

Niemand ist alleine krank

—

Aspekte systemtherapeutischen
Denkens & Handelns

Dr. med. Ch. Wüthrich
Kinder- und Jugendpsychiater
Bollwerk 21
3012 Bern

INHALT

> **GRUNDLAGEN**

- Zirkularität
- Kybernetik
- Konsequenzen

> **BAUSTEINE DER SYSTEMTHERAPIE**

- Erstgespräch
- Techniken

PSYCHOTHERAPIE

Viele Therapierichtungen....

1. Klassische Psychoanalyse, psychoanalytisch begründete Langzeittherapie
2. Tiefenpsychologisch fundierte (psychodynamische) Therapie
3. Verhaltenstherapeutische Methoden
4. Humanistisch-existenzielle Methoden
5. Gesprächspsychotherapie nach Rogers
6. Gruppentherapie
7. Systemische Methoden
8. Hypnotherapie
9. Systemisch-imaginative Methoden
10. Körperorientierte Methoden
11. Gruppenpsychotherapie
12. Entspannungsverfahren
13. Kunstorientierte Methoden
14.

von was wir sprechen

- > **Systemische Psychotherapie bezeichnet kein klar definiertes, einheitliches Therapiemodell**
- > Systemische Psychotherapie bezeichnet eine **therapeutische Grundrichtung**, die eine Vielfalt theoretischer und praktischer Ansätze und Konzepte umfasst
- > Systemische Therapie versucht das Verhalten von Menschen aus *ihren **Beziehungen untereinander*** und zu *ihrer **Systemumwelt*** zu erklären.
- > Psychische Störungen/auffällige Verhaltensweisen werden nicht als einem Systemmitglied (Patienten) eigenes Phänomen verstanden, sondern als **interaktionelles Phänomen** (zwischen Patient, Familie, Behandler, Schule, Sozialversicherung etc)

SYSTEMTHEORIE

- > Systemtheorie ist ein *Denkmodell oder eine Betrachtungsweise*, die das Verhalten von Elementen nicht aus ihrem endogenen 'So-Sein', sondern aus *ihren Beziehungen zu anderen Elementen* zu erklären versucht = **Beschreibungen durch Beobachter**

Bsp:

- Wie hängt das Auftreten allergische Ekzeme mit Luftverschmutzung, Ernährungsgewohnheiten, Hautpflege und körperlicher Berührung zusammen?
- Wie hängt das Schicksal eines chronischen Psychatriepatienten mit seinem Dopamingehalt, der Grösse der Hirnventrikel, dem Geschick seiner Behandler, der Bettenkapazität der psychiatrischen Klinik zusammen?

ANNÄHERUNG I: SYSTEMISCHES DENKEN

Systemisches Denken ist ein Paradigma (...) Es beschäftigt sich mit der Vielzahl von Wechselwirkungen in komplexen Systemen. Es basiert zum einen auf **systemtheoretischen Überlegungen**, die Aufbau, Funktion und Interaktionsprozesse von Systemen in den Mittelpunkt der Betrachtung stellen, und zum andern auf **konstruktivistische Annahmen**

Internationale Gesellschaft für Systemische Therapie (www.igst.org)

ein kurzer Blick zurück ...

- > Auslöser für neuen Behandlungsideen war das Erleben von Ohnmacht in der Behandlung psychotischer Jugendlichen (hohe Rückfallquoten)
- > die Familienmitglieder sind in die Problematik des erkrankten Familienmitglieds eingebunden



Verschiebung vom 'kranken' Individuum auf die 'krankmachende' Familie/Eltern (*Bsp: schizophrenogene Mutter*)

Nicht der einzelne Mensch ist krank, sondern die Beziehungen zwischen den Mensch → Absage an lineare kausale Modelle

