

Isolde Richter

Naturheilschule

Onlineschule



**SYSTEMISCH-INTEGRATIVE
PAARBERATUNG & PAARTHERAPIE
BEGLEITSKRIPT**



LESEPROBE

**DOZENT
SANDRO HÄNSEROTH[©]**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung..... 7

1 Einführung in systemisches Denken und Paartherapie 11

%%GngYa]gWYg8Yb_Yb i bXDUUFY"%%%%%%%%%%
 %&; YgW]WhYXYf`gngYa]gWYb`H`YfUd]Y"%%%%%%%%%%&\$
 %" `GngYa h`Ycf]Yi bXN]f_i `Uf]h`h"%%%%%%%%%%&
 %(' ? cbgfi _hj]ga i gž5i hxc]Yg]gi bX? nVYfbYh_ "%%%%%%%%%%`
 %) '@`g b[gž? ca dYhbn! i bXNi _i bZgcf]Ybh]Yfi b["%%%%%%%%%%(\$
 %* `6YX`fZ]gžYa ch]cbg! i bXVn]Y\ i b[gcf]Ybh]YfhY6YfUi b["%%%%%%%%%%(-
 %+ `K Ug]ghDUUFh`YfUd]Yi bXDUUFVfUi b[3"%%%%%%%%%%") +
 %, ; YgW]WhYXYf`DUUFh`YfUd]Y"%%%%%%%%%%* (

2 Konzepte und Theorieströmungen..... 67

&%8]YdgnWcUbUnh]gWYHfUX]h]cb "%%%%%%%%%%* +
 &&H]YZbdgnWc`c[]gWY`GWi `Yb "%%%%%%%%%%"+(
 &" `8]YhfUbgU_h]cbgUbUnh]gWYDYfgdY_hj`Y"%%%%%%%%%%"+-
 &(' `8 Ug`" g b[gcf]Ybh]YfhY? i fmY]HA cXY`"%%%%%%%%%%"- \$
 &)' `8]Yj`Yf`UHhbg`h`YfUdYi h]gWY`8]a`Ybg]cb "%%%%%%%%%%"- &
 &* `8]Y]l]ghYbnUbUnh]gWY`G]Wk`Y]gY"%%%%%%%%%%"- *
 &+ `8]YdYfgcb!`cXY`_`YbhYbnYbh]YfhY`H`YfUd]Y"%%%%%%%%%%"%\$,
 &,' `K`Y]hfY`Gf`"a i b[Yb i bX: cfa`Yb "%%%%%%%%%%"%&
 &-' `GngYa]gW!]bh] fUhj`YDUUFVfUi b[i bXDUUFh`YfUd]Y"%%%%%%%%%%"%@)

3 Modelle und Grundgedanken zu Paarbeziehungen 126

' %@WYbgrm`i`g!A`cXY` "%%%%%%%%%%"%&*
 ' "&Dc`Uf]h]`hYb!A`cXY` "%%%%%%%%%%"% *
 ' " `@c[]gWY9VYbYb "%%%%%%%%%%"%(*
 ' "(? f]h]gWY@WYbgYfY][b]ggYi bX? f]gYb "%%%%%%%%%%"% \$
 ' ") `K`UbXY`i`bX: cfa`Yb`j`cb`DUFh`YfgWUZhYb "%%%%%%%%%%"%@ ,
 ' * `6]bXi b[i bX6]bXi b[gh`Ycf]Y"%%%%%%%%%%"%& *
 ' "+ < Yf_i bZgZa]`Ybh`Ya`Yb "%%%%%%%%%%"%* +
 ' ", `K`Ug`DUUFY`ghUf`_`a`UWh"%%%%%%%%%%"%++



4 Psychologie von Liebe und Partnerschaft.....	186
4.1 Psychologie der Liebe	190
4.2 Die Jahreszeiten der Liebe	204
4.3 Geheimnisse in Paarbeziehungen	213
4.4 Das Dritte in Paarbeziehungen	218
4.5 Trennungsschmerz und Neubeginn.....	222
4.6 Wenn Paare älter werden	229
4.7 Unbewusste Muster in Paarbeziehungen	236
4.8 Mein Gefühl vs. dein Gefühl	240
4.9 Schuld und aneinander schuldig werden	244
4.10 Versöhnungs- und Verzeihensprozesse	248
5 Problembereiche und Anliegen in Paartherapien.....	260
5.1 Vorwürfe in Paarbeziehungen	266
5.2 Konflikte in Paarbeziehungen	276
5.3 Eifersucht und Macht in Paarbeziehungen.....	290
5.4 Toxische Beziehungen und Gewalt.....	298
5.5 Untreue, Außen- und Dreiecksbeziehungen	304
5.6 Sexualität und sexuelle Probleme	313
5.7 Trennung und Scheidung.....	321
5.8 Der Sinn von Paarproblemen.....	326
5.9 Umgang mit unlösbaren Paarproblemen	333
6 Verlauf und Gestaltung einer Paarberatung / Paartherapie	340
6.1 Der erste Kontakt und erste Aufgaben	341
6.2 Erstgespräch und Rahmenvertrag	345
6.3 Affektive Rahmung für die Paarberatung.....	358
6.4 Auftragsklärung und Ziele.....	361
6.5 Gesprächsführungs- und Fragetechniken.....	367
6.6 Gestaltung von Beratungsprozessen	379
6.7 Abschluss von Paarberatungen	383
6.8 Vor- und Nachteile von Einzelsitzungen.....	387
6.9 Das besondere Setting: Paargruppen	390



7 Besonderheiten der (integrativen) Paarberatung.....	395
7.1 Ambivalenzen und Koalitionsversuche	395
7.2 Flirtversuche in der Beratung	399
7.3 Schweigen und Gesprächsanteile	403
7.4 Umgang mit unterschiedlichen Aufträgen und zu vielen Themen	407
7.5 Geschlechtsspezifische Unterschiede	410
7.6 Besonderheiten der Beratung von Männern.....	418
7.7 Tabuthemen in der Beratung	424
7.8 Paarberatung mit oder ohne Kind.....	426
7.9 Paarberatung mit Einzelpersonen.....	429
8 Klassische Methoden in Paarberatung / Paartherapie.....	434
8.1 Lebensflussmodell, Paarlinie und Paarkurve	434
8.2 Paarlinie und Paarkurve.....	439
8.3 Herkunftsfamilienarbeit mit dem Genogramm	442
8.4 Aufstellungen mit dem Systembrett	446
8.5 Das Zwiegespräch.....	450
8.6 Metaphern und Geschichten.....	458
8.7 Arbeit mit dem leeren Stuhl	461
8.8 Rituale in der Arbeit mit Paaren.....	463
8.9 Aufstellungsarbeit mit Paaren	471
8.10 Die Paarwippe	475
9 Interventionen in der Paartherapie / Paarberatungen.....	477
9.1 Ebenen von Interventionen.....	478
9.2 Aufgaben geben	481
9.3 Externalisieren und EgoStates.....	486
9.4 Perspektivwechsel	494
9.5 Reframing	499
9.6 Hypothesenbildung	504
9.7 Die Wunderfrage / Die Wunderübung.....	507
9.8 Der (Ab-)Schlusskommentar.....	510
9.9 Kurzinterventionen für den Methodenkoffer.....	512



10 Zu guter Letzt: Was noch wichtig ist	516
10.1 Sexuelle Störungen und Sexualtherapie	516
10.2 Trauma in Paarbeziehungen	522
10.3 Sucht und Krankheit in Paarbeziehungen.....	536
10.4 Qualitätssicherung und Wirksamkeit	540
10.5 Selbstreflexion, Selbsterfahrung, Supervision.....	544
10.6 Auf die Haltung kommt es an.....	548
10.7 Das Paar in der Patchworkfamilie	552
10.8 Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesellschaft	558
Medienempfehlungen.....	567
A Basisliteratur	567
B Unterhaltungsliteratur.....	569
C Filme und Serien	570
D Podcasts und Hörbücher	571
E Vorträge / Seminare / Dokus	572
F Internet- und Webseiten.....	573
G Bildkarten, Spiele und Materialien	574
Abbildungsverzeichnis.....	576
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	577
Anhang.....	590
Anhang 1 – Muster für Fragebogen (R. Welter-Enderlin)	590
Anhang 2 – Muster für Beratungsvertrag (F. von Tiedemann)	597
Anhang 3 – Gesprächsprotokoll mit Paaren (S. Hänseroth)	600
Anhang 4 - Vorgaben als Gesprächshilfe (F. von Tiedemann).....	603
Anhang 5 – Fragebogen Machtquellen (F. von Tiedemann).....	605
Anhang 6 – Klassische Interventionen (El Hachimi et al)	606
Anhang 7 – 20 Bitten von Kindern an getrennte Eltern (K. Jäckel) ..	607
Anhang 8 – Botschaft an die Kinder bei Trennung (v. Tiedemann) ..	610
Anhang 9 – Beziehungs-Haltbarkeitstest (Jellouschek)	611
Anhang 10 – Leitfaden zum Erstgespräch (F. von Tiedemann).....	614



Vorwort und Einführung

Beziehungsprobleme und Paarthemen sind mit die häufigsten Anliegen in Beratung und Therapie. Das ist auch nachvollziehbar, denn jeder Mensch, der in einer Paarbeziehung lebt und eine schwere Krise, psychosoziale Probleme oder ein kritisches Lebensereignis im Alltag bewältigen muss, wird die Auswirkung auf die Dynamik im Beziehungsleben bestätigen. Die Berufswelt erwartet so wenig Familienzeit und damit Fehlzeiten – die Familie erwartet wenig Berufszeiten – ein Dilemma, mit dem Paare heutzutage konfrontiert sind und aus denen sich Krisen entwickeln und Probleme im Alltag entstehen können. Mit der systemischen Grundannahme, dass (im zwischenmenschlichen Bereich) alles mit allem verbunden ist, erschließt sich diese These. Wo Menschen in Beziehung sind, entstehen Konflikte – und wo Konflikte sind, sind Menschen in Beziehung. Dabei kann alles einen Konflikt, ein Problem oder eine Krise in der Paarbeziehung auslösen: Bisherige Erfahrungen aus früheren Partnerschaften, Konflikte aus der Herkunftsfamilie oder Schwierigkeiten, den das andere Paarteil mit in die Beziehung bringt. Manchmal sind es sich wechselseitig bedingende Faktoren der Persönlichkeit, des Charakters, von Werten und Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen, die Paare an die Grenzen ihrer Möglichkeiten bringt. So oder so – Beziehungsthemen und Paarprobleme machen einen Großteil unserer täglichen Beratungs- und Therapiearbeit aus – und unterliegen aber besonderen (tiefergehenden) Dynamiken, Gegebenheiten und Rahmenbedingungen – spätestens, wenn plötzlich zwei Personen vor uns sitzen. Paarberatung und Paartherapie sind einerseits besondere Settings, andererseits ganz normale Formen der psychosozialen Arbeit. Dennoch lassen sich klassische Konzepte aus dem systemischen, dem verhaltenstherapeutischen, personenzentrierten oder tiefenpsychologischen Bereich nicht einfach auf die Arbeit mit Paaren übertragen. Zudem ist das Thema Partnerschaft, Beziehung und Paardynamik auf allen Dimensionen besonders und unterscheidet sich in vielen Punkten von den weiteren klassischen Beratungs- und Therapieanliegen.

