

## **Systemische Therapie**

Charakteristisch für die systemische Therapie ist die Sensibilität für den Kontext, in dem sich hilfesuchende Klient\*innen bewegen. Individuelle „Störungen“, Auffälligkeiten und psychische Beschwerden werden als Lösungsversuche in einem verstrickten Beziehungssystem mit bedeutsamen Bezugspersonen verstanden. Hier haben sich häufig Muster im Umgang eingeschlichen, die die Möglichkeiten und Potentiale der Beteiligten einengen. Diese Muster zu erkennen, sie transparent zu machen und die dahinter liegenden Sichtweisen und Überzeugungen zu verstehen ist genauso die Aufgabe der systemischen Therapie wie die zuversichtliche Entwicklung eines Vorstellungs- und Reflexionsrahmens, der Klient\*innen anregt, veränderte und aktuell passendere Bewältigungsmuster zu entwickeln.

Die systemische Therapie verfügt über fundierte Vorgehensweisen mit Mehrpersonensettings (mit Partnern, Kindern, Großeltern, Arbeitskolleg\*innen etc.). Sie kann ihr Instrumentarium aber auch in der Einzeltherapie zur Geltung bringen, indem sie z.B. mögliche Reaktionen der Bezugspersonen imaginieren lässt oder die mehrgenerationale Dynamik einbezieht. Im Vordergrund steht nicht ein bestimmtes Setting, sondern ein interaktionelles Verständnis, das auch durch kreative Methoden sinnlich erfahrbar werden kann. Die Systemische Therapie bezieht motivationale Modelle zum intrapsychischen Verstehen wie die Bindungstheorie mit ein, versucht sie aber stets im aktuellen Beziehungsgechehen verständlich werden zu lassen.

Die Haltung und die psychische Präsenz, die systemische Therapeut\*innen in dieser Arbeit einnehmen, ist von wertschätzender Neugier und Respekt gekennzeichnet.

Die Begleitung in der systemischen Therapie ist ein koevolutionärer Prozess, in dem die Therapeut\*in nicht ihre gutgemeinten Ziele für die Klient\*innen verfolgt, sondern hilfreiche Anregungen zu einem gemeinsamen Entdeckungsprozess beisteuert. Inwieweit dieser Prozess wirklich nützlich ist, kann letztlich nur das Klientensystem bzw. die einzelne Klient\*in beurteilen.

Dr. Erhard Wedekind, PP –ST-, APF-Dozent\*innenteam