

Systemische Familientherapie

Begriff: Die Systemische Familientherapie ist ein psychologisches Verfahren, das zwar in erster Linie gesprächs- und verhaltensorientiert ist, aber auch darstellend-kreative Techniken einsetzt.

Oberbegriff: **Systemische Therapie.** Diese wird - vor allem in Form von Beratung und Supervision - in einer Vielzahl von Arbeitsfeldern eingesetzt (Gesundheitswesen, Arbeit mit Organisationen, Arbeitsteams etc.). Die traditionell auf Familien und Paare ausgerichtete Perspektive der Systemischen Familientherapie wurde im Rahmen der Systemischen Therapie erweitert und auch auf andere soziale Systeme angewandt.

Gemeinsam ist allen systemischen Ansätzen die Perspektive – und das unterscheidet sie von den meisten anderen Verfahren -, Probleme und Symptome nicht als Pathologie (»Krankheit«) eines *Individuums* zu sehen, sondern als Rollen-Definition und -Festschreibung (z. B. als »Sündenbock«) durch ein *soziales System* (Familie, Paar, Gruppe, Team etc.).

Verwandte Begriffe und Verfahren: Psychoanalytisch-systemische Familientherapie, Strategische Familientherapie, Strukturelle Familientherapie, Mehrgenerationentherapie, Familienkonferenz, Systemische Paartherapie, Mediation.

Geschichte: Vorläufer der Systemischen Familientherapie finden sich in der psychoanalytischen Therapie neurotischer Ehekonflikte und der Kindertherapie Sigmund Freuds Anfang des 20. Jahrhunderts. Ende der zwanziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts entwickelte Alfred Adler ein Modell zur Einbeziehung ganzer Familien in die Familien- und Erziehungsberatung. Doch erst in den fünfziger Jahren wurden diese Ansätze in Amerika systematisch und interdisziplinär weiterentwickelt.

Anstöße dazu ergaben sich aus der Anwendung des kybernetischen Modells auf die Untersuchung familiärer Beziehungen, aus verschiedenen kommunikationstheoretischen Ansätzen (Watzlawick, Palo-Alto-Gruppe), sowie aus der Hypnotherapie Milton H. Ericksons, aus der Transaktionsanalyse Eric Bernes und aus dem Psychodrama von Jacob L. Moreno. Die weitere Entwicklung der Systemischen Familientherapie knüpft sich vor allem an die Namen Virginia Satir, Salvador Minuchin, Steve de Shazer, Mara Selvini-Palazzoli und die Heidelberger Schule für Familientherapie (Helm Stierlin).

In Europa verstärkt sich erst in den siebziger Jahren der Zustrom familientherapeutischer Ansätze und Methoden aus den USA. Institute für Familientherapie werden gegründet, darunter die in Mailand, Weinheim und Heidelberg. Ende der siebziger Jahre entsteht die »Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Familientherapie« (DAF), Ende der achtziger Jahre wird der »Dachverband für Familientherapie und systemisches Arbeiten« gegründet (DFS), 1993 die »Systemische Gesellschaft« (SG). DAF und DFS schließen sich 2001 zusammen und gründen die »Deutsche Gesellschaft für systemische Familientherapie« (DGSF).

Nach Schätzungen sind derzeit bundesweit mehr als 3.000 Familien- und PaartherapeutInnen tätig. Mehr als 10.000 Personen haben eine Weiterbildung in Familientherapie absolviert und arbeiten im psychosozialen Bereich.

Ziele: *Grundsätzliches* Ziel der Systemischen Familientherapie ist es, die Autonomie und den Selbstwert jeder einzelnen Person bzw. jeden Familienmitglieds zu stärken - sowie den Zusammenhalt untereinander zu festigen, die Kommunikation und den Austausch zu verbessern und schädigende Beziehungsmuster zu verändern.

Im *psychotherapeutischen* Bereich: Heilung von psychischen und psychosomatischen Problemen und Störungen aller Art. Im *Beratungsbereich:* Lösung von Generations-, Ablösungs-, Entscheidungs-, Trennungs- und anderen Problemen und Konflikten. *Zielgruppen:* In der Systemischen Familientherapie kann sowohl mit dem gesamten System, als auch mit Teilsystemen und Einzelpersonen gearbeitet werden. Die Familientherapie wendet sich dementsprechend an Familien, Paare, Gruppen, Organisationen und andere soziale Systeme, aber auch an Einzelpersonen.

