



Rainer Schwing / Andreas Fryszter

# **Systemische Beratung und Familientherapie**

Kurz, bündig,  
alltagstauglich

V&R

*Für Eugenia in Liebe und Dankbarkeit*

Rainer Schwing / Andreas Fryszter

# **Systemische Beratung und Familientherapie - kurz, bündig, alltagstauglich**

Mit Illustrationen von Luise Rombach

5., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-99550-2

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Umschlagabbildung: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

© 2016, 2013 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Griesheim

# Inhalt

## **1 Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben**

- 1.1 Was ist das eigentlich, systemische Therapie und Beratung?
- 1.2 Ein Leitfaden durch das Buch

## **2 Geschichte: Die vielfältigen Wurzeln systemischer Beratung und Therapie**

## **3 Wirkfaktoren: Was wirkt in der systemischen Beratung und warum?**

- 3.1 Der Mensch wird erst am Du zum Ich: Beziehung
- 3.2 Niemand lebt für sich allein: Kontextualisierung
- 3.3 Hundert Schritte in den Mokassins des anderen: Perspektivwechsel
- 3.4 Vertrautes neu und anders sehen lernen: Reframing
- 3.5 Auf die Stärken kannst du bauen: Ressourcenorientierung
- 3.6 Ziele statt Probleme: Lösungsorientierung
- 3.7 Liebe, Neugier, Spiel: Neurobiologie des Lernens

## **4 Probleme und Lösungen: Wie systemische Beratung und Therapie hilft**

- 4.1 Monster auf Besuch: Angst
- 4.2 Wenn das Leben keinen Spaß mehr macht: Depression

- 4.3 Glücksmomente und Stolpersteine: Wenn Paare Hilfe brauchen
- 4.4 Meine Kinder, deine Kinder: Trennung, Scheidung, Neubeginn
- 4.5 Niemand ist allein krank: Beziehung und Gesundheit
- 4.6 Wenn es zwischen Kollegen klemmt: Teamsupervision
- 4.7 Chef sein ist nicht immer leicht: Leitungskoaching

## **5 Tipps für den Alltag: Sieben nützliche Ideen**

- 5.1 Optimisten leben länger: Achten Sie auf sich!
- 5.2 Von Problemen zu Zielen: Nehmen Sie sich etwas Schönes vor!
- 5.3 Die Kraft des Noch-nicht: Reden Sie doch einmal anders über sich!
- 5.4 Konflikte: Gehen Sie es cool an!
- 5.5 Von Vorwürfen zu Wünschen: Blicken Sie hinter die Kulissen!
- 5.6 Wenn es heikel wird: Blicken Sie einmal von oben auf die Dinge!
- 5.7 Die positive Lernhaltung: Seien Sie freundlich zu Ihren Fehlern – und zu sich!

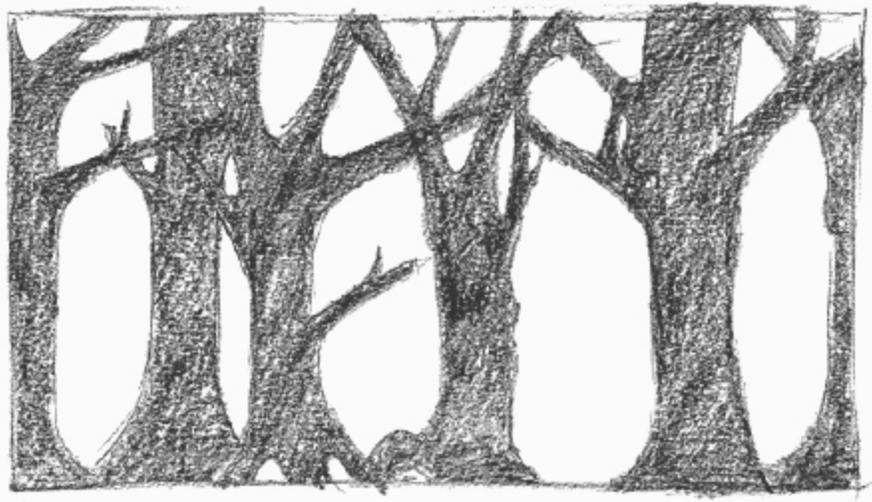
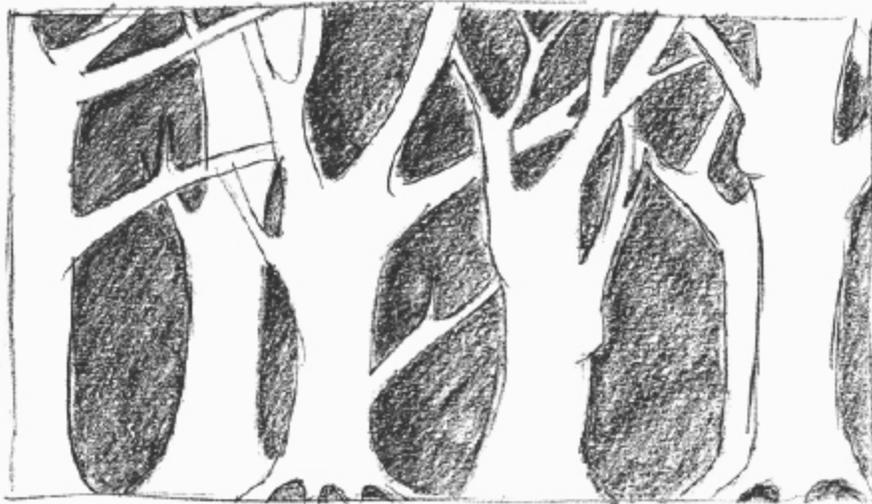
## **6 Wenn es allein nicht weitergeht: Wie findet man einen Systemiker?**

## **7 Wohin des Wegs? Rückblicke, Seitenblicke, Einblicke und ein Ausblick**

- 7.1 Rückblicke: Politik spielt auch mit hinein
- 7.2 Seitenblicke: Was machen die Geschwister?
- 7.3 Einblicke: Womit Sie in einer systemischen Therapie rechnen können
- 7.4 Ein Ausblick: Wissen für eine komplexe Welt

## **8 Wenn Sie Lust auf mehr haben: Anregende Bücher und Texte**

*»Der eine sieht nur Bäume, Probleme dicht an dicht.  
Der andre Zwischenräume und das Licht.«  
(E. Matani)*



# 1 Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Frau Schneider hat Probleme mit ihrem Sohn, der zehnjährige Lars ist seit längerer Zeit sehr niedergedrückt, zieht sich zurück, seine Schulleistungen sind ungewöhnlich schlecht. Sie ruft eine Beratungsstelle an. Die Beratungsstelle arbeitet nach einem systemischen Konzept. Frau Schneider wird ein Rückruf zugesagt, in diesem Telefonat lädt die Beraterin die ganze Familie zum ersten Gespräch ein. Frau Schneider ist überrascht, ist es doch allein das Problem ihres Sohnes, und außerdem: »Er schämt sich ja deswegen und soll jetzt vor allen reden? Das ist sowieso nicht seine Sache!« Die Therapeutin äußert Verständnis und Respekt für den Wunsch der Mutter, ihren Sohn zu schützen, erfährt aber im weiteren Gespräch, dass die beiden Geschwister natürlich wissen, worum es geht. Die Therapeutin meint, ein gemeinsames Gespräch könne auch dazu dienen, dass sie anders damit umgehen, und vielleicht haben sie ja gute Ideen für eine Lösung! Frau Schneider möchte das noch einmal mit ihrem Mann besprechen. Und tatsächlich: Alle kommen zum ersten Gespräch.

