

## Die systemische Therapie

Vorgestellt von Sabine Eberhardt-Buff und Renato Mihalic – Teil 1

**Systemischer Therapie oder Beratung liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, der der Tatsache Rechnung trägt, dass wir Menschen nicht nur Individuen und als solche autonom sind, sondern dass wir immer eingebettet sind in eine Vielzahl von Systemen wie Familie (Ursprungs- und Jetzt-Familie), Ehe/Partnerschaft, Freundschaften, unseren Arbeitsplatz, unsere Freizeitaktivitäten wie Sport- oder Musikvereine, aber auch in größeren kulturellen Zusammenhängen und Gesellschaftsschichten.**

**Vielen wahrscheinlich am ehesten bekannt durch die Aufstellungsarbeit nach Hellinger werden wir heute etwas über die Wurzeln der systemischen Arbeit und ihre Sicht auf Krankheit erfahren.**

Hinzu kommen unsere eigenen Systeme, wie die unterschiedlichen Anteile in uns; das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, oder auch die Beziehung zu unseren Krankheiten, zu Geld oder Gefühlen wie Wut, Ärger, Liebe oder Angst.

In all diesen Systemen spielen wir als Individuen eine wichtige Rolle. Wie ein Schauspieler übernehmen wir einen Part, der häufig dem entspricht, was wir bisher in den Systemen gelernt haben, denen wir zugehörig waren/sind.

Systemische Arbeit greift die Frage auf, warum wir so handeln, wie wir handeln und fragt danach, welche Glaubenssätze, Verhaltensmuster, Kommunikationsstrukturen u. ä. in unserer Sippe/Familie/Kultur/Gesellschaft bestimmend waren und uns und unser Handeln bisher geprägt haben.

Sie verbindet mit dieser Frage auch die Hoffnungsinduktion, dass wir als Menschen die Möglichkeit haben, alte hinderliche Glaubenssätze/Verhaltensmuster zu verändern und dadurch wirklich an unser Potential, unseren wahren Kern heranzukommen und das im Leben auszudrücken. Als Systemiker sehen wir das Hinderliche als eine Form von Un-Ordnung im System des Klienten und unterstützen ihn dies behutsam in eine für sich wohlthuende Ordnung zu transformieren/umzuwandeln.

### Wurzeln der systemischen Arbeit?

Anders als die klassischen psychoanalytischen/psychotherapeutischen Schulen, hat die systemische Arbeit mehrere Wurzeln und ist folglich auch mit mehreren Wissenschaften und Namen verbunden. Ohne jetzt in die Tiefen der Entstehungsgeschichte einsteigen zu wollen, möchte wir die Wurzeln kurz skizzieren. Eine ist die Systemtheorie, die davon ausgeht, dass ein System eine Art „Einheit“ darstellt, die mehr ist als die Summe der Einzelteile, aus denen sie besteht.

Wer würde z. B. bestreiten, dass das Orchester, das eine Symphonie spielt, mehr ist als die Summe der Instrumente mit ihren jeweiligen Stimmen. Durch das Zusammenspiel entsteht etwas völlig Neues, das in Ausdruck und Interpretation von Orchester zu Orchester selbst bei der gleichen Symphonie variiert.

Ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung der Systemischen Therapie spielte in den 60-iger Jahren S. