

Systemische Konzepte

Grundhaltung, Ansätze,
Methoden, Techniken

André Klinkenstein

Theoretischer Hintergrund

- Klienten werden mit ihren Problemen nicht isoliert, sondern auch das „Drumherum“, das sogenannte „System“ betrachtet.
- „Behandelnder“ ist „Mithandelnder“ eines Systems und somit Teil der Interaktion.
- Systemveränderung tritt allein dadurch ein, dass eine weitere Person, bzw. Helfersystem hinzugezogen wird.
- Problemsystem und Lösungssystem beeinflussen sich ebenso wie Ursache und Problem
- Die Lösung des Problems beeinflusst zunächst das Problem. Zeitgleich verändert sich aber auch die Ursache des Problems, was ein Wiederherstellen schwer macht.
- Es entsteht Veränderung – Das Problemsystem wird vermehrt zum Lösungssystem.
- **Das Problem an sich ist auch schon versuchte Lösung!!!**

Ansätze und Prinzipien

- Lösungsorientiert
- Ressourcenorientiert
- Konstruktivistisch

Lösungsorientiert

- Respekt für den Klienten und dessen bisherige Lösungen in Denken und Handeln
 - Familien schaffen kontextualisierte Lösungen, die ein Mitglied des Systems nicht aushält und über seine Symptome (Symptomträger) deutlich macht, dass die Lösung nicht für alle befriedigend war. Dies ist zunächst zu würdigen.
- Erweiterung des Wahrnehmungskontextes des Systems
 - Die Wahrnehmung des Systems wird erweitert bzw. der Focus der Wahrnehmung verändert, so dass andere Lösungen möglich werden.
 - Durch die Erweiterung des „Fächer der Möglichkeiten“ können Klienten kreativer als bisher mit dem Problem umgehen.
- Unter Einbeziehung bisheriger Lösungsansätze sowie Ressourcen werden weitere Schritte fokussiert, die in Richtung eines definierten Zieles führen
 - Dieses Ziel entsteht im System – nicht durch den Berater/Therapeuten!!!
 - Nach Möglichkeit wird nur mit Konstrukten des zu behandelnden Systems gearbeitet.

Ressourcenorientiert

- Systeme werden dazu eingeladen, ihre Ressourcen (neu) zu entdecken oder kennen zu lernen. Dabei begeben sich Therapeut oder Berater gemeinsam mit dem Klientensystem auf die Suche nach Ressourcen und Lösungen.
- Klienten werden im Verlauf zu Experten in Sachen Problemlösung. Dazu benötigen diese Fähigkeiten, die schon bekannt sind, wieder vergessen oder noch nicht registriert wurden.
- Der Fokus des Klienten liegt nicht weiter auf den Defiziten sondern auf den eigenen Ressourcen. Der so neu ausgerichtete Fokus lässt neue Möglichkeiten entstehen.
- Aus diesen Möglichkeiten entstehen Lösungen.
 - Klienten wollen die Lösung eines Problems von Ihnen!
 - Sie wollen, dass der Klient eine Lösung findet – und zwar eine andere als bisher!
 - Der Klient will, dass Sie Experte sind!
 - Sie wollen, dass Ihr Klient zum Experten wird!
 - Sie sind Experten im Machen von Experten – Das möchten Ihre Klienten.
 - PS: Sie wissen es nur noch nicht!

Konstruktivistisch

- Die konstruktivistischen Aspekte ergeben sich aus der Eigentümlichkeiten der Wahrnehmung
- Wahrnehmung wird nur möglich auf der Basis des eigenen Kontextes.
 - Alles was wir beobachten, beobachten, sortieren, bewerten wir auf dem Hintergrund unserer bisherigen Erfahrungen.
 - „The same – but different“
- Obwohl der Berater/Therapeut oft genau das Gegenteil von dem wahrnimmt, was der Klient schildert und berichtet, hat der Klient immer Recht. Der Therapeut/Berater hat aber auch Recht.
 - „Entweder/Oder“ wird zu „Sowohl als Auch“
 - Dies befreit den Systemiker von nicht unproblematischen Deutungen, die letztendlich nur auf der Basis eigener Erfahrung beruht.
 - Dies ist nicht zu verwechseln mit dem „Erschaffen“ hypothetischer Räume, die dem Klienten neue Sichtweisen und Perspektiven eröffnet.
 - Lernen Sie den Konjunktiv lieben!!!
 - Vermeiden Sie im Gegenzug Tipps und Tricks! Sie wissen nicht, ob diese zum Kontext des Klienten passen. Meist sind diese Ratschläge nur vorübergehend von Erfolg gekrönt. Schlimmstenfalls depotenzieren sie den Klienten.

Techniken und Interventionen

- Fragen
 - Eigenschaften einer guten Frage
 - Die wichtigsten Arten von Fragen
 - Zirkuläres Fragen
 - Die Wunderfrage
- Interventionen
 - Skalierung
 - 5-Schritt-Modell
 - Reframing
 - Externalisieren
 - Provozieren
 - Rituale
 - Genogramm
 - Soziogramm
 - Paradoxe Intervention
 - Familie in Tieren
 - Videofeedback

Fragen

- Die Frage ist hochwirksamer Teil der Therapie bzw. Beratung
- Anders als bei Fragen aus dem medizinischen Umfeld (Symptome, Ursachen, Verläufe), sollten die Fragen systemisch arbeitender (und denkender) Menschen der Faszination vom Menschen und seinem Umgang mit Problemen geschuldet sein. Die Frage steht für Interesse, Neugierde und Spannung.
- Die Frage sollte die Beteiligung des Klienten an der Problematik verdeutlichen.

Eigenschaften guter Fragen

- Sie erzeugt Schweigen!!!
- Fragen, die sofort zu beantworten sind, haben beim Gegenüber meist nicht dazu geführt, dass Nachdenken (Nachspüren) ausgelöst wurde.
- Meist ist diese Frage dann schon mehrfach beantwortet worden oder sie dient „nur“ dem Schließen von Wissenslücken.
- Eine Gute Frage „verstört heilsam“ – sie ist überraschend, ungewohnt und ermöglicht eine andere als die bisherige Sichtweise.
- Sie eröffnet neue Perspektiven und erweitert den Kontext des Klienten
- „Wie genau machen Sie das mit dem Problem?“

Die wichtigsten Arten von Fragen

- Was-noch-Fragen
- Skalierungsfragen (Intervention)
- Bewältigungsfragen (Copingfrage)
- Ausnahmefragen
- Wofür-ist-das-gut-Frage
- Zirkuläres Fragen (Intervention)
- Die Wunderfrage (Intervention)

Noch Fragen?

- Die Kraft des Konjunktiv
 - Als Experten neigen wir schnell dazu uns des Indikativs zu bedienen („Sie haben ihr Problem, weil...“; „Bestimmte Sachen sind eben so...“).
 - Empfehlung: „Könnte es sein, dass...?“; „Es mag sein, dass ich mich da vertue, aber es könnte sein, dass...!“
- Höflichkeit schadet nie: „Darf ich Sie provozieren?“
 - Fragen Sie um Erlaubnis, egal was sie tun!

Zusammenfassung

Eine Frage ist eine gute Frage wenn:

- Sie nicht sofort beantwortet werden kann.
- Sie neue Gedanken auslöst und die Auseinandersetzung mit ihnen ermöglicht.
- Sie neue Perspektiven eröffnet bzw. das Handlungsspektrum erweitert.
- Sie verstört, also festgefahrene, starre Muster (Problemhypnose) auflockert und neue Lösungsmöglichkeiten zulässt.

Interventionen

- **Skalierung**
 - Übergänge von krank zu gesund, von auffällig zu adäquat oder aggressiv zu angepasst sind ein Kontinuum – kein Entweder/Oder.
 - Die Skalierung ermöglicht eine Selbsteinschätzung des aktuellen (Ist) Zustands für den Klienten, und ist gleichzeitig ein kleinschrittiges Messinstrument, um Erfolge zu messen und abzubilden.
 - **Skala von 1-10**
 - Momentaufnahme
 - Verläufe (am schlimmsten, am besten, wann zuerst aufgetreten, heute, wo soll es hingehen, was ist zunächst möglich, die größte Angst)
 - Familiär
 - Zirkulär

5-Schritt-Modell (Asen 1997)

1. **Beobachtung**
„Ich beobachte, sehe, bemerke, dass...“
2. **Wahrnehmungsvergleich**
„Sehen Sie das auch so, oder liege ich da total falsch?“
3. **Bewertung**
„Wollen Sie, dass es so ist? Ist Ihnen das recht oder nicht?“
4. **Veränderungswunsch**
„Wenn es so nicht weiter gehen soll, wie würden Sie es gern haben?“
5. **Aktion**
„Was müssten Sie jetzt wohl tun oder sagen, damit alles so wird, wie Sie es wollen? Was könnte der erste Schritt sein? Was hindert Sie daran es zu tun? Probieren Sie es doch einfach einmal aus!“

Reframing

- Reframing in der Psychotherapie bedeutet, Dinge anders zu betrachten, oder sie in einem anderen Fokus zu sehen.
- Wenn Probleme einen – neuen – Rahmen bekommen, sehen sie plötzlich anders aus!
- Das Problem bekommt seine Bedeutung durch den Kontext.
 - Probleme werden meist von ihrer positiven Seite aus betrachtet, bzw. steht auch die Frage nach dem Krankheitsgewinn im Raum.
 - Bsp. Affengeschichte, ADHS, Paarkonflikt

Zirkuläres Fragen

- Einbeziehung an- oder abwesender Systemmitglieder ohne diese direkt anzusprechen
- Ermöglicht unterschiedlichen Ansichten und Meinungen Raum zu geben.
- Oft Überraschung über die Unterschiede in den Äußerungen (Verstörung)
- Visuelle Unterstützung kann den Effekt verstärken (leerer Stuhl, Stellvertreter-Objekt)
 - „Wenn Dein Vater jetzt hier sitzen würde, wie würde er die Frage beantworten?“
 - „Jason, was meinst Du, was Deine Mutter glaubt, was Dein Vater dazu sagen wird?“ (Vorsicht Komplexität)
 - „Wenn ich gleich Deine Mutter frage, wie es Dir geht, was denkst Du, wird sie mir sagen?“

Themen

- Mehrfamiliентherapie nach Asen/Scholz
 - Fernbedienung
 - Maskenspiel
- Mentalisieren in der Systemischen Therapie
 - Zirkuläres Mentalisieren
- Empathie-gibt es das?
- Kreative Methoden
 - Lautstärkeregler
 - Mehrfamilienorchester
 - Mehrfamiliентheater