Wer zum ersten Mal einen systemischen Therapeuten oder Berater aufsucht, muss ähnlich wie Frau Schneider mit Überraschungen rechnen: Nicht immer, aber häufig werden Familienangehörige mit eingeladen, die Meinung aller wird erfragt und ernst genommen, es wird beileibe nicht nur über Probleme geredet. Die Stärken, das, was gut läuft, worauf die Familie gar stolz ist, interessiert den Berater genauso – trotz der momentanen Probleme. Und statt über Krankheiten und Defizite reden systemische Therapeuten lieber über Lösungen.

»Systemische Therapie und Beratung« klingt recht sperrig, »Familientherapie« ist da schon verständlicher. Sie wird in vielen Zeitschriftenartikeln beschrieben und stößt in

der Öffentlichkeit auf großes Interesse. In den 1950er Jahren in den USA entwickelt, erfuhr diese Therapieform schnell weltweite Verbreitung. In Deutschland wird sie inzwischen von tausenden Psychologen, Ärztinnen, Sozialpädagogen in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern praktiziert, beispielsweise in Beratungsstellen, freien Praxen, Kliniken und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Aber auch in anderen Arbeitsfeldern greifen systemische Denkweisen um sich und verändern erfolgreich die Art und Weise, wie Menschen an Probleme herangehen: bei Konflikten in Organisationen, in Arbeitsteams, im Gemeinwesen, in Supervisionen, Coachings und Moderationsprozessen.

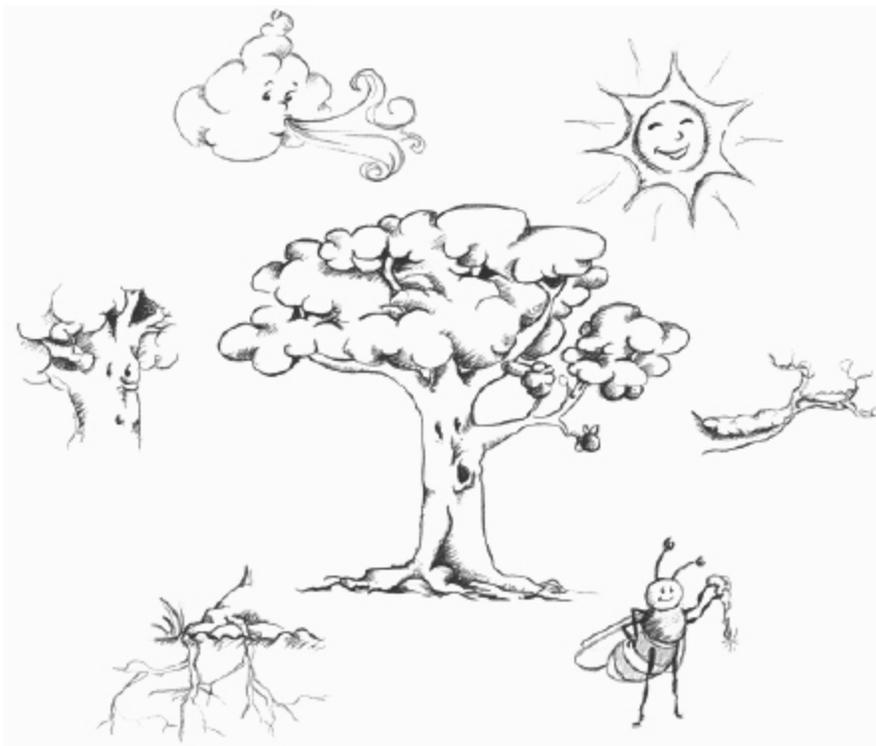
Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff? Systemische Berater finden es nützlich, bei Problemen nicht nur den »Problemträger« (den aggressiven Sohn, die magersüchtige Tochter, den depressiven Vater, den schwierigen Kollegen, den aufsässigen Schüler) in den Blick zu nehmen. Sie beziehen die Familie, das Arbeitsteam oder gar das weitere Umfeld des »Problemträgers« mit ein. Das Umfeld nennen Systemiker »Kontext« und auf den kommt es an. Bertolt Brecht hat das in seinem Gedicht »Über die Unfruchtbarkeit« sehr poetisch umschrieben:

