

Systemische Therapie

Anna Z. & Celina Wo., Simon, Sophie

Allgemeines (zum Beispiel Beate)

- Essstörungen sind Süchte, die im Familiensystem begründet sind
- Essstörung eines Familienmitgliedes = Symptom für ein krankes Familiensystem
- Um Gründe für Essstörung zu ermitteln, muss herausgefunden werden, welcher Vorteil aus der Essstörung entsteht
- Voraussetzung für Heilung ist, dass das essgestörte Familienmitglied die Vorteile, die ihm die Essstörung im System bringt, bereit ist aufzugeben, weil es glaubt Ersatz für die alten Vorteile zu erhalten
- Gruppensitzungen

Grundsätze/ 10 Thesen

1. These - Phänomene werden nicht isoliert betrachtet, sondern als Folge von Wechselbeziehungen

-> Nicht: (Beate) Person X hat Magersucht, sondern

-> Wenn der Zusammenhang XY passiert, isst Beate nicht.

2. These - Wenn Augenmerk auf Wechselbeziehungen liegt, gibt es in diesem Zusammenhang keine Monokausalen Wirkungsketten mehr, man konzentriert sich auf das Zirkuläre

-> Wenn die 1. These beachtet wurde, kann man an den Hintergründen arbeiten, anstatt sich lediglich auf das Offensichtliche zu konzentrieren

-> Nicht nur „Beate ist magersüchtig“ sondern, wenn der Vater sich so verhält, reagiert die Mutter so, das führt dazu, dass Beate nicht essen möchte, ...

Grundsätze/ 10 Thesen

3. These - Menschen tendieren zu Mustern, diese können aus dem Kontext im Zusammenhang verstanden werden

- > Beim Beobachten einer Situation lassen sich Muster erkennen (Bsp. Marsmensch auf Dach); Gefahr in das Geschehen hineingezogen zu werden (Marsmensch jubelt)
- > Der Therapeut muss objektiv auf Beates Familiensituation schauen, damit er nicht selber in die Muster der Familie hineingezogen wird.

4. Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit sind Vorausgesetzt

- > Me und I müssen funktionieren
- > Nur somit kann Beate selbst entscheiden, ob sie isst.

Grundsätze/ 10 Thesen

5. These - Einstellungen und Meinungen sind wichtig, je eindimensionaler, desto geringer der Handlungsspielraum

-> Autoritäres Umfeld, Diktatur

-> Der Vater drängt die Mutter in die Rolle der Hausfrau, Beate muss sich auf eine Seite stellen

6. These - Idee von Realität löst keine Probleme, sondern verstärkt diese

-> Auf Konfrontation mit eigentlich Richtigem folgt Trotzreaktion

-> Wenn Mutter sagt „Iss“, wird Beate nicht essen

Grundsätze/ 10 Thesen

7. These - Ziel ist es, neue Wirklichkeiten zu zeigen und zu erzeugen

-> Es müssen umsetzbare Alternativen erstellt werden

-> Würde der Vater die Mutter arbeiten lassen, könnte Beate sich diese zum Vorbild nehmen

8. These - Lösungs- und Zukunftsorientierung ist stärker als Probleme und Vergangenheit

-> Die erarbeiteten Lösungen müssen so attraktiv erscheinen, dass sie das bisherige Geschehen und die damit einhergehenden Probleme an Plausibilität übertreffen

-> Eine mögliche Zukunft für Beates Familie (zum Beispiel das Ergreifen eines Berufes von Beates Mutter) muss Vorteile bieten, welche Dinge wie Beates Magersucht oder die allgemeine Unzufriedenheit als Probleme darstellen, welche so jedoch lösbar sind.

Grundsätze/ 10 Thesen

9. These - Jeder hat die Möglichkeit zur Lösung, kann diese nur noch nicht nutzen

-> Grundsätzlich hat jeder die Möglichkeit eine Lösung zu finden, da wir jedoch in Mustern stecken (These 3), müssen wir zu diesen hingeführt werden

-> Grundsätzlich könnte Beates Mutter sich jederzeit einen Job suchen, sie ist jedoch so in ihrer Hausfrauenrolle gefangen, dass sie ohne Hilfe nicht auf diese Idee kommen wird.

10. These - Netzwerke helfen

-> Es ist in diesem Zusammenhang hilfreich, sich mit Menschen in der gleichen Lage auszutauschen, um so mehr Flexibilität in seinen Ansichten zu erhalten

-> Vater + Vater; Mutter + Mutter

Ablauf

- Klärung des Grundes der Therapie
- Ziele definieren
- Was wurde probiert um das Ziel zu erreichen?
- Welche Gründe könnte das bisherige Scheitern haben?
- Welchen Einfluss nehmen die Beteiligten
- Welche Erwartungen gibt es?
- Wie könnte eine mögliche Zukunft aussehen?
- Überprüfung des Fortschritts