KYBERNETIK I. ORDNUNG

- > Kybernetik I. Ordnung (1950 – 1980)
- > Kybernetik = wissenschaftliche Beschreibung der Regelung und Steuerung komplexer Systeme (Maschinentheorie)
- > Ein Computer ist eine triviale Maschine. Er ist nach dem Prinzip gebaut, die dem Ursache-Wirkungs-Modell folgt. Wenn ich einen bestimmten Input gebe, *kann ich mit einem Output rechnen, der mit diesem in nachvollziehbaren Zusammenhang steht*. Der Computer ist zusätzlich offen organisiert, d.h. durch direkte Eingriffe auf die Programmierung kann der Output verändert werden, bleibt aber immer nachvollziehbar
- > Grundbegriffe der Maschinentheorie: **Input, Output, Feedback, Steuerung, Regelkreis**

KYBERNETIK I. ORDNUNG

- > Die kybernetischen Modelle (triviale Maschine) wurden auf die Sozialwissenschaften übertragen →

Annahme:

wenn der 'Konstruktionsplan' in seiner Komplexität hinreichend analysiert ist und das 'richtige Werkzeug' vorhanden ist, dann sollte auch die 'richtige Intervention' möglich sein

- 1. Familie ist ein System → Wir können sie so beeinflussen wie andere Systeme auch**
- 2. In Systemen gibt es Regeln, Grenzen, Subsysteme, Koalitionen**



führte zu normativen Vorstellungen von 'funktionalen' und 'dysfunktionalen' Familiensystemen

SYSTEMISCHE BEURTEILUNG FÜR FUNKTIONSFÄHIGKEIT VON FAMILIEN

<i>KRITERIEN</i>	<i>IDEALNORM</i>	<i>PATHOLOGIE</i>
1. Subsystem	klar definiert Gliederung nach Generation, Alter, Geschlecht und Funktion	starr, nicht kooperationsfähig/ diffus, unklar
2. Grenzen	klar und durchlässig nach innen und ausßen, klare Interaktionsregeln	starr nach außen und fehlend nach innen: enmeshment (Verstrickung) / starr nach innen und fehlend nach ausßen: desengagement
3. Hierarchie	der familiären Lebensphase angemessene Verteilung von Verantwortungsbereichen und Entscheidungskompetenzen	unangemessen, rigid, unterdrückend, überprotektiv, überfürsorglich, widersprüchlich
4. Allianzen / Koalitionen	Allianzen: explizite, offen deklarierte und eingestandene Bündnisse zur Erreichung eines gemeinsamen Zieles	Koalitionen: implizite, oft unbewusste, zumindest geheimgehaltene Bündnisse, meist gegen Dritte gerichtet
5. Regelung	Fähigkeit zur Selbstregulation mittels negativer Rückkoppelung zur Strukturhaltung als auch positiver Rückkoppelung zur Strukturänderung	Einseitige Selbstregulations- störungen führen zu: Erstarrung der Strukturen, Entwicklungs- blockierungen, Verlust von Stabilität und innerer Kohärenz

KYBERNETIK I. ORDNUNG

- Ein Computer ist eine triviale Maschine. Er ist nach dem Prinzip gebaut, die dem Ursache-Wirkungs-Modell folgt. Wenn ich einen bestimmten Input gebe, *kann ich mit einem Output rechnen, der mit diesem in nachvollziehbaren Zusammenhang steht*. Der Computer ist zusätzlich offen organisiert, d.h. durch direkte Eingriffe auf die Programmierung kann der Output verändert werden, bleibt aber immer nachvollziehbar

- **und der Mensch ?**

Frage an ein 4 jh Kind: wie viel ist zwei mal zwei? Antwort: **grün**

→ **Menschen funktionieren nicht wie triviale Maschinen, bei denen ein bestimmter Input zu einem voraussehbaren Output führt**