»Der Obstbaum, der kein Obst bringt  
Wird unfruchtbar gescholten, wer  
Untersucht den Boden?  
Der Ast, der zusammenbricht  
Wird faul gescholten, aber  
Hat nicht Schnee auf ihm gelegen?«

Systemiker gehen in ihrer Arbeit immer davon aus, dass kein Verhalten ohne das System, den sozialen Kontext, zu verstehen und schon gar nicht zu ändern ist. Sie wissen wie jeder gute Obstbauer: Bei jedem Obstbaum sind der Boden, der Schnee, die Sonne, der Wind, die Bienen und die benachbarten Bäume mitzudenken.

Was das genau heißt, wollen wir in dem Buch, das Sie gerade in den Händen halten, beschreiben.

Wir Autoren arbeiten seit dreißig Jahren mit Familien, Kindern, Jugendlichen, Schulen, Arbeitsteams, Führungskräften oder auch ganzen Organisationen nach dem systemischen Ansatz. Oft sind die Beteiligten durch diese Erfahrung interessiert und neugierig geworden, mehr über die Methode und Arbeitsweise zu erfahren. Auch die Teilnehmerinnen unserer Weiterbildungskurse, die wir seit über zwanzig Jahren an Fachhochschulen und in unserem Institut durchführen, haben uns immer wieder gefragt: »Welches Buch könnten wir unseren Partner/-innen oder Freunden schenken, damit sie einen Einblick in das erhalten, was wir so tun?« Es gibt zahlreiche gute systemische Bücher für die Fachwelt und es gibt viele Menschen mit großem Interesse an den Themen, aber mit wenig Lust, sich in das Fachchinesisch einzuarbeiten. Selten wird schlüssig, einfach und praxisnah beschrieben, wie systemische Berater ticken, warum sie was tun und wozu systemische Beratung gut ist. Diese Lücke wollen wir mit diesem Buch schließen.



*Ob es dem Baum gut geht, hängt von der Umwelt ab*

Wir wollen Ihnen diese Beratungsform anhand von vielen Beispielen näherbringen. Wenn wir Sie damit zum Nachdenken und auf neue Ideen bringen, wird uns das freuen. Vielleicht entdecken Sie sogar in der einen oder anderen Fallbeschreibung den Keim für die Lösung eines Problems, mit dem Sie sich gerade herumschlagen.

Wir werden Ihnen einige Anregungen und Tipps mitgeben, wie Sie in kniffligen Situationen selbst gute Lösungen basteln können. Sie werden einige besonders nützliche Werkzeuge aus dem systemischen Handwerkskoffer kennen lernen, die jeder gut im Alltag verwenden kann.

Und falls es dann doch allein nicht so recht klappen sollte, verraten wir Ihnen, wie Sie professionelle Hilfe finden können.

## **1.1 Was ist das eigentlich, systemische Therapie und Beratung?**

In den vergangenen fünfzig Jahren systemischer Forschung und Praxis hat sich eine große Vielfalt unterschiedlicher systemischer Ansätze entwickelt, je nach Arbeitsfeld und wissenschaftlichem Hintergrund. Es gibt einige Grundprinzipien, die für alle systemischen Praktiker Gültigkeit haben.

*Das soziale Umfeld wird einbezogen.* Probleme und Störungen entwickeln sich in einem sozialen Umfeld. Wenn es Probleme gibt, arbeiten Systemikerinnen bevorzugt nicht mit den einzelnen »Patienten«, sondern laden Familienangehörige, manchmal auch Freunde und andere wichtige Bezugspersonen mit ein. Sie sehen, wie die Menschen im Hier und Jetzt miteinander kommunizieren und welche Schwierigkeiten dabei entstehen und sich verfestigen können. Sie versuchen zu verstehen, wie der Lebenszusammenhang aussieht, in dem der Klient steht, und laden dazu ein, Probleme gemeinsam zu lösen. Wenn Personen des Umfeldes nicht in die Behandlung einbezogen werden, dann gibt es im systemischen Repertoire Methoden, mit denen sich das Umfeld auch ohne die direkte Anwesenheit anderer Personen einbeziehen lässt.

*Jedes Symptom hat einen Sinn.* Systemiker sehen Symptome und Probleme nicht als Defizite und Fehlverhalten, sondern als misslungene Lösungsversuche für eine schwierige Situation, aktuell oder früher. Sie fragen entsprechend danach, was der Sinn, die Funktion des Symptoms im jetzigen oder in einem vergangenen Lebenszusammenhang ist.

*Ressourcen und Stärken stehen im Mittelpunkt.* Statt nur die Defizite der Klienten aufzulisten (das tun die meisten Klienten sowieso schon zur Genüge selbst), konzentrieren wir uns in der systemischen Beratung und Therapie lieber auf die Stärken und Ressourcen, auf das, was gelingt und was – trotz aller Probleme – lebens- und erhaltenswert ist. Und da werden wir immer fündig!

*Lösungen (er-)finden, statt lange Probleme tief durchwühlen.* Systemiker sind überzeugt, dass es mehr bringt, auch in schwierigsten Situationen schnell damit zu beginnen, nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, als endlos Probleme zu bereden. Je stärker man sich auf die Probleme konzentriert, desto mehr verliert man das Gefühl für eigene Stärke und Kreativität! Man erstarrt wie das berühmte Kaninchen vor der Schlange: Auf systemisch spricht man dann von einer Problemtrance.

*Die eigene Kraft der Klienten zur Lösung nutzen.* Systemiker achten genau auf die Fähigkeiten der Klienten, setzen da an und fördern diese. Sie setzen auf die Idee, dass Therapie und Beratung Hilfe zur Selbsthilfe sein soll. Sie befähigen die Klienten, den Rest aus eigener Kraft zu schaffen. Die eigentliche Veränderungsarbeit geschieht im Alltag. Klienten lernen so, auf ihre eigenen Kräfte zu vertrauen und nicht von einem Berater oder Therapeuten abhängig zu werden. Deshalb reichen in der Regel wenige Sitzungen, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.

Abschließend noch einige Bemerkungen zum Unterschied - und zu den Gemeinsamkeiten - von systemischer Therapie und Beratung. Therapie behandelt Menschen, die (im Sinne unserer Sozialgesetze) an Krankheiten leiden; Beratung unterstützt Menschen in Krisen, mit Problemen oder mit schwierigen Fragen. Sie dient dazu, gute Lösungen zu finden, sei es in Erziehung, Partnerschaft oder Lebensgestaltung. Therapeuten finden Sie in Praxen und Kliniken, Berater häufig in Beratungsstellen (wie der Name schon sagt), in sozialen Einrichtungen und Gesundheitsdiensten.

Von Beratung spricht man auch, wenn es um Fragestellungen außerhalb der Privatsphäre geht. Das kann in Form von Supervisionen stattfinden, wenn Arbeitsteams sich mit Schwierigkeiten und Verbesserungsmöglichkeiten auseinandersetzen. Es kann auch als Coaching bezeichnet werden, wenn Führungskräfte an ihren Fragestellungen

arbeiten oder Mitarbeiter/-innen sich mit Herausforderungen in ihrem Berufsfeld beschäftigen.

Die Anlässe von Beratung und Therapie mögen verschieden sein, die Aufgaben ähneln sich. Es geht um Veränderung: wie wir die Welt sehen und erleben, wie wir gefühlsmäßig reagieren und wie wir in unserem Denken und Handeln mit der Welt in Beziehung treten. Es geht darum, heilsame Erfahrungen in unseren Beziehungen zu ermöglichen und neue Wege zu (er-)finden, wenn wir uns in Sackgassen fühlen.

