

Ihr Fernstudium

# PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 11  
SYSTEMISCHE BERATUNG

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung  
Herausgegeben von:



**PRIVATAKADEMIE FÜR  
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

[www.psychologie-zertifikat.de](http://www.psychologie-zertifikat.de)

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Lernorientierung.....                                             | 5  |
| Einleitung.....                                                   | 6  |
| 1 Geschichte und prägende Modelle.....                            | 8  |
| 2 Von der Therapie zur Beratung.....                              | 14 |
| 3 Die Theorie und wichtige Begriffe.....                          | 15 |
| 3.1 Der Begriff des Systems.....                                  | 15 |
| 3.2 Komplexität und Kontingenz.....                               | 18 |
| 3.3 Die Autopoiese von Systemen und die Selbstreferenz.....       | 19 |
| 3.4 Die systemische Sicht auf die Welt: der Konstruktivismus..... | 22 |
| 3.5 Der Begriff des Problems – systemisch gedacht.....            | 25 |
| 4 Praxis der Systemischen Beratung.....                           | 27 |
| 4.1. Essenzielle Prinzipien und Grundhaltungen.....               | 28 |
| 4.1.1 Die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten.....             | 28 |
| 4.1.2 Der Grundsatz der Verstörung.....                           | 29 |
| 4.1.3 Die Bildung von Hypothesen.....                             | 29 |
| 4.1.4 Allparteilichkeit, Achtung und Respekt.....                 | 29 |
| 4.1.5 Lösungsorientierung und Ressourcenorientierung.....         | 30 |
| 4.1.6 Joining.....                                                | 31 |
| 4.2. Das Setting systemischer Beratungen.....                     | 32 |
| 4.2.1 Die Systemische Einzelberatung.....                         | 32 |
| 4.2.2 Die Sitzung mit Mehreren.....                               | 32 |
| 4.3 Ausgewählte Methoden und Techniken.....                       | 33 |
| 4.3.1 Positive Konnotation.....                                   | 33 |
| 4.3.2 Reframing/Umdeutung.....                                    | 34 |
| 4.3.3 Splitting.....                                              | 34 |
| 4.3.4 Externalisierung des Problems.....                          | 35 |
| 4.3.5 Rituale.....                                                | 35 |
| 4.3.6 Konkrete Handlungsvorschläge.....                           | 35 |
| 4.3.7 Systemische Fragetechniken.....                             | 36 |
| 4.3.8 Allgemeine Regeln des systemischen Fragens.....             | 41 |
| 4.3.9 Die Systemskulptur.....                                     | 42 |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 5 Vertiefendes zur Lösungs- und Ressourcenorientierung ..... | 44 |
| 6 Kritikpunkte .....                                         | 46 |
| 7 Schlussbetrachtung.....                                    | 48 |
| 8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....           | 52 |
| 9 Verwendete Literatur.....                                  | 55 |

## Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- systemische Ideen und Beratungsansätze wiederzugeben;
- die Grundlagen des systemischen Denken und Handelns nachzuvollziehen und zu erklären;
- eine Auswahl an Methoden zielgerichtet heranzuziehen;
- und den Einsatz dieser Maßnahmen sinnvoll zu begründen.

## Einleitung

Unsere moderne Gesellschaft verlangt Leistung von den Menschen und damit einhergehend immer mehr Kompetenz und Können. Diese Forderung beginnt bereits in der Schule, setzt sich am Arbeitsplatz fort und auch in alltäglichen Belangen. Erwachsene geben den selbst erlebten Druck weiter an die Kinder – ein Kreislauf, der es schwer machen kann, sich anders zu orientieren.

Menschen, die Sie in einer Beratung konsultieren, stehen nicht selten an einem Wendepunkt in ihrem Leben. Diese Menschen möchten sich trotz aller Schwierigkeiten neu ausrichten, besser mit ihren Problemen und Aufgaben zurecht kommen. Sie brauchen Ihren Rat, weil es ihnen um wesentliche Veränderungen geht oder weil sie sich all das erhalten wollen, was bisher bei der Lebensmeisterschaft geholfen hat. Oftmals werden Sie es auch mit Menschen zu tun haben, die in Krisensituationen stehen und die sich daher dringend damit auseinandersetzen müssen, was es zu verändern und was es zu bewahren gilt. Ein weiteres häufiges Thema ist auch das Unvermögen, mit einer Schwierigkeit sinnvoll umzugehen und sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Beziehungen sind ein besonders schwieriges Feld, falls hier Muster<sup>1</sup> wirken, die jede positive Entwicklung hemmen. Eine Person, die Sie um Rat bittet, weil sie unbedingt ihre ungünstigen Muster im Denken, Fühlen und Handeln verändern möchte, sieht sich in einer Beziehung vielleicht mit völlig gegensätzlichen Mustern konfrontiert. Wenn diese anderen Muster sich stabilisierend anfühlen, dann möchten wir uns jene Muster wiederum erhalten und sogar kultivieren.

Zwischen diesen beiden Polen, der Veränderung und dem „in Ordnung halten“ positiver Mechanismen bewegt sich ein Großteil Ihrer Tätigkeit in der Psychologischen Beratung. Darauf sollten Sie sich gut vorbereiten. Sie haben bereits einige Konzepte kennengelernt, die Ihnen das Handwerkszeug zur Verfügung stellen. Systemische Beratung ist ein weiteres professionelles Angebot, das Sie Ihren Klientinnen und Klienten machen können.

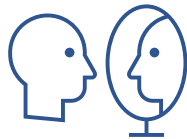
Diese Form der Beratung ist ein spezielles Verfahren, bei dem die Beraterin / der Berater gemeinsam mit der / dem Ratsuchenden Probleme und Verhaltensweisen in einen speziellen Kontext (Gruppen, Organisationen oder Prozesse) einbettet. In diesem Kontext stehen die beteiligten Personen und Objekte in unterschiedlichen Beziehungen zueinander. Durch diese Wechselwirkungen entsteht eine Einheit, ein großes Ganzes, ein System, das sich

---

<sup>1</sup> Zur Erinnerung: Ein *Muster* ist eine gefestigte Denk-, Handlungs- oder Vorgehensweise, die stets gleichförmig wiederholt wird.

von der Umwelt abgrenzt und das die besondere Arbeitsweise systemischer Berater/innen erklärt.

Der systemische Beratungsansatz, Inhalt des vorliegenden Studienheftes, öffnet den Blick auf neue Perspektiven und ungewohnte Herangehensweisen. Damit unterstützt diese Beratungsform das Ansinnen ratsuchender Personen, sich selbst zu helfen – in all ihren Aspekten will die Systemische Beratung zur Eigeninitiative und Selbsthilfe motivieren. Dies macht ihre Relevanz für so viele Bereiche modernen Lebens aus.



### **Kleine Selbstreflexion:** Das Besondere würdigen

Nutzen Sie Ihr Lerntagebuch für ein paar einstimmende Gedanken.

Was halten Sie davon, sich in der Beratung wirklich Zeit zu lassen, Zeit, die Sie und Ihre Klientinnen oder Klienten brauchen, wenn Sie ohne Pauschallösungen auskommen wollen? Spricht Sie folgende Idee an: Jede Person ist mit allem, was sie ausmacht unvergleichlich. Daher brauchen wir Menschen alle einen vollkommen individuell zugeschnittenen „Leitfaden“, um unser Leben auf eine ganz persönliche Weise verbessern zu können.

Sind Sie bereit, hierfür in Wechselwirkungen zu denken und unzählige Kombinationen für möglich zu halten? Ist das etwas für Sie?

Um ein systemisches Beratungsverständnis zu entwickeln, müssen Sie wissen, was mit „systemisch“ gemeint ist. Nach einem kurzen Überblick über die Geschichte der systemischen Beratung folgen die wichtigen theoretische Grundlagen. Sie lernen die Begriffe und Zusammenhänge kennen, welche Ihnen erklären, was an diesem Beratungsansatz so besonders ist. Praktische Beispiele runden die Darstellung ab, wobei Sie sich vor allem mit der inneren Haltung einer systemischen Beraterin / eines systemischen Beraters und den wichtigsten Interventionen dieses beliebten Beratungsmodells beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

*Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung*

## 1 Geschichte und prägende Modelle

Seit Ende 2008 gilt die Systemische Beratung in Deutschland als wissenschaftlich anerkannt.<sup>2</sup> Diese Form der Beratung, die sich inhaltlich auf eine Vielzahl von Konzepten bezieht, brauchte einige Zeit, um sich zu entfalten und zu etablieren.

In ihren Ursprüngen ist die systemische Arbeit tief in der Psychotherapie verwurzelt und verquickt mit einem Denken, das wesentlich durch die Modelle der Quantenphysik beeinflusst wurde. Der systemische Blick auf die Welt förderte die Entstehung eines entsprechenden Beratungsansatzes. Ein wesentlicher Schritt waren die ersten Familientherapien in den 1950er-Jahren des 20. Jahrhunderts, welche bei Themen in der Familie die bis dahin üblichen Einzel- oder Gruppentherapien ersetzten. Um diese Entwicklung zu verstehen, müssen wir das Denken in Systemen etwas genauer betrachten.

Auf dem Feld der Quantenphysik hatte Werner Heisenberg mit seiner *Unschärferelation* 1927 ein neues Leitbild aufgestellt. Kurz gefasst steckt darin die Aussage, dass Teilchen auf der subatomaren Ebene, die beobachtet werden, immer in einer Beziehung zum Beobachtenden stehen und durch diesen beeinflusst werden.<sup>3</sup> Wir können auch sagen: Die beobachtende Person steht ab diesem Zeitpunkt in einer Beziehung zu dem Objekt ihrer Beobachtung.

Aus dieser Feststellung entwickelte sich eine neue Theorie, in der sich alles um die Beziehungen zwischen verschiedenen Objekten dreht. Diese systemische Idee zog ihre Kreise und führte zu einer neuen Weltsicht auch außerhalb von Mathematik und Physik. Verschiedene Objekte sollten nicht länger isoliert betrachtet werden, sondern als Bestandteile einer Beziehung.

### I N F O

Denken wir ein wenig voraus: Eine Beratung, die systemisch ist, muss also etwas mit den Verknüpfungen zu tun haben, die sich in solchen Beziehungen ergeben und auch die Qualität dieser Vernetzungen berücksichtigen!

Wenn Sie sich nur etwas in der Kybernetik, der Lehre von den Eigenschaften eines technischen Systems und anderer Netzwerke oder in der Informatik auskennen, dann wissen Sie, dass auch hier in Regelkreisen gedacht wird. Erst

---

<sup>2</sup> vgl. Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie

<sup>3</sup> vgl. Capra, F. Wendezeit 1991 (S 82)

das kreisförmige Denken in den Kategorien von Rückmeldungen, wir nennen dies auch positives oder negatives Feedback, ermöglichte das Entstehen der Computertechnologie.

Die Kybernetik kann auch dort als Inspiration gelten, wo es um ein lebendiges, soziales System geht. Systemische Beratungsansätze nutzen das Vorhandensein von Mechanismen für die Selbststeuerung dieser Systeme. Hier können die Interventionen ansetzen, die ein System durch gezielte Impulse, die „Verstörungen“, von Ungleichgewichten befreien und auf diese Weise ausbalancieren wollen. In den 1980-er Jahren taucht der Begriff einer Kybernetik der zweiten Ordnung auf. Nun wurde die Rolle der / des Beobachtenden noch mehr beachtet: Die / der Beratende wandelt das System bereits durch sein bloßes Beobachten, gleichzeitig konstruiert sie /er die eigene Realität wie alle anderen aus der Kommunikation innerhalb des Systems heraus.



### Praxistipp:

Wenn dies jetzt kompliziert klingt und Sie sich fragen, wie Sie sich ein so komplexes Gebiet am besten erschließen, dann hilft Ihnen möglicherweise der folgende Hinweis:

Ja, in der Tat. Sie haben sich viel vorgenommen. Systemische Beratung bezieht sich auf die Grundlagen der Systemtheorie, der systemischen Familientherapie und der Wissenschaft von der Beratung. Auch werden Sie keine komprimierte und einheitliche Definition einer systemischen Beratung finden. Der Blick in ein Fachbuch wird Ihnen dies nicht liefern. Zu verschieden sind die Versuche, diesen Ansatz auszuformulieren. Trotz alledem kann der systemische Ansatz als eine ganz bestimmte Grundeinstellung erklärt werden, die Wirklichkeit zu betrachten.

Eben dieses systemische Denken wurde in der Psychotherapie in den Fünfzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts wichtig. In den USA begannen Vertreter/innen verschiedener psychotherapeutischer Ausrichtungen, sich mit Familien zu beschäftigen und dabei systemisch an ihre Arbeit heranzugehen. Die

Regelkreise, von denen eben die Rede war, sind hier die *Regelzusammenhänge*, die innerhalb der Familien bestehen.

