelassen? Meist schildern Menschen in der Psychotherapie Problemgeschichten. Durch die Suche nach Ausnahmen können alternative Geschichten erfunden werden: "Wann haben Sie es das letzte Mal geschafft, sich nicht von der Angst einengen zu lassen und trotzdem Auto zu fahren? Wie haben Sie es geschafft, die Angst in ihre Schranken zu weisen? Was haben Sie anders gemacht, als Sie der Angst nicht erlaubten, Sie an der Fahrt zu hindern? Und wer in Ihrer Familie hat sich am meisten darüber gewundert?"

Sprache beschreibt nicht nur Wirklichkeit, Sprache erzeugt auch Wirklichkeit. Menschen, die zur Psychotherapie kommen, neigen dazu, sich selbst abwertend und defizitär zu beschreiben, und je genauer der Therapeut diese Problemsicht erforscht, desto hoffnungsloser wird die gemeinsam konstruierte Wirklichkeit.

Systemische Therapeuten bevorzugen deshalb eine lösungsorientierte Sprache, die die Aufmerksamkeit des Hilfesuchenden auf seine Stärken und Ressourcen lenkt.

Frau M., die schon einige Zeit zur Therapie kommt, eröffnet das Gespräch: *"Eigentlich sollte es mir der Lebenssituation entsprechend richtig gut gehen..., tut es aber nicht..."* Im Verlaufe dieser Therapiesitzung legen wir das Augenmerk auf Dinge, die sie bereits geschafft hat. Wir suchen außerdem gemeinsam nach Möglichkeiten, sich Inseln der Erholung und der Geborgenheit im Alltag zu schaffen. Sie berichtet unter anderem davon, wie sie sich zusammen mit 50 anderen Interessenten für eine neue Arbeitsstelle beworben hat, und ausgerechnet sie bekam den Vertrag. Am Ende der Therapiestunde ist die Stimmung ganz anders, heiter und gelöst, und Frau M. sagt kopfschüttelnd: *"Ich war ursprünglich hergekommen, um über meine Beschwerden zu reden, aber jetzt haben wir eigentlich nur darüber gesprochen, was ich gut kann."*

"Je weniger über die Probleme geredet wird, desto besser ist das für die Lösung",^{vii} lautet zugespitzt eine Maxime der systemisch orientierten Psychotherapie. Lieber wird über das geredet, was der Klient bereits alles erfolgreich macht.^{viii}

Auch schwere Lebenserfahrungen werden eher unter dem Blickwinkel befragt, wie Menschen es geschafft haben, sie zu bewältigen bzw. damit fertigzuwerden. Man geht davon aus, daß jeder Mensch die Fähigkeiten besitzt, seine Probleme zu lösen, daß er diese Fähigkeiten nur aus irgendeinem Grunde hin und wieder nicht nutzt. Die Theorie von den Selbstheilungskräften lebender Systeme wird gern an einem Beispiel verdeutlicht: Eine Beule in einem Auto, also einem toten Gegenstand, verschwindet nur, wenn ein Mechaniker diese repariert. Wenn aber ein Mensch sich den Kopf an einem Schrank gestoßen hat, heilt die Beule ganz von alleine, es sei denn, er tut aktiv etwas dafür, daß die Beule aufrechterhalten bleibt, indem er sich immer wieder an derselben Stelle den Kopf stößt.^{ix}

Systemische Therapie sieht sich also vorwiegend als Anstoß, die Selbstheilungskräfte lebender Systeme wieder zu aktivieren. Das Eigentliche passiert für den Therapeuten nicht in den Psychotherapiestunden, sondern zwischen den Sitzungen.^x Die Therapiestunde gibt lediglich Anregungen oder Aufgaben, die der Patient für sich zu Hause lösen kann. Deshalb sind die Abstände zwischen den einzelnen Stunden viel größer als in den meisten anderen Therapien, manchmal liegen 4-6 Wochen zwischen einer Stunde und der nächsten. Insgesamt werden oft nicht mehr als 8-10 Therapiestunden für nötig und auch nicht für nützlich gehalten.^{xi}

Ein ganz anderer Ansatz der systemischen Familientherapie sind Familienaufstellungen nach Bert Hellinger, auf die wir in einem weiteren Band dieser Reihe näher eingehen werden.

ⁱ z.B. in Gunthard Weber, Helm Stierlin, In Liebe entzweit, Hamburg 1989, S. 76f

ⁱⁱ Fritz B. Simon, Meine Psychose, mein Fahrrad und ich, Heidelberg 5. Aufl. 1995, S. 41-43

ⁱⁱⁱ Fritz B. Simon, Meine Psychose, mein Fahrrad und ich, Heidelberg, 5. Aufl. 1995, S.43

^{iv} Max Frisch, Mein Name sei Gantenbein, Frankfurt 1998, Suhrkamp, S. 49

^v Michael White, David Epston, Die Zähmung der Monster, Heidelberg, 2. Aufl. 1994, S.85

^{vi} Max Frisch, Mein Name sei Gantenbein, Frankfurt 1998, Suhrkamp, S. 51-52

^{vii} G. Schmidt, "Wer einigermaßen der Gleiche bleiben will, muß sich ständig verändern", in: Familiendynamik Heft 2, Stuttgart 1991, S. 151

^{viii} Steve de Shazer, Der Dreh, Heidelberg 4. Auflage 1995, S.28

^{ix} Fritz B. Simon, Meine Psychose, mein Fahrrad und ich, Heidelberg, 5. Aufl. 1995, S.28-29

^x Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Göttingen 1996, S. 205

^{xi} Thomas Weiss, Familientherapie ohne Familie, München 1988, S.79. Gunthard Weber und Helm Stierlin schreiben in dem Band "In Liebe entzweit - Die Heidelberger Familientherapie der Magersucht", Hamburg 1989, von 1-10 Sitzungen in einem Zeitraum von 1 bis 2 Jahren (S. 78)