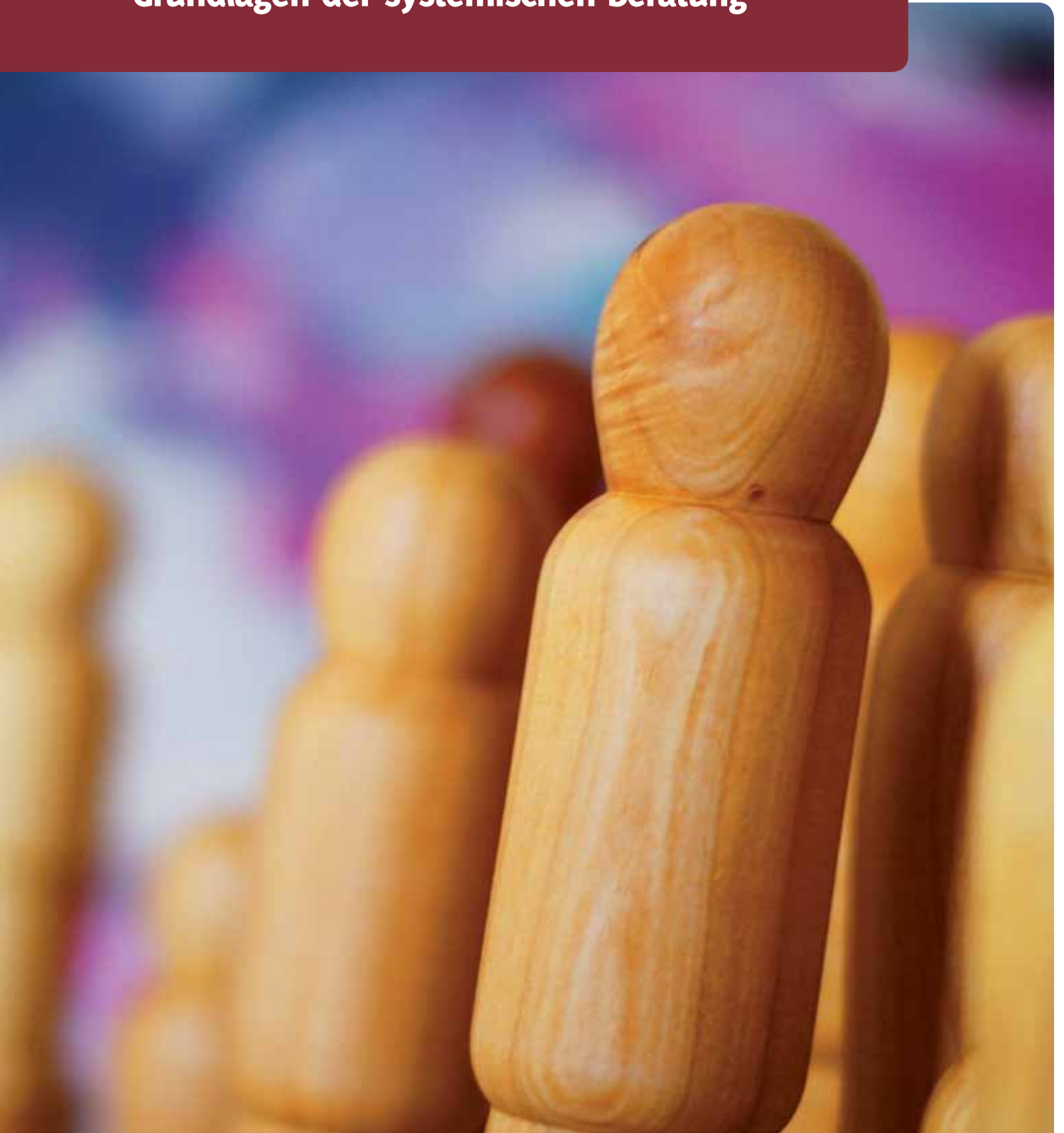


Große
Kreise

Lösungen für Einzelne,
Paare und Familien

Grundlagen der systemischen Beratung



Was heißt eigentlich „systemisch“?

Technisch gesprochen ist ein System eine aus mehreren Komponenten zusammengesetzte Einheit. Diese Komponenten sind aufeinander bezogen. Dreht man an einer Schraube am Motor, beeinflusst das sowohl das Zusammenspiel aller Teile als auch das Funktionieren des Ganzen – die Maschine läuft runder oder stottert noch mehr. Geschlossene Systeme, wie Motoren oder Maschinen, verhalten sich unter gleichen Bedingungen immer gleich.

Auch Menschen sind Systeme, in denen viele verschiedene Aspekte miteinander in Verbindung stehen – Eigenschaften, Fähigkeiten, Körperlichkeit und Emotionalität, wie immer man die unterschiedlichen Facetten auch nennen will.

Und im Gegensatz zu Maschinen sind Menschen lebendige Systeme. Sie kommunizieren mit anderen Menschen und sind soziale Wesen. Als solche können sie sich durchaus im selben Umfeld bewegen, also unter vermeintlich gleichen Bedingungen. Ihre Reaktionen richten sich jedoch danach, wie sie ihre Umwelt erleben.

Grundannahmen der systemischen Beratung und Therapie

Die Systemik betrachtet Beziehungen und die Kommunikation in Beziehungen. Das gilt sowohl für die einzelne Person und deren verschiedene Anteile (*intrapersonal*) als auch für die Beziehungen einer Person zu anderen Personen in ihrem Umfeld (*interpersonal*). Es wird davon ausgegangen, dass Probleme aus Störungen in Beziehungen und der Kommunikation in Beziehungen resultieren.

Vom Beginn unseres Lebens an stehen wir in Beziehung zu anderen Menschen – üblicherweise unseren Familien – und werden somit bereits in Systeme „hinein geboren“.

Beziehungen werden über verbale und nonverbale Interaktion gelebt. Als Kinder lernen wir aus der Art und Weise, wie unsere Familien kommunizieren, wie Beziehungen funktionieren. Wir leiten aus unserer Wahrnehmung von Verhalten und Gesagtem Regeln und Gesetze ab, die wir modellhaft übernehmen. Sie sind für uns die einzig gültigen und wahren, wir kennen ja nichts anderes! Diese Regeln sind zum größten Teil unbewusst und werden im Kleinkindalter geprägt. Kommunikation und die Wahrnehmung und Bewertung von Verhalten und Gesagtem sind natürlich auch mit Gefühlen verbunden. Erfahrung fußt schließlich nicht nur auf dem Verstand, sondern ist auch emotional belegt. Jeder hat schon einmal erfahren, dass sich in bestimmten Situationen neben bestimmten Gedanken sofort auch bestimmte Gefühle und Stimmungen einstellen. Und dass sich diese Gefühle und Stimmungen in gleichen und ähnlichen Situationen wie von selbst immer wieder einstellen. Dabei ist das Gefühl in der Regel sogar schneller als der Verstand!

Wir lernen von unseren Eltern aber nicht „nur“ wie Kommunikation funktioniert. Bewusst und unbewusst gesendete Botschaften tragen dazu bei, dass sich Überzeugungen und Glaubenssätze bilden, sowohl was die Welt und ihr Funktionieren betrifft als auch was uns selbst betrifft. Diese Überzeugungen und Glaubenssätze formen unser Selbstbild. Je nachdem wie das System Familie und die Kommunikation innerhalb des Systems funktioniert, werden unsere Talente und Fähigkeiten gesehen und gefördert oder aber nicht wahrgenommen und unterdrückt. Da wir auch diese Handlungen unserer Eltern nicht in Frage stellen, wird deren Bewertung schnell zu unserer eigenen. Und auch daraus formen sich Regeln und Glaubenssätze, wie wir sind und was wir können. Und es formt sich darüber hinaus eine Grundeinstellung uns selbst und unseren Eigenschaften und Fähigkeiten gegenüber: unser Selbstwert-Gefühl.

Auch wenn wir in Entwicklungsstadien, in denen wir uns von unseren Eltern lösen und abgrenzen, oft genau das Gegenteil des elterlichen Vermächnisses übernehmen, gilt: Wir gestalten unser Leben größtenteils gemäß der Regeln und Kommunikationsmuster unserer Eltern, ohne unsere eigene, uns entsprechende Form entdeckt zu haben. Diese Regeln und Kommunikationsmuster können oft nicht in dem Maße verändert werden, wie es den persönlichen und sozialen Gegebenheiten angemessen wäre. Folglich hemmen sie eher unsere Handlungsfähigkeit als sie zu erweitern.

In der systemischen Therapie und Beratung machen wir diese Regeln und die begleitenden Gefühle bewusst und ordnen beides der Vergangenheit zu. Wenn wir verstehen, warum wir ein von bestimmten Gefühlen begleitetes einengendes Verhaltensmuster zeigen, können wir es durch ein anderes, besseres ersetzen. Die Erkenntnis, dass wir versuchen, unser aktuelles Leben auf der Basis der Interpretationen der Vergangenheit zu regeln, eröffnet neue Wege und so steht dem Ausprobieren neuer Verhaltensmuster nichts mehr im Weg.