Erkrankte ein Familienmitglied, wurde dieser Zustand nicht länger als das individuelle Problem dieser einen Person angesehen, sondern als eine Störung beurteilt, von der die Struktur der Familie betroffen ist. Um das Problem an der Wurzel zu packen und die Beziehungen in dieser Familienstruktur von Konflikten oder anderen Schwierigkeiten zu befreien, wurde folgerichtig damit begonnen, aktiv die ganze Familie in die Behandlung mit einzubeziehen.<sup>4</sup>

Sie können sich merken:

**Die zentrale Idee der Familientherapie ist, das Problem eines einzelnen Mitgliedes immer im Zusammenhang des Familien-Gefüges zu betrachten.**



Zu den Pionieren dieser neuen Art zu therapieren gehörten bekannte Namen wie Paul WATZLAWICK, Salvador MINUCHIN und Jay HALEY. Losgelöst von dem Szenario „Familie“ gab es auch andere Einflüsse auf eine systemische Arbeit aus der Psychotherapie oder Psychologie. Erinnern Sie sich nur an Jacob MORENO, den Begründer des Psychodramas, der Mensch und Umwelt in jedem Fall als eine Einheit betrachtet.

Von Anfang an entwickelte sich die systemische Arbeit mit Familien in unterschiedliche Richtungen. Jede prägte auf ihre Weise die Grundlagen und Prinzipien, auf denen wir heute eine systemische Beratung aufbauen. Nehmen wir uns zwei der vielen Modelle vor.

Am „Mental Research Institut“ (MRI) in Palo Alto in Kalifornien wirkte unter anderem Virginia SATIR, die mit ihrer Arbeit großen Einfluss auf die Entwicklung der systemischen Therapie hatte.

Das MRI gilt allgemein als die „Kommunikations-Schule“ der Familientherapie, denn die Vertreter/innen dieser Arbeitsweise widmeten sich speziell den Kommunikationsmustern in Familien. Studien zur Schizophrenie in sozialen

---

<sup>4</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.17)

Gefügen machten das MRI berühmt.<sup>5</sup> Die *Double-Bind-Methode* ist in diesem Kontext ein wichtiger Begriff.

Man machte folgende Beobachtung: Familien weisen zumeist besonders enge Bindungen auf und geben damit einen Rahmen vor, der zu absurden Lerninhalten führen kann. So kann die Erwartungshaltung entstehen, dass ein unpassendes Verhalten eine Strafe nach sich zieht. Da es also sinnvoll ist, diese Strafe tunlichst zu vermeiden, werden die Mitglieder der Familie mitunter mit paradoxen Forderungen konfrontiert. Ein klassisches und oft zitiertes Beispiel ist die Aussage „*Ich möchte, dass du mich aus freien Stücken liebst*“, die sich aus zwei völlig gegensätzlichen Aufforderungen: „*Ich möchte*“ und „*aus freien Stücken*“ zusammensetzt.

Diese Aufgaben sind unlösbar und nicht selten zeigen sich sogar schizophrene Züge in der Kommunikation, wenn die Lage durch Verbote, über die Situation zu sprechen oder sich der Situation zu entziehen, noch zusätzlich verschärft wird.

Ganz gleich, welcher der paradoxen Forderungen eine Person nachkommt, sie kann ihrer Bestrafung nicht entgehen. Diese Feststellung in den Studien des MRI war der Dreh- und Angelpunkt eines Konzeptes, das sich den damals gängigen psychiatrischen Krankheitsmodellen beziehungsweise der Psychoanalytischen Richtung entgegenstellte:

Schizophrenie wurde von einer Erkrankung zu einer Störung auf der zwischenmenschlichen Ebene, ein Thema der Kommunikation. Wie sonst sollte eine Person auf eine absurde Aufgabe antworten können? <sup>6</sup>

Ein anderer Ansatz, der die systemische Therapie entscheidend mitgeprägt hat, ist das „Mailänder Modell“.

Hier haben Begriff wie Zirkularität, Neutralität und Methoden wie das zirkuläre Fragen ihre geistige Heimat. Diese Werkzeuge gehören heute fest zum Repertoire der systemischen Arbeit. Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin und Giuliana Prata bildeten die MAILÄNDER GRUPPE, in der Familie als *regelgeleitetes System* betrachtet wurde.

Jede Gruppe entwickelt ihre Regeln; auch in Familien ist dies so. Solche Regeln definieren die Verhaltensspielräume der einzelnen Mitglieder und setzen Grenzen, die beachtet werden sollen. Diese Spielregeln sichern das Machtgefüge in der Gruppe. Daher ist eine Veränderung – so wünschenswert sie vielleicht

---

<sup>5</sup> vgl. Kriz, J., Grundkonzepte der Psychotherapie, 2001 (S.243)

<sup>6</sup> Kriz, J. Grundkonzepte der Psychotherapie, 2001 (S.243)

auch wäre – nicht im Interesse der Familie, denn ansonsten würde das Spiel um und mit der Macht beendet werden.

Wir haben es also wieder unhaltbaren Ansprüchen zu tun. Wenn im Rahmen einer Therapie oder Beratung um Hilfe gebeten wird, zeigen sich diese in widersinnigen Forderungen:

**»Wir möchten Veränderung, aber es soll bitte alles so bleiben, wie es war!«**

#### I N F O

Jener anspruchsvollen und absurden Aufgabenstellung versucht das Mailänder Modell mit einem speziellen Aufbau des Settings gerecht zu werden. Dieser Aufbau ist charakteristisch für die Arbeit der Mailänder Gruppe: Eine Therapeutin / ein Therapeut widmet sich der Familie. Zwei andere beobachten diese Sitzung durch eine Einwegscheibe. Diese können jederzeit intervenieren und die Sitzung unterbrechen, wenn ihnen auffällt, dass die Therapeutin / der Therapeut etwas Bedeutsames übersieht oder sie / er in der Situation verstrickt zu sein scheint.

Fünf Elemente folgen in der Sitzung aufeinander:

In der *Vorsitzung* (1) diskutieren die Teammitglieder über die verfügbaren Daten und stellen erste Hypothesen auf.

Im Rahmen eines *Interviews* (2) werden weitere Informationen eingeholt.

In der *Zwischensitzung* (3) besprechen sich alle Mitglieder des Teams. Die Hypothesen werden verfeinert und eine abschließende Intervention wird vorbereitet.

Diese *Schlussintervention* (4) besteht darin, dass die Familie über die Maßnahmen, welche das Teams für sinnvoll erachtet in Kenntnis gesetzt wird. Bemerkenswert ist, dass diese Maßnahmen ihrerseits oft mit paradoxen Aufgaben verbunden sind, welche die absurden Vorstellungen der Familienmitglieder aufgreifen und darauf antworten:

**„Natürlich können wir Euch ändern, aber bleibt auf jeden Fall, wie Ihr seid!“**

Der Rest des Teams beobachtet genau die Reaktion der Familienmitglieder.

Inhalt der *Nachsitzung* (5) ist eine Auswertung der Sitzung im Team.<sup>7</sup>

Die Sitzung selbst wird im Anschluss an die Schlussintervention zügig aufgelöst. Erörterungen werden nicht erlaubt. Die einzige Intention besteht darin, das System Familie mit neuen Informationen zu füttern. Damit diese Klarheit bleibt, sind Gespräche und Diskussionen über den Input zu vermeiden.

Der therapierenden Person soll es immer möglich bleiben, die Rolle der Therapeutin / des Therapeuten voll und ganz auszufüllen und sich nicht von den Versuchen der Familie ablenken zu lassen die Kontrolle aufzugeben. Ein wichtiger Faktor insbesondere, wenn mit Familien gearbeitet wird, die schizophrene Mitglieder haben und schizophrene Interaktionen aufweisen. Solche Muster sind stark, wenn die Gruppe sie in ihren Spielen bislang ausgiebig und erfolgreich nutzen konnte.

Das sollten Sie im Blick haben:

Der Aspekt der richtigen Distanz seitens einer Therapeutin / eines Therapeuten spielt in allen Konzepten der systemischen Beratung eine große Rolle, daher wurde Ihnen dies hier so ausführlich dargestellt.

**Die zentrale Idee der Familientherapie ist es, das Problem eines einzelnen Mitgliedes immer im Zusammenhang des Familien-Gefüges zu betrachten.**



In Deutschland bezogen sich viele Konzepte der systemischen Beratung zunächst auf Erkenntnisse der Psychoanalyse, so das familientherapeutische Modell Horst Eberhard Richters in Gießen, der 1971 die „Arbeitsgemeinschaft für Familienforschung und Familientherapie“ gründete.

---

<sup>7</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.29)

Das Modell des Instituts für Familientherapie Weinheim, das 1975 von Maria Bosch gegründet wurde verknüpft das Gedankengut der Humanistischen Psychologie mit der Arbeitsweise Virginia Satirs ausgeht.

## 2 Von der Therapie zur Beratung

Sie wissen: Bei therapeutischen Verfahren geht es in erster Linie um die Linderung von Leid oder gar um die Beseitigung seiner Ursachen. Dies liegt nicht in Ihrer Kompetenz.

**Keinesfalls gehört die therapeutische Betreuung ihrer Klientel zu Ihrem Aufgabenbereich!**



Menschen in belastenden Situationen und Problemlagen kommen zu Ihnen, um sich unterstützen zu lassen. Diese Begleitung ist sehr wohl eines Ihrer zentralen Tätigkeitsfelder.

Wenn Sie beraten, dann besteht Ihre Funktion darin, Ihren Klientinnen und Klienten dabei behilflich zu sein, an Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten heranzukommen und diese auszubauen. Sie haben die Erweiterung der Handlungsspielräume im Sinn und fördern damit die Entwicklung gesunder Bewältigungsstrategien, die zu der konkreten Lebenslage der ratsuchenden Person passen.

Diese Aspekte bestimmen das Ausmaß Ihrer Tätigkeit, nicht die Abschwächung oder Beseitigung von Schmerz und Leid.

Zugegeben, im Hinblick auf systemische Arbeit ist eine Differenzierung zwischen Therapie und Beratung keine simple Sache, zumal starke Parallelen zwischen Systemischer Beratung und Systemischer Therapie erkennbar sind. Beide Konzepte räumen der Aktivierung von Fähigkeiten und Ressourcen den Vorrang vor Ursachenforschung ein und halten sich nicht lange mit der Frage nach Defiziten auf. Auch geht es nicht darum, auf die Struktur einer Persönlichkeit einzuwirken, wie es das Ziel der Psychotherapie ist. Dennoch ist

eine eindeutige Unterscheidung anhand der konkreten Handlungsfelder zu treffen:

Jede Therapie ist in der Regel Personen mit einer Heilerlaubnis, also Ärztinnen / Ärzten, Psychotherapeutinnen / Psychotherapeuten und Heilpraktikerinnen / Heilpraktikern vorbehalten. Diese Personen sind exklusiv damit befasst, Diagnosen zu stellen und zu therapieren. In Ihre Praxis fällt einzig die Beratungen, wenn auch durchaus mit einer anspruchsvollen Schwerpunktsetzung.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.

## 3 Die Theorie und wichtige Begriffe

Systemische Berater/innen verwenden sehr viele Begriffe, die zum Teil zuerst in anderen Disziplinen eingesetzt wurden. Diese müssen Sie kennen, wollen Sie verstehen, wie in der systemischen Beratung gearbeitet wird.

### 3.1 DER BEGRIFF DES SYSTEMS

Die Beschreibung »systemisch« lässt sich vom griechischen Wort *to systema* ableiten. Und in seiner ursprünglichen Bedeutung besteht ein System aus mehreren Teilen, die zu einem Ganzen zusammengesetzt werden, das eine ganz bestimmte Gliederung aufweist. Die einzelnen Elemente werden in das System eingeordnet und dazu noch ordentlich vernetzt.<sup>8</sup>

In diesem Sinne kann systemische Beratung wie bereits in Kapitel 1 angedeutet tatsächlich als eine ganzheitliche oder auch vernetzende Beratung bezeichnet werden. Je nachdem, welche Theorie wir dem Systembegriff zugrunde legen,

---

<sup>8</sup> vgl. Brunner, Systemische Beratung, in: Nestmann, F./Engel, F./Sickendiek, U. Das Handbuch der Beratung, 2007 (S.655)

ergeben sich unterschiedliche Inhalte dieser Praxis. Auch hat sich der Begriff im Laufe der Jahre immer wieder verändert.

Wir haben also keinen feststehenden Systembegriff in der Hand, wohl aber die hilfreiche Vorstellung von einer Struktur, die ihren eigenen Regeln folgt.<sup>9</sup>

Praktikabel ist eine Unterscheidung in psychische Systeme (Menschen) und soziale Systeme (Familie, Arbeitsplatz, Verein, etc.) wie sie Barthelmess in seinem Buch „Systemische Beratung“<sup>10</sup> macht.

Wirken solche psychischen und sozialen Systemen dann aufeinander ein, ergeben sich hieraus sogenannte psychosoziale Einheiten.

Es existieren *lebende* und *nichtlebende* Systeme und nach Schweitzer und Schlippe *triviale* und *nichttriviale*<sup>11</sup> Systeme.



### Beispiele aus der Praxis:

Für ein triviales Systems steht eine „Black Box“, die auf der einen Seite vier Knöpfe hat (rot, gelb, grün und blau). Auf der anderen Seite sind vier Lichter in denselben Farben montiert.