Das ist der Grund, weshalb sich systemische Therapie und Beratung in ihrem Vorgehen sehr ähneln. Beide benutzen dieselben Methoden und arbeiten mit der gleichen Grundhaltung von Respekt, Ressourcen- und Lösungsorientierung und nach dem Prinzip »Hilfe zur Selbsthilfe«. Das ist auch der Grund, weshalb wir einmal den einen Begriff und einmal den anderen verwenden.

## **1.2 Ein Leitfaden durch das Buch**

Sie können dieses Buch von vorn nach hinten lesen oder einfach immer wieder einmal hineinschmökern. Jedes Kapitel steht für sich und wird Ihnen Ideen, Anregungen und kleine Aha-Erlebnisse vermitteln oder vielleicht weitere Fragen aufwerfen, denen Sie nachgehen möchten.

Wenn es Sie interessiert, wie die systemische Richtung überhaupt entstanden ist und wer ihre Väter und Mütter sind, finden Sie im zweiten Kapitel einige Hinweise dazu.

Das dritte Kapitel beschreibt die wichtigsten Methoden und Grundsätze. Wenn Sie sich einen Überblick verschaffen wollen, wie Systemiker arbeiten, dann sind Sie hier richtig. Das Kapitel ist wichtig zum Verständnis des Ansatzes. Die folgenden Kapitel bauen darauf auf.

Anwendungsfelder der systemischen Beratung sind im vierten Kapitel beschrieben. Das ist natürlich nur eine

Auswahl, soll aber die Breite des Einsatzes verdeutlichen.

Das fünfte Kapitel ist ein Blick in die systemische Schatzkiste. Hier finden Sie ganz konkrete Methoden, die wir als Selbsthilfe für den Alltag aufbereitet haben. Sie erhalten Ideen und Anregungen, wie Sie kleinere und größere Probleme angehen könnten.

Im sechsten und siebenten Kapitel folgen Hinweise, wo systemische Therapie angeboten wird und wie Sie jemanden mit solcher Ausbildung finden können. Außerdem empfehlen wir ausgewählte weiterführende Literatur, aus der wir unter anderem geschöpft haben, zur weiteren Lektüre und Vertiefung. Und am Ende eines jeden Kapitels finden Sie Tipps und Ideen zum selbst Ausprobieren. Ein wichtiges systemisches Prinzip ist »Hilfe zur Selbsthilfe«. Mit den vorgeschlagenen Übungen können Sie Probleme angehen oder wertvolle Impulse für so manche Lebenssituation erhalten. Und ganz nebenbei werden Sie Expertin oder Experte in systemischer Selbsthilfe. Viel Vergnügen dabei!

Zum Abschluss noch ein Wort zu unseren Quellen. Kein Gedanke entsteht aus dem Nichts, keine systemische Idee ohne Kontext. So verdanken wir etliche der hier beschriebenen Ideen und Übungen anderen Kolleginnen, die sie uns in ihren Veröffentlichungen, Seminaren oder in gemeinsamen Gesprächen nahegebracht haben. Unsere am häufigsten benutzten Quellen haben wir im Schlusskapitel zusammengestellt.

Darüber hinausgehende Literaturangaben finden Sie in unserem Buch »Systemisches Handwerk«. In »Systemische Beratung und Familientherapie – kurz, bündig, alltagstauglich« haben wir auf ein detailliertes Quellenverzeichnis verzichtet, dieses Buch richtet sich nicht in erster Linie an ein Fachpublikum, sondern möchte eine gut lesbare Übersicht für interessierte Menschen sein. Wir danken allen Kolleginnen und Kollegen aus unserem Netzwerk und vor allem aus unserem Institut für ihre vielfältigen Anregungen. Wir freuen uns, wenn

unsere Gedanken und Konzepte von anderen aufgegriffen,  
verbreitet und weiterentwickelt werden.