Die Liebesbeziehung prägt uns – schon vor unserer Geburt. In irgendeiner Form gab es eine emotionale und körperliche Verbindung zweier Menschen, die zur Zeugung führte. Im besten Fall bestand diese Verbindung über die Geburt hinaus und prägte unser Leben in den ersten Wochen und Monaten – sie prägte uns über Jahre – und sie hat Einfluss und Auswirkung auf unsere Fähigkeit, Liebesbeziehungen und Partnerschaften einzugehen und zu gestalten. Dabei hat jede Partnerschaft auch Einfluss auf die nächst Folgend. Alle unsere Erfahrungen prägen uns also: die Beziehungen unserer Biografie und die eigenen



Partnerschaftserfahrungen – im positiven wie im negativen. Hinzu kommt, dass jeder Mensch, so sagt man ja umgangssprachlich, „sein Päckchen zu tragen hat“ – und so bringen wir unsere Päckchen mit in neue Paarbeziehungen. Dann können da noch persönliche Krisen und kritische Lebensereignisse kommen, die sich automatisch auf die Paarbeziehung auswirken und die gemeinsame Dyade vor Herausforderungen stellt. Auch die Umstellung nach der Familiengründung oder die zunehmenden Anforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag tragen dazu bei, dass Partnerschaften nicht nur Rückzugsort und Sonnenseite sind, sondern das Paar als Beziehungsgeflecht gefordert ist. Außerdem scheint es da noch unbewusste Muster und Phänomene zu geben, die uns in der Partnerwahl beeinflussen – und uns nach einer bestimmten Zeit vor eigene Lebensthemen stellen. Weiterhin ist es heutzutage, im Bann der Möglichkeiten, schwerer denn je, Partnerschaften dauerhaft aufrechtzuerhalten – die weiter steigende Scheidungsrate scheint dies zu bestätigen. In jedem Fall lässt sich sagen, dass das Führen einer dauerhaften Partnerschaft von so unzähligen bewussten, unbewussten, geplanten und ungeplanten Faktoren beeinflusst werden kann, dass auch Paarbeziehungen an ihre Grenzen geraten und Kränkungen, Krisen und Probleme sich nicht aus sich selbst heraus lösen oder gar gesunden und heilen können. Es liegt daher nahe, dass eine unserer prägendsten Beziehungen im Leben (nämlich die zu unserem Partner oder unserer Partnerin) auch einmal professionelle Unterstützung und Hilfe benötigt. Nicht selten suchen dann einzelne Paarteile oder beide Partner/innen eine Paarberatung oder Paartherapie auf, um die „Beziehung zu retten“ oder „aneinander zu arbeiten“.

Paarberatung und Paartherapie kann dabei auf unterschiedliche Weise gestaltet und durchgeführt werden. In der jüngeren Geschichte des Formats (und auch anderer Beratungs- und Therapieformate), löste man sich in Teilen vom „nebeneinanderher“ der Therapieströmungen. Aus einem „entweder-oder“ wurde ein „sowohl als auch“ – und es wuchs die integrative Perspektive auf Formate wie beispielsweise die Paarberatung. In diesem Skript möchten wir gemeinsam auf die Reise gehen und uns dem Thema der integrativen Arbeit mit Paaren und Beziehungsthemen widmen. Das vorliegende Skript gehört zur gleichnamigen Webinarreihe an der Therapeutenschule Isolde Richter und dient als unterstützendes didaktisches Instrument. Dabei werden sich die Inhalte aus Kurs und Skript in Teilen decken – in Teilen aber auch unterscheiden. Manchmal ist dieses Skript ein vertiefendes Element – manchmal der Kurs: Die beiden Instrumente sind als gegenseitige Ergänzung zu sehen und sollen sich gegenseitig in ihrer didaktischen Wirkung befruchten. Es ist daher ausdrücklich empfohlen, neben dem Lesen des Skriptes auch den entsprechenden Kurs zu



besuchen, um einerseits in die Tiefe gehen zu können, im Austausch mit anderen sein zu können und praxisnaher Lernen und Ausprobieren zu können: Vom Menschen lernt es sich besser, als aus Büchern. Auch Der Aufbau des Skriptes unterscheidet sich vom Aufbau des Kurses – manche Themen des Skriptes werden im Kurs gar keine Rolle spielen und umgekehrt – sinnvolle gegenseitige Ergänzung eben. In jedem Fall hoffe ich, dass die Reise – sowohl die Lesereise als auch die Webinarreise – nützlich sein werden.

Wie angedeutet, ist das Skript dabei etwas anders aufgebaut, als der Webinarkurs an der Therapeutenschule Isolde Richter. Wir werden zunächst in den systemisch-integrativen Ansatz einführen und klären, was systemisches Arbeiten bedeutet und welche Bezugstheorien und -erkenntnisse hier besonders relevant und bedeutsam sind. Diese werden wir immer in Bezug zu Paarbeziehungen und Partnerschaften und das zugehörige Setting in der Praxis setzen. Wir definieren, was Paarberatung und Paartherapie ist und welchen Grundannahmen und Grundhaltungen das integrative Konzept unterliegt. Anschließend ergänzen wir das systemische Konzept um Grundannahmen aus Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Transaktionsanalyse und weiteren ergänzt. Im Anschluss werden wir uns theoretischen Grundgedanken zu Paarbeziehungen widmen – Entwicklungsphasen und Krisen sowie kritischen Lebensereignissen in Paarbeziehungen sowie neueren Trends in Anforderungen, Entwicklungen und Zusammensetzung von Partnerschaften in der heutigen Zeit. Aufbauend ergeben sich zahlreiche Problematiken und Beratungsanliegen, die sowohl Paare, als auch Einzelpersonen in Bezug auf ihre Partnerschaft haben können. Diese werden wir uns genauer anschauen und einordnen. Hierbei werden Themen wie Macht, Konflikte, Außenbeziehungen, Eifersucht, Sexualität u. a. zentral sein. Ergänzt wird dies um Gedanken und Ideen zur Psychologie der Liebe – dem Grundgefühl, auf dem Partnerschaften aufbauen – und auch der Blick darauf, wie Beziehungen auf Dauer funktionieren können, spielen hier eine wesentliche Rolle. Im zweiten Teil des Skriptes werden wir dann konkreter und praktischer und betrachten uns, wie Paarberatungen als Prozess gestaltet werden und worauf wir als Berater/innen achten müssen. Wir werden die Besonderheiten der Arbeit mit Paaren im Vergleich zu klassischen beraterischen und therapeutischen Kontexten klären und klassische Methoden und Interventionen kennenlernen. Im letzten Kapitel besprechen wir weitere relevante Themen und vertiefen diese. Wenn du dieses Skript in der Hand hältst, hast du vielleicht den Plan, mehr als bisher mit Paaren zu arbeiten oder dein Wissen rund um das Thema Partnerschaft und Beziehung aus theoretischer und praktischer Sicht zu erweitern. Dazu möchte ich dich beglückwünschen und



hoffe, dass du viel Neues erfährst und für deine vielleicht schon laufende oder anstehende (neue) Berufspraxis lernen kannst. Sowohl der Rahmen des Skriptes, als auch der zugehörige Kurs sind dabei gewissen Grenzen unterlegen: Nicht alles kann vertieft oder ausführlich erläutert werden – auch nicht jedes Thema wird vielleicht den notwendigen Platz finden: Kurs und Skript sollen ein Einstieg sein – sowohl in das integrative Arbeiten, die Praxis mit Paaren sowie die Arbeit an und mit Beziehungs- und Partnerschaftsthemen. Sollte also ein entscheidendes Thema fehlen, so bitte ich um Verständnis. Weiterhin ist alles, was an Theorien, Gedanken, Interventionen und Methoden angeboten wird, wie ein Basar zu sehen: Manche Dinge passen zu einem, manche nicht – also nimm‘ dir bitte das mit, was für dich, deine Praxis und deine Arbeit relevant ist. Nicht alles wird gleichermaßen relevant, nützlich oder notwendig sein – es liegt letztlich an deinen persönlichen und fachlichen Zielen, Vorstellungen und Plänen, aus welchen sich ergibt, was du genau brauchst und suchst – und ich hoffe, dass du vieles davon in Skript und Kurs finden wirst. Im Kern baut das Konzept für die Paarberatung / Paartherapie hier auf den systemischen Grundannahmen und Bezugstheorien auf und ergänzt diese um tiefenpsychologische Erkenntnisse, personenzentrierte und verhaltensorientierte Interventionen und weitere Konzepte für die Arbeit mit Paaren, die ein vielfältiges und abwechslungsreiches Repertoire für die praktische Arbeit mit Beziehungsthemen und Paaren bieten soll. Mit der Arbeit als Paarberater/innen bzw. Paartherapeut/innen möchten wir einen wichtigen und entscheidenden professionellen Beitrag dazu leisten, dass Beziehungen (wieder) gelingen, dass Menschen trotz Konflikten und Problemen miteinander älter werden können und in schwierigen, krisenbehafteten Zeiten mit fachlich und menschlich guter Arbeit zu unterstützen. Zudem möchte ich dir für dein Interesse und deine Mitwirkung danken. Vieles wird sich im gemeinsamen Prozess ergeben – scheue dich nicht, Fragen zu stellen und mit anderen Teilnehmenden über Forum, Lerngruppe oder im Webinar im Austausch zu sein und Rückmeldung zu geben. In jedem Fall bin ich sehr glücklich, dass du dich für diesen Kurs, dieses Thema, dieses Skript entschieden hast – und wünsche dir spannende Erkenntnisse und viel Freude. Alles Gute – und bis bald!

Sandro

*„Liebe ist nicht das was man erwartet zu bekommen,
sondern das was man bereit ist zu geben“
(Katherine Hepburn)*



1 Einführung in systemisches Denken und Paartherapie

In diesem einführenden Kapitel legen wir die Grundlagen für die systemisch-integrative Arbeit mit Paaren. Dabei sei anzumerken, dass die meisten Annahmen und Grundgedanken hierbei auch für andere Beratungs- und Therapieformate übertragbar sind. Spezifisch in diesem Skript und dem zugehörigen Kurs ist vor allem die Besonderheit der Arbeit mit Paaren und an bzw. mit verschiedenen Partnerschafts- und Beziehungsthemen in professionellen psychosozialen Arbeitskontexten. Wir widmen uns in diesem Kapitel den systemischen Grundannahmen und der integrativen Sichtweise auf Beratung und Therapie, definieren diese und festigen bzw. wiederholen die Grundlagen von Systemtheorie und Systemtherapie sowie Konstruktivismus, Kybernetik und Autopoiesis und der Lösungs- und Ressourcenorientierung. Dies bildet den Kern der systemisch-integrativen Arbeit, welche im Folgekapitel dann um die Strömungen ergänzt und erweitert wird. Wir übertragen dabei die vorgestellten Grundannahmen aus dem systemisch-konstruktivistischen Denken bereits auf das Paarsystem und Partnerschaften. Darüber hinaus klären wir die grundsätzliche Frage, wofür es Paarberatung / Paartherapie braucht und weshalb es wichtig ist, dass wir uns so intensiv mit diesem Thema befassen.