Drücken Sie nun den roten Knopf, dann leuchtet auf der anderen Seite das rote Licht. Beim Drücken des gelben Knopfes sehen Sie das gelbe Licht und so weiter. Weisen wir dem Inhalt dieses Kapitels ganz praktisch einen typischen Fall zu.

Sie wissen also immer schon im Voraus, was passiert. Das System, unsere Black Box ist hochgradig vorhersehbar und daher trivial.

Ganz anders sieht es bei einer Anordnung aus, die neben der Reaktion der Box auch äußere Einflüsse einbeziehen würde. Ersetzen wir den roten Knopf durch „gute Laune“, dann kann sich diese Stimmung durch diese äußeren Bedingungen ändern. Der Input gute Laune führt nicht unbedingt zu einem entsprechenden Output, vielleicht müsste letztlich eher der gelbe Knopf mit der Aufschrift „schlechte Laune“ leuchten oder

---

<sup>9</sup> Sickendiek, U., Engel, F., Nestmann, F. Beratung: Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze, 2002 (S. 180)

<sup>10</sup> Barthelmess, M., Systemische Beratung, 2014, (S.22ff.)

<sup>11</sup> Trivial ist etwas, das nach schlichten Regeln funktioniert, eine einfache Sache. Nichttriviales kann uns daher nur mehr Schwierigkeiten machen. Logisch!

sich eine andere der unfassbar vielen Möglichkeiten einer Kombination sämtlicher Faktoren zeigen.

Unser Gefühlsleben, das sehr stark abhängig ist von unserem Umfeld macht uns Menschen ebenfalls zu derart komplexen Systemen. Nichttriviale Systeme sind im wahrsten Sinne des Wortes unberechenbar. Diese Annahme ergibt sich aus der der Unmöglichkeit, eine einfache Ursache – Wirkung – Kette aufzuspüren.<sup>12</sup>

#### INFO

Übrigens: Hier sind auch alle sozialen Systeme einzuordnen. Diese sind weder vollends transparent, noch funktionieren sie nach einer einfachen, vorhersehbaren Mechanik. Sie sind lebende Systeme, die sehr vielen Einflüssen ausgesetzt sind und sich daher stetig verändern.

Die Einteilungen sind sehr speziell. Recherchiert man in den einschlägigen Quellen lassen sich immerhin auch einige Merkmale finden, die für alle Systeme gelten.

So verfügen Systeme über *Systemgrenzen*. Systeme lassen sich abgrenzen, indem wir das System von der Umwelt unterscheiden. Dabei stellt diese Umwelt ein weiteres System dar. Das System, welches wir im Auge haben wird durch unserer Beobachtung hervorgebracht. Diese Konzentration auf Unterscheidung oder die Wahrnehmung von Differenz bildet die Basis der sozialwissenschaftlichen Systemtheorie, die hiermit eine Erklärung dafür liefert, wie ein soziales System entsteht.<sup>13</sup>

**Die betrachtende Person identifiziert das System.  
indem sie es von der Umwelt abgrenzt.**



<sup>12</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.56)

<sup>13</sup> Barthelmess, M, Systemische Beratung, 2014, (S 22)

Auch unsere Akademie, die Sie gewählt haben, um die Psychologische Beratung zu erlernen, ist demzufolge als ein soziales System anzusehen. Der Sinn des Systems „Psychologische Akademie“ besteht darin, bestimmten Adressaten die Möglichkeit zu geben, sich auf bestimmten Gebieten fortzubilden. Dadurch grenzt sie sich von anderen Bildungseinrichtungen ab. Und Sie konnten sie als den idealen Anbieter, bezogen auf Ihre speziellen Bedürfnisse, identifizieren.



### Wiederholungsfrage № 1:

a) Was wissen Sie über die Ursprünge der Systemischen Arbeit?

b) Beschreiben Sie kurz eines der beiden prägenden Modelle aus dem Bereich der Familientherapie.

c) Was ist ein nichttriviales System?

## 3.2 KOMPLEXITÄT UND KONTINGENZ

Der Begriff *System* kann einen aufwendigen Apparat beschreiben wie einen lebenden Organismus oder auch soziale sowie politische Einheiten und vieles andere mehr. Systemen ist eigen, dass sie wiederum aus Teilsystemen bestehen.

Im sozialen Kontext wäre beispielsweise ein einzelner Mensch ein eigenes System, zugleich aber auch Teil eines Systems „Paar“. Jenes Paar könnte wieder Teil eines weiteren Systems „Familie“ sein und so weiter. Diese Aufzählung legt es nahe, Systeme als eine Menge von Elementen abzubilden, die in einer Wechselwirkung zueinander stehen, ganz ähnlich den Zahnrädern einer Mechanik und die nur dann funktionstüchtig bleiben, wenn sie an ihrem ordentlichen Platz sind und regelgerecht zum Einsatz kommen.

Viele Systeme sind äußerst komplex. Wir haben es mit vielen Möglichkeiten zu tun, die sich summieren. Daher ist es unmöglich, die verschiedenen Möglichkeiten einer Reaktion oder Handlungen vorherzusagen. In diesem Fall spricht auch von der Binnenkomplexität eines Systems. Die einzelnen Elemente und ihre Verknüpfung sind nicht mehr komplett nachvollziehbar, sondern höchstens zu einem kleinen Teil.

Eine ganze Reihe an Aspekten eines Systems bleiben kontingent. Sie bleiben unbestimmt.<sup>14</sup>



### Ein Beispiel aus der Praxis:

Wenn eine Beraterin im Rahmen eines Gesprächs einen Adressaten mit ihrer Sicht der Dinge konfrontiert, weiß sie nicht, wie dieser tatsächlich reagieren wird.

Er kann sich verständnisvoll zeigen und zustimmen, er kann sich auch ausdrücklich dagegen verwahren. Er kann dem Gesagten äußerlich zustimmen, sich innerlich jedoch weigern. Er kann das Gesagte ignorieren und noch viele andere Reaktionen zeigen.

All diese Möglichkeiten machen das Merkmal der Komplexität aus. Es ist unmöglich, eine sichere Prognose zu geben, wie wir selbst oder andere Menschen in spezifischen Situationen faktisch handeln.

## 3.3 DIE AUTOPOIESE VON SYSTEMEN UND DIE SELBSTREFERENZ

„Autopoiese“ ist ein griechisches Wort, das sich mit „Selbst-Erzeugung“ übersetzen lässt. Lebewesen „produzieren die Elemente aus denen sie bestehen, mit Hilfe der Elemente, aus denen sie bestehen“<sup>15</sup>.

Autopoiese basiert also auf der Idee, dass Systeme sich selbst erhalten, regeln und reproduzieren. Um sich das vorzustellen, orientieren wir uns am besten an der Biologie einer Zelle. Schließlich waren es zwei chilenischen Biologen, Humberto R. Maturana und Francisco Varela, die den Begriff der Autopoiese einführten.

*»Sie ist eine Molekülfabrik, die fortlaufend ihre Bestandteile (Moleküle) erzeugt und dabei zugleich jene Elemente*

---

<sup>14</sup> Miller, T., Systemtheorie und Soziale Arbeit, 2001 (S. 47)

<sup>15</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.68)

*(Membrane), die die Zelle nach außen abgrenzen und damit wiederum die Weiterproduktion von Molekülen ermöglichen.«<sup>16</sup>*

Autopoietische Systeme regulieren und erhalten sich selbst. Sie sind völlig autonom. Es ist nicht möglich, von außen auf ein solches System zuzugreifen, um eine bestimmte Reaktion zu erzeugen.



### Ein Beispiel aus der Praxis:

Sie können sich auf den Kopf stellen:

Selbst wenn Ihnen partout nicht passt, was eine bestimmte andere Person denkt oder empfindet, ist es Ihnen nicht möglich, einseitig darauf Einfluss zu nehmen.

Es ist sinnlos, Vorgaben zu formulieren, für das, was diese Person Ihrer Meinung nach zu denken, zu tun oder gar zu erleben hat.

Ein autopoietisches System bestimmt autonom, welche Informationen aus der Umwelt derart viel Relevanz besitzen, dass sie intern verarbeitet werden (Fremdreferenz).

Obwohl autopoietische Systeme offen sind und in Wechselwirkung mit ihrer Umwelt stehen, beziehen sie sich dennoch zugleich auf sich selbst (Selbstreferenz).

Gehen wir also einen Schritt weiter: Diese selbstreferenziellen beziehungsweise autopoietischen Systeme erfassen Informationen, die sie aus ihrer Umwelt bekommen nach ihrer eigenen Systemlogik und verarbeiten sie auf eine ganz spezifische Weise. Bereits diese grundlegenden Verarbeitungsprozesse sind vollkommen verschieden. Daher kann die Informationsverarbeitung zwischen System und Umwelt oder zwischen Sender und Empfänger schon aus Gründen welche im System selbst liegen, niemals deckungsgleich sein.

---

<sup>16</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.68)

Dies ist etwas ganz anderes als ein Missverständnis oder ein ähnliches Kommunikationsproblem zwischen Sender und Empfänger. Hier müsste man ja nur die Codes korrigieren, um eine Information richtig umzusetzen.



### Ein weiteres Beispiel aus der Praxis:

Es kann vorkommen, dass die Arbeit an dem Thema „Grenzen setzen“ innerhalb einer Familie ins Leere läuft.

Etwa weil die betroffene Person in ihre belastende Situation zurückkehrt, ohne das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Autopoietisch hat dies folgende Gründe:

Die Person geht mit der Maßnahme und der damit verbundenen Information von außen nach ihrer persönlichen Logik um, die auf ihrem eigenen Bewusstsein beruht und denen sich die beratende Person nicht unbedingt anschließen muss.

Diese persönliche, im Bewusstsein gründende Logik ist nur nachzuvollziehen, wenn man das soziale Umfeld berücksichtigt. Genau dort können Erwartungen wie: „Es gehört sich, die Eltern zu pflegen“ oder „Doppelbelastung ist das Los der Frau“ ihren Ursprung haben.

### INFO

Je nachdem wie die Dynamik von Selbst- und Fremdreferenz beschaffen ist, können sich in einem System auch neue Maßstäbe und Erkenntnisse durchsetzen. Eine Entwicklung ist also durchaus möglich, wenn die Struktur des Systems dies zulässt.

Je nachdem wie die Dynamik von Selbst- und Fremdreferenz beschaffen ist, können sich in einem System auch neue Maßstäbe und Erkenntnisse

durchsetzen. Eine Entwicklung ist also durchaus möglich, wenn die Struktur des Systems dies zulässt <sup>17</sup>

Im Kontext einer Beratung ist der Selbstbezug des Systems, das zu der Klientin / dem Klienten gehört, besonders wichtig. Die Beraterin / der Berater muss sich darauf verstehen, diese besondere Ordnung aus Regeln zu verstehen, sie respektvoll zu beachten und achtsam bei der Wahl der Interventionen einzubinden.

### 3.4 DIE SYSTEMISCHE SICHT AUF DIE WELT: DER KONSTRUKTIVISMUS

Ein zentrales Konzept der systemischen Art, mit den Herausforderungen in der Welt umzugehen, ist der Konstruktivismus.

Die Grundaussage konstruktivistischer Konzepte ist einfach: Die Menschen nehmen die Welt anders wahr, als sie tatsächlich ist. Sie konstruieren sich eine Wirklichkeit, die damit übereinstimmt, was sie ihren eigenen Erfahrungen, welche sie mit und in der Welt gemacht haben, entnehmen. Dadurch wird die Welt weniger kompliziert, denn die selbsterschaffene Wirklichkeit folgt einem System.<sup>18</sup>

In der Konsequenz bedeutet dies, dass es keine von uns unabhängige objektive Realität gibt. Wir interpretieren immerzu das, was wir wahrnehmen. Objektive Aussagen über die Wirklichkeit sind unmöglich. Die Rolle der Beobachterin / des Beobachters ist im Konstruktivismus demnach von grundlegender Bedeutung. Sie / er bleibt untrennbar mit dem Beobachteten verbunden.«<sup>19</sup>

Diese Annahme führt direkt zu den Eigenheiten systemischer Beratungskonzepte. Die Beraterin / der Berater ist sich über wichtige Punkte im Klaren:

- darüber, dass sie / er es mit unterschiedlichen Ideen von Wirklichkeit zu tun hat – dies betrifft alle Beteiligten und sie / ihn selbst und darüber,
- dass ein Blick auf die Realität niemals losgelöst von Herkunft Alter, Geschlecht, Gedankenwelt, Erfahrungswissen, kulturellem Hintergrund und ähnlichen Bedingungen erfolgt.

---

<sup>17</sup> vgl. ebenda

<sup>18</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.88)

<sup>19</sup> Miller, T., Systemtheorie und Soziale Arbeit, 2001 (S. 63)

- Jeder Mensch wird seiner subjektiven Wirklichkeit ganz eigene Bedeutungen zuweisen und bei ihrer Beurteilung jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen.
- Einzelne Beobachtungen werden miteinander verknüpft und bilden ihrerseits einen Sinnzusammenhang.

Das, was wir wahrnehmen (Dinge, Zustände, Regeln, Ansichten, etc.) wird dabei von uns in eine Form gebracht, mit der wir etwas anfangen können. Wir konstruieren uns eine Erscheinung, die in unsere Welt hineinpasst, einen „passenden“ systemischen Körper, der die innere Logik widerspiegelt, nach dem das System die aus der Umwelt aufgenommenen Informationen verarbeitet.

Dies bedeutet im Endeffekt, dass Personen sich ihre Wirklichkeit und die Dinge darin auf eine Weise konstruieren, die diese Konstruktionen im Hinblick auf Selbst- und Fremdverstehen kompatibel werden lässt.

Solange diese Konstruktionen funktionieren und dabei helfen, auch schwierige Situationen zu verstehen, bleibt es dabei. Sie werden nicht infrage gestellt. Erst wenn sie sich als untauglich erweisen, weil ein Problem auftaucht, dass nicht mehr in diese Struktur hineinpasst, können Prozesse einsetzen, die zu einem Umdenken und zu Anpassungen bei den Konstrukten führen.

Hier liegt dann die sichtbare Auswirkung einer Selbstreferenz vor, von der bereits in Kapitel 2.3 die Rede war.

Manche der erschaffenen systemischen Gebilde nehmen solche Ausmaße an, dass es zu einer steten notorischen Verzerrung der Realität kommt, Umstände umgedeutet werden, bestimmte Aspekte nicht mehr wahrgenommen werden oder sie so gesehen werden, wie man sie gerne haben will.



### **Praxistipp:**

Für systemisch arbeitende Berater/innen bringt dies einen gewissen Aufwand mit sich:

Sie müssen die Wirklichkeitskonstruktionen aller beteiligten Personen erfragen und sämtliche Informationen über die Wirklichkeiten, die diese sich konstruiert haben, völlig unvoreingenommen und neutral erfassen. Die Beraterin / der Berater steuert diesen Prozess nicht mit ihrem /s einem Wissen; sie/ er begleitet das Geschehen lediglich.

Nun dürfte Ihnen klar sein, warum in der einstimmenden Übung der Einleitung die Frage enthalten war, was Sie davon halten, sich in der Beratung wirklich Zeit zu lassen, um zu einer Lösung zu kommen. Wie viel Zeit Sie wirklich brauchen, das hängt vom Thema, von der Systemgröße und dem konkreten Ansatz der Beratung ab. Gerade im Konfliktmanagement haben sich in der neueren Zeit auch Modelle einer systemischen Kurzintervention etabliert.

Ab den 1980er-Jahren rückte die verzwickte Rolle der Beraterin / des Beraters noch mehr ins Bewusstsein:

Bereits durch ihr / sein Beobachten verändert die Beraterin / der Berater das System. Zugleich ist sie / er ein Teil dieses Systems, da sie/ er an der Kommunikation innerhalb des Systems teilnimmt und daraus wie alle anderen eine Realität konstruiert.

Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer *Kybernetik 2. Ordnung*.



### Wiederholungsfrage № 2:

a) Erklären Sie in eigenen Worten die Autopoiese von Systemen.

b) Welche Bedeutung spielt die Selbstreferenz für die Beratung?

c) Geben Sie einen Überblick über den Konstruktivismus. Was hat es in diesem Zusammenhang mit der Konstruktion von Wirklichkeiten auf sich?

## 4.5 INTERDEPENDENZ

Für den systemischen Denkansatz ist eine weitere Überzeugung kennzeichnend: Alle am Interaktionsprozess beteiligten Systemmitglieder beeinflussen sich in ihrem Kommunikationsverhalten wechselseitig.

Man denkt nicht mehr in Ursache und Wirkung, sondern setzt eine zirkuläre Kausalität voraus <sup>20</sup>. Wollen wir ein Verhalten analysieren, dann können wir uns die Ursache ansehen oder von den Wirkungen ausgehen. <sup>21</sup>

**Eine Ursache mündet in einer Wirkung. Diese Wirkung wird zur Ursache von neuem Verhaltens. Und so fort...**



Die Beraterin / der Berater steht also vor einigen Aufgaben:

- Die problemrelevante Dynamik der zirkulären Prozesse wahrzunehmen und zu verstehen,
- geeignete Denkanstöße zu bieten, die zum Erfinden neuer Regeln für einen besseren Umgang miteinander und alternativer Kommunikationsmuster anregen,
- das Mittel der Wahl, die Methode des zirkulären Fragens klug einzusetzen.

## 3.5 DER BEGRIFF DES PROBLEMS – SYSTEMISCH GEDACHT

Beratung oder Therapie hat natürlich nur dort einen Platz, wo irgendeine Störung oder irgendein Problem auftritt. Nach Schlippe/Schweitzer ist ein Problem ein unerwünschter, prinzipiell veränderbarer Zustand, der auf eine bestimmte Weise erzeugt wird:

1. Ein Verhalten wird beobachtet.
2. Die / der Beobachtende kommt zu dem Schluss, es bestünde ein Problem.

---

<sup>20</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.90)

<sup>21</sup> Bamberger, G. Lösungsorientierte Beratung, 2001 (S.7)

3. Diese Idee wird nach außen getragen, sie wird kommuniziert.
4. Ein Kommunikationssystem bildet sich aus, das durch die Vorstellung von dem Problem bestimmt ist.

Obwohl es scheint, dass sich die Problematik an einer Person, also einem bestimmten Element des Systems (z. B. an einem Familienmitglied) manifestiert ist im systemischen Verständnis ein Problem (oder Symptom) also nicht das Merkmal oder eine Eigenschaft einer Person / eines Umstands oder ein Zustand.

Es gibt nur eine *Symptomträgerin* / einen *Symptomträger*, die/der als Indexpatient/in in der Therapie auftaucht oder als Indexklient/in eine Beratung braucht.

#### INFO

Übrigens: Kommunikation ist das A und O bei der Konstruktion und der Stabilisierung von Systemen. Das Zusammenspiel auf dieser Ebene bestimmt über das Verhältnis der einzelnen Teilsysteme zueinander sowie zu den übergeordneten Systemen!

Das Phänomen, welches wir als Problem bezeichnen, erschafft ein komplettes System, das sich aus einer Verkettung von Umständen bildet. Folglich ist nicht das Problem „das“ Problem, sondern die „gestörte“ Kommunikation rund um das Problem.

Das ganze *Problemsystem* ist nun damit beschäftigt, eine Erklärung zu suchen. Wenn alle Beteiligten zu dem Ergebnis kommen, dass eine äußere Macht die Verantwortung trägt und sie selbst in diesem Dilemma gefangen sind, dann wird daraus ein auswegloses Unterfangen. Je stärker die Überzeugung wird, es sei unmöglich, selbst eine Lösung zu finden, desto mehr Energie wird dem Problem zugeführt. Letztlich verfestigt sich ein Kommunikationsverhalten der Systemmitglieder, das dieses unlösbare Problem durch Sprache am Leben hält.

Dies verdeutlicht nochmals, warum die systemische Schule Beratung Probleme nicht als persönliche Störung sieht, sondern als ein Produkt der Umstände und „gestörten“ Interaktionen, die zwischen den Systemmitgliedern stattfinden und warum sie darauf aus ist, alle am Problem beteiligten Mitglieder in den Beratungsprozess mit einzubeziehen, um dadurch zu einer Lösung zu gelangen.

Es geht darum, neue Prozesse anzuregen, bisherigen Verläufen einen positiven Sinn zu geben und zu einem angemesseneren Umgang mit dem Problem zu motivieren. Die einzelnen Akteure innerhalb des Systems müssen ihre Kommunikation über das Problem verändern. Beendet ist dieser Prozess, wenn das Problem gelöst ist. Und das Problem gilt dann als gelöst, wenn alle Mitglieder des Systems meinen, es sei gelöst worden, die Störung sei beseitigt.

Sie können sich merken: Im Sinne systemischer Beratungskonzepte ist es in vielen Fällen ausreichend, wenn der gegenseitige Austausch rund um das Problem wirksam bearbeitet wird. Das System an sich kann grundsätzlich so bleiben, wie es war.

**Kennen Sie die Floskel vom Problem, das man herbeireden kann? Sie sehen, es geht tatsächlich.**



### Wiederholungsfrage № 3:

Sie stellen einer Systemischen Beraterin / einem Systemischen Berater die Frage: Was ist ein Problem? Wie wird sie / er Ihnen wohl antworten?

## 4 Praxis der Systemischen Beratung

In diesem Abschnitt geht es nun darum, die bisherigen systemtheoretischen Gedanken auf den konkreten Bereich der Beratung zu übertragen. Beratung, dies wissen Sie, zeichnet sich aus durch ein interaktives Geschehen zwischen einem oder mehreren Ratsuchenden und dem Berater. Diese Interaktion geschieht in der Absicht, zu helfen, Entscheidungen zu treffen, Fertigkeiten sinnvoll zu

nutzen und Informationen bereitzustellen, die es möglich machen, ein Problem gut zu lösen.

#### 4.1. ESSENZIELLE PRINZIPIEN UND GRUNDHALTUNGEN

Die systemischen Ideen leiten das beraterische Handeln in einer ganz bestimmten Weise. Sie führen auch eine spezifische innere Haltung herbei.

Zunächst einmal versucht die systemische Beratung in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen betroffenen System, solche Abläufe und Muster im System, die Neigung zu negativen Interpretationen und andere problemstabilisierende Überzeugungen, welche die Störung erzeugt haben und diese aufrechterhalten, herauszufiltern und abzustellen.

Das System wird sozusagen „entrümpelt“. Unzweckmäßige Konstrukte werden abgebaut und entsorgt, um Platz zu schaffen für gute und einfache Lösungen.

An die Stelle derjenigen Mechanismen, welche dem System bisher zu schaffen machten, treten neue, vorteilhafte Kommunikationsmuster. Hat das System diese erst einmal verinnerlicht, dann stehen die Chancen gut, dass sich langfristig auch die Struktur der Beziehungen im System positiv verändert.

Das ist die Zielsetzung systemischer Beratungstechniken, die durch weitere wesentliche Prinzipien ergänzt wird.

##### 4.1.1 Die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten

Systemisch denkende und agierende Berater/innen wollen die Handlungsmöglichkeiten ihrer Klientinnen und Klienten erweitern<sup>22</sup>. Dazu weisen sie diese deutlich auf alternative Möglichkeiten hin.

Schwierigkeiten innerhalb von Systemen beruhen nicht selten auf eingefahrenen und/oder auch eingeschränkten Denk- und Handlungsspielräumen. Aus diesem Grund ist es der systemischen Beratung ein Anliegen, dass der Raum dessen, was die Adressat/innen für vorstellbar, akzeptabel und machbar halten, ausgedehnt wird.

Die Beratung möchte bei den Klientinnen und Klienten zudem ein Ausprobieren von bisher noch nicht in Betracht gezogenen Strategien anzuregen. Bisweilen werden dazu gezielte Provokationen („Verstörungen“) eingesetzt.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 1996 (S. 116)

<sup>23</sup> Schubert F.-Chr., Rohr, D., Zwicker-Pelzer, R. Beratung: Grundlagen - Konzepte - Anwendungsfelder, 2019 (S. 96)

Nicht immer ist das eine leichte Sache, denn sehr häufig sind in dem jeweiligen System Tabus, (Denk-)Verbote oder Glaubenssätze enthalten, welche diese Arbeit behindern.

#### 4.1.2 Der Grundsatz der Verstörung

Die Verstörung, von der bereits die Rede war, ist ein wichtiger Grundsatz systemischen Arbeitens. Mithilfe einer solchen Interventionsform werden bisherige Überzeugungen in Frage gestellt. Die Beraterin / der Berater kann verschiedene Wege wählen, um dieser Verstörung hervorzurufen:

- Der starre Inhalt dieser Überzeugung wird direkt angezweifelt
- oder durch die Einführung neuer Anregungen und Ideen aufgebrochen.

#### 4.1.3 Die Bildung von Hypothesen

Ein weitere Grundlage der systemischen Beratung ist die Hypothesenbildung. Nach von Schlippe/ Schweitzer lässt sich der Begriff der Hypothese wie folgt definieren:

*»Hypothesen sind Suchstrategien nach Möglichkeiten, wie Probleme/Symptome mit den verschiedenen Ebenen des Klientensystems verbunden sein könnten.«<sup>24</sup>*

Während des gesamten Beratungsprozesses bildet die Beraterin/der Berater Hypothesen über die Klientin oder den Klienten, über das Problem, das konkrete Anliegen und über mögliche Lösungsansätze in der Beratung.

Dass sich nicht „die eine richtige Hypothese“ finden lässt, tut nichts zur Sache. Gerade die Vielfalt der Hypothesen eröffnet die Sicht auf eine enorme Menge an Optionen.

Wie die Bildung von Hypothesen im Einzelnen vonstattengeht, dazu mehr in Kapitel 5.3.7.1

#### 4.1.4 Allparteilichkeit, Achtung und Respekt

Systemische Berater/innen müssen allparteilich sein können, was bedeutet, dass sie keine Partei bevorzugen und sich für jede gleichermaßen stark machen.<sup>25</sup> Noch dazu sind sie dem Anspruch der Neutralität verpflichtet. Sie wahren eine professionelle Distanz und bleiben den Personen und ihren Ideen sowie den Problemen gegenüber aufgeschlossen und zurückhaltend.

---

<sup>24</sup> Barthelmess, M., Systemische Beratung, 2005 (S. 133)

<sup>25</sup> vgl. Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 1996 (S. 119)



### **Praxistipp:**

Dies ist nicht zu verwechseln mit dem Verzicht auf eine eigene Meinung. Diejenige Beraterin / derjenige Berater, welche / welcher sich neugierig und engagiert daran macht, möglichst viele Informationen zu sammeln, wird im Laufe der Sitzungen sicherlich ihre eigenen Ansichten und Deutungen entwickeln. Dies ist menschlich und berechtigt.

Die Meinung muss jedoch weitestgehend eine Privatsache bleiben. Jedenfalls darf sie nicht unreflektiert und belehrend in den Beratungsprozess einfließen.

Dieses Gebot der Zurückhaltung ergibt sich fast wie von selbst, wenn wir uns die Nähe der systemischen Beratung zum Konstruktivismus in Erinnerung rufen. Die Art und Weise der Beraterin/des Beraters, das System und die Klientinnen/Klienten zu sehen, ist nur eine von vielen möglichen Wirklichkeiten. Eine andere Beraterin / ein anderer Berater käme womöglich zu ganz anderen Ergebnissen.

#### **4.1.5 Lösungsorientierung und Ressourcenorientierung**

Systemische Berater/innen müssen in der Lage sein, zukunftsorientiert zu denken und den Blick ihrer Klientinnen oder Klienten in diese Richtung zu lenken, weg von der Fixierung auf ihre schwierige Lage, hinein in eine Zukunft ohne Problem. In dieser Zukunft liegen die Lösungen offen auf dem Tisch und sinnvolle Pläne entfalten sich.

Um einen derartigen Perspektivwechsel möglich zu machen, sind sie gehalten, immer wieder das eigene Handeln überprüfen und abzuklopfen, ob sie dadurch tatsächlich an Informationen kommen, die den Beratungsprozess fördern.

Anstatt das Problem in seine Einzelteile zu zerlegen, unterstützen systemische Berater/innen den Aufbau lösungsorientierter Gedanken!

Dazu passt, dass der systemische Ansatz überwiegend an den Ressourcen seiner Adressatinnen / Adressaten interessiert ist und davon ausgeht, dass Systeme die

zur Problemlösung erforderlichen Ressourcen bereits in sich tragen. Sie müssen nur (wieder) vollends wahrgenommen und verfügbar gemacht werden.<sup>26</sup>

Alles das, was die Beraterin / der Berater unternimmt, soll dazu dienen, das System zur Lösungsfindung und damit letztlich zur „Selbsthilfe“ anregen. Ist die Arbeit der Beraterin / des Beraters von dieser Haltung getragen, weckt dies Zuversicht und Selbstvertrauen bei den Adressantinnen und Adressanten der Beratung (vgl. dazu Kapitel 6).

#### 4.1.6 Joining

Essenziell ist noch das sogenannte *Joining*. Damit sich die ratsuchende Person umfassend angenommen fühlt, verbindet sich die Beraterin / der Berater aktiv in einer auf Zusammenarbeit ausgerichteten Partnerschaft mit dem Klientensystem.<sup>27</sup>



#### Praxistipp

In der Praxis bedeutet dies, dass sie / er möglichst nur solche Beratungsangebote machen wird, die zu den Vorstellungen der betreffenden Person von der Lösung des Problems passen.

Die sorgfältige Klärung des *konkreten* Beratungsauftrages ist daher das A und O. Hierbei helfen die fünf Fragen mit »W«:

#### **WER? WILL WAS? BIS WANN? VON WEM? WOZU?**

Diese Fragen sind auch im weiteren Verlauf der Beratung hilfreich. Sie erinnern daran, die Zielsetzung nicht aus den Augen zu verlieren und verhindern, dass neue Erkenntnisse, die eine Änderung der

---

<sup>26</sup> Schubert F.-Chr., Rohr, D., Zwicker-Pelzer, R. Beratung: Grundlagen - Konzepte – Anwendungsfelder, 2019 (S. 99)

<sup>27</sup> Nachzulesen in Radice von Wogau, Janine, Systemische Theorie in interkultureller Beratung und Therapie, 2004 (S. 57), in: Radice von Wogau, Janine/ Eimmermacher, Hanna/ Lanfranchi, Andrea (Hrsg.): Therapie und Beratung von Migranten. Systemisch-interkulturell denken und handeln. Beltz Verlag Weinheim (S. 45-64)

Beratungsarbeit nahelegen, übersehen werden. Fragen Sie sich also ruhig hin und wieder: Wer? Will was? Bis wann? Von wem? Wozu?

Wir haben bereits mehrfach festgestellt: Berater/innen werden selbst ein Teil des Systems. Auch wenn wir das starke ausdrückliche Arbeitsbündnis zwischen der beratenden und der ratsuchenden Person außer Acht lassen und Sie nur Ihr Grundlagenwissen zur Kommunikation heranziehen, wird dies verständlich. Es ist unmöglich, in einer direkten, sozialen Begegnung nicht zu kommunizieren. Daher entsteht in jedem Fall eine Verbindung.

#### 4.2. DAS SETTING SYSTEMISCHER BERATUNGEN

Hinsichtlich der Ausgestaltung systemischer Settings existieren verschiedene Optionen. Je nachdem, ob eine Person angesprochen ist oder mehrere Mitglieder eines Systems (z. B. einer Familie oder eines Teams) die Adressatinnen / Adressaten sind, wird in Einzelsitzungen oder in Gruppen beraten.

##### 4.2.1 Die Systemische Einzelberatung

Dieser Aufbau der Beratung bietet sich vor allem für das Erstgespräch an, zuweilen auch für eine längerfristige Zusammenarbeit zwischen Berater/in und Klientin/Klient, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.

Da die systemische Beratung nicht ohne die übrigen Mitglieder/innen eines Systems auskommt, muss sich die anwesende Person alle relevanten Aspekte des Systems und die wichtigen Bezugspersonen für die Dauer der Sitzung geistig vergegenwärtigen. Eine Reihe von mentalen Techniken wie das Genogramm oder das Familienbrett sollen diese Vorstellung unterstützen.

Obwohl dies oft bemerkenswert gut gelingt, sind systemische Beratungsgespräche wohl dennoch effektiver, wenn die Personen, um die es geht daran auch persönlich teilnehmen.<sup>28</sup>

##### 4.2.2 Die Sitzung mit Mehreren

Systemische Beratung richtet den Beratungskontext nach dem konkreten Anliegen aus. In vielen Fällen wird es zweckdienlich sein, sämtliche Mitglieder eines Systems in das Beratungsgeschehen einzubinden. Da es jedoch auch immer darauf ankommt, welche Person um Rat bittet und wie das Problem gelagert ist, sollte im Einzelfall genau abgewogen werden, ob die Teilnahme der übrigen

---

<sup>28</sup> Schubert F.-Chr., Rohr, D., Zwicker-Pelzer, R. Beratung: Grundlagen - Konzepte – Anwendungsfelder, 2019 (S. 108)

beteiligten Personen erfolgversprechend ist und ab wann diese Konstellation Sinn macht.

Die Richtschnur für diese Abwägung ist die Zielsetzung der Beratung. Denken Sie an Ihre fünf Fragen mit dem großen W !



#### Wiederholungsfrage № 4:

Wieso ist es wichtig, den Auftrag der Beratung so genau wie möglich zu klären? Und wie machen Sie das?

### 4.3 AUSGEWÄHLTE METHODEN UND TECHNIKEN

In der Praxis dienen die unterschiedlichsten Interventionen dazu, all diesen Prinzipien und Grundhaltungen der systemischen Schule gerecht zu werden. Die nachfolgenden Kapitel führen eine Auswahl von weitverbreiteten Maßnahmen auf. Diese lassen sich einteilen in Techniken des systemischen Kommentierens, des systemischen Fragens, der Bereitstellung von Handlungsvorschlägen und mentale Methoden, z. B. das Visualisieren.

#### 4.3.1 Positive Konnotation

Während des Beratungsgesprächs kommentiert die Beraterin / der Berater das, was die beteiligten Personen zu dem vorhandenen Problem zu sagen haben. Sie / er kann dies überaus wertschätzend tun, um die Klientin / den Klienten in einer positiven Selbstwahrnehmung zu bestärken. Diese Technik trägt daher die Bezeichnung *positive Konnotation*. Sie gehört originär zum Mailänder Modell. Man erhoffte sich durch die gezielte Einflussnahme auf das Selbstbild ratsuchender Personen eine merkliche Steigerung der Bereitschaft mitzuarbeiten.

#### 4.3.2 Reframing/Umdeutung

Der positiven Konnotation ähnlich ist das Reframing oder Umdeuten eines Problems in eine andere Richtung. In den vorherigen Kapiteln war die Rede davon, dass jeder Mensch eine Neigung hat, so zu agieren und zu kommunizieren, wie es nach seiner Sicht auf die Dinge Sinn macht. Er balanciert sozusagen auf den Linien, die ihm durch seine subjektiven Urteile und sein Konstrukt der Wirklichkeit vorgegeben werden.

Nehmen wir weiter an, dass ausnahmslos jede Kommunikation in einem bestimmten Kontext stattfindet, dann macht es Sinn, diesen Bezugsrahmen auszuwechseln, um dem Geschehen mit all seinen Interpretationen und Botschaften eine alternative Bedeutung zu geben. Die Umdeutung gilt als wichtigstes Instrument in dem systemischen Beratungsprozess, welcher eine Verbesserung der Situation für Individuum und System anstrebt.

Sie ist effektiv, weil sie immer stimmig sein wird. Sie passt zu dem Sachverhalt ebenso angegossen wie die alte problemstabilisierende Interpretation.

#### 4.3.3 Splitting

Wir Menschen entwickeln häufig Widersprüchlichkeiten in unserem Denken und Tun. Sind Personen in ein System verquickt, das sich im Wesentlichen durch Probleme am Leben erhält, tritt dennoch vielfach nur eine Seite dieser sogenannten *Ambivalenz* offen zutage. Der andere Part wird allenfalls angedeutet oder sehr versteckt ausagiert.

Nun besteht das Risiko, dass Berater/innen sich vorzugsweise auf eine der beiden Seiten einlassen. Um dies zu verhindern, gibt die Technik des Splittings der Beraterin / dem Berater die Gelegenheit die Widersprüchlichkeit in der eigenen Person nachzubilden und somit beide Seiten gleichermaßen zu beachten.



#### Praxistipp:

Sie können sich dazu eine Szene vorstellen, in der Sie als Berater/in *beide Parteien* anwaltlich vertreten und an die Stelle jeder Entweder-oder-Argumentation eine gleichmäßige Würdigung der Positionen setzen.

Sie reflektieren die Ambivalenz, die in dem System der Klientinnen / der Klienten steckt, indem Sie die gegensätzlichen Standpunkte in Ihren Kommentar splitten.

#### 4.3.4 Externalisierung des Problems

Sie können die Kommentare auch so verfassen, dass die Unterscheidung zwischen dem Problem und der Persönlichkeit der beteiligten Personen besonders deutlich wird.

Dies hilft den Beteiligten dabei, sich nicht mehr länger mit dem Problem zu identifizieren. Isoliert betrachtet ist es einfacher, das externalisierte Problem wertzuschätzen und die Frage, wie lange es noch nützlich sein könnte, lässt sich leichter beantworten.

#### 4.3.5 Rituale

Loslassen, abgeben, verabschieden – daraus können kleine Zeremonien werden, um die Veränderungen im System einzuleiten und sie zu begrüßen<sup>29</sup>. Derartige Rituale, insbesondere wenn sie in einer Gruppe stattfinden, vermitteln Halt und symbolisieren die neue Struktur.

#### 4.3.6 Konkrete Handlungsvorschläge

Im Anschluss an die Kommentare werden die Handlungsvorschläge formuliert, die das Gesagte auf den Punkt bringen und zu einem Tun oder Unterlassen auffordern:

„Tut mehr von dem, was Ihr schon tut.“

„Lasst dieses (...) und jenes (...) sein.“

„Probiert etwas Neues aus!“



#### Wiederholungsfrage № 4:

Benennen Sie die Interventionen, die Sie gerade kennengelernt haben. Geben Sie zu jeder Technik eine kurze Erklärung in Ihren eigenen Worten.

<sup>29</sup> vgl. ebenda (S. 191ff)

#### 4.3.7 Systemische Fragetechniken

In der systemischen Beratung stehen die unterschiedlichsten Fragetechniken zur Verfügung, die sich wiederum auf sehr verschiedene Weise einteilen lassen; so etwa nach den Zielsetzungen, die diese Fragen haben oder nach welchem Inhalt sie sich erkundigen.

Ein System, welches sich verändern will, braucht eindeutige Informationen über den aktuellen Zustand und über das was sein könnte. Daher gibt es Fragen, die helfen sollen, die Wirklichkeit zu konstruieren und Fragen, die der Konstruktion von Möglichkeiten dienen.<sup>30</sup>



#### Ein Beispiel aus der Praxis:

In jeder Frage kann auch eine Aussage liegen.