Vorgehensweise: Die Systemische Familientherapie ist eher lösungs- als problemorientiert. Sie geht

davon aus, daß die Problemgeschichte für die Entwicklung geeigneter Lösungen oft wenig relevant ist.

Die Ziele (bzw. der »Auftrag«) der Therapie werden von den KlientInnen (z. B. Familienmitgliedern) und den TherapeutInnen (oft sind es zwei oder mehr TherapeutInnen) in der ersten Stunde gemeinsam festgelegt. Die Ziele können sich allerdings im Laufe der Therapie ändern und werden immer wieder gemeinsam überprüft.

Je nach Situation werden die Sitzungen mit dem ganzen System, mit Untergruppen (z. B. nur die Eltern, Geschwister) oder auch mit einzelnen Mitgliedern durchgeführt. Bei Gruppensitzungen entscheiden die TherapeutInnen, wer an den Sitzungen teilnimmt.

Die TherapeutIn regt das zu »behandelnde« System bzw. dessen Mitglieder mit »zirkulären« Fragen an, über ihre Beziehungsmuster zu sprechen, und erschließt aus den Antworten, nach welchen *Regeln* das System funktioniert. Eine besonders wirksame Technik hierfür sind die sogenannten »Familienskulpturen«: Eine Person soll ihr inneres Bild von der Familie (oder einer Situation) mit Hilfe von Holzfiguren und Stühlen (oder den Personen selbst) widerspiegeln. Durch die besondere Art, in der sie diese anordnet, werden die sozialen Positionen, Beziehungskonstellationen und Konflikte für alle anschaulich.

Durch *paradoxe Interventionen* (Aufträge, die das Gegenteil dessen bezwecken, was sie besagen) kann das Familiensystem bzw. die bisherige Ordnung innerhalb eines Systems »verstört« werden. Die TherapeutIn »verschreibt« dabei beispielsweise einer Person genau das Symptom, unter der sie leidet (so wird zum Beispiel dem unter Schlaflosigkeit leidenden Familienmitglied aufgetragen, auf jeden Fall wach zu bleiben; dem streitenden Paar wird der Auftrag gegeben, jeden Abend eine Stunde lang vor dem Abendessen zu streiten – aber nur dann).

Neuartige Verhaltensweisen wie diese zwingen alle Mitglieder zum Umlernen: Das System soll mit Hilfe der therapeutischen Interventionen in Bewegung geraten und sich mittels seiner selbststabilisierenden Eigenschaften neu ausrichten bzw. neu arrangieren. Alte Regeln und Muster können auf diese Weise revidiert und neue in das System eingeführt werden.

Theorie: In der Systemischen Familientherapie ist nicht der isolierte Mensch das Objekt der Betrachtung, sondern das ganze System, in dem er sich bewegt (z. B. die Familie, das Arbeitsteam) - einschließlich Subsystemen und den Beziehungen, die untereinander bestehen. Der Blick richtet sich auf bestehende Muster, Zusammenhänge und Dynamiken des Systems, ausgehend von dem Grundgedanken, daß sich die Handlungen von Mitgliedern eines Systems wechselseitig beeinflussen und das Netzwerk der Interaktionen das entscheidende Band zwischen Teilen und Ganzem eines Systems ist.

Im systemischen Ansatz geht man davon aus, daß verschiedene Wirklichkeiten existieren und es nicht nur eine »richtige« Wirklichkeit gibt. Die unterschiedlichen Sichtweisen und Muster, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens im Rahmen *seiner Wirklichkeit* entwickelt und die Auswirkungen, die diese individuellen Anschauungsweisen auf die bestehenden sozialen Beziehungen eines Systems haben - und umgekehrt, werden wechselweise betrachtet.