1.1 Systemisches Denken und Paare

Den systemischen Ansatz findet sich inzwischen überall dort, wo Menschen mit Menschen professionell interagieren. Systemisch gearbeitet wird inzwischen in Schulen, im psychosozialen und psychologischen Feld (Beratung und Therapie), in der Personal- und Teamentwicklung (Supervision und Coaching) oder in Organisation (Personal- und Organisationsentwicklung). Systemisch meint – und dabei ist es egal, ob wir unseren Arbeitsbereich, Biologie, Technik, Gesellschaft oder Medizin meinen – immer »das ganze System betreffend«. Ein System besteht dabei immer aus verschiedenen Elementen, beispielsweise verschiedenen Personen in einem Team, einem Unternehmen oder einer Familie. Wir sprechen dann von einem sozialen System. Jeder Mensch bildet dabei ein psychisches System mit mehreren inneren Anteilen und sogenannten Ego-States, denn unsere Persönlichkeit ist unterteilt in verschiedene innere Seiten. Wir vertiefen diese Grundannahme im zweiten Kapitel genauer. Der Mensch ist darüber hinaus aber auch ein biologisches System mit Atmungs-, Verdauungs- und Blutkreislaufsystem – und überall, wo Menschen mit Menschen zu tun haben, bilden sie ein System. Unsere Familie ist ein System, unsere



Herkunftsfamilie und auch die Partnerschaft bzw. die eigene Hinkunftsfamilie (also die eigene Familie mit Kindern). Jeder Mensch ist dabei Teil von verschiedenen Subsystemen, beispielsweise in Teams, Vereinen, Gruppen, Freundeskreise, Organisationen oder Nachbarschaft – und eben auch in der Partnerschaft bzw. Paarbeziehung. Systemisches Denken vereint dabei verschiedene weitere Disziplinen und Denkschulen, vorrangig die bereits angedeutete Systemtheorie, den Konstruktivismus, die Kybernetik und Synergetik sowie die Theorie der Selbstorganisation von Systemen. Diese Themen werden wir auch in diesem Kapitel vertiefen. Wenn wir systemisch arbeiten, meinen wir damit vor allem die Wechselwirkung und die gegenseitige Bedingtheit der einzelnen Elemente in einem System. Das bedeutet in Bezug auf soziale Systeme: Menschen stehen mit Menschen in Interaktion und jedes Verhalten wirkt sich immer auf den Rest im System aus. Wir fokussieren also die Beziehung und die Kommunikation und die Wechsel- bzw. Auswirkung von Einzelelementen in einem System. Jedes Denken und jedes Handeln wirkt sich dabei durch die Verbundenheit immer auf das Gesamtsystem aus. Dies trifft nun auch auf Partnerschaften zu: Das Erleben und Verhalten von Partner/in A hat immer Effekt und Wirkung auf das Erleben und Verhalten von Partner/in B. Jede Veränderung einer Person aus der Partnerschaft wirkt somit auf den jeweils anderen – und umgekehrt. Die Systemmitglieder der Partnerschaft stehen also in Wechselwirkung und bedingen sich gegen- und wechselseitig mit ihren Interaktionen, ihrer Kommunikation und ihrem Handeln.

Der systemische (und damit auch der systemisch-integrative) Ansatz verfolgt dabei das universelle Ziel, Persönlichkeit(en) zu stärken, Potentiale (neu) zu entdecken und zu entfalten und bei der Lebensorganisation oder bei der Krisenbewältigung zu unterstützen. Die professionelle Haltung von systemischen Fachkräften agiert dabei in der Arbeit mit den Adressat/innen mit Leichtigkeit, Wertschätzung, Offenheit, Respekt und Neugier. Systemisch meint nun auch, das System in die Betrachtung und in die Arbeit mit einzubeziehen. Dabei arbeiten wir vor allem mit den verschiedenen Wirklichkeiten in einem System. Jede Wirklichkeit und jede Realität ist dabei subjektiv konstruiert (wir vertiefen dies im Konstruktivismus und der Konstrukttheorie) und somit gehen die Sichtweisen und Perspektiven auf die Phänomene des Alltags auch auseinander und es können beispielsweise entstehen. Unter Wirklichkeiten verstehen wir auch Lebensrealitäten und Sichtweisen auf das Leben. Systeme organisieren sich dabei durch ihr Handeln und ihre Kommunikation untereinander immer selbst und halten sich damit im Gleichgewicht. Wir nennen dies Selbstorganisation. Systeme halten sich durch ihr Verhalten stabil und alles



besitzt eine bestimmte Funktion – auch destruktives Verhalten, Symptome oder Konflikte sind aus „guten Gründen“ in einem System vorhanden, auch wenn es negative Auswirkungen auf einzelne Systemmitglieder gibt. Systeme wollen sich jedoch im Gleichgewicht halten und Destabilisierung vermeiden – also versuchen die Systemmitglieder ihr System zu stabilisieren, in dem sie ihre Form von Lösungen (Verhalten) als Reaktion zu finden. Hieraus folgt auch die Grundannahme, dass Verhalten, in einem bestimmten Kontext betrachtet, immer Sinn macht. Zudem hat Verhalten von Menschen in einem System immer eine Ord nende, Gleichgewicht schaffende Funktion. Prozesse, Abläufe und Interaktionen im System (Muster) - positiv wie negativ – dienen also als Stabilisierungsversuche. Dies hat jedoch immer Auswirkungen und kann auch zu neuen und weiteren Problemen führen – Probleme sind häufig Lösungsversuche anderer. In diesem Denken ist (auch destruktives) Verhalten immer ein Lösungsversuch oder eine Reaktion auf ungünstige Bedingungen und Gegebenheiten im Gesamtsystem. Daraus ergibt sich auch der Fokus des systemischen Denkens – weg von der Einzelperson hin zu den verschiedenen Bezugspersonen in einem System. Für Paarsysteme bedeutet dies immer, alle Sichtweisen und Perspektiven gleichermaßen zu betrachten (Allparteilichkeit) und in ihrem individuellen Blickwinkel zu würdigen und in das Gesamtsystem zu integrieren. Dabei hat jedes (Paar-) System eine eigene innere Logik, weshalb sich auch ergibt, dass Lösungen von außen kaum der Wirklichkeit eines Paares entsprechen können. Systemisch heißt hier also auch, immer mögliche (erwünschte) Auswirkungen für alle Systemmitglieder zu betrachten.

Als systemisch arbeitende Fachkräfte versuchen wir nun, die Systeme dabei zu unterstützen, sie in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Dies können wir jedoch nicht von außerhalb eines Systems bestimmen, denn wir können Lösungen nicht von außen instruieren oder Systeme von außen verändern. Systeme sind operativ geschlossen und somit nur von innen heraus veränderbar – und von außen maximal verstörbar. Störungen in Systemen (Probleme, Symptome, Konflikte) brauchen also hilfreiche und nützliche Veränderungen, die das System selbst finden muss (Hilfe zur Selbsthilfe). Mit dem Grundgedanken, dass alles miteinander verbunden ist und zusammenhängt, ergibt sich auch der Ansatz der praktischen Arbeit, dass die Systemmitglieder das Gesamtsystem positiv beeinflussen und damit verändern. Der Blick geht also von der Einzelperson weg – es reicht nicht mehr nur, einen Teil des Systems „zu behandeln“ – es braucht mehrere Teile eines Systems, um das Gesamte zu heilen (in der Paarbeziehung also beide Partner/innen und zum Teil auch ergänzt durch Herkunftsfamilien oder die eigenen Kinder). Wir konzentrieren uns in Mehrpersonensystemen also



nicht mehr nur auf einen Teil – sondern beziehen alle Systemmitglieder mit ein. Daraus ergibt sich ein enormer Vorteil des systemischen Arbeitens mit Paaren, denn im Normalfall sind immer beide Partner/innen in der Beratung anwesend. Wir werden also die Lebenswirklichkeit der Einzelpersonen (das »ich« und das »du«), aber auch des Gesamtsystems (das »wir«) einbeziehen. Wir berücksichtigen also im systemischen Arbeiten die Einzelelemente und das Gesamtsystem mit allen Interaktionen, Wechselwirkungen und Kommunikationen. Für das systemische Arbeiten ergibt sich aus den verschiedenen Lebenswirklichkeiten und subjektiven Wirklichkeitskonstruktionen ein zentrales Prinzip: Zunächst trägt das System und die Systemmitglieder selbst die Verantwortung für ihre Veränderung und nicht wir als Fachkräfte. Weiterhin erarbeiten systemische Interventionen das konsequente Einführen und Herstellen einer Außenperspektive für die Klient/innen. Dies tun wir mit einer fragenden, suchenden und wertschätzenden Einstellung und Haltung mit Respekt vor den Mustern, Einstellungen und Wirklichkeiten eines Systems. Wir geben den Systemen (Einzelpersonen, Paare, Teams etc.) die Möglichkeit, sich in einer neuen, erwünschten Form zu erfinden und zu verändern. Der Begriff „systemisch“ ist in der Theorie und vor allem im praktischen Sprachgebrauch nicht immer ganz eindeutig und wir werden die Kernideen und Grundgedanken im Kapitel 1.3 noch genauer vertiefen. Wichtig ist einführend jedoch zu betonen, dass Paare lebendige und lebende Systeme sind.

Systemisch mit Paaren zu arbeiten heißt, die zu Beratenden immer in ihrem bzw. ihren relevanten Kontext(en) zu betrachten, in denen sie ein Teil sind. Der Mensch zeigt sich in seinem Erleben und Verhalten immer abhängig und in Wechselwirkung von jenen Kontexten und Systemen – beispielsweise der Partnerschaft. Der Blick geht also von den Klient/innen als Individuum weg und nimmt das größere Ganze in den Blick, von dem er bzw. sie ein Teil ist und in gegenseitiger Beeinflussung steht. Die systemische Sichtweise auf das Paar ist also immer eine Arbeit mit zwei Wirklichkeiten – und zwei Mitgliedern eines Gesamtsystems (Partnerschaft), das wiederum von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. In erster Linie sind dies natürlich die agierenden Personen selbst, also Partner/in A und Partner/in B, welche die Paarbeziehung führen, sie gestalten und leben. Diese Paarbeziehung wird dabei einerseits maßgeblich geprägt von der Paargeschichte dieser jeweiligen Partner/innen – und zum Teil noch maßgeblicher von der Biografie und Geschichte der beiden Einzelpersonen der Paarbeziehung. Somit ergeben sich verschiedene Dimensionen, mit der wir systemisch auf ein Paar schauen können: Da sind zunächst die typischen und klassischen Verhaltens- und Lebensweisen, die Kommunikation und Interaktion



im Alltag zwischen den beiden Partner/innen. Systeme leben davon, dass sie in Beziehung stehen und sich wechselseitig bedingen – das Verhalten von Person A hat Auswirkung auf das Erleben und Verhalten von Person B und umgekehrt – und dieses Verhalten ist immer eingebettet in Kontexte, Situationen und Umweltfaktoren. Es ist also ein Unterschied, ob ein Paar beispielsweise getrennt wohnt, nah oder weit voneinander entfernt lebt, in einem gemeinsamen Haus oder einen kleinen 2-Raumwohnung, ob es einen gemeinsamen Mietvertrag gibt oder eine/r von beiden beim jeweils anderen wohnt, ob sie im Geburtsort eine/r der beiden Partner/innen leben, wie und von wem die Zimmer eingerichtet wurden, wann man sich wie oft sieht und wer genau was im Alltag tut und so weiter. Was uns umgibt prägt uns – so auch die Paarbeziehung. Das Erleben ist je nach Kontext und Umweltfaktoren völlig unterschiedlich und löst entsprechend auch unterschiedliches Erleben, Fühlen / Denken und Verhalten aus. In einem (Paar-) System ist alles miteinander verbunden und im Kontext zu betrachten, der auf die Systemmitglieder wirkt. Eine erste Ebene ist also der Blick auf jene Kontexte und Umwelten bzw. Lebenswelten des Paares – sowohl die gemeinsam geschaffenen, als auch die einzelnen Umwelt- und Lebenswelten der beiden Einzelpersonen. Dies bestimmt letztlich, wie der Alltag des Paares erlebt wird. Daraus ergeben sich die Interaktionen im täglichen Miteinander, die Kommunikation auf den verschiedenen Ebenen (verbal, nonverbal, bewusst, nicht-bewusst, Konflikte, Missverständnisse etc.) und die Interaktionen (was tut das Paar gemeinsam, was unternimmt es, wie verhält es sich zueinander und miteinander usw.) – und in jeder Paarbeziehung gibt es hier gelingende (funktionale) und weniger gelingende (dysfunktionale) Muster und Dynamiken.

Beeinflusst wird diese Alltagskommunikation und -interaktion nun von weiteren Faktoren, die über die aktuellen Kontexte, Situationen und Umweltfaktoren hinausgehen: Die Gesamtheit aller Verhaltensweisen und Tätigkeiten, Interaktionen und Kommunikationen ergeben im großen Ganzen die Lebensorganisation des Paares. Systemisch gesehen begegnen sich zwei psychische Systeme (mit individueller Geschichte, subjektivem Erleben, Denken und Fühlen) und ergeben zusammen ein soziales System – die Paarbeziehung. Jede/r der Partner/innen (und jedes Individuum überhaupt), kann dabei in sich Bedürfnisse und Wünsche erleben, die mal mehr und mal weniger ausgeprägt sind. Biografisch gesehen waren wir in den ersten Lebensjahren darauf angewiesen, in Bindung und Beziehung zu unseren Bezugspersonen zu sein – und haben uns dann mit der Entwicklung von Autonomie und Eigenständigkeit / Unabhängigkeit von unseren Bezugspersonen (physisch, interaktionell) „wegbewegt“. Als Jugendliche empfanden wir dann zu viel „Bindung“ als nicht



mehr angenehm oder angemessen – wir wollten Entscheidungen selbst treffen und nicht mehr abhängig sein von der Fürsorge von Eltern oder Autoritätspersonen. Es entwickelte sich der Gegenpol zur Bindung: Die Autonomie. Beides ist in uns angelegt und zeigt sich im Erleben zu anderen Menschen. Besonders kommen diese Polaritäten in Partnerschaften zum Tragen (wir vertiefen dies in Kapitel 3.2). „Jeder der Partner braucht Raum für sich als Individuum, und andererseits brauchen beide Partner das Gefühl, in der Beziehung sicher gebunden zu sein: Polarität von Autonomie und Bindung“ (Jellouschek 2010, S. 44). Systemisch gesehen ist beides in beiden Partner/innen (im psychischen System) angelegt – und wird nun im Erleben der Interaktion (im sozialen System der Paarbeziehung) ausgelöst oder als Mangel erlebt. Da in Systemen alles miteinander verbunden und in Wechselwirkung steht, hat das Erleben und Tun von Partner/in A nun direkte Auswirkung auf Erleben und Tun von Partner/in B. Erlebt eine/r von beiden nun einen Mangel zwischen den Polen „Autonomie“ und „Bindung“, so wird er/sie sein Verhalten gegenüber dem anderen verändern, um den entsprechenden Mangel zu beseitigen und das Bedürfnis zu stillen. Arbeitet beispielsweise eine/r der beiden sehr viel, so kann beim anderen das Bedürfnis nach Zweisamkeit, Miteinander – also Bindung – entstehen. Erlebt der/die jeweils andere dies auch so, sind sowohl die psychischen Systeme (also die Partner/innen) in innerer Balance, als auch das Paar in seiner Interaktion. Man einigt sich auf gemeinsame Zeit und lebt den Pol der Bindung. Diese Balance kann jedoch in eine Schiefelage geraten, wenn das Bedürfnis nach Bindung bei einem Paarteil geringer ist und der Versuch des jeweils anderen Paarteils dazu führt, dass das Autonomiebedürfnis eingeschränkt wird – die Polaritäten geraten in Schiefelage: Zu viel Bindung von Person A führt zum Bestreben nach mehr Autonomie bei Person B. Gelingt es den Partner/innen nicht, ihre Polaritäten in Ausgleich zu bekommen, entsteht Unzufriedenheit und Frustration – diese kann zu Problemen und Konflikten werden.

Einen weiteren systemischen Effekt neben der Kommunikation und Interaktion sowie der Lebensorganisation mit Blick auf die Polaritäten finden wir auf der Zeitachse und somit auf der Dimension von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: Paare kommen in die Paarberatung, wenn sie im Hier und Jetzt, also in der Gegenwart ein Problem erleben – sie suchen Lösungen für die Zukunft, wollen Entscheidungen für das Zukünftige treffen oder sich einigen, ob und wie eine Partnerschaft weiter verlaufen kann – oder eben auch nicht. Die meisten Probleme zeigen sich auf der ersten beschriebenen Ebene, weil dies die direkt erlebte Dimension der Partnerschaft ist: Die direkte Interaktion miteinander, die Gestaltung von Freizeit und Alltag, das konkrete Beziehungsleben. Die



Polaritäten ergänzen dies und richten den Blick einerseits auf die Bedürfnisse der Partner/innen – andererseits auf die Interaktion in Bezug auf die verschiedenen Polaritäten des Paares (Geben und Nehmen, Nähe und Distanz, Dauerhaftigkeit und Wechsel usw.). Beeinflusst wird diese Interaktion auf der genannten Zeitlinie zunächst von der gemeinsamen Paargeschichte. Systemisch gesehen schafft sich das Paar, also beide Partner/innen, ihr Paarsystem selbst – und sie erhalten es selbst – und es organisiert sich selbst (siehe auch Autopoiesis, Kapitel 1.5). Alles, was die Partner/innen tun, hält das Paarsystem aufrecht. Beeinflusst wird dieses Tun nun durch den zeitlichen Verlauf: Die Organisation des Paarsystems wird also beeinflusst von den positiven, aber vor allem den negativen Erfahrungen der Biografie dieses konkreten Paares. Das, was vorher anziehend, attraktiv und liebenswert war, kann im Verlauf der Partnerschaft plötzlich ein Problem sein und Konflikte auslösen. Besonders deutlich wird der Einfluss auf das Beziehungsleben aber mit Blick auf Verletzungen in der gemeinsamen Paargeschichte: Diese beeinflussen das Erleben und Verhalten der beiden Liebenden und können Teil eines aktuell erlebten Problems sein (vgl. ebd, S. 51). Gerade unverziehe oder noch präsente emotionale Wunden und Enttäuschungen des jeweils anderen können dann auf „vorbewusster“ Ebene das Alltagserleben beeinflussen und andere Bedürfnisse aufwerfen, die möglicherweise nicht gestillt oder gar gesehen werden (z. B. das Bedürfnis nach Wiedergutmachung, siehe auch Kapitel 4.9 und 4.10). Das Alltagserleben in Form der Kommunikation, die Polaritäten der beiden Individuen und die (gemeinsame) Paargeschichte prägen also systemisch gesehen den gelingenden und auch den nicht gelingenden Alltag des Paares.

Nun verlassen wir die klassischen systemischen Denkweisen so langsam und der integrative Anteil unseres Konzepts wird sichtbarer: Der Blick nach innen wird bedeutsamer als der Blick nach außen. Der systemische Blick ergänzt sich also durch eine tiefenpsychologische Betrachtung. Dies wird in der vierten und letzten Dimension besonders deutlich: Die zweite Dimension auf der Zeitebene ist der Blick auf die eigene, individuelle Vergangenheit der beiden Partner/innen: Neben möglichen Verletzungen der Paargeschichte können nicht-bewusste Verletzungen und Lebensthemen aus der eigenen Biografie, hier in Bezug auf die Herkunftsfamilie, besonders existenziell und intensiv im inneren Erleben wirken. „Nicht bewusst“ ist hierbei eine andere Form des aus der Psychoanalyse bekannten Begriffs des „Unbewussten“. Nicht bewusst heißt in diesem Zusammenhang einer integrativen Paararbeit „noch nicht bewusst“, denn die Bewusstmachung oder Bewusster-machung kann entscheidende positive Auswirkungen auf das Paarleben haben. Doch zurück zur vierten Dimension:



„Wie Paare miteinander umgehen, was sie aneinander fasziniert und wie sie sich ineinander verhaken und verstricken, das hat immer auch etwas damit zu tun, was sie in ihren Herkunftsfamilien als Kinder erlebt haben. Darum lässt sich der Zusammenhang zwischen den heutigen Beziehungsproblemen und diesen Erfahrungen (...) nicht ausklammern“ (ebd, S. 54). Mit dieser Betrachtungsweise verlassen wir die klassische systemische Sichtweise: Im klassischen systemischen werden solche linearkausalen Annahmen nicht berücksichtigt. Die Idee „das, was da mal war“ (Ursache) „macht heute das Problem“ (Wirkung) ist im systemischen Arbeiten zu eindimensional und zu einseitig. Wir integrieren diese Sichtweise jedoch im integrativen Ansatz, da sie für das Erleben von Menschen als Einzelperson und Paare an sich besonders relevant ist. Dies hat vor allem etwas mit unserer Kultur zu tun. Vor allem die Menschen, die in Deutschland sozialisiert wurden und aufgewachsen sind, brauchen (in der Mehrheit) und suchen eine Würdigung des Problems auf der einen Seite und eine Erklärung und ein Verständnis für die Ursache eines Problems auf der anderen Seite. Hier gerät der systemische Ansatz im Gegensatz zu beispielsweise Einwohner/innen der USA schneller an seine Grenzen. Hier ist das Bestreben da, schnell nach Lösungen zu suchen und das Problem an sich wird zweitrangig. Um dem Wunsch nach Verständnis und Ursachen gerecht zu werden, eignet sich nun der systemisch-integrative Ansatz umso mehr: Was im systemischen Denken ausgeblendet wird, wird hier eingeblendet: Nämlich die Prägungen aus der eigenen Herkunftsfamilie, die übersehenen Bedürfnisse, ungünstige Dynamiken im Umgang der eigenen Eltern mit uns in unserer Kindheit, liegen gebliebene Entwicklungsaufgaben usw. – in dieser Annahme prägt uns das, was uns heute umgibt also genauso wie das, was uns damals umgeben hat. Und so beeinflussen die Beziehungserfahrungen der Kindheit, mit Bezug auf Eltern, Geschwister, Familienmitglieder, Autoritätspersonen und wichtigen Bezugspersonen, unser Beziehungsleben in der Gegenwart. Wir vertiefen diese Aspekte im Verlauf des Skriptes und kehren nun zum systemischen Denken in Bezug auf Paare zurück.