Einer solchen Aussage kann es gelingen, das System mitsamt der gewohnten Art, Angelegenheiten zu deuten regelrecht „aufzumischen“.

Eine Beraterin fragt:

„Ist das Symptom bei Ihrem Sohn stärker, wenn Sie dabei sind oder wenn Ihr Mann zugegen ist?“

In dieser Formulierung ist das Angebot enthalten, das Symptom in den Kontext der familiären Beziehungen zu setzen und nicht zum Problem des Kindes zu machen. Wenn die Klientin auf diese Frage eingeht und von einem Unterschied berichtet, liegt darin die Annahme des Angebotes der Beraterin, die Wirklichkeit neu zu beschreiben, angenommen.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Zu den systemischen Fragetechniken gibt es reichlich Literatur. Schauen Sie sich um!

<sup>31</sup> Nachzulesen in Schlippe, Arist von, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, 1998, Vandenhoeck und Ruprecht: Göttingen (S. 137)

Die richtigen Fragen können verstören!



#### 4.3.7.1 Fragen zur Hypothesenbildung

Die Systemik fußt auf der Überzeugung, dass jedes Problem beziehungsweise das Symptom, in dem sich das Problem manifestiert, so etwas wie einen Ausgleich zu der Störung schafft. Das System regelt die Sache selbst und hält sich dadurch in einem Gleichgewicht. So kann es weiter funktionieren.<sup>32</sup>



#### Praxistipp:

Je mehr Mitglieder eines Systems Sie in Ihrer Hypothese unterbringen können, desto eher können Sie von ausgehen, dass Ihre Hypothese passt.

Gleiches gilt für die wertschätzende Einbeziehung der Verhaltensweisen all dieser Personen. Schaffen Sie es, diese in Ihrer Hypothese angemessen zu verbinden, dann erhöht dies nochmals die Wahrscheinlichkeit, „ins Schwarze zu treffen“.

Es gibt eine ganze Reihe von Fragen, die eine Hypothesenbildung fördern. Hypothetische Fragen widmen sich den sinnhaften Funktionen, die Problemen im System haben können. Ein paar beispielhafte Formulierungen könnten etwa wie folgt lauten:

- Was ist der Grund für eine Beratung gerade jetzt?
- Wer hatte die Idee, diese Beratung durchzuführen?
- Was ist präzise das Problem?

---

<sup>32</sup> Alle lebenden Systeme streben ununterbrochen ein umfassendes Gleichgewicht an. Man nennt diesen Zustand *Homöostase*.

Solche Fragen forschen intensiv nach der Wirklichkeitskonstruktion der ratsuchenden Personen. Sie sind bereits zum Beginn der der Beratung wichtig.



- Wie (durch welche Aktionen, Regeln und Kommunikationsmuster) wird das Problem am Leben gehalten?
  - Was waren die Auslöser für das Problem (innerhalb und außerhalb des Systems)?
  - Welchen Nutzen hat das Problem für das System?
  - Wie könnte das System bislang versucht haben, das Problem loszuwerden?
  - Was würde möglicherweise passieren, wenn das Problem bestehen bleibt?
  - Was würde möglicherweise passieren, wenn das Problem verschwindet?
- Oder konkreter:
- Was würde möglicherweise passieren, wenn Person A das Verhalten X aufgibt?

#### 5.3.7.2 Das zirkuläre Fragen

Wenn zirkuläres Denken der Versuch ist, das Verhalten der Elemente eines Systems in Regelkreisen und Rückkopplungsprozessen zu beschreiben, dann wird klar, dass zirkuläre Fragen gerade diese Eingebundenheit in einen Kreislauf aufdecken sollen.

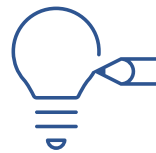
Diese Methode folgt der Idee, dass jedes Verhalten immer auch kommunikative Aspekte enthält. Sämtliche Verhaltensweisen und Gefühlsäußerungen, die sich im Sinne der Systemik mitunter als Symptom zeigen, laufen nicht parallel im nebeneinanderher, sondern befinden sich stets in einer wechselseitigen Beziehungsfunktion.

Jedes einzelne Mitglied eines Systems bringt die eigene Schöpfung der Wirklichkeit ein und trägt noch dazu einen bunten Korb an eigensinnigen Feststellungen und Erwartungen mit sich. Auch haben wir gesehen, dass Symptome oftmals aus Störungen in der Kommunikation der Einzelnen über das Problemsystem entstehen. Deshalb ist die zirkuläre Fragetechnik so überaus hilfreich:

Sie greift allen beteiligten Systemmitgliedern dabei unter die Arme, sich einen Überblick über die unterschiedlichen subjektiven Sichtweisen zu verschaffen.

Praktisch betrachtet, erfragt die Beraterin / der Berater bei einzelnen Personen, was eine andere Person über eine dritte Person oder eine Situation denkt. Sie/ er fordert einzelne Systemmitglieder dazu auf, Fragen jeweils aus dem Blickwinkel eines anderen Systemmitgliedes zu beantworten.

**Zirkuläre Fragen offenbaren die Spielereien, die im System um das Problem herum existieren.**



Die Fragen werden so lange eine nach der anderen formuliert, bis aus sich daraus ein Kreislauf bildet, der Aufschluss gibt über diese Dynamik:

- Wer zeigt die stärkste Reaktion auf problematische Verhalten, wer bleibt entspannt?
- Wer fühlt sich belästigt?
- Wem ist es egal?
- Wer reagiert sonst noch?
- Wie reagiert das die Symptomträgerin/ der Symptomträger auf die Reaktion der übrigen Mitglieder des Systems?
- Und wie reagieren diese auf die Symptomträgerin / den Symptomträger?

Sie nutzen Ihre zirkulären Fragen, um Unterschiede herauszuarbeiten und in einem einzigen Arbeitsschritt Informationen zu gewinnen und zu geben.



### Ein Beispiel aus der Praxis:

Je nachdem, welche Information Ihnen wichtig ist und von welchen Personen Sie diese Information hören wollen, justieren Sie den Wortlaut.

Vielleicht fragen Sie eine Person A das Folgende:

„Was könnte das Verhalten von Person möglicherweise bei Person C auslösen?“

Oder Sie erkundigen sich bei Person B darüber:

»Wie würde Person C möglicherweise auf dein (B) Verhalten reagieren?«

Sie haben also eine Wahl, wie viele Personen Sie in die Frage inkludieren und steuern auf diese Weise den Zufluss und Informationen.

#### 5.3.7.3 Die Wunderfrage

Eine andere beliebte Interventionsform ist die Wunderfrage. Hier darf die Klientin / der Klient zunächst einmal die Vorstellung aufrufen, das Problem würde über Nacht verschwinden.

Danach erst folgt eine Frage:

„Woran würdest Du erkennen, dass dies tatsächlich geschehen ist?“

Die Wunderfrage hebt die Person sozusagen in eine positive Vision ihrer Zukunft hinein. Die Antwort bringt zum Vorschein, was passieren muss, damit dieser ersehnte Zustand eintritt. Um diese Vorstellung zu intensivieren, könnten weitere Fragen folgen:

„Was würdest Du an diesem Morgen ohne Problem als erstes machen?“

„Was käme als nächstes?“

„Für wen wäre die Überraschung am größten? Was würde Dir am meisten fehlen, wenn das Problem plötzlich verschwunden wäre?“



### Praxistipp:

Hier sehen Sie die Theorie vor sich und eine feine Einteilung der Fragen. Diese exakte Trennung lässt sich jedoch nur in der wissenschaftlichen Betrachtung aufrechtzuerhalten.

In der Praxis ist es an Ihnen als Berater/in Ihre Fragen angemessen und klug zu wählen und auszuformulieren. Dies verlangt Ihnen Kreativität ab, gibt Ihnen aber auch einen gewissen Ermessensspielraum.

#### 4.3.8 Allgemeine Regeln des systemischen Fragens

Trotzdem sollten ein paar wichtige Aspekte immer berücksichtigt werden. Aus dem Repertoire der verschiedenen Fragetypen lassen sich die Fragen so zusammenstellen, das sie im Interview der Beratung das bestehende Informationsbedürfnis befriedigen.

Gleichzeitig eröffnen sie der Beraterin / dem Berater aber die Möglichkeit, die Einfälle und Ideen und bei den Gesprächspartnerinnen / Gesprächspartnern zu steuern. Daher braucht es ein gewisses Maß an Achtsamkeit.

Die Fragen müssen zu dem *Sprachverhalten* des Systems der Klientinnen oder Klienten passen, also in einer Ausdrucksweise verfasst sein, die verstanden und nachvollzogen werden kann.

Es sollte niemals vergessen werden, dass diese Fragen gestellt werden, um zu intervenieren. Das heißt, jede noch so harmlose Frage suggeriert bestimmte Ideen und Vorannahmen, die diesem Zweck dienen. Der Inhalt ist also sorgfältig zu wählen.

Für zirkuläre Fragen gilt dies in besonderem Maße. Sie „beschleunigen“ das Gespräch, da sie zügig die Auseinandersetzung auch mit kritischen Themen anregen. Daher sollten Sie das individuelle Tempo der Adressatinnen oder Adressaten einkalkulieren, wenn Sie diese Fragetechnik anwenden, um diese nicht zu „überrumpeln“.

Jede Frage ist lediglich ein Instrument, das dazu da ist, Informationen zu generieren. Stellen Sie aufwendige, z. B. zirkuläre Fragen also nur, wenn Sie mit einfachen Fragen nicht weiterkommen.

#### 4.3.9 Die Systemskulptur

Eine weitere äußerst erlebnisintensive Methoden der Familientherapie ist die Systemskulptur, welche sehr umfassend ist und einen ganzheitlichen Eindruck einer Situation innerhalb eines Systems abbildet.

Das Verfahren wurde im Rahmen der traditionellen Familientherapie entwickelt und gilt auch als nützliches Werkzeug, um Situationen in anderen Systemen (Arbeitsstellen, Organisationen etc.) aufzuklären. Die Systemskulptur wird genutzt, um die Position der einzelnen Mitglieder eines Systems und vor allen Dingen die Struktur der Beziehungen sichtbar werden zu lassen. Zugleich sollen die Figuren, die sich beim Aufbau der Skulptur ergeben auf potenzielle Veränderungsmöglichkeiten hinweisen.

Eine komplette Skulptur kann sehr schnell verdeutlichen, wo genau die Probleme eines sozialen Systems liegen. In einem Gespräch können diese Aspekte nicht immer so deutlich herausgearbeitet werden.

Das Errichten dieser Skulptur nennt man „Aufstellen“. Dieses Aufstellen sollte eine Person vornehmen, die zum System gehört, sich jedoch nicht im Zentrum eines Konfliktes befindet. Ohne darüber zu reden positioniert die Aufstellerin/der Aufsteller die Mitglieder des Systems so, dass diese Aufstellung aus ihrer / seiner Sicht die Beziehung der Familie oder der jeweiligen Gruppe stimmig wiedergibt – wie ein Bildhauer, der eine Skulptur baut.

Folgende Elemente helfen dabei, die Details der Skulptur darzustellen:

- Der räumliche Abstand gilt als Symbol für emotionale Nähe oder Distanz.
- Die Positionierung von oben oder unten durch Benutzen eines Podests oder eines Stuhls zeigt Hierarchien auf.
- Mimik und Gestik, die gesamte Körperhaltung, Anspannung, Lockerheit, Berührungen zwischen den Personen, Blicke, all diese Faktoren geben Aufschluss über die Dynamiken, die in dem dargestellten System herrschen.
- Starke Bindungen oder deutliche Grenzen können durch Hilfsmittel wie Schnüre greifbar gemacht werden.

Im Umgang mit all diesen Elementen etwas Spielerisches, Leichtes liegen, damit die Mitglieder ihren Zugang zu der Skulptur finden können, für den es durchaus Mut und Offenheit braucht. Schließlich sind diese Aktionen etwas gänzlich Neues und Ungewohntes im Umgang miteinander.

Dabei ist zu beachten: Ist die Begleitung durch den Therapeuten zu reserviert oder von Pessimismus getragen, kann dies frühzeitig zum Scheitern der Arbeit mit einer Skulptur führen.

Nachdem die Skulptur aufgebaut worden ist, tritt das System in die Phase des Erlebens ein. Für eine Weile wird die Skulptur ohne Worte unverändert stehen gelassen, damit sie ihre Wirkung auf die Mitspieler, den/die Beraterin und den/die Aufsteller/in entfalten kann. Alle Beteiligten sollen Gelegenheit haben, ihre Gefühle und Gedanken, die mit der Einnahme einer bestimmten Position und Haltung einhergehen bewusst wahrzunehmen.

Nun können die einzelnen Mitglieder zu ihren Eindrücken befragt werden. Was fällt ihnen an ihrer Position auf? Welche Empfindungen haben sie? Wie erleben sie die verschiedenen Beziehungen zu den Mitspielern? Nicht selten ergibt sich anhand dieser Fragen bereits ein klarer Blick auf die Probleme in der Gruppe und Zusammenhänge. Zügig lassen sich diese Themen »auf den Punkt« bringen und damit einer neuen Perspektive öffnen.

Impulse in Richtung einer Veränderung, die sich aus der Situation heraus ergeben, werden greifbar und können direkt umgesetzt werden. Durch Anpassungen in den Positionen wird aus der Skulptur ein Lösungsbild.

Wesentlich für das Gelingen der Skulpturarbeit ist das „Hier und Jetzt“:

Die Beraterin / der Berater kümmert sich darum, dass die Kommunikation einzig an der momentanen Situation orientiert ist. Damit entsteht zunächst eine Momentaufnahme der Wirklichkeitskonstruktion aus der Sicht der Aufstellerin / des Aufstellers. Eine Fülle an neuen Informationen verbaler und nonverbaler Art fließt in dieses Gebilde ein. Daran schließt sich ein Dialog an, der einmal der Sicht der Beteiligten Raum gibt sowie eine übergeordnete Perspektive einbezieht.

Dieser Dialog ist außerordentlich spielerisch und experimentell — ein kreatives Gestalten von möglichen Lösungen, das sich durch das Umstellen der Beteiligten ergibt. Die Personen werden an neue Positionen gerückt, vielleicht wird auch das Problem selbst beziehungsweise das stellvertretende Element aus der Skulptur herausgenommen.

Da dieser Dialog von Fragen begleitet wird und auch die geäußerten Gefühle und Gedanken auf die Beteiligten zurückwirken, kann sich die Realität, wie sie von der Skulptur abgebildet wurde, völlig verändern.

In diesen Zusammenhang gehört auch das „Familienbrett“, das die Beziehungsstrukturen mit Bauklötzen, Spielsteinen oder Püppchen symbolisch nachstellt. Dieses Systembrett kommt vorwiegend dann zum Einsatz, wenn die Skulpturarbeit den Klientinnen oder Klienten unangenehm ist.



#### Wiederholungsfrage № 5:

Was ist unter Skulpturarbeit zu verstehen? Wann bietet sich diese Intervention an? Welchen Aspekt möchten Sie dabei besonders herausstellen?

## 5 Vertiefendes zur Lösungs- und Ressourcenorientierung

Wer mit dem systemischen Ansatz arbeitet, dem stehen viele Techniken zur Verfügung, diese Arbeit zielsicher zu gestalten. In dem System, um das es in der Beratung geht, sind Ressourcen vorhanden, die wieder aktiviert werden sollen. Und im System selbst sollen Prozesse einsetzen, die es so sehr verstören, dass es damit beginnt, sich aus sich selbst heraus zu verändern.

Um diese Effekte tatsächlich herbeizuführen, werden die diversen Techniken in der Praxis meistens geschickt kombiniert. Dazu braucht es viel Fingerspitzengefühl und Übung; ebenso für die Durchführung der ausgewählten Methoden.

Klassische Beratungsansätze formten in der Regel das Problem zum Dreh- und Angelpunkt der Beratungsarbeit. Die Störung musste gründlich analysiert werden, um irgendeinen Lösungsansatz ausfindig zu machen. Oder es wurde in der Vergangenheit der Klientinnen / der Klienten nach brauchbarem Material geforscht. Die systemische Beratung nimmt davon Abstand, ein Problem derart eindringlich zu diskutieren. Anstatt die problematischen Faktoren zu intensivieren, wird Wert darauf gelegt, einen alternativen Weg zu finden. Einen,

der vom problemorientierten Denken, Sprechen und Handeln wegführt – hin zu der Beschäftigung mit effektiven Lösungsmöglichkeiten.

**Dennoch gilt: Es bleibt genügend Raum für eine angemessene vergangenheitsbezogene Analyse der Ursachen eines Problems!**

Systemische Berater/innen sollten also sensibel genug sein, ihr Interesse auch an diesen Zusammenhängen zu zeigen. Man könnte zudem überlegen, ob sich die Beschreibung der Vergangenheit nicht ohnehin in der Gegenwart spiegelt. Gründe, die in der Vergangenheit liegen, ließen sich danach in den heutigen Wirklichkeitskonstruktionen und Erklärungen wiederfinden.

Im Brief Family Therapy Center in Milwaukee wurde gerade dieser Aspekt ausdrücklich betont. Daher gab es dort für die Ursache von Problemen einen speziellen Fachbegriff. Sie wurden als „bad luck“ bezeichnet, was in etwa *Pech haben* bedeutet.

Wenn Sie nun glauben, dies sei eine sehr einfache Erklärung eines Problems, dann unterliegen Sie einem Irrtum. Den Vertreter/innen dieser Auffassung ging es nur darum, sich nicht mit Spekulationen über die Kausalität aufzuhalten. Auf diese Weise konnten sie unvoreingenommen an einen Fall herangehen. Natürlich ist simples „Pech“ nicht die tatsächliche Ursache persönlicher Probleme. Jedoch hilft diese Idee dabei, sich von Vorurteilen und vorschnellen Annahmen loszulösen.

Folglich ist die systemische Beraterin / der systemische Berater angehalten, lösungs- und ressourcenorientiert tätig zu werden. Im Fokus sind die vorhandenen Fähigkeiten und Stärken der Ratsuchenden. Diese wiegen weit mehr als eine genaue Analyse der Schwächen, welche in einem System bestehen. Auch die selbstreferenziellen und autopoietischen Prozesse eines Systems, die Ihnen bereits an anderer Stelle erklärt wurden, machen eine tiefgehende Analyse unnötig. Die Autoren von Schlippe und Schweitzer formulieren dies klar:

*»Zentral ist die Annahme, dass jedes System bereits über alle Ressourcen verfügt, die es zur Lösung seines Problems benötigt – es nützt sie nur derzeit nicht. Um die Ressourcen ausfindig zu machen, braucht man sich nicht mit dem Problem zu beschäftigen, der Fokus liegt von vornherein auf der Konstruktion von Lösungen.«<sup>33</sup>*

---

<sup>33</sup> Schlippe, A. von & Schweitzer, J., Die systemische Beratung, 2007 (S.124)

Verstehen sich die beratenden Personen darauf, ihren Pool an Fragetechniken gut auszuschöpfen, dann können die Interventionen viele Informationen zu den Ressourcen ans Licht bringen:

- Wo ist das problematische Symptom in der aktuellen Beziehungen einzuordnen? Was bedeutet es? Und was macht es dort?
- Warum ist es gerade jetzt existent? Welche Funktion hat es?
- Welche Ressourcen und Fähigkeiten hat die Klientin/der Klient? Wie kann sie/er sich selbst aus dem Dilemma herausführen?
- Was möchten sie in ihrem Leben gerne bewahren so wie es ist?
- Was machen sie gerne gut?
- Was müssen sie tun um mehr davon zu machen

Fazit:

Systemische Berater/innen sind sich bewusst, welche Rolle sie beim Finden von Lösungen spielen: Sie müssen beim Suchen helfen und dazu mit den genannten Modellen der Fragen nach Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion alle Register ziehen. Deshalb reihen sich hier auch Fragen nach Ausnahmen von Problemen ein:

- Wie oft, wie lange ist das Problem nicht aufgetreten?
- Was haben sie und andere in dieser Zeit anders gemacht?
- Wie haben sie es geschafft, in diesen Zeiten dieses Problem nicht auftreten zu lassen?

## 6 Kritikpunkte

Runden wir das Thema ab, indem wir ein paar kritische Überlegungen würdigen. Kann man ein Konzept der Biologie ohne weiteres auf das Miteinander von Menschen übertragen? Ist der Kontext nicht ein ganz anderer? Wissenschaftliche Theorien können aneinandergeraten. Und auch die Theorie der Systemischen Beratung ist dieser Kritik ausgesetzt.

So wurde das Konzept der Autopoiese Gegenstand von Diskussionen. Ebenso wurde der radikale Konstruktivismus, welcher dem systemischen Denken zugrunde liegt, vielfach hinterfragt.

#### I N F O

Ganz besonders wenden sich die Vertreter/innen des sogenannten Realismus gegen eine Leugnung objektiver Realität. Sie argumentieren, dass die These von der Welt als Erfindung des Beobachters ebenfalls eine Erfindung, also ausgedacht ist und nicht im wissenschaftlichen Sinne entdeckt wurde<sup>1</sup>. Wie kann also eine systemische Maßnahme objektiv erforschbar sein? Wie kann man die Qualität und Wirkung systemischer Interventionen sichern?

Auch die Entwicklungspsychologie wendet sich gegen den systemischen Gedanken, dass ein Mensch unabhängig von Alter und Lebensphase beliebig oft in seinem Denken und Handeln veränderbar sein soll.<sup>34</sup> Jene Disziplin beruft sich auf Erkenntnisse der Evaluationsbiologie, die davon ausgeht, dass ein Individuum nur im frühen Kindesalter formbar sei.

Ein letzter Kritikpunkt, der hier kurz zur Sprache kommen soll, ist die Schwierigkeit, die Effektivität systemischer Beratung empirisch, also wissenschaftlich zu belegen. Die meisten Studien widmen sich einzelnen Fällen, die dann für sich genommen ausgewertet werden. Die Vielzahl widersprüchlicher Meinungen und Darstellungen, die Sie in der Fachliteratur finden können, macht es nicht leichter, an überprüfbares Material zu kommen. Ganz praktisch gesprochen bleibt der aktiven systemischen Beraterin / dem aktiven systemischen Berater nichts weiter übrig, als das eigene Vorgehen im Blick zu behalten und selbst umfassend zu reflektieren.

---

<sup>34</sup> vgl. dazu Chasiotis, Athanasios & Keller, Heidi, Zur Relevanz evolutionsbiologischer Überlegungen für die klinische Psychologie, in: Integrative Therapie 18 (1-2), 1992 (S. 74-100)



### Praxistipp:

Hier sehen Sie, wie hilfreich Ihnen das Üben der Selbstreflexion ist. Sie gewöhnen sich daran, sich angemessen selbst zu beobachten:

Nehmen Sie es „systemisch“. Sie versetzen sich dadurch selbst und aus eigenem Antrieb heraus in die Lage, an Ihrer Wirklichkeit etwas zu ändern und Ihre Expertise immerzu mit Ihrer wachsenden Erfahrung und den wachsenden Ansprüchen an sich selbst in Einklang zu bringen. So werden Sie die innere Haltung einer verantwortungsbewussten Beraterin / eines verantwortungsbewussten Beraters entwickeln und souverän bleiben.

Je mehr sie darauf einstellt sind, sich auf sich selbst zu besinnen, desto besser wird es Ihnen gelingen, in Ihrer begleitenden Rolle zu bleiben und nicht zu sehr mit dem System der Klientin/des Klienten zu verschmelzen.



### Wiederholungsfrage № 6:

Das Ende dieses Studienheftes ist fast erreicht. Bitte überlegen Sie: Wie gut konnten Sie sich Begriffe und Zusammenhänge der systemischen Beratung erschließen? Wo liegen aus Ihrer Sicht die Vorteile? Was wissen Sie über mögliche Bedenken? Notieren Sie dies stichpunktartig.

## 7 Schlussbetrachtung

Das vorliegende Studienheft sollte Ihnen die systemische Beratung in ihren theoretischen und praktischen Grundzügen nahebringen und Ihnen aufzeigen, wie die systemische Beratung ganz im Sinne der Psychologischen Beratung als eine Form der Hilfe zur Selbsthilfe vor sich geht. Dazu haben Sie sich darauf

konzentriert, zu erfahren, was *systemisch* an dem Modell einer systemischen Beratung ist und welche Rolle Sie als Berater/in darin spielen würden.

Sie kennen nun einige bedeutende Systemtheoretiker/innen, die mit ihrem eigenen Gedankengut wesentlich an der Entwicklung der systemischen Beratung mitwirkten. Systemische Beratung ist deutlich mehr als eine bloße Analyse einer Situation. Sie beruht auf einer Sichtweise, die nach Optionen für die ratsuchenden Personen forscht, um diesen Menschen zu ermöglichen, ihr Dilemma der Hilflosigkeit zu verlassen.

Die Klientinnen und Klienten haben ihre Ressourcen und die Systemische Beratung gibt Ihnen den Schlüssel zu diesen Schätzen in die Hand. Sie bekommen die Möglichkeit, selbst die Initiative zu ergreifen und sich zu verändern, anstatt sich nur verändern zu lassen. Das Besondere an dieser Form der Beratung ist der Blick auf das ganze System und alle darin befindlichen Personen. Nur in dieser Gesamtheit sind die nachhaltigen Lösungsmöglichkeiten enthalten.

Ganzheitlich ist auch der Blick auf die Verknüpfungen, die ein Individuum in einem sozialen System erlebt und auf die Interaktionen, die zwischen den einzelnen Systemmitgliedern vorkommen.

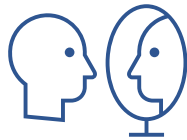
Die Feststellung, dass Dinge immer in einer Wechselbeziehung zu anderen Dingen stehen ist keine neue Erkenntnis. Dennoch ist es interessant, zu sehen, mit welchen Konsequenzen diese Beobachtung in das Feld der psychotherapeutischen beziehungsweise beratenden Arbeit mit Menschen eingeführt wurde. Das Denken in Zusammenhängen führt dazu, Probleme nicht länger als eine im Persönlichen liegende Störung, sondern als das Ergebnis der ungünstigen Kommunikation und Interaktion zwischen den Systemmitgliedern zu bewerten.

Im systemischen Denken wird solchen Problemen eine bedeutende Funktion im Hinblick auf den Bestand des sozialen Systems zugewiesen. Die Beraterin /der Berater weiß, dass dieses Problems nützlich ist, da es die Lebenswelt der ratsuchenden Personen aufrechterhält beziehungsweise deren Vermutungen darüber, wie die Welt ist unablässig mit entsprechenden Informationen bestätigt.

Vor allem die Erkenntnis, dass auch die Beraterin / der Berater selbst Teil des Systems ist, das er gerade berät, prägt diese systemische Arbeit. Gemeinsam mit der ratsuchenden Person erschafft diese / dieser ein Beratungssystem, das alle Personen für die Dauer des Kommunikationsprozesses miteinander verbindet. Das Verhältnis der beiden Systeme, dem Beratungssystem und dem System, das

die ratsuchende Person bereits mit in die Beratung gebracht hat, ist der bestimmende Faktor für all das, was während der Beratung geschieht.

In der Beratung soll erreicht werden, dass die Mitglieder/innen dieser Systeme so miteinander agieren, dass sich diese Veränderungen sinnvoller organisieren und besser an neue Gegebenheiten anpassen können.



### **Kleine Selbstreflexion:** Offenheit wahren!

Noch ein paar abschließende Notizen für Ihr Lerntagebuch:

Sie haben gelernt, dass die wünschenswerte innere Haltung einer Beraterin / eines Beraters sich als neutrale Offenheit beschreiben lässt. Fragen Sie sich selbst, wie gut Sie darin sind, auch in provokativen Situationen unvoreingenommen zu bleiben. Stellen Sie sich vor, mit den abenteuerlichsten Wirklichkeitskonstruktionen konfrontiert zu werden. Können Sie damit umgehen? Können Sie sich darauf beschränken, allein nach der Nützlichkeit dieser Vorstellungen und Interpretationen zu fragen?

Sie wissen, wären Sie systemische Beraterin/systemischer Berater, bliebe Ihnen gar nichts anders übrig. Nur diese radikale Offenheit macht Sie wirklich hellhörig für das Material, das Sie benötigen, um den Prozess wirklich angemessen begleiten zu können.

Soziale Systeme sind geschlossen und entsprechen auch keinen Standards, die es möglich machen würden, von außen auf ein System gezielt Einfluss zu nehmen. Jedes System hat eine spezifische Wahrnehmung, eine eigene Gedankenwelt und ein vorrangiges Fühlen oder Handeln. Systeme wählen nach eigenen Regeln nur solche Informationen aus, die zu ihrer psychischen Systemstruktur passen. Die Beratung ist darauf angelegt, dieses System zu stören und die einzelnen Mitglieder zu verstören, um diese zu einer Veränderung und Weiterentwicklung anzuregen. Insofern gibt die Beraterin / der Berater Hilfe zur Selbsthilfe – eine klassische Konstellation der Psychologischen Beratung.

Wenn Sie das Studienheft aufmerksam studiert haben, dann wissen Sie, dass systemische Beratungskonzepte eine Vielzahl an Handlungsmöglichkeiten parat haben. Dies erklärt ihren vielfältigen Einsatz in der Psychiatrie, der sozialen

Arbeit, aber auch im modernen Management. Auch interkulturelle Themen lassen sich systemisch sehr gut bearbeiten, da die systemische Beratung gerade auf die Beobachtung der bestehenden Unterschiede Wert legt.

Systemisch arbeitenden Berater/innen stehen eine ganze Reihe an Instrumenten zur Verfügung, um die Ressourcen, die sich in einem System der Klientinnen oder Klienten zeigen tatsächlich zu aktivieren und die Beteiligten durch Verstärkung zu einer selbstbestimmten Veränderung anzuregen. Eine solche Bandbreite an Möglichkeiten macht es nötig, mit Feingefühl an diese Arbeit heranzugehen und aus Erfahrungen zu lernen. Jedes System, das beraten werden will, macht bestimmte Interventionen nötig und verlangt daher nach einem passenden methodischen Vorgehen.

Im Rahmen dieses Studienheftes konnten nur einige Begriffe aus der systemischen Beratung erklärt werden. Dennoch sollte dies genügt haben, um Ihnen eine gute Einführung in dieses Thema zu geben, auf der Sie aufbauen können. Vielleicht wurde Ihr Interesse geweckt, sich mit neuen Erkenntnissen aus anderen Wissenschaftsdisziplinen zu diesen Denkmodellen auf dem Laufenden zu halten. Oder Sie werden in Ihrer künftigen Praxis und durch den Austausch unter Kolleginnen und Kollegen mit diesen Themen konfrontiert.

Die Systemik ist ein spannendes Betätigungsfeld. In der sozialen Arbeit zählt die systemische Beratung mittlerweile zur Grundausbildung. Im Gegensatz zu den stark auf Analyse ausgerichteten Ansätzen der Vergangenheit und anderen am Problem orientierten Beratungsformen liefert sie häufig auch dauerhaft befriedigende Ergebnisse. Eine weitere Beschäftigung mit diesem Thema ist daher in jedem Fall interessant.

In der Praxis ist die Begleitung sehr intensiv. Nähe und Distanz sind daher wichtige Größen und sie halten die Beraterin / den Berater dazu an, das gewählte systemische Vorgehen stets zu hinterfragen und angemessen selbstkritisch zu beurteilen. Dies ist nicht leicht. Dennoch ist diese Beratungsform sehr populär. Die systemische Denkweise kann ein brauchbares Werkzeug sein, auf Menschen und deren Probleme einzugehen und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie sich selbst helfen und fördern können.

Nicht selten sehen ihre Vertreter/innen diese Haltung überhaupt nicht auf die Praxis der systemischen Beratung beschränkt, sondern als eine Weltsicht, an der sie ihr Denken und Handeln umfassend orientieren – eine natürliche Betrachtungsweise, die sie anleitet, die Dinge im Lichte der Systemik auch in der Tiefe zu verstehen.

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

## 8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

### Wiederholungsfrage № 1:

a) Was wissen Sie über die Ursprünge der Systemischen Arbeit?

**Antwort:**

Ihre Antwort sollte sich in jedem Fall auf die Erkenntnisse der Quantenphysik, welche das systemische Denken förderten und die frühen Familientherapien beziehen. Die Wurzeln liegen aber auch in anderen Methoden der Psychotherapie und Psychologie. An dieser Stelle können Sie darüber hinaus bereits etwas zum Konstruktivismus sagen, der die systemische Idee zu einem großen Teil erklärt.

b) Beschreiben Sie kurz eines der beiden prägenden Modelle aus dem Bereich der Familientherapie.

**Antwort:**

Hier können Sie zwischen dem Konzept des MRI und dem Mailänder Modell wählen. Wichtige Begriffe, die Sie nutzen sollten, sind das Denken in Regelkreisen und Störungen, wie es vom MRI geprägt wurde. Der spezielle Aufbau und Ablauf des Settings sind kennzeichnend für Ihre Beschreibung, wenn Sie sich für dieses Konzept entscheiden.

c) Was ist ein nichttriviales System?

**Antwort:**

Für nichttriviale Systeme können keine Vorhersagen getroffen werden, da keine einfache Ursache – Wirkung – Kette vorliegt. Sie gelten als unberechenbar. Ein typisches nichttriviales System ist das soziale System.

### Wiederholungsfrage № 2:

a) Erklären Sie in eigenen Worten die Autopoiese von Systemen.

**Antwort:**

Rekapitulieren Sie die Inhalte von Kapitel 4.3. Im Grunde ist damit die Fähigkeit von Systemen gemeint, sich selbst — autonom und nach eigenen Regeln zu organisieren und erhalten.

b) Welche Bedeutung spielt die Selbstreferenz für die Beratung?

**Antwort:**

Für eine Beratung ist der Selbstbezug des Systems, welches zu der Klientin / dem Klienten gehört so wichtig, weil sich daraus ein besonderer Anspruch an die Durchführung ergibt: Die Beraterin / der Berater muss sich darauf verstehen, diese besondere Ordnung aus Regeln zu verstehen, sie respektvoll zu beachten und achtsam bei der Wahl der Interventionen einzubinden.

c) Geben Sie einen Überblick über den Konstruktivismus. Was hat es in diesem Zusammenhang mit der Konstruktion von Wirklichkeiten auf sich?

**Antwort:**

Die Grundaussage konstruktivistischer Konzepte ist, dass Menschen die Welt anders wahrnehmen, als sie tatsächlich ist. Das Individuum konstruiert sich eine Wirklichkeit. Und zwar dergestalt, dass sie ihren eigenen Erfahrungen und Erwartungen entspricht. Wir Menschen interpretieren immerzu das, was wir wahrnehmen und formen aus diesen Wahrnehmungen die Bausteine unserer Wirklichkeit. Aus dieser Annahme folgt die Unmöglichkeit einer objektiven Realität; denn diese ist immerzu mit dem subjektiven Erleben verknüpft.

**Wiederholungsfrage № 3:**

Sie stellen einer systemischen Beraterin / einem systemischen Berater die Frage: Was ist ein Problem? Wie wird sie / er Ihnen wohl antworten?

**Antwort:**

Hier orientieren Sie sich bitte an den Ausführungen in Kapitel 4.6. Insbesondere folgende Aspekte sollten dabei ausdrücklich von Ihnen beachtet werden: Das Problem entsteht letztlich durch die eine Beobachtung, eine Beurteilung der Situation und eine Verfestigung einer problemorientierten Kommunikation. Die Person, in der sich das Problem manifestiert, fungiert nur als Symptomträger/in.

#### Wiederholungsfrage № 4:

Welche Rolle spielt die Beraterin / der Berater im systemischen Beratungsprozess. Welche innere Haltung sollte sie / er sich aneignen. Worin liegen die Herausforderungen?

#### Antwort:

Eine systemische Beraterin / ein systemischer Berater steht vor der Aufgabe, den Prozess der Beratung zweckmäßig zu begleiten, sich die Zeit zu nehmen, alle Beteiligten sinnvoll zu befragen, den Überblick über viele Informationen zu behalten und dennoch professionell distanziert und bei sich zu bleiben. Daneben hat er sich mit den auftretenden Ambivalenzen zu arrangieren und in sich selbst Neutralität zu bewahren. Diese besonderen Herausforderungen ergeben sich daraus, dass systemisch arbeitende Berater/innen selbst zu einem Teil des Systems ihrer Klientinnen und Klienten werden.

#### Wiederholungsfrage № 5:

Was ist unter Skulpturarbeit zu verstehen? Wann bietet sich diese Intervention an? Welchen Aspekt möchten Sie dabei besonders herausstellen?

#### Antwort:

Orientieren Sie sich bitte an Kapitel 5.3.9. Heben Sie hervor, dass es durch Skulpturarbeit gelingen kann, solche Aspekte zu verdeutlichen, die in dem Hin und Her eines Gesprächs leicht untergehen.

#### Wiederholungsfrage № 6:

Das Ende dieses Studienheftes ist fast erreicht. Bitte überlegen Sie: Wie gut konnten Sie sich Begriffe und Zusammenhänge der systemischen Beratung erschließen? Wo liegen aus Ihrer Sicht die Vorteile? Was wissen Sie über mögliche Bedenken? Notieren Sie dies stichpunktartig.

#### Antwort:

Für den ersten Teil ist eine individuelle Antwort möglich.

Im Weiteren sollte Ihre Antwort vor allem auf Kapitel 7 beziehen. Dort finden Sie wichtige Kritikpunkte, etwa diese Frage nach der Übertragbarkeit von Kenntnissen der Biologie oder Physik und nach der objektiven Überprüfbarkeit.

Notieren Sie auch den Einwand der Entwicklungspsychologie zur unbegrenzten Formbarkeit des Individuums.

## 9 Verwendete Literatur

**Barthelmess, Manuel (2001)**

Systemische Beratung.

Beltz Verlag: Weinheim

**Capra, Fritjof (1991):**

Wendezeit.

Schwerz Verlag: Bern/München/Wien

**Kriz, Jürgen (2001)**

Grundkonzepte der Psychotherapie.

Beltz Verlag: Weinheim

**Miller, Tilly (2001)**

Systemtheorie und Soziale Arbeit. Entwurf einer Handlungstheorie.

Lucius und Lucius: Stuttgart

**Schubert Franz-Chr., Rohr Dirk, Zwicker-Pelzer Renate (2019) Beratung:**

Grundlagen - Konzepte - Anwendungsfelder.

Springer Fachmedien: Wiesbaden

**Sickendiek Ursel/Engel Frank/Nestmann Frank (2002)**

Beratung: Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze

Juventa: München

**Schlippe, Arist von/Schweitzer, Jochen (2002)**

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung.

Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen