



ROLF EHRLE

Lohrtalweg 15
74821 Mosbach
Telefon: 06261-9377802
Mobil: 01743231623
e-mail: ehrle.rolf@t-online.de
www.rolf-ehrle.de

Grundsätzliches zur systemischen Familientherapie

In diesem Referat wird der Einfachheit halber häufig der Begriff „Familie“ verwendet. Die beschriebene „systemische Sichtweise“ lässt sich jedoch ohne weiteres auch auf Gruppen, Teams, Wohngemeinschaften, Firmen etc. anwenden.

Wie wir das aus vielen anderen Bereichen zum Beispiel aus der Wissenschaft und Technik auch kennen wird im täglichen Leben und in der Erziehung meistens nach dem Prinzip „Ursache - Wirkung“ Verfahren. Es wird ein bestimmter Sachverhalt festgestellt und man sucht und findet auch meist eine Wirkung.

Zum Beispiel geht die Tochter nicht in die Schule, weil die Mutter trinkt. Der Vater arbeitet sehr viel, kann sich deshalb nicht um die Familie kümmern, die Mutter trinkt. Wo wird hier die Interpunktion gesetzt? Trinkt die Frau, weil ihr Mann so viel arbeitet und so wenig zu Hause ist, oder arbeitet er so viel um sich nicht auch noch um seine Tochter und deren Schwierigkeiten kümmern zu müssen? Womöglich spielen auch noch ganz andere Einflüsse eine Rolle, von denen wir gar nichts wissen. Im schlimmsten Fall kommt das Kind (spätestens wenn Außeninstanzen wie der Schulpsychologe oder gar das Jugendamt eingeschaltet werden) sogar über kurz oder lang ins Heim. Auf diese Art und Weise wird ein Teil dieses Systems Familie an den Rand gedrängt, stigmatisiert; ein Sündenbock wird geschaffen.

Weitere Beispiele dieser Art des wie man auch sagt Linearen Denkens kennen wir zur Genüge. Allen gemeinsam ist, dass in jedem einzelnen Fall eine oder mehrere Schuldzuweisungen stattfinden. Weil dieser so und so ist, passiert das und das usw.

Diesem überholten kausalen Denkmodell von Ursache und Wirkung stellen wir in der Familientherapie ein systemisches Modell gegenüber, mit dem sich die Wirklichkeit besser erfassen lässt.

Man geht hierbei davon aus, dass es sich bei Kommunikation, bei Erziehung, bei allem was im Leben geschieht um Kreisprozesse (Rückkopplungsprozesse) handelt, dass es nicht eine Ursache und eine Wirkung gibt, sondern dass sich z.B. in einer Familie alle gegenseitig beeinflussen. Selbst das kleinste Baby hat schon direkte Auswirkungen auf die Familie, welche die Eltern oft gar nicht durchschauen. Wir sehen, dass es nicht so sehr darum geht die Schuldfrage zu stellen, sondern darum, zu verstehen, wie diese Familie „funktioniert“, was für Abhängigkeiten bestehen.

Wir gehen weiter davon aus, dass diese gegenseitigen Abhängigkeiten und Beeinflussungen nach bestimmten Regeln erfolgen welche sich die Familie zum Teil bewusst gestaltet. Zum Teil ergeben sich solche Regeln auch ohne dass einzelne Mitglieder der Familie dies willentlich beeinflussen. (Wer fragt wen um Hilfe, wer geht zuerst in Badezimmer, welcher Jugendliche darf wie lange wegbleiben, wer ist eher streng, wer ist eher nachgiebig etc.) Teilweise haben die Eltern bewusst oder unbewusst sehr zentrale unterschiedliche Regeln aus ihren Ursprungsfamilien übernommen, welche sich nicht so problemlos in die neue Familie integrieren lassen. So ist es oft sinnvoll, mit den Beteiligten noch einmal ihre eigene Geschichte anzusehen um prägende Prozesse bewusst werden zu lassen (Arbeit mit Genogrammen, Rekonstruktionen etc.).

Diese oben beschriebenen Regeln beziehen sich wie wir sehen auf das ganze Spektrum von Leben in einer Familie; sie sind von sehr unterschiedlicher Bedeutung.

Verändert sich nun die Familie, das heißt entwickelt sie sich weiter (z.B. durch die Geburt eines Kindes, durch den Schulbesuch der Kinder, durch das Älterwerden der Jugendlichen, usw.) müssen sich logischerweise auch die Regeln verändern, nach denen die Familien ihr Zusammenleben gestaltet. Häufig

kommt es in solchen Phasen zu ganz natürlichen Krisen, welche aber oft sehr belastet sind, da sie mit gravierenden Veränderungen verbunden sind.

Sind die Regeln jedoch zu starr kann es zu Krisen und Auffälligkeiten kommen; man spricht in diesen Fällen von Homöostase oder homöostatischen Tendenzen. Es ist nicht mehr der Einzelne schuld an bestimmten Verhaltensstörungen, sondern diese Störungen sind Ausdruck von eingespielten Regeln und Verhaltensweisen, die nicht mehr zur aktuellen Situation der Familie passen.

Bei dieser systemischen Betrachtungsweise entstehen nicht mehr so leicht Schuldzuschreibungen, sondern eher der Versuch dieses System Familie zu verstehen, zu sehen welche Regeln haben noch einen Sinn und welche Regeln sind eher hemmend und müssen verändert werden.

So betrachtet bekommen viele Auffälligkeiten, viele Symptome welche ohne den Familienhintergrund „verrückt“ erscheinen plötzlich einen Sinn, erfüllen eine wertvolle Funktion für die Familie. In dem in der Beratung oder Therapie wird dieser Sinn offen gelegt, erarbeitet wird, entlastet dies meist schon den Symptomträger und bietet der Familie eine neue Sichtweise ihres „Problems“. Wir nennen dies positive Symptombewertung.

Therapie in diesem Sinne hat somit in erster Linie die Aufgabe auf das Zusammenspiel der Familie Einfluss zu nehmen um dem Einzelnen und somit zugleich dem ganzen System mehr Verhaltensmöglichkeiten zu eröffnen, sprich neue Regeln einzuführen, alte Fallenzulassen oder zu ergänzen. Es geht nicht darum die Familie zu manipulieren, ihr einen bestimmten Weg vorzuschreiben, sondern ihre Flexibilität und ihre Kreativität zu erhöhen um so die Voraussetzungen zu schaffen, Neues auszuprobieren. Es geht um entwicklungsorientiertes Wachstum.

Die Verantwortung für das Geschehen wird den Klienten nicht entzogen, sondern in vielen Fällen verstärkt übertragen indem zum Beispiel die positiven Ressourcen jedes Einzelnen herausgearbeitet werden. So kann zum Beispiel eine Mutter, welche bisher von den wesentlichen Entscheidungen im Bezug auf ihren Sohn ausgeklammert war wieder in den Erziehungsprozess integriert werden. Zugleich merkt der Vater vielleicht, dass er in seiner Frau einen ebenbürtigen Partner hat und der Sohn bekommt mit, dass Frauen ja tatsächlich etwas zu sagen haben und kann aufhören, in der Schule nur seine Lehrerinnen zu nerven.

Wie sieht dieses Verändern von Regeln und Transaktionen nun konkret aus?

Anhand von Vorinformationen aus Telefongesprächen, eventuellen Arztberichten und Ähnlichem bildet man sich eine oder mehrere vorläufige Hypothesen über das Zusammenspiel der Familie. Während der Sitzung wird nun versucht durch Beobachtungen, Fragen, Interventionen diese Hypothese zu bestätigen oder zu verwerfen und durch eine neue zu ersetzen.

Wichtig ist auf jeden Fall eine Atmosphäre zu schaffen, in der jedes Familienmitglied gehört, akzeptiert und anerkannt wird. Diese Anfangsphase bildet die Grundlage, dass sich die Familie überhaupt auf das Erarbeiten von Veränderungen einlassen kann.

Dies ist gar nicht so schwer, wenn man anerkennt, dass alle Eltern das Bestmögliche versuchen, gute Eltern zu sein, auch wenn ihnen dies oft nicht ganz glückt. Wir gehen hier also sehr stark von einem positiven Menschenbild aus. Grundlage ist einerseits der Humanismus und von der philosophischen Richtung her der Konstruktivismus, der davon ausgeht, dass wir uns überwiegend unsere eigene Realität konstruieren. Es gibt nicht so sehr richtig und falsch, sondern eher nützlich oder nicht so nützlich. (Kritik am Konstruktivismus...)

In der Familientherapie wird mit sehr unterschiedlichen Methoden gearbeitet. Sie orientieren sich jeweils individuell daran, was für die entsprechenden Mitglieder der Familie gerade möglich ist und was nicht.

Die positiven Ressourcen der Familie werden in den Mittelpunkt gerückt, Symptome werden positiv bewertet (als Zeichen und Hinweise sein Leben oder das der Familienmitglieder neu zu überdenken), wodurch bereits eine Entlastung des Symptomträgers erfolgt. Es wird eine Umdeutung von bestimmten Sachverhalten gegeben, kurzfristige Koalitionen mit einzelnen Mitgliedern können eingegangen werden. Man kann durch Analogien und Bilder bestimmte Sichtweisen der Familie indirekt ansprechen, kann nonverbale Mitteilungen aufgreifen und interpretieren oder selbst welche aussenden. Es gibt die Möglichkeit die Sitzordnung zu verändern, der Familie Hausaufgaben zu geben; zum Teil wird auch mit handgreiflichem Material wie Püppchen, Bauklötzen etc. gearbeitet, um bestimmte Familienkonstellationen und beteiligte Außeninstanzen (wie etwa Arbeitsstelle, Schule, oder auch imaginäre Vorstellungen und Phantasien) sichtbar, erfahrbar zu machen. Es ist auch möglich einzelne Familienmitglieder mit den realen Personen Skulpturen stellen zu lassen um Nähe / Distanz / Unterschiede und ähnliches sichtbar werden zu lassen.

Nehmen wir als kleines Beispiel für eine Intervention die Möglichkeit während der Sitzung die Sitzordnung der Beteiligten zu verändern: Wir haben als Hypothese, dass die Eltern das Kind und dessen „Probleme“ dazu missbrauchen, nicht soviel miteinander zu tun zu haben. All ihre Transaktionen laufen über das Kind, es steht also zwischen ihnen. In der Sitzung setzt es sich auch prompt wie erwartet zwischen die Eltern. Wir beobachten nun die Situation eine Zeitlang, stellen bestimmte Transaktionen vielleicht sogar Muster - das heißt Transaktionen welche sich immer wiederholen - fest.

Wir fordern nun das Kind auf, sich neben die Eltern oder ihnen gegenüber zu setzen. Oft verändert solch eine Intervention schon eine ganze Menge: Vater und Mutter schauen sich an, reden vielleicht das erste Mal direkt miteinander anstatt übereinander oder über das Kind. Wird dazu parallel noch über das Thema Hierarchie und Struktur einer Familie besprochen, kann man deutlich machen, dass es in jeder Familie Hierarchien und unterschiedliche Subsysteme gibt. All diese Untergruppierungen wie etwa das Elternsystem, das Partnersystem, das Geschwistersystem etc. haben ihre verschiedenen Funktionen. Sie müssen durch klare Grenzen getrennt werden, denn Schwierigkeiten entstehen oft dadurch, dass diese Grenzen nicht klar eingehalten werden und z.B. ein Kind mit dem Vater gegen die Mutter koalitiert.

Familietherapie bedeutet, dass sich jeder einzelne innerhalb und auch außerhalb seines Systems weiterentwickelt. Die Richtung und die Ziele, setzt die Familie selbst fest, nicht der Therapeut. Der Therapeut gibt Hilfestellungen und unterstützt diese Bestrebungen. Er räumt gemeinsam mit der Familie Hindernisse auf deren Weg zur Eigenständigkeit beiseite und ermöglicht so freie Sicht auf eventuell blockierte oder nicht wahrgenommene Ressourcen der Familie. Er nimmt der Familie nicht die Verantwortung ab. Die Hauptarbeit leisten hier die Klienten. Von daher ist es auch nur logisch, dass zwischen den Sitzungen größere Zeiträume (2 - 4 Wochen) liegen, da die wesentlichen Veränderungen zu Hause geschehen. Familietherapie schafft keine neuen Abhängigkeiten!

Exkurs zu Trennungen und Heimen oder Institutionen:

Warum ist es so wichtig, dass Familietherapie auch im Heim oder ähnlichen Institutionen stattfindet?

Kommt es in Familien in der oben beschriebenen Art und Weise zu Schwierigkeiten besteht eine scheinbare Lösung der Probleme oft darin, dass sich ein Sündenbock - meistens ein Kind - herausbildet und ausgestoßen wird. Äußere Faktoren wie Druck von Nachbarn, Schulen oder Polizei unterstützen diese Tendenz oft.

Dies kann vorübergehend für die Familie eine Entlastung sein, läuft aber oft darauf hinaus, dass in der Familie, welche zurückbleibt sich ein Anderer zum „Störer“ entwickelt und in die Rolle des Ausgestoßenen schlüpft.

Zugleich schafft es das Kind welches im Heim gelandet ist oft, sich in der Gruppe ähnliche Strukturen zu schaffen, welche es von zu Hause gewohnt ist. Es kann also auch hier weiter verrückt spielen.

Die dysfunktionalen Muster bleiben somit zunächst auf beiden Seiten bestehen. Es hat auf diesem Hintergrund wenig Sinn zu versuchen, auf das Kind im Heim einzuwirken, ohne die Familie - zumindest in Gedanken - mit einzubeziehen. Versucht man dies doch, wird es spätestens bei Wochenendbesuchen oder in den Ferien zu Rückfällen kommen. Dabei darf es aber nicht bleiben.

Selbst wenn man nicht beabsichtigt, das Kind oder den Jugendlichen wieder ins Elternhaus zurückzuführen, ist es wichtig die Eltern mit einzubeziehen, da sie ja den schwierigen Weg der Ablösung mitgehen müssen.

Um die Eltern überhaupt zu einer Zusammenarbeit zu gewinnen ist es im Kontext Heim besonders wichtig, dass man nicht in eine Rivalität zu den Eltern gerät, das heißt versucht die „besseren Eltern“ zu sein.

Das Ziel muss sein, den Eltern erlebbar zu machen, dass ein gemeinsames Vorgehen, eine echte Zusammenarbeit Vorteile für alle Beteiligten bringt. Erst wenn dies erreicht ist haben es einzelne Mitglieder der Familie nicht mehr nötig, sich zu opfern.

Rolf Ehrle