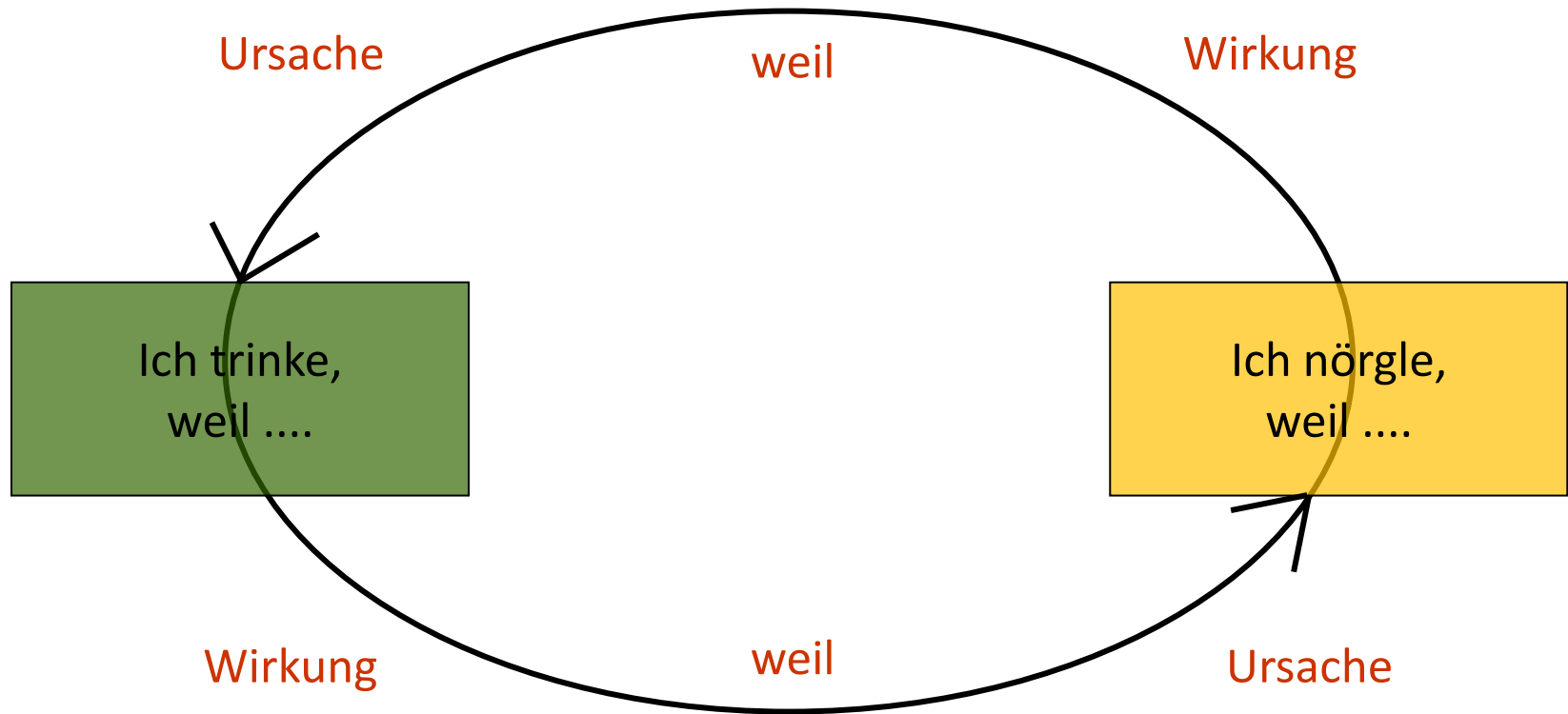
→ **Das menschliche Verhalten ist nicht linear-kausale zu erklären**

→ **Zirkularität**

ZIRKULARITÄT I

- > Zirkularität bezeichnet eine Sichtweise, mit dem wir die Dinge in ihrer **Wechselwirkung** aufeinander betrachten
- > Das **Verhalten jedes Mitglieds eines Systems ist zugleich Ursache und Wirkung des Verhaltens der anderen Mitglieder.**
- > in einem Regelkreis gibt es keinen Anfang und kein Ende, **Ursache und Wirkung können nicht voneinander getrennt werden**
 - eine Handlung ist Folge vorhergehender Prozesse und gleichzeitig Ursache für weitere Aktionen das **Verhalten zweier Menschen bedingt sich wechselseitig**
 - ausschlaggebend für das Verhalten ist die jeweilige **Interpretation des Geschehenes der Beteiligten** (Sichtweise, Standpunkt, Interpunktion)