Grundsätzlich wird von dem Gedanken ausgegangen, daß das Verhalten der einzelnen Mitglieder eines Systems (Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister, Arbeitskollegen etc.) das Beziehungsgefüge des ganzen Systems bestimmt. Das Hauptaugenmerk der Systemischen Therapie richtet sich daher auf das, was sich zwischen den einzelnen Systemmitgliedern abspielt und wie diese miteinander umgehen.

Jedes System hat gewisse, oft unausgesprochene »Spielregeln«, nach denen sich die Mitglieder austauschen und zumindest nach außen hin ein Gleichgewicht herstellen. Hat jedes Mitglied genügend Freiraum, dann sind die Grenzen des Systems klar und durchlässig, d. h. es kann auf Veränderungen flexibel reagieren. Sind die Grenzen jedoch zu starr oder diffus, wird das System krank. Dann können sich beispielsweise die Großeltern in die Aufgaben des Elternpaares einmischen, oder der Vater beantwortet in einem Gespräch die Fragen, die eigentlich an seinen Sohn gerichtet sind. Manche Probleme werden über Generationen hinweg »vererbt«: Möglicherweise versuchen die Kinder, die Lebensträume ihrer Eltern oder Großeltern zu verwirklichen.

Ist die Familienbalance gestört, dann wird häufig nur *ein* Familienmitglied »auffällig«. Meist sind es die Kinder, die Verhaltensstörungen zeigen und so auf Störungen im System verweisen. In diesem Fall sind sie die sogenannten »Symptomträger«, die durch ihre Symptome das gesamte System beschäftigen.

Unter Umständen verhindern sie gerade damit den Zusammenbruch des Familiengefüges. So können etwa die Schulschwierigkeiten eines Kindes dazu dienen, daß die »Streitehe« der Eltern nicht zerbricht - weil diese sich gemeinsam um die Probleme des Kindes kümmern müssen. Die Störung hat also eine positive Funktion, auch wenn die Symptomträger darunter leiden.

Der Mensch wird im systemischen Ansatz nicht von seinen Defekten her betrachtet, sondern von seinen Fähigkeiten und Ressourcen - die selbst in problematischen Verhaltensweisen, wenn auch verdeckt, zum Ausdruck kommen. In der Systemischen Therapie werden die Probleme und Symptome der Systemmitglieder dementsprechend neu interpretiert und als positiv und stabilisierend herausgestellt.

Damit diese Probleme aber dauerhaft überflüssig werden, macht man in den Therapiesitzungen zu starre oder zu diffuse Grenzen erfahrbar, einseitige Bündnisse werden enthüllt. Umgelenkte Konflikte, krankmachende Zuschreibungen, Machtkämpfe und komplizierte Beziehungsgeflechte werden aufgedeckt. Dadurch werden die gewohnten Kommunikationsformen und Verhaltensweisen in Frage gestellt und es wird zum Umlernen und Sich-Neu-Arrangieren angeregt.

Ausbildung: Es existieren im Moment zwei große systemische Verbände, in denen sich sowohl Ausbildungsinstitute als auch systemisch arbeitende TherapeutInnen, BeraterInnen und SupervisorInnen zusammengeschlossen haben. Sie haben sich auf gemeinsame Qualitätsstandards geeinigt und vergeben einheitliche Zertifikate.

Sowohl die »Systemische Gesellschaft« (SG), Am Stadtpark. 1, 10367 Berlin, Tel. 030/53698504, als auch die »Deutsche Gesellschaft für systemische Familientherapie« (DGSF), Pohlmannstr. 13, 50735 Köln, Tel. 0221/613133, setzen für die Teilnahme an einer *Weiterbildung* in Systemischer Therapie, Beratung oder Supervision ein *abgeschlossenes Hochschul- bzw. Fachhochschulstudium* in einer humanwissenschaftlichen Disziplin, sowie eine mindestens *zweijährige Berufserfahrung* voraus. Verlangt wird von InteressentInnen darüber hinaus die Tätigkeit in einem Praxisfeld, in dem sich die systemische Arbeitsweise und Methodik anwenden läßt.