Systemisch auf Paare und Paarbeziehungen zu schauen heißt aber auch und vor allem, auf die Gelingensbedingungen zu schauen. Hier gehen wir zurück auf die ersten drei Ebenen, auf denen Probleme und Konflikte entstehen können. Im systemischen Denken gehen wir davon aus, dass das Erleben von den Einzelnen vor allem durch ungünstige Bedingungen im großen Ganzen, also im System zu finden. Gibt es also im Paarsystem ungünstige Faktoren und Bedingungen, so wirken sich diese auf das Erleben und Verhalten der Einzelnen aus – bis hin zur Bildung von Symptomen. Doch was nicht funktioniert oder dysfunktional ist, war es a) nicht immer und ist b) auch nicht immer so. In der Paargeschichte und im



gegenwärtigen Erleben lassen sich immer Ausnahmen finden – und damit auch bessere Kontext- und Systembedingungen. Kein Mensch und kein Paar erlebt ein Problem / einen Konflikt / ein Symptom immer – die Suche geht also nach diesen Ausnahmen vom Phänomen und damit auf mögliche Ressourcen und Bedingungen des Gelingens. Damit kommt eine ganz entscheidende Dimension der systemischen Betrachtung zum Tragen: Der Fokus auf Ressourcen, Lösungen und Kompetenzen – und die Suche / das Auffinden dieser. Diese können dabei in den Partner/innen selbst liegen – in deren Interaktion – in deren Paarsystem und in deren Paargeschichte. Daraus ergibt sich auch die Lösungs-, Ressourcen- und Kompetenzorientierung (siehe auch Kapitel 1.6). Wir gehen in diesem Denken davon aus, dass Probleme dann entstehen, wenn nicht ausreichend Ressourcen zu deren Klärung, Lösung oder Bewältigung vorhanden sind. Diese sind jedoch immer vorhanden, jedoch im Problemerleben verschüttet, nicht sichtbar oder nicht (mehr) zugänglich. Vor allem ein anhaltendes Erleben und kontinuierliches Aufrechterhalten eines Konflikts oder Problems lenkt die Wahrnehmung selektiv auf die eher einschränkenden, problematischen und ungünstigen Faktoren – und damit weg von den Fähigkeiten, Strategien und Lösungsmöglichkeiten der Partner/innen und des Paares als Gesamtheit. In der Annahme, dass ein Paar sich das Paarsystem selbst konstruiert, organisiert und aufrechterhält, kann dies im konstruktiven wie im destruktiven, im gelingenden wie im nicht gelingenden und im positiven wie im negativen Sinne geschehen. Dabei kann schon die Benennung eines Phänomens als „Problem“ dafür sorgen, dass das Paar das Problem erlebt (siehe auch Kapitel 1.4). Gerade die Zirkularität, also gegenseitige Wechselbeziehung verstärkt dann das Problemerleben: Die Lösungsversuche einer Person auf ein problematisches Erleben / Verhalten kann dann zu neuen Problemen führen (zum Beispiel der Rückzug von Partner/in, weil Partner/in B zu viel arbeitet) – die Lösung wird dann zum Problem und löst wieder neue Lösungsstrategien aus, die dysfunktional oder ungünstig sein können – bis am Ende gar nicht mehr klar ist, was eigentlich der Auslöser war. Das Paar verstrickt sich dann in Vorwürfen, gegenseitigen Schuldzuweisungen und Verantwortungszuschreibungen und begibt sich in dieser Dynamik immer weiter ins Problemerleben hinein.

Wir haben in diesem Kapitel also einführend bereits einige wesentliche Aspekte des systemischen Denkens kennengelernt. Diese sind ein Ergebnis einer jahrzehntelangen Theoriebildung und Praxiserfahrung aus Forschung und Literatur. Alles, was an integrativen Konzepten nun schon angedeutet wurde oder im Verlauf noch ergänzt wird, erweitert diese Sichtweise auf die Psychologie von Paar- und Liebesbeziehung und bildet damit die Grundlage für die Praxis



unserer integrativen Beratungsarbeit. Dabei sei anzumerken, dass dieser Ansatz sich dabei nicht ausschließlich auf die Arbeit mit Paaren beziehen muss, sondern auch in der Arbeit mit Einzelpersonen, Familien oder Teams übertragbar ist. Die Annahmen zu innerpsychischen und zwischenmenschlichen Prozessen, Dynamiken und Interaktionen ist universell und damit übertragbar. Wer sich nun tiefergehender und grundlegender mit den Aspekten des systemischen Denkens beschäftigen möchte – oder diese vertiefen oder gar neu kennenlernen mag, dem seien die nun folgenden Teilkapitel ans Herz gelegt. Wir gehen damit einen Schritt zurück und blicken auf die grundlegenden Konzepte und Theorieströmungen, die Einfluss auf das systemische Denken und Arbeiten hatten und haben. Damit wird ein breites Verständnis des Konzept ermöglicht, welches bedeutsam ist, um die zugehörigen Methoden, Techniken und Interventionen in der Praxis anzuwenden. Wir bauen also nun ein Fundament aus Theorien, Bezugstheorien und Erkenntnistheorien des systemischen Denkens und Arbeitens. Zunächst begeben wir uns dabei auf eine Reise in die Vergangenheit, die vor allem dadurch geprägt war, sich von jenen anderen Konzepten abzuheben, die zu sehr in die Vergangenheit geblickt, nach Ursachen gesucht oder Kausalzusammenhänge aufgedeckt haben. Diese Theoriekonzepte vertiefen wir dann in Kapitel 2. Im Anschluss an die Geschichte des systemischen Denkens / der systemischen Therapie blicken wir auf die Systemtheorie, die Zirkularität, den Konstruktivismus und die Konstrukttheorie sowie die Kybernetik und die Autopoiesis. Diese Konzepte bilden dabei Erkenntnisse über Das Leben, den Menschen und die Beziehung von Menschen ab – über Wirklichkeiten, Interaktionen und die Dynamik des Zwischenmenschlichen. Wenngleich manche Begriffe hierbei etwas sperrig oder ausladend klingen mögen, so verstecken sich hinter ihnen spannende Erkenntnisse – für unsere tägliche Arbeit und Praxis, aber auch für unseren persönlichen Alltag. Fühle dich also gern eingeladen auf diese Reise in die verschiedenen Theorien des systemischen Denkens, die dabei stets auf Paarbeziehungen übertragen werden.

1.2 Geschichte der systemischen Therapie

In der langen Geschichte der professionellen Unterstützung und Hilfe von Menschen mit persönlichen Herausforderungen, Krisen und Störungsbildern gibt es zahlreiche Ausprägungen und Therapieschulen und –formen. Neben den tiefenpsychologischen Denkschulen (die jeweils auf eine/n bestimmte/n Gründer/in zurück-zuführen ist), entwickelten sich um 1920 verhaltensorientierte und in den 1950er Jahren familien- und systemorientierte



Denkansätze. Diese haben viele Mütter und Väter, die an verschiedenen Orten wiederrum von unterschiedlichen Personen geprägt wurden. Hintergrund war die Tatsache, dass Menschen der damaligen Therapierichtungen, die als schwer behandelbar galten und beschrieben oder sogar aufgegeben wurden, nach Hilfe suchten – und einige Fachkräfte nach Methoden suchten, auch diesen Klient/innen zu helfen. Bisherige Methoden und Therapien halfen aufgrund mangelnder vielfältiger Lösungsansätze diesen Menschen nicht oder nicht ausreichend. An den Entwicklungslinien des systemischen Ansatzes sind viele Menschen beteiligt. Die systemische Therapie hat keine einzelne Person als Begründer/in, sie hat keinen Vater oder keine Mutter, auf welche die Entstehung zurückzuführen ist. Es sind vielmehr verschiedene Strömungen und Akteure einer Bewegung in den 50er Jahren in den USA ihren Ursprung hat. Das Spannende daran ist, dass verschiedene Menschen unabhängig voneinander eine neue Art der Therapie von Familien formten. Die wichtigsten Meilensteine zur Entwicklung fanden dabei von den 1950er bis 1990er Jahren statt. Damit fallen die Entwicklungslinien der Systemtherapie in großen Teil nach den Zeiten, in denen sich die tiefen- und verhaltenspsychologischen Schulen bereits ihre Theoriekonstrukte entwickelten. Die damals dritte große Schule der klienten- und personzentrierten Therapie entwickelte sich weitgehend parallel zu den Anfängen der familien- und systemtherapeutischen Schulen. Eine Auswahl der prägenden Persönlichkeiten mit ihren Theorien möchte ich im Folgenden bieten.

Zunächst ist Ludwig von Bertalanffy zu nennen, welcher die allgemeine Systemtheorie in der Biologie als ein Ausgangspunkt in der Entwicklung beitrug. Er definierte grundlegende Aspekte und Prinzipien von Systemen, um diese Phänomene beschreiben und erklären zu können. Er entwickelte damit die allgemeine Systemlehre. Unabhängig von ihm entwickelte Norbert Wiener die Grundgedanken zur Kybernetik, also die Lehre von sich selbst steuernden und regulierenden Systemen. Diese ist eng verbunden mit der Systemtheorie. Gregory Bateson (Palo Alto-Gruppe) gilt zudem als einer der wichtigsten Wegbereiter des systemischen Ansatzes. Er entwickelte die Lehre von geregelten Prozessen, der Rückkopplung, den Gleichgewichtszuständen und der Selbstregulation von Systemen. Er brachte zudem die systemtheoretischen und kybernetischen Ansätze in die sozialwissenschaftlichen Kontexte. Er forschte an schizophrenen Persönlichkeitsstörungen zu einer Zeit, in der die Einzeltherapie die einzige Form therapeutischen Arbeitens war. Seine Arbeit führte nicht zum gewünschten Erfolg und er bezog die Familienmitglieder in seine Betrachtung mit ein. Damals wurde noch nach einem Ursache-Wirkungs-Denken gearbeitet – es musste also ein Ereignis oder Phänomen aus der Vergangenheit geben,