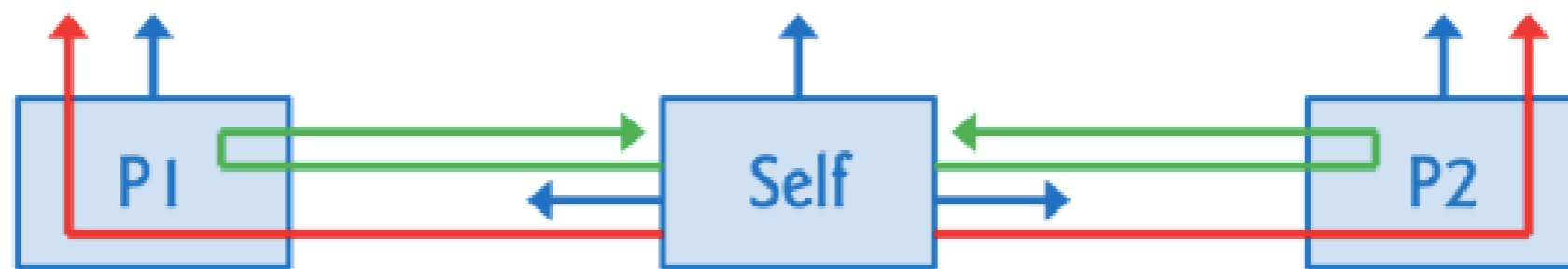
Vorgehen

- Fragen zur Verdeutlichung von Unterschieden
 - > Übereinstimmungen, Einschätzungen, etc
- Fragen zur Realität
 - > Welcher Grund/ Erwartungen
 - > Durch zirkuläres Fragen näher an das Problem herantreten
- Fragen zur möglichen Zukunft
 - > Lösungsorientiert Fragen (Verbesserung)
 - > Problemorientierte Fragen (Verschlechterung)
 - > Kombinieren (was-wäre-wenn...?)

Mead - Game

- Im Game laufen die unten genannten Blicke in Echtzeit (just in time) ab, was dazu führt, dass sich die Instanzen „me“, „Self“ und „I“ entwickeln
- Instanzen
 1. Me
 - > Erhält Zuschreibungen (Me-Zuschreibungen) durch Dritte
 2. Self
 - > Identität die sich durch Wechselspiel zwischen Me und I entwickelt
 3. I
 - > Kann Me-Zuschreibungen annehmen oder ablehnen
- Blicke
 1. Eindimensionaler Blick (blau)
 2. Zweidimensionaler Blick (rot)
 3. Mehrdimensionaler (reflektierender) Blick (grün)

Game:



Die 10 Thesen aus Meads Sicht

1. These

- Die Probleme müssen als Teil des Selfs gesehen werden, da sie aus dem Wechselspiel zwischen Me und I entstehen
- Durch den mehrdimensionalen Blick wird hier deutlich, welche Me-Zuschreibungen gesendet werden und es kann spekuliert werden, welche I-Reaktionen im Individuum ausgelöst werden

2. These

- Mithilfe des mehrdimensionalen Blicks wird hierbei deutlich, inwiefern die Wechselbeziehungen die Situationen beeinflussen. Mit der Förderung dieses Blickes wächst demnach das Verständnis für Familienmitglieder und Situationen

Die 10 Thesen aus Meads Sicht

4.These

- Wie in der These dargestellt müssen Me und I hier funktionieren, damit das Self entwickelt werden kann. Denn nur wenn gelernt wurde, dass Me-Zuschreibungen angenommen, bzw. abgelehnt werden können, liegt Entscheidungsfähigkeit vor

5./6./7./8. These

- Bei diesen Thesen ist das Problem die eindimensionale Sicht. Diese muss erweitert werden, damit Hintergründe verstanden und verändert werden können.
- Ebenfalls muss das I gefördert werden, damit es die Möglichkeiten, Entscheidungen zu treffen, erkennt

Die 10 Thesen aus Meads Sicht

9. These

- Die Me-Zuschreibungen (welche von Beteiligten kommen) müssen überdacht werden, das I muss diese überarbeiteten Vorschläge dann auch annehmen, damit sich das Self weiterentwickelt.
- Hier muss erneut der Blick weiterentwickelt werden, damit dies möglich ist

10. These

- Netzwerke sind dafür gut Me-Zuschreibungen von Menschen in der gleichen, oder einer ähnlichen Situation zu erhalten.
- Dies führt dazu, dass das I neu verhandeln kann und so das Self weiterentwickelt wird
- Ebenfalls wird die Sensibilität für Eindrücke (also den mehrdimensionalen Blick) erhöht, was auch im Familienleben die Kommunikation verbessert.

Pädagogische Berufe mit diesem Zusammenhang

1. Familienberater/-therapeut
 - Um die bestmögliche Lösung für Probleme zu finden

2. Schulsozialarbeiter & Lehrer
 - Um für Schüler den Zugang zur Problemlösung zu schaffen (These 9)

3. Erzieher (Wohnheime, etc.)
 - Um Jugendlichen und Kindern früh die mehrdimensionalen Blicke näherzubringen und um Konflikte friedlich zu lösen, damit sie nicht in die Jugendgewalt abrutschen