Auch für die Gestaltung aktueller Beziehungen spielt die Bewusstmachung von Regeln und Gesetzen eine große Rolle. Wir nehmen oftmals an, andere Menschen hätten das gleiche Bild, die gleiche Sicht der Realität und wir würden somit über das Gleiche sprechen. Dabei schafft sich doch jeder auf dem Hintergrund seiner persönlichen Geschichte seine eigene einmalige Wirklichkeit, in der wir immer nur Ausschnitte des Ganzen sehen!

Wie funktioniert systemische Beratung und Therapie?

In der Systemischen Beratung und Therapie geht es um Integration, Integrität und Identität.

Jedes Symptom hat eine Funktion und einen Sinn. Auch wenn das erst einmal seltsam erscheint, was sollte an Angst oder Depression schon sinnvoll sein. Der Sinn liegt schlicht darin, dass die Seele „sich meldet“ und signalisiert, dass irgendetwas nicht integriert werden konnte oder kann.

Daher geht es uns nicht darum, irgendetwas wegzumachen. Es geht darum, etwas wahrzunehmen, zu würdigen, zu einem Teil von sich zu machen und es nutzbar zu machen, um die eigenen Potenziale zu erweitern. Grundsätzlich ist jeder Mensch in der Lage, mit den ihm zur Verfügung stehenden Eigenschaften und Fähigkeiten seine Probleme zu lösen - manchmal eben mit Unterstützung durch einen Berater.

Als Berater bilden wir uns Hypothesen aufgrund Fragen wie diesen:

- » Wozu ist jede einzelne Eigenschaft, jeder bestimmte Persönlichkeitsanteil einer Person für die Person nützlich?
- » Wie sind die Eigenschaften und Persönlichkeitsanteile miteinander verbunden und wie kann diese Verbindung im Hinblick auf eine Optimierung des Zusammenspiels der Kräfte optimiert werden?
- » Und schließlich: wie können welche bislang vernachlässigten Persönlichkeitseigenschaften entfaltet werden, um Handlungs- und Denkalternativen zu ermöglichen?

Um das zu erreichen bedienen wir uns verschiedener Möglichkeiten und Werkzeuge.

„Lassen Sie uns drüber reden!“: Sie formulieren Ihr Thema und Ihr Ziel. Sie erzählen einfach, was Sie bewegt und versprachlichen so Ihre Gedanken. Als Berater schauen wir auf die Ihrer Gedankenwelt zugrunde liegenden Muster. Das tun wir, indem wir fragen. So ergeben sich beim Drüber-Reden schon neue Sichtweisen und Erkenntnisse. Sie definieren, wer und wie Sie nach der Beratung sein wollen.

„Schauen wir uns Ihr Thema doch einfach mal an!“: Um Inner-Seelisches sichtbar zu machen, holen wir es auf die Bühne. Drüber-Reden macht schon einiges klar. Und: das Thema sichtbar und damit „begreifbar“ werden zu lassen, macht es noch klarer! Mit unterschiedlichsten Methoden und Gegenständen können Sie Personen, Persönlichkeitsanteile, Themen/Probleme, Ziele, Ressourcen, Hindernisse „aufstellen“, in den Raum stellen. So können Sie von außen auf Ihre inneren Bilder schauen.

„Ohne Ausprobieren geht's nicht!“: Integrieren Sie neue Erkenntnisse in Ihren bestehenden Erfahrungsschatz. Handlungs- und Denkalternativen sind gut und schön, aber sie müssen auch in Ihren Alltag passen! Sie erhalten Raum und Zeit zum Probe-Denken und Probe-Handeln. Sowohl in der Beratung als auch in Form von kleinen „Hausaufgaben“ können Sie langsam und sicher neues und anderes – besseres – ausprobieren.

„Ziel erreicht?“: Reflektieren Sie den Beratungsprozess und die vollzogenen Veränderungen. Zu Beginn der Beratung haben Sie definiert, wer und wie Sie nach der Beratung sein wollen. Ist es nun so/sind Sie nun so, wie Sie es sich vorgestellt hatten und welche Auswirkungen hat das auf Ihren Alltag und die Gestaltung Ihrer Beziehungen, zu anderen und auch zu sich selbst?



Lösungen für Einzelne,
Paare und Familien

— **Lernen Sie uns kennen!**
www.grosse-kreise.de

Lösungen sehen. Neue Wege gehen.

EINFACH GROSSE KREISE ZIEHEN