welches in der Gegenwart ungünstig wirkt und zu einer Störung oder zu einem Symptom führt. Der Fokus in der Therapie ging auf den Sinn eines Verhaltens in einem Familiensystem, also in Bezug auf das Verhalten der Familienmitglieder. Es entstand die double-bind-Theorie, eine Theorie zur Entstehung von Schizophrenie. Bertalanffy vertrat schon früh die zentrale Kernthese des Konstruktivismus: Aussagen über Realitäten und Wirklichkeiten sind nur Konstruktionen (also quasi subjektive konstruierte Erfindungen eines Individuums). Systeme können nach seiner Auffassung daher biologisch (das Leben), psychisch (bewusst / unbewusst) oder sozial (Familie, Gruppe, Team) sein. Da Systeme immer komplex sind, brauchen sie eine gewisse Form der Organisation und Ordnung. Die Komplexität eines Systems lässt sich daran erkennen, dass du vermutlich mehrere Stunden brauchen würdest, um deine Familie zu beschreiben – und selbst dann nur einen Bruchteil dessen erfassen würdest, was sie wirklich ist. Komplexität entsteht dann aber noch mehr, wenn wir alle deine Familienmitglieder zu deren Bild ihrer Familie befragen würden. Nach dieser Systemlogik jedoch wird noch heute gearbeitet und gedacht und im integrativen Ansatz werden wir sogar den damaligen Überlegungen (wieder) gerecht, was den Einfluss der Herkunftsfamilie auf heutige und aktuelle Beziehungserfahrungen betrifft. Zudem gilt noch immer, dass sich jedes System selbst erschafft, erhält und organisiert (siehe Kapitel 1.5) – so auch jedes Paarsystem: Alleine die Schaffung einer „Beziehung“ durch „wir sind jetzt zusammen“ ist nur eine Konstruktion, die aufgrund der Einigkeit zweier Personen auf eine gemeinsamen Wahrheit beruht. Deutlich wird dies bei einer Trennung: Die Beziehung an sich ist nicht trennbar, das tägliche gemeinsame Leben jedoch schon – jedoch verhalten sich die beiden ehemals Liebenden jedoch nur anders zueinander – in den meisten Fällen sind sie im inneren Erleben sehr wohl noch „in Beziehung“, da sie in Gedanken weiter verbunden sind – sei es im Guten, im Schlechten, im Liebeskummer, im Groll, in der Wut usw. – also alleine die Bezeichnung und das damit verbundene Verhalten schafft das Konstrukt einer Beziehung und Partnerschaft. Dieses erhält sich weiter durch die Kommunikation und Interaktion miteinander, es organisiert sich in irgendeiner Form durch die wechselseitige Bedingtheit der Systemmitglieder zueinander.

Don Jackson entwickelte parallel zu Bertalanffy das Konzept der Familien-Homöostase. Dies meint, dass der IST-Zustand in einem System von den Mitgliedern stabil gehalten wird, auch wenn er problematisch ist. Er begründete das unsichtbare Band zwischen den Familienmitgliedern, welches dazu beiträgt, das System selbst zu steuern und aufrecht zu erhalten. Dabei tragen alle Familienmitglieder in ihren Wechselwirkungen dazu bei, das pathologische



Gleichgewicht zu erhalten und somit das System stabil zu halten. Parallel legte Virginia Satir die Grundsteine für das lösungsorientierte Arbeiten und untersuchte den Zusammenhang zwischen Krankheit, Gesundheit und den familiären Mustern. Sie entwickelte die Familienskulptur zur Darstellung und Visualisierung von Familiensystemen. Bateson führt die Kybernetik in die Familientherapie ein (also die Beobachtung der Beobachtung, siehe Kapitel 1.8 und Ivan Boszormenyi Navy führt die Mehrgenerationenperspektive in den 1970er Jahren ein. „Er versucht, unsichtbare und belastend wirkende Bindungen und Aufträge bewusst zu machen, die über die Generationen hinweg weitergegeben werden mit dem Ziel, dass die „Nachgeborenen“ sich von diesen befreien und ihr eigenes Leben leben können (Schlippe / Schweitzer 2016, S. 36)“ Es folgte Salvador Minuchin mit seiner strukturellen Familientherapie und betrachtete sich die Bedeutung von Grenzen und Strukturen in der Therapie. Er untersuchte, wie Beziehungen in der Familie gestaltet werden und ob Grenzen klar oder diffus sind. Auch in der frühen Schizophrenieforschung wurden dann erstmals Familienmuster als Erklärung für Krankheiten und Störungen herangezogen, noch bevor die sog. Double-Bind-Theorie die Schizophrenie als Kommunikationsstörung darstellte.

1959 gründete sich das MRI (Mental Research Institute) in Palo Alto – mit Virginia Satir, Don Jackson und Jules Riskin – und wurde später von Paul Watzlawick, Jay Haley, John Weakland, aber auch zum Teil von Gregory Bateson ergänzt. Dieser hatte enge Kontakte zu Milton Erikson, dem Begründer der modernen Hypnotherapie. Dieses einfühend genannte unsichtbare Band ist es nun auch, das in Paarbeziehungen entsteht – und vor allem dann, wenn aus der Zweierbeziehung Kinder hervorgehen und eine neue Familie entsteht. Dieses Band basiert immer auf der gemeinsamen Geschichte, der genetischen Verbundenheit, der Loyalität untereinander, der Zugehörigkeit zu einer Mehrgenerationengruppe und auf Basis aller gelebten und ungelebten Beziehungen in diesem Familienkonstrukt. So bleibt man im größten Familienstreit auf eine gewisse Weise immer verbunden – wenngleich auch destruktiv – das unsichtbare Band wird dann auf eine destruktive Weise gelebt und erhält so dann das System durch die entsprechende dysfunktionale Selbstorganisation (beispielsweise das Ausleben von Fehden, Gerichtsverfahren, geführten Konflikten usw.) weiter aufrecht. Die Palo Alto-Gruppe prägte die Arbeit mit Kommunikationsmustern in Familien und nutzten diese in ihrer Idee der Familientherapie. Die Familien wurden in der Arbeit vor allem mit einem Schlusskommentar am Ende einer Familientherapiesitzung konfrontiert. Dieser enthielt das Element der positiven Konnotation und Beschreibung von allen



Familienmitgliedern, deren Stärken und Ressourcen – sowie einer paradoxen Aufgabe für die Familie. Auch diese Grundgedanken, Theorien und die damit verbundenen Interventionen werden im hier vorgestellten integrativen Konzeptverstärkt aufgegriffen und genutzt. Hierzu gehört der von den Paarberater/innen formulierte Abschlusskommentar (Kapitel 9.8), das Geben von Aufgaben (Kapitel 9.2) und die Arbeit auf der Ebene der Kommunikation des Paares (siehe u.a. Kapitel 6.5, Kapitel 5.1).

Auch in Mailand wuchsen die Praktiker/innen von Familientherapie – die „Mailänder Schule“ der systemischen Therapie hatte hierbei einen großen Einfluss auf die europäische Entwicklung des systemischen Ansatzes. In der Mailänder Gruppe um Mala Salvini-Pallazoli (Mailänder Modell) entwickelt sich die zirkuläre Perspektive und die Grundannahme, dass Systeme aus Informationen und Kommunikation bestehen, nicht aus Personen. Familien sind für die Mailänder Gruppe ein Kommunikationssystem. Somit änderte sich der Fokus und das Ziel der Therapie weg von der Veränderung der Einzelperson oder der Schuldsuche in der Familie. Besonders war hierbei das radikal-strategische Vorgehen (zwei Therapeuten + Patient/innen sowie zwei Therapeut/innen hinter eine Spiegelwand) und paradoxe Verschreibungen waren die Wurzeln vieler systemischer Konzepte, die bis heute die systemische Arbeit prägen und beeinflussen (vgl. Kriz 2014, S. 245 ff). Im therapeutischen Setting wurde analysiert, wie Regeln und Muster in der familiären Interaktion funktionieren um diese verstehen und verändern zu können. Dies wurde vor allem über paradoxe Interventionen ermöglicht (z. B. Symptomverschreibung). Zudem wurde das Setting der Therapie verändert und neben den Therapeut/innen im Praxisraum beobachteten weitere Therapeut/innen hinter einer Spiegelglasscheibe das Geschehen. Anschließend oder während der Sitzungen tauschten sich die Therapeut/innen miteinander aus. Dies gilt als eine der Geburtsstunden des Reflektierenden Teams, einer klassischen Methode im systemischen Arbeiten. Diese Vorgehensweise erhöhte die Handlungsfähigkeit und die Spielräume in der Therapie, da viel mehr Vorschläge in den Prozess eingebracht werden konnten. Ein klassischer Artikel dieser Zeit ist „Hypothetisieren, Zirkularität, Neutralität“.

Helm Stierling brachte die Forschung aus den USA nach Deutschland. Er gründete das Institut für Familientherapie in Heidelberg, die Heidelberger Schule als Strömung im systemischen Arbeiten entsteht. In den 70er Jahren in Deutschland gründeten Eberhard Richter und zwei weitere Pioniere der deutschsprachigen analytischen Familientherapie, Hans Strotzka und Jürg



Willi, die „Arbeitsgemeinschaft für Familienforschung und Familientherapie“. Helm Stierlin und mit ihm seine Arbeitsgruppe haben die Modelle und Grundannahmen als "Heidelberger Modell" weiterentwickelt und sich mittlerweile von vielen Psychotherapiekonzepten und Grundannahmen (insbesondere den psychoanalytischen) entfernt. Die internationale Gesellschaft für systemische Therapie gründet sich als Weiterbildungsinstitut, u. a. mit Personen wie Gunther Schmidt, Gunthard Weber und andere. Die bisherigen Strömungen wurden integriert und entwickelt. Währenddessen passiert Tom Anderson ein technischer Fehler im Setting der Therapie vor dem Einwegspiegel. Durch Zufall hörte eine Familie das Gespräch über die Therapie mit, was die Patient/innen sehr nützlich empfanden. Dies war die Geburtsstunde des Reflecting Teams. Der narrative Ansatz von Michael White entsteht und der Begriff der Erzählung wird zentral. Seine Grundannahme ist, dass es narrative Strukturen sind, mit denen wir unsere Welt und unser Erleben strukturieren und organisieren. Dies geschieht durch die Erfahrungen des Menschen und die individuelle Wahrnehmung der Wirklichkeit. Im narrativen Ansatz werden Handlungen und Interaktionen erzählerisch organisiert. Jeder Mensch hat dabei die Freiheit zu entscheiden, wie er eine Geschichte erzählt, wie er mit Symptomen oder Problemen umgeht. Neu war vor allem der ressourcenorientierte Blick auf die Biografie eines Menschen mit der Grundannahme, dass aus negativen Erfahrungen positive Kräfte entstehen können. Diese Entwicklungsperspektive spielt in unserem integrativen Ansatz dabei eine entscheidende und wesentliche Rolle, in dem wir Krisen immer als Entwicklungsherausforderung und Einladung zur Entwicklung verstehen. Dabei steht die Krise für eine nicht bewältigte Entwicklungsaufgabe, einen nicht gemeisterten Übergang oder ein nicht überwundenes kritisches Lebensereignis. Alle diese Faktoren werden wir im Verlauf genauer betrachten.

1978 gründete sich in den USA das Brief Family Center von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, welche den Ansatz der Lösungsfokussierung und der lösungsorientierten Kurzzeittherapie entwickelten. Anhand von durch Fragen gesteuerte Klient/innenberichte versuchten die Therapeut/innen in diesem Ansatz herauszufinden, in welchen Bereichen ein Problem nicht oder in geringerem Maße auftritt – also wann es Ausnahmen vom Problem gibt. Die Grundannahme dabei ist, aus diesen Ausnahmen heraus, Lösungsansätze zu entwickeln. Neu war zudem, dass die Problembeschreibung sehr kurz und knappgehalten wurde („Reden über Probleme schafft Probleme, reden über Lösungen schafft Lösungen“). Sie begründeten einen eigenständigen Ansatz, die lösungsfokussierte Kurztherapie. Hier wurde vor allem die klassische



Rollenverteilung von Therapeut/innen und Patient/innen hinterfragt: Die professionellen Akteure werden zu einer Co-Autorenschaft der Klient/innen und die bisher eher hierarchisch organisierte Struktur und Machtverteilung zwischen Therapeut/innen und Patient/innen neu. Bis heute ist diese „Therapie auf Augenhöhe“ (die auch für alle anderen systemischen Praxisfelder gilt) absoluter status quo. Nicht wir sind die Fachkräfte und Expert/innen für die Lebensorganisation, Lebensgestaltung und Problemlösung unserer Klient/innen – sie sollen und müssen es selbst sein und vor allem ihre individuellen Lösungen für ihre individuell erlebten Probleme finden. Unsere Aufgabe dabei ist es, sie gut zu begleiten, ihren gelingende Bedingungen in Beratung und Therapie zu schaffen und sie zu ermuntern, wertzuschätzen und in ihrer Individualität zu würdigen. Dies ist auch entscheidend und wichtig in der Beratungsarbeit mit Paaren. Daraus ergeben sich vor allem konkrete professionelle Handlungsweisen für uns als Praktiker/innen – und darauf ergibt sich eine entsprechende professionelle Haltung (siehe Kapitel 10.9), ein entsprechendes Menschenbild und eine Form der wertschätzenden Kommunikation. Auch unsere Rolle in Bezug auf das Paar wird hierdurch maßgeblich beeinflusst: Wir werden in diesem Denken eher zu Prozessbegleiter/innen und Moderator/innen und ermöglichen es dem Paar, ihre Geschichte neu zu erzählen, einen wertschätzenden und positiveren Blick auf sich selbst und die Paarbeziehung zu erlangen und sie selbst darin zu befähigen, ihre eigenen Lösungen und Strategien und die dafür notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten (wieder) zu finden.

Auch Virginia Satir prägte über mehrere Jahrzehnte den entwicklungsorientierten / erlebniszentrierten Ansatz, der sich an den Konzepten der humanistischen Psychologie orientierten und somit auch ein humanistisches Menschenbild beinhalten. Diese sieht den Menschen als von Grund auf gut und stets in der Lage, mit dem Leben und seinen Problemen selbst fertig zu machen und sich stets frei entscheiden zu können. In der humanistischen Psychologie ist der Selbstwert eines Menschen der Schlüssel aller Phänomene des geistigen und sozialen Lebens. Virginia Satir war eine der Pionierinnen des systemischen Arbeitens und prägte mit ihrem Einfluss vor allem das erlebniszentrierte und entwicklungsorientierte Arbeiten mit Familien in ihrer Form der (systemischen) Familientherapie. Ihre Arbeit orientierte sich an der humanistischen Psychologie und dem zugehörigen Menschenbild. Dieses geht davon aus, dass jeder Mensch zu Entwicklung fähig ist und für die Bewältigung seiner Herausforderungen die entsprechenden Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung hat – oder mindestens entwickeln kann, wenn er die Möglichkeit hat, sich selbst und frei zu entscheiden. Satir glaubte daran, dass jeder Mensch ein ureigenes Potenzial zur



Entwicklung in sich trägt (Lebenskraft). Auftretende Störungen, die in der Entwicklung auftreten (egal, in welchem Alter), sind laut Satir Störungen des Wachstums und des Selbstwertes. Gerade die Erlebnisorientierung durch entsprechende Methoden ist auch für die Paarberatung prägend, wenn sie systemisch-integrativ ausgerichtet ist. Auf ihrem psychoanalytischen und sozialarbeiterischen Hintergrund entwickelte sie die Idee, statt mit dem Symptomträgern mit der gesamten Familie zu arbeiten. Sie entwickelte die Methode der Familienskulptur, die in der Aufstellungsarbeit bis heute Einfluss auf die aktionsmethodische Arbeit hat. Mit Hilfe einer Skulpturaufstellung werden die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern symbolisch dargestellt. Dies gilt inzwischen für alle Form von Systeme, die aufgestellt werden können, um sie so einerseits von außen betrachten zu können und andererseits Lösungen entwickeln zu können, die durch einen Wechsel der Perspektive einfacher sichtbar werden, als im Verharren auf der Innenperspektive der Paare. Die erlebnisorientierten und analogen Methoden / Aktionsmethoden spielen auch für unsere Arbeit mit Paaren dabei eine wichtige Rolle (siehe Kapitel 8 und 9).

Virginia Satir betont in ihrer Arbeit immer die Eigenverantwortung für die Gefühle und Gedanken eines jeden Menschen. Ihre fünf Freiheiten sind bis heute im systemischen Denken populär: „Die Freiheit zu sehen und zu hören was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird. Die Freiheit das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird. Die Freiheit zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen. Die Freiheit um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten. Die Freiheit in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen“. Viele Menschen haben nicht gelernt, diese Freiheiten zu haben – und sind in ihrer Wirklichkeitskonstruktion überzeugt, dass sie nichts ändern können und dass sie keinen Einfluss darauf haben, etwas zu ändern – oder was sie denken oder fühlen. Das Erkennen dieser fünf Freiheiten für zwei Partner/innen als Einzelpersonen kann dabei bereits einen großen Unterschied machen. In meinem Praxisraum sowie in meinem Büro hängen die fünf Freiheiten gut lesbar aus. Irgendwann sprechen fast alle meiner Klient/innen diese Freiheiten an und wir kommen darüber ins Gespräch. Immer mehr weitete sich dieser Ansatz von der Psychotherapie einerseits in die Soziale Arbeit, in die schulische und außerschulische Pädagogik und (...) andererseits in die Beratung von Organisationen und Menschen in Organisationen aus, also in Coaching, Supervision, Mediation und Organisationsberatung. "Ab etwa 1990



hat sich das systemische Feld konsolidiert. Neue Entwicklungslinien gehen thematisch in sehr unterschiedliche Richtungen und können schwer unter einem gemeinsamen Titel subsumiert werden" (Schlippe / Schweitzer 2016, S. 36). Es differenzieren sich mehr und mehr zielgruppenspezifische Arbeitsweisen für Jugendliche, Kinder, mit Einzelnen und Familien heraus – bis hin zu Strukturaufstellungen und Aufstellungsarbeit und hypnosystemische Ansätze - aber auch integrative Verfahren, beispielsweise in der Arbeit mit Paaren. Auch narrative und dialogische Therapien und Beratungsansätze formten sich heraus. Zahlreiche Standardwerke und unzählige Forschungsprojekte bestätigen die Wirksamkeit systemischer Ansätze in der Therapie. 2008 hat der wissenschaftliche Beirat Psychotherapie die Systemische Therapie die Bereiche Erwachsenenpsychotherapie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie als wissenschaftlich anerkannt eingestuft. Inzwischen ist die Systemische Therapie als Kassenleistung anerkannt, Vertragsärzte und Vertragspsychotherapeuten können die neuen Leistungen der Systemischen Therapie zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung durchführen und abrechnen, sofern sie über eine entsprechende Weiterbildung verfügen. Der systemische Ansatz ist inzwischen zudem die modernste und populärste Arbeitsweise.

Die heutige Systemische Therapie und vormals Familientherapie reiht sich in eine der vier Therapieschulen und Denkweisen ein (psychoanalytische / tiefenpsychologische Denkweise, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie). Der wesentliche Unterschied zu den tiefenpsychologischen Schulen ist dabei der Fokus auf Systeme, Wechselwirkungen und Kommunikationsprozesse. Damit unterscheidet er sich grundlegend, da sich der tiefenpsychologische Ansatz auf psychisches Innenleben, Kausalität (Ursache-Wirkung) und Vergangenheit konzentriert. Diese Therapie-schulen konkurrieren zwar noch immer, sollten jedoch als unterschiedliche Zugänge verstanden werden, die für die meisten Störungsbilder, psychischen Krankheiten und Krisen auf ihre Weise zum Ziel führen. Zahlreiche integrative Verfahren verknüpfen dabei Methoden aus verschiedenen Therapieschulen. Aus professioneller Sicht ist jedoch eine (wenn auch künstlich-konstruierte) Zuordnung zu einer Denkschule nützlich, da sich ein Menschenbild, eine Grundmethodik, eine Theorie und spezielle Techniken ableiten. Man grenzt sich durch die eigene Zuordnung damit von anderen Schulen ab – ohne diese jedoch geringzuschätzen oder deren Wirksamkeit zu bezweifeln. Sich einer bestimmten Therapieschule zuzuordnen bedeutet, eine entsprechende stimmige, passende und zugehörige professionelle Haltung (Denken, Fühlen, Handeln, Sprechen) zu entwickeln, was einen wesentlichen Einfluss auf die beraterische / therapeutische Identität und das Selbstbild von



Berater/innen und Therapeut/innen hat. Wie angedeutet beruht dieser systemische Ansatz auf verschiedenen Theorie- und Denkmodellen, die nun aufbauend vorgestellt werden – zunächst die Systemtheorie als Gegenentwurf zu den klienten- und individuumszentrierten Ansätzen und die Grundannahmen zur Zirkularität als Gegenentwurf zur Kausalität.

1.3 Systemtheorie und Zirkularität

„Als Systemtheorie bezeichnen wir alle Versuche, für die Fülle der meist zahlreichen, gleichzeitig oder nacheinander ablaufenden Prozesse innerhalb und zwischen Systemen adäquate Beschreibungen zu entwickeln (Schweitzer / Schlippe 2016, S. 31).“ Die systemische Theorie stellt inzwischen selbst ein hoch komplexes System aus Hypothesen, Erklärungen und Wertungen dar (s. z. B. Kriz 1999; Schiepek 1999; Simon 2006; Schlippe/Schweitzer 2012; Ludewig 2013; Borst 2013). Die Systemtheorie ist also die entscheidende theoretische Fundierung für das, was wir in der systemischen Praxis als z. B. Beratung vorfinden. Arbeitsformen und Formate, die diesen systemtheoretischen Blick auf die Welt und die Menschen nutzen, kann man als systemische Praxis oder systemisches Arbeiten bezeichnen (vgl. Schweitzer/Schlippe 2016, S. 31 ff). "Sobald dieses systemische Arbeiten darin besteht, einzelnen oder mehreren Menschen zu helfen, Lösungen für von ihnen gesehene Probleme zu finden, sprechen wir von systemischer Beratung" (ebd). Die Systemtheorie selbst ist dabei ein sehr komplexes Gebilde (vor allem nach Niklas Luhmann). Damit es nützlich bleibt, werden sehr verkürzte und kompakte Kernaussagen in diesem Abschnitt thematisiert und vorgestellt, die für die praktische Ableitung (Theorie-Praxis-Transfer) notwendig sind – auch, um die Arbeitsweise verstehen und einordnen und die Funktion und Wirkung der Techniken und Methoden sowie Interventionen verstehen zu können. Diese werden dabei so gut es geht auf das Paarsystem, welches ja hier im Fokus steht, angewendet und übertragen. Die soziologische Systemtheorie geht auf den Konstruktivisten, Soziologen und Systemtheoretiker Niklas Luhmann zurück (1927 – 1998) – weiterer Begründer und Pionier dieser Theorie ist vorab genannter Karl Ludwig von Bertalanffy. Er vertrat schon früh die zentrale Kernthese des Konstruktivismus: Wir erinnern uns: „Aussagen über Realitäten sind nur Konstruktionen“. Systeme können nach seiner Auffassung daher biologisch (das Leben), psychisch (bewusst / unbewusst) oder sozial (Familie, Gruppe, Team) sein. „Die Welt ist so und so beschaffen - es gibt einen Beobachter, ein Bewusstsein oder was immer, dass behauptet, die Welt sei so und so beschaffen" (Luhmann 1999, S.197). Nach Luhmann sind Systeme



eine „organisierte Komplexität“, die durch die „Selektion einer Ordnung“ „operiert“. Das System „organisiert“, „selektiert“, „operiert“. Systeme sind dynamisch, Systeme bestehen nicht aus Dingen, sondern auch „Operationen“. Ein System ist also immer ein Beziehungsgefüge, das von einem Beobachter so gesehen und so interpretiert wird. Es besteht aus verschiedenen Elementen (also Systemmitgliedern), die durch Beziehungen miteinander verbunden sind und in Interaktion stehen (*also z. B. die einzelnen Beziehungen in einer Familie mit den Elementen Vater, Mutter, Kind 1, Kind 2 als Beispiel. In Beziehung und Wechselwirkung stehen dabei: Mutter mit Vater, Mutter mit Kind 1 und Kind 2, Vater mit Kind 1 und Kind 2 sowie Kind 1 mit Kind 2 und jeweils umgekehrt*). Dabei wird ersichtlich, wie komplex allein ein System aus vier Personen sein kann. Auch die Gesellschaft besteht aus verschiedenen Teilsystemen, z. B. der Politik, der Wirtschaft, den Massenmedien, dem Recht, der Kunst, der Wissenschaft u.a. – und immer, wenn in einem System eine Kommunikation entsteht oder auftritt, handelt es sich um ein soziales System. Somit ergibt sich, dass jede Paarbeziehung automatisch ein soziales System ergibt, ein Beziehungsgefüge (im klassischen Sinne) zweier Menschen, die durch Beziehung, Interaktion und Kommunikation wechselseitig miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen und beeinflussen.

Diese sozialen Systeme lassen sich von der Umwelt abgrenzen – jedes System und jede Umwelt beziehen sich dabei aber *aufeinander* (z. B. *die Umwelt jedes Menschen in seiner Stadt / Kommune – oder das Paar in seiner Lebenswelt*). Daher besitzt jedes System eine Systemgrenze – die Außengrenze zur Umwelt eines Systems. Im System selbst (z. B. *der Familie*) gibt es Subsysteme (z. B. *Paar der Generation B mit ihren Kindern*). Die einzelnen Elemente im Subsystem sind dann Mutter, Vater, Kind 1 und Kind 2, während im Gesamtsystem weitere Elemente (*Familienmitglieder*) *hinzukommen* (*Großeltern mütterlicherseits, Großeltern väterlicherseits, Geschwister etc.*). Diese Systemmitglieder bzw. Elemente stehen im ständigen Zusammenhang, in Wechselwirkung und Zirkularität - beziehen sich also immer *aufeinander* und stehen in Interaktion – meist durch Kommunikation und den Beziehungen der Elemente zueinander (*übrigens auch wie in biologischen Systemen unseres Körpers oder ökologische Teilsysteme oder z. B. einzelnen Abteilungen in großen Organisationen*). Da alles mit allem verbunden ist, hat eine Veränderung in einem Bereich Auswirkungen auf die anderen Bereiche (wie im Bild eines Mobiles, welches an jeder Stelle berührt werden kann und dadurch das gesamte Mobile in Bewegung gerät). So sind Interventionen aus systemischer Sicht auch wirksam, wenn wir nur Einzelne beraten und begleiten, die Veränderung aber z. B. im gesamten Team,



der Familie oder dem Paar damit angeregt wird. Im Setting der integrativen Paarberatung sind wir nun im Normalfall immer mit dem Gesamtsystem konfrontiert – dabei ist es erst einmal zweitrangig, ob es gemeinsame Kinder gibt, da die Paarbeziehung der häufigste Faktor für das Problemerkennen ist. Wir erleben also in unserer Praxis zwei individuelle psychische Systeme, die zusammen in einem gemeinsamen sozialen System leben. Daraus ergibt sich die Systemgrenze des Paares, mit welcher es sich von der Umwelt abgrenzt (durch Wohnraum, gemeinsame Zeit, eigene Alltagsgestaltung) – und die beiden Systemelemente (Partner/in A und Partner/in B) stehen zueinander in Wechselbeziehung und Wechselwirkung – durch Kommunikation und Verhalten. Was Partner/in A tut wirkt auf Partner/in B und umgekehrt. Daraus ergibt sich der zweite entscheidende Aspekt in unserer Theoriebildung: Die Zirkularität.

Zirkulär zu denken ist eine Haltung und eine Perspektive, mit welcher wir auf Phänomene im zwischenmenschlichen Bereich und in Systembetrachtungen schauen. Im Fokus stehen die Wechselwirkungen in einem (Paar-) System, also eine wechselseitige Bedingtheit von sozialen Elementen (Menschen) in einem System (z. B. Paarbeziehung). Somit richtet sich der Schwerpunkt der Betrachtung weg von den individuellen Sichtweisen der Personen hin zur Beziehung zwischen den beiden – also das, was »zwischen« ihnen passiert. Vergleichbar ist dies mit der menschlichen Hand: Betrachten wir also die Finger – oder die Zwischenräume. Beides hat natürlich eine wichtige Funktion beispielsweise beim Greifen. Ebenso gilt das Bild des Waldes: Es macht einen großen Unterschied, ob wir uns auf die Bäume oder die Zwischenräume konzentrieren. Beide Beispiele stehen als Metapher für das systemische Denken und die Zirkularität. Person A wirkt auf Person B ein – deren Verhalten wirkt auf Person A zurück und so weiter. Der Unterschied wird deutlich, wenn zwei Kinder sich streiten. Die erste Reaktion nach Ermahnen der Erzieherin ist „Der hat angefangen!“ – eine typische Ursache-Wirkungs-Beschreibung. „Wegen dem habe ich dies getan“ oder „Weil du ..., kann ich ja nur...“. Damit wird eine eher geradlinige und kausal zusammenhängende Art und Weise des Zwischenmenschlichen beschrieben, die so aber nicht ist. Die Wechselwirkung zwischen zwei Menschen lässt sich eher als Kreis oder Kreislauf darstellen – ohne, dass es eine wirkliche Ursache gibt – sondern nur Wirkungen und Reaktionen auf das Gegenüber bzw. das Verhalten. Dabei würde eine Diskussion darüber, wer oder was „Schuld“ hat letztlich immer beim Urknall enden, wenn wir dies konsequent nach der linearkausalen Denkweise durchdeklinieren. Was geschieht wirkt immer im Wechsel zwischen den Beteiligten und den Ereignissen in einem System. Eine Handlung ist dabei immer Reaktion und Ursache zugleich



– so entsteht die wechselseitige Bedingtheit. Die Frau nörgelt, der Mann zieht deswegen sich zurück. Weil der Mann sich zurückzieht, nörgelt die Frau. Das Verhalten ist dabei immer abhängig durch die jeweiligen Lebenskontexte – nicht ausschließlich durch das innere Erleben. Eine wesentliche Frageart im systemischen Denken ist daher das zirkuläre Fragen, was vor allem in der Beratung von Paaren Muster durchbrechen kann (siehe Kapitel 6.5).

Mit „Zirkularität“ ist die schlichte Tatsache gemeint, dass „Dinge“ (konkreter und abstrakter Art) nicht isoliert in der Welt vorkommen, sondern in Beziehungen zu anderen „Dingen“, und dass diese Beziehungen oft als wechselseitige Wirkbeziehungen verstanden werden müssen (vgl. Kriz 2001, S. 220). Zirkularität heißt Kreisförmigkeit. Zirkuläres Denken ist der Versuch, das Verhalten der Menschen, das in ein System kommunikativ eingebunden ist, als Regelkreis so zu beschreiben, dass die Eingebundenheit dieses Verhaltens sichtbar wird. In der Praxis geschieht dies, indem einzelne Ursache-Wirkung-Hypothesen zusammengefügt werden (vgl. Schweitzer/Schlippe 2016, S. 205). Ein Beispiel: Die Frau ist genervt, weil der Mann nicht mit ihr spricht. Der Mann spricht nicht mit der Frau, weil diese oft genervt ist. Ein Kreislauf, der aus Sicht der einzelnen Personen in der Schuld der/des anderen liegt – die Beschreibung „Mann und Frau frustrieren sich gegenseitig“ beschreibt eine Beobachtung von außen (2. Ordnung). Aus Kausalität (Ursache – Wirkung) wird Zirkularität (Ursache = Wirkung = Ursache = Wirkung usw.) – also eine wechselseitige, kreisförmige auf-sich-Bezogenheit. Die Idee der Zirkularität in der Praxis ist dann, dass im oben genannten Beispiel die Frau gefragt wird, was ihr Mann wohl denke und fühle, wenn sie genervt reagiert – und der Mann gefragt würde, was die Frau wohl denke und fühle, wenn er nichts sage – so bekommt der/die Berater/in nicht nur wertvolle Informationen über das System, die Beziehungen und die einzelnen Mitglieder – durch die zirkuläre Perspektivübernahme der jeweils anderen Person wird die eigene Wirklichkeit verlassen und um eine zweite Wirklichkeit ergänzt – so entsteht eine dritte (gemeinsame) Wirklichkeit.



DOZENT

SANDRO HÄNSEROTH

Systemischer Berater, Psychologischer Berater

hat Sozialarbeit / Sozialpädagogik (FH) studiert und Zusatzausbildungen in Systemischer Beratung / Pädagogik sowie Supervision / Coaching, psychologischer Beratung, Traumapädagogik und Trauerbegleitung absolviert.

Er war langjährig in der offenen und mobilen Kinder- und Jugendarbeit tätig. Er arbeitet zudem seit über zehn Jahren in der psychosozialen Beratung von Studierenden und begleitet junge Menschen in Krisensituationen und schwierigen Lebenslagen.

Er ist nebenberuflich in als systemischer Supervisor in zahlreichen Trägern der Jugendhilfe sowie in Schulen und Bildungseinrichtungen aktiv. Als Dozent der Erwachsenenbildung bietet er in unterschiedlichen Kontexten (z. B. bei der „Nummer gegen Kummer“ in den Themen Kommunikation / Gesprächsführung, systemische / psychologische Beratung, Umgang mit Konflikten und psychosozialen Problemlagen sowie in Methodik und Didaktik in der Erwachsenenbildung) Aus- und Weiterbildungen an.

Webinare mit Sandro Hänseroth an unserer Schule:

- Impact-Techniken
- Onlinetools für die Beratungsarbeit
- Psychologischer Berater / Lebensberater
- Systemische Beratung und Coaching
- Systemisch-integrative Paarberatung und Paartherapie
- Systemische Biografiearbeit
- Systemische Supervision

Webseite von Sandro Hänseroth:

www.sandro-haenseroth.de

LESEPROBE



Isolde Richter
Naturheilschule

Onlineschule



Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen
Tel. (+49)7644 927883-0 / Fax: (+49)7644 927883-40
Info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de