SYSTEMTHERAPIE: DER ZIRKULÄRE PROZESS



Mann: Trinken ist mein Protest gegen das Nörgeln und Jammer meiner Frau

Frau: Nörgeln und Jammern ist mein Protest gegen das Trinken meines Mannes

... einzig die Interpunktion des Betrachters entscheidet, wo der Anfang ist und wo das Ende

ZIRKULARITÄT III

> **Das Verhalten jedes Mitglieds eines Systems ist zugleich Ursache und Wirkung des Verhaltens der andern Mitglieder**



- die Frage nach dem **„Wie“** wird wichtiger als die Frage nach dem **„Warum“** von Verhaltensweisen
- Die Frage **„Warum“** wird durch die Frage **„Wozu“** ersetzt

→ **die Ergründung der Ursache ist nicht Vorbedingung für wirksames therapeutisches Handeln ist**

ZIRKULARITÄT UND KOMMUNIKATION

- > Der zirkuläre Austausch führt mit der Zeit zum wiederholten Auftreten bestimmter Kommunikationsabläufe (*Redundanzen*)
- > der Beobachter kann *Muster* (formal ähnliche Kommunikationsabläufe bei wechselndem Inhalt) erkennen, die als *Regeln* formuliert werden können

Bsp 1:

Ein Ehepaar streitet sich dauernd über etwas anderes. Das konstante Muster ist: Immer wenn einer von ihnen etwas sagt, stellt dies der andere in Frage (*Muster*)

Bsp. 2:

Immer wenn die Mutter sich ärgerlich zeigt, weint Peter. Der Vater wendet sich ihm besorg zu und findet, die Mutter sei zu streng zu Peter (*Regel*)

ZIRKULARITÄT – KONSEQUENZEN FÜR DIE THERAPIE

In der Systemtherapie geht es nicht um Schuld, sondern alle Beteiligten sind in einem problematischen Muster gefangen, in dem sie gleichzeitig Täter und Opfer sind



es geht darum, Muster/Regeln

- 1. zu erkennen**
- 2. aufzulösen/zu verändern/zu verstören**

verschieden Techniken (zB Fragetechniken)

KONSTRUKTIVISMUS I

1. Wahrnehmung ist **nicht** objektiv, sondern immer geprägt durch **subjektive Eigenheiten und Interpretationen des Wahrnehmenden** (*Wirklichkeiten werden **erfunden**, nicht **gefunden***)
2. es wird nie zwei Menschen geben, die zugleich und auf die selbe Art und Weise das Gleiche erleben

→ **die objektive Wirklichkeit gibt es nicht, sie entsteht im Auge des Betrachters**

KONSTRUKTIVISMUS II

- > Alles was der Einzelne für Wirklichkeit und Wahrheit hält, **sind seine Konstruktionen resp. Interpretationen** (und ist abhängig vom Standpunkt, unter welchem etwas betrachtet wird)

→ **Realität ist eher das, was wir dafür halten, als was es in Wirklichkeit ist**

KONSTRUKTIVISMUS III

1. die objektive Wirklichkeit gibt es nicht, sie entsteht im Auge des Betrachters
 2. jeder konstruiert sich seine Welt selber durch Bewertungen, Zuschreibungen, Bedeutungen
 3. die Umwelt reagiert entsprechend der Wahrnehmung die sie von einer Sache hat
- die **Interpunktion des Betrachters entscheidet, wo er das Problem sieht** aber er ist meist überzeugt, dass dort das Problem **ist**
- **alles Handeln macht Sinn für den Handelnden, in dem Augenblick, in welchem er handelt**

KONSTRUKTIVISMUS IV

Folgerungen für die systemische Therapie:

- > der Mensch muss Verantwortung für seine Wirklichkeit übernehmen, weil er die Welt so macht, wie er sie sieht (*Eigenverantwortung*)
- > Der Therapeut **respektiert**, wie der Andere die Welt sieht, denn es gibt keine objektiven Massstäbe (auch nicht diejenige des Therapeuten), aus denen sich ableiten lässt, **dass einer einen höheren Anspruch auf Wahrheit hat als der andere**



1. Sichtweisen, Zuschreibungen, Vorstellungen müssen in der Therapie sichtbar gemacht werden (zB Fragen, Skulptur, Metaphern)
2. jedes Verhalten/Symptom ist an sich sinnvoll, auch wenn dies von aussen nicht immer nachvollziehbar ist
3. Fokus der Therapie liegt auf der Lösung, nicht auf der Ursache eines Problems

FRAGEN ZUR KLÄRUNG DER SUBJEKTIVEN WIRKLICHKEIT/KRANKHEITSVESTÄNDNIS

Zirkuläres Fragen	Was glauben Sie, welche Ursachen sind aus der Sicht ihre Frau für die Krankheit von Maria verantwortlich?
Klassifikationsfragen	Wer hier in der Familie ist der Meinung, dass der Sturz mit dem Fahrrad wichtig für die aktuelle Symptomatik ist?
Skalierungsfragen	Zu wie viel Prozent halten Sie die Symptome ihres Sohnes für Schulstressbedingt?
Übereinstimmungsfragen	Sehen sie die Ursachen für die Essstörung von Lisa genau so wie ihr Mann?
Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion	Welche Erklärungen haben Sie, wie das Problem entstanden ist?
Fragen zur Möglichkeitskonstruktion	Welche Bedingungen müssten sich verändern, damit die Schmerzen von Max besser werden?

braucht man die Ursache zu kennen, um in Problem zu lösen?

Ich weiss es nicht

nur soviel (Erfahrungswerte):

1. Wir tendieren dazu, die Ursache des Problems verstehen zu wollen, um ***anschliessend*** eine Lösung zu finden

aber

1. ***DIE*** Ursache gibt es nicht (unterschiedliche Perspektiven). Die Frage 'warum' ist deshalb oft nicht hilfreich
2. wenn ein Problem gelöst ist, interessiert es die meisten Menschen nicht mehr, was die Ursache für das Problem war
3. um zu Lösungen zu kommen, ist es oft hilfreicher, über Lösungen zu sprechen (statt über Probleme). Die Frage 'wohin' ist deshalb hilfreich

WUNDERFRAGE:

Angenommen, es würde eines Nachts, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und ihr Problem wäre gelöst. Wie würden Sie das merken? Was wäre anders? Wie wird Ihr Partner/In davon erfahren, ohne dass Sie ein Wort darüber zu ihm/ihr sagen?

- Die Wunderfrage verhilft dem Therapeuten UND Klienten zu einem möglichst klaren Bild, **wie eine Lösung aussehen könnte**

KYBERNETIK II. ORDNUNG

- Ein lebendes System (also auch der Mensch) ist **strukturell offen**, d.h. der Mensch kann Informationen von aussen aufnehmen (und ist auch darauf angewiesen, will er überleben). Die **Verarbeitung** aber von dem was von aussen aufgenommen wird, **erfolgt nach zutiefst individuellen Mustern**
- Der Mensch ist eine Black Box. Input und Output sind bei black boxes messbar, **nicht aber die Prozessabläufe** im inneren der Black Box



1. Menschen funktionieren nicht wie Maschinen
2. Menschen funktionieren nicht aufgrund noch so ausgefeilter Regelkreise, **sondern steuern sich selber**
3. **Menschen handeln im Rahmen der ihnen erkennbaren, wahrnehmbaren Möglichkeiten selbständig und autonom, und stellen für ihr Handeln selber Sinn her**

KYBERNETIK II. ORDNUNG

Folgerungen aus der Kybernetik II. Ordnung:

1. Menschen handeln nach ihren **individuellen Mustern** (interne Struktur).
Diese sind nicht vorhersehbar (aber meist zu erfragen)
2. Menschen handeln und reagieren unabhängig ihrer Umwelt so, wie sie selber strukturiert sind. Wir können **niemanden *nachhaltig* in eine Richtung verändern, wenn er das selber nicht auch will**
3. **Der Mensch muss bereit sein, sich zu (ver)ändern → ohne Leidensdruck keine Veränderung**
4. Menschen stellen selber Sinn her, sie **entscheiden autonom, was für sie/für die Familie gut ist**
5. **jeder Mensch (Familienmitglied) hat seine eigene Vorstellung davon, was gut/richtig ist**

KYBERNETIK II. ORDNUNG

Konsequenzen für die Rolle des Therapeuten

Der Therapeut

- > ist **nicht** der Experte, er kann nicht entscheiden, was für den Klienten gut ist (hypothesengeleitetes Vorgehen statt Expertenwissen)
- > hilft bei der Suche für **neue oder andere Denk- und Handlungsmöglichkeiten**
- > ist Experte in der **Schaffung eines Umfeld, welches Veränderung ermöglicht**
- > ist **allparteilich** und nimmt eine **veränderungsneutrale Haltung** ein (sowohl der veränderungsorientierten als auch der nichtveränderungsbereiten Seite gegenüber)
- > es bleibt dem **Gegenüber (Klient) überlassen**, ob er die Anregungen zur (Verhaltens)Änderung annehmen will oder nicht(Angebot)

KYBERNETIK II. ORDNUNG

Konsequenzen für die Rolle des Patienten

- > der Patient wird zum **Klienten**
- > der **Klient** ist grundsätzlich **eigenverantwortlich**
- > der **Klient ist Experte in eigener Sache** (es ist nicht der Therapeut der weiss was gut ist für den Klienten)
- > dem **Klienten wird Lösungskompetenz** zugetraut
- > der **Klient entscheidet**, wohin die Reise (Lösung) geht
- > das **Problem bestimmt das Setting**. Wer ein Anliegen hat, der kommt in die Sitzung (Therapie ohne Indexpatient möglich; Familientherapie ohne Familie)

IMPLIKATIONEN FÜR DIE THERAPIE I

Ein **systemisches Verständnis von Therapie** führt zu einigen **grundsätzlichen Änderungen in der Haltung**

- > Der Therapeut ist nicht Fachmann, der Probleme diagnostiziert und therapiert, sondern Frager und Sucher mit Interesse für die Wirklichkeit der Klienten
- > Die Aufgabe/das Ziel ist, die (Entwicklungs)Blockade aufzulösen und dem System die Möglichkeit zu geben, in anderer, neue Form ein Leben mit deutlich geringerem oder aufgehobenen individuellen oder kollektiven Leid zu leben
- > Probleme sind prinzipiell veränderbar
- > Veränderungen werden durch Änderungen der kognitiven Wirklichkeitskonstruktionen und des Verhalten des Klienten angeregte

IMPLIKATIONEN FÜR DIE THERAPIE II

um was es in der Therapie geht und um was nicht ...

- > in therapeutischen Gesprächen wird zu klären versucht:
 - wie die Beteiligten von dem Problem tangiert werden
 - wie sie (ungewollt) zu dem Problem bislang beitragen
 - was sie (bewusst) zu einer künftigen Lösung desselben beitragen könnten

- > In therapeutischen Gesprächen geht es **nicht** darum
 - wer Schuld hat
 - wer die Ursache des Problems ist
 - warum es so ist, wie es ist

IMPLIKATIONEN FÜR DIE THERAPIE III

Therapie wird als gemeinsamer Prozess gestaltet, zwischen Patient/Familie und Therapeut in einer gleichwertigen Beziehung →

- > **Orientierung an den Anliegen und dem Auftrag der Klienten**
- > **mehr Ressourcen denn Pathologieorientiert** (Ressourcen sind immer vorhanden, oft nur als 'Potential')
- > **Suche nach Lösungen** und **weniger nach Ursachen**
- > **Lösungen und Veränderungsprozesse** orientieren sich daran, ob sie **gangbar, nützlich und hilfreich** sind

Bausteine der Systemtherapie am Beispiel des Erstgesprächs

BAUSTEINE DER SYSTEMTHERAPIE AM BEISPIEL DES ERSTGESPRÄCHS

1. Klärung des Auftrages (keine Therapie ohne Auftrag !), Erwartungen
2. Spezifische Fragetechniken / Fragen als therapeutische Intervention
3. Exploration von symptomatischem Verhalten (Bedeutung des Symptoms/Problems)
4. Exploration von Störungstheorien, bisherigen Lösungsversuchen, Therapiezielen
5. Einbezug relevanter Anderer
6. Schlussintervention

AUFTRAGSKLÄRUNG

Intensive Auftragsklärung der offiziellen und inoffiziellen Aufträge des Patienten und seiner wichtigsten Bezugspersonen (inkl. **Überweiser**)

- **Was** ist der Auftrag (Konkretisieren) ?
- **Von wem** erhalte ich den Auftrag ?
- **Wer will was** ?
- **Was erwartet** der **Auftraggeber** (implizit/explicit) ?
- **Wer** steht am meisten unter **Leidensdruck** ?
- **Wer ist/war** bereits **involviert** ?

AUFTRAGSKLÄRUNG



- Therapieplanung wird an den **Ziele der Patienten** und nicht an den Heilungsnormen und -Anspruch des Therapeuten ausgerichtet
- Systemische Therapie ist dann erfolgreich, wenn der Patient das erreicht hat, was er erreichen wollte – und nicht unbedingt das erreicht, was der Therapeut als gutes Ergebnis ansehen würde !!

LINEARES DENKEN

Lineare Fragen

Strategische Fragen

Information
generierend

zur Handlung anregen

Zirkuläre Fragen

Reflexive Fragen

SYSTEMISCHES DENKEN

LINEARES DENKEN

Lineare Fragen

Strategische Fragen

Information
generierend

zur Handlung anregen

Zirkuläre Fragen

Reflexive Fragen

SYSTEMISCHES DENKEN

ZIRKULÄRE UND REFLEXIVE FRAGEN

Art der Frage	Absicht des Fragenden	Episteme	Beispiel
Zirkuläre Fragen	Erfragen von Interaktionsmustern und Regelkreisen	Die Beobachtungsgabe des Befragten wird benützt	Was macht Sie, wenn ihr Partner schreit? Was denken Sie, was ihr Weinen für ihren Partner bedeutet?
Reflexive Fragen	Innere Prozesse in Gang setzen, die der Problemlösung und/oder Selbsterkenntnis dienen	Die Vorstellungskraft des Befragten wird benützt. Die Fragen sind <i>hypothetisch</i>	Gesetzt der Fall, Sie würden sich von ihrem Mann scheiden lassen, was hätte das für Folgen für Sie? Für die Kinder? Was wären die Nachteile? Gäbe es auch Vorteile?

FRAGEFORMEN DIE UNTERSCHIEDE VERDEUTLICHEN

Klassifikationsfragen/Skalierungsfragen

Klassifikationsfragen arbeiten Unterschiede in den Sichtweisen und Beziehungen der Systemmitglieder heraus und klassifizieren Veränderungen der Systemkonstellation, indem sie diese zB in eine Reihenfolge bringen:

- Wen schätzt der Chef Ihrer Meinung nach am meisten, wen am zweit meisten, wen am wenigsten?
- Wird die Tochter als erste das Bedürfnis haben, den Familienhaushalt zu verlassen, oder werden die Eltern schon zuvor das Bedürfnis kriegen, sie zum Auszug aufzufordern?
- Was denkst du Peter, wen hat dein Vater am liebsten? Dich, deinen Bruder oder deine Schwester?
- Wer war am meisten mit ihrer früheren Therapie zufrieden? Wer kommt dann?
-

FRAGEFORMEN DIE UNTERSCHIEDE VERDEUTLICHEN

Prozentfragen

Prozentfragen laden dazu ein, Ideen, Überzeugungen, Stimmungen, Krankheitskonzepte, Meinungen übereinander genauer zu differenzieren. Sie vermögen Ambivalenzen, widersprüchliche Strebungen in einzelnen oder sozialen Systemen zu verdeutlichen.

- Wenn es in Ihrem Herzen zwei Tendenzen gäbe: eine will sich von ihrem Mann trennen, die andere will bei ihm bleiben - wie viel Prozent des Herzens möchte sich derzeit von ihm trennen? Wie viel Prozent möchte bei ihm bleiben?
- Wenn man die ganze Energie von Ihnen in einem runden Energiekuchen darstellen könnte: wie viel Prozent von diesem Kuchen werden derzeit dadurch verbraucht, dass Sie sich mit den Schulschwierigkeiten von Peter herumschlagen?

FRAGEFORMEN DIE UNTERSCHIEDE VERDEUTLICHEN

Übereinstimmungsfragen

Übereinstimmungsfragen nach der Zustimmung oder Ablehnung zu Antworten auf vorausgegangene Fragen geben Hinweise auf das ‚Wer mit wem?‘ = **Koalitionen**, (geheimes Bündnis) und **Allianzen** (offenes Bündnis). Sie ermöglichen auch denjenigen eine eigene Stellungnahme, über die zuvor gesprochen wurde:

- Sehen sie das genau so wie ihre Kollegin oder würden sie da eher widersprechen?
- Papa hält dich für Mama's Kind – du dich auch, oder hältst du dich eher für Papa's Kind?
- Wie sehen Sie das als Sohn: Hat Ihr Vater zur Zeit eine engere Beziehung zu seiner Frau oder zu seiner Tochter?

EXPLORATION DES PROBLEMS I

- **Was ist das Problem?**

Gibt es unterschiedliche Problemsichten? Wer definiert das Problem wie? Was hat das Problem für Auswirkungen auf die Beziehungen der Familie?

- **Welche Erklärungen gibt es für das Problem?**

Wer sieht das Problem wie? Gibt es Unterschiede zwischen Beteiligten? Was denkt jeder was die Ursache des Problems ist?

- **Welche Schlussfolgerungen/Konsequenzen werden daraus gezogen?**

Was sind die Folgen des Problems? Welche Konsequenzen werden aus dem Problem gezogen? Dem 'Problemträger' gegenüber? Wie wirken sich diese Schlussfolgerungen aus? Auf den 'Problemträger'? Auf das System?

EXPLORATION DES PROBLEMS II

- **Welche Lösungswege wurden bisher beschritten?**

Was haben Sie bisher unternommen um das Problem zu lösen? Wer hat was getan? Was ist bei den bisherigen Lösungsversuchen herausgekommen ist? Was haben die Beteiligten von den bisherigen Hilfsmassnahmen (von den bisherigen Helfern) gelernt? Was hat sich verändert?

- **An was würden Sie merken, dass das Problem gelöst ist?**

UNTERSCHIEDLICHE SICHTWEISEN DES PROBLEMS

zB

- Was denken die Beteiligten, ***was das Problem ist?***
- Was denkt jeder, was die ***Ursachen*** sind?
- Was sind die ***Folgen*** des Problems?

UNTERSCHIEDLICHE SICHTWEISEN DES PROBLEMS

zB

- Was denken die Beteiligten, **was das Problem ist**?
- Was denkt jeder, was die **Ursachen** sind?
- Was sind die **Folgen** des Problems?
- Warum halten sie es für wünschenswert, dass **etwas Neues** geschieht?
- Was meine sie, müssten sie tun, damit sich das **Problem verschlimmert**?

BISHERIGE LÖSUNGSVERSUCHE

zB

- Was haben Sie bisher unternommen um das Problem zu lösen? Wer hat was getan?
- Was denken die Einzelnen, was bei den bisherigen Lösungsversuchen herausgekommen ist?
- Was haben die Beteiligten von den bisherigen Hilfsmaßnahmen (von den bisherigen Helfern) gelernt? Was hat sich verändert?
- Was hat ihnen gefehlt?

SCHLUSSINTERVENTION

- Die Möglichkeit wird genutzt, den Klienten am Ende der Sitzung einen Abschlusskommentar oder –Interventionen mit auf den Weg zu geben
- Schlusskommentar beginnt mit einer positiven Konnotation und kann mit Handlungsvorschlägen schliessen, die zum Experimentieren einladen
- Anregungen und Aufgaben dienen dazu, vertraute Muster zu unterbrechen und neue Ideen und Herangehensweisen zu ermöglichen

Bsp. Beobachtungsaufgaben, so tun als ob, Symptomverschreibung

HILFSMITTEL IN DER SYSTEMTHERAPIE

- Setting
- Fragen Fragen Fragen
- Fragen Fragen Fragen
- Familienskulptur
- Familienbrett
- Metaphern
- Genogramm
- Geschichten
- Rituale
- Paradoxe Interventionen
-
-