Die Weiterbildung zur systemischen *TherapeutIn* umfaßt bei der »Systemischen Gesellschaft« insgesamt 900 Stunden und dauert mindestens drei Jahre. Sie endet mit einer Abschlußarbeit und einem Abschlußkolloquium. Sie umfaßt: Mindestens 300 Lehreinheiten *Theorievermittlung*, 200 gegebene *Therapiestunden* (darunter mindestens 4 längere Fälle, sowie mindestens 10 Std. an abgeschlossenen und dokumentierten Fällen), 150 Lehreinheiten *Supervision* (mit mindestens zwei Live-Supervisionen und/oder Video-Supervisionen), 150 Lehreinheiten *Selbsterfahrung* und 100 Stunden *Eigenarbeit* in Studiengruppen.

Die Weiterbildung zur systemischen *BeraterIn* umfaßt insgesamt mindestens 550 Stunden. Sie enthält: 400 Std. Vermittlung an Theorie, Methoden, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Supervision und Intervention, sowie 100 Std. nachgewiesene Praxis und 50 Stunden *Eigenarbeit*, Literaturstudium usw. Die Mindestdauer der berufsbegleitenden Weiterbildung beträgt zwei Jahre.

Die Weiterbildung zur systemischen *SupervisorIn* umfaßt mindestens 600 Std. an Vermittlung von Theorie und Methodologie systemischer Supervision, Lehrsupervision und Selbsterfahrung. Es sind eigenständig mindestens drei Supervisionsprozesse durchzuführen, die im Rahmen der Lehrsupervision vorgestellt werden.

Die Ausbildungsrichtlinien der DGSF unterscheiden sich nicht wesentlich von denen der SG.

Wegen der *zu geringen* Gesamt-Ausbildungsdauer sowie der *zu geringen* Stundenzahl an Theorie und Praxis entsprechen *alle* genannten Aus- bzw. Weiterbildungen in Systemischer Familientherapie – auch die zur systemischen *TherapeutIn* - *nicht* den gegenwärtigen Standards für heilkundliche Psychotherapie. Eine *ausschließliche* Ausbildung in Systemischer Familientherapie qualifiziert demnach – ohne zusätzliche Abschlüsse - *nicht* zur Behandlung von Personen mit psychischen Störungen.

Kosten und Zeitaufwand: Die Kosten für *Einzelsitzungen* (50–60 Min.) liegen meist zwischen 45 und 70 EUR, die für *Paar- und Familiensitzungen* (90-120 Min.) zwischen ca. 75 und 150 EUR, Wochenendseminare kosten ca. 230 EUR. Eine Übernahme der Kosten für Systemische Therapien durch die gesetzlichen Krankenkassen ist in Deutschland in aller Regel *nicht* möglich. In Österreich ist die systemische Therapie als eigenständiges psychotherapeutisches Regelverfahren anerkannt.

Die systemischen Sitzungen werden in etwa 2- bis 4-wöchigen Abständen durchgeführt (teilweise auch längeren). Häufig reichen zur Erreichung der Therapieziele 10 bis 20 Sitzungen. Die Gesamtherapiedauer liegt meist bei einem Zeitraum von zwischen wenigen Monaten und zwei Jahren.

Ethische Unbedenklichkeit: Ziele und Vorgehensweise der Systemischen Familientherapie widersprechen nicht humanen Grundsätzen. Angestrebt werden Autonomie und Selbstverantwortlichkeit der einzelnen Systemmitglieder, sowie eine Veränderung der leiderzeugenden Muster des Systems. Die Achtung vor der Wirklichkeitskonstruktion jedes einzelnen Systemmitglieds, sowie die Orientierung an den Aufträgen der KlientInnen tragen zu einem transparenten Therapieprozeß bei.

Die Systemische Familientherapie versteht sich als »kundennahe« Therapieform. »Prozeßqualität« und »Konsumentenzufriedenheit« stehen im Vordergrund. In der üblichen psychotherapeutischen Sichtweise erscheint diese Art Selbstverständnis als eher befremdlich, doch wird in der Systemischen Therapie explizit auf den Dienstleistungsgedanken hingewiesen.

Erprobtheit und Risiken: Es gibt unseres Wissens *keine* spezifischen Risikostudien zur Systemischen Familientherapie. Von daher können über Gefahren, Risiken, unerwünschte Wirkungen und Kontraindikationen *keine zuverlässigen* Aussagen gemacht werden. Hinsichtlich möglicher Risiken muß das Verfahren daher unserer Einschätzung nach - trotz einer Reihe von Wirksamkeitsuntersuchungen und einer relativ breiten Anwendung in der Praxis (ohne daß gravierende Risiken bekannt geworden wären) - als nur *begrenzt erprobt* gelten.

Wirksamkeit: Von systemisch-familientherapeutischer Seite wurden (im Zusammenhang mit der erwünschten Anerkennung als »Richtlinienverfahren« der Krankenkassen) 26 kontrolliert wissenschaftliche Untersuchungen zusammengestellt, die die Wirksamkeit des Verfahrens belegen sollten. Bei den vorgelegten Untersuchungen handelte es sich vorwiegend um »effectiveness«-Studien (unter den relativ schlecht kontrollierten Bedingungen der Psychotherapiepraxis) und nicht um »efficacy«-Studien (»Labor«-Untersuchungen unter möglichst umfassend kontrollierten Bedingungen).

Die Qualität der vorgelegten wissenschaftlichen Untersuchungen ist umstritten. Nach Ansicht des »Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie« belegen die vorgelegten Untersuchungen allenfalls (sofern überhaupt auf den deutschen Kulturraum übertragbar) die Wirksamkeit des Verfahrens bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen. Nach Ansicht der Antragsteller dagegen hat die Systemische Familientherapie ihre Wirksamkeit bei einem breiten Spektrum psychischer Probleme und Störungen (sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen) nachgewiesen.

Ohne diese strittige Frage klären zu können oder zu wollen, kann festgehalten werden, daß es *starke Anhaltspunkte* dafür gibt, daß die Systemische Familientherapie ein therapeutisch wirksames Verfahren ist (zumindest für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen). Für welche Probleme und Störungen das Verfahren (vor allem im Vergleich zu anderen Verfahren) besonders wirksam ist und für welche nicht, muß u. E. derzeit offen bleiben.

Zusammenfassend: Die Wirksamkeit der Systemischen Familientherapie ist für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen für bestimmte Probleme und Störungen *weitestgehend nachgewiesen*. Die Wirksamkeit des Verfahrens für die Behandlung von *Erwachsenen* muß derzeit alles in allem als *noch nicht ausreichend* nachgewiesen gelten.

Zusammenfassung: Ethisch vertretbar. Nur begrenzt erprobt. Mit Wirkungsnachweisen für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Noch ohne ausreichenden Wirkungsnachweis für die Behandlung von Erwachsenen. Mit geregelten (aber nicht heilkundlichen Ansprüchen genügenden) Ausbildungsgängen.

AutorIn: Bettina Stehling (2002) – **Text:** FT_SYS-b1 – **Fassung vom:** 13.01.03

Ein- und weiterführende Literatur:

Reiter, L. (1997). Von der Familientherapie zur systemischen Perspektive. Springer Verlag. 2. Auflage

Schiepek, G. (1999). Die Grundlagen der systemischen Therapie. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht

v. Schlippe, A. & Schweitzer, J. (1996). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht. 9. Auflage (2002).

Videofilm: v. Schlippe, A., Molter, H., Böhmer, V.. „Zugänge zu familiären Wirklichkeiten“. Videocooperative Ruhr (VCR), Kieselstr. 10, 44145 Dortmund, info@vcr.de

Web-Adressen zum Thema:

AnbieterInnen-Verbände:

Deutschland:

<http://www.dgsf.org/>

<http://www.systemische-gesellschaft.de/>

Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie (DGSF)

Systemische Gesellschaft (SG)

Österreich:

<http://www.oeas.at/>

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie (ÖAS)

Schweiz:

<http://www.systemis.ch/>

Schweizerische Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung (SGS)

International:

<http://www.igst.org/>

<http://www.efta-europeanfamilytherapy.com/>

<http://www.aamft.org/>

Internationale Gesellschaft für systemische Therapie e.V. (IGST)

European Family Therapy Association (EFTA)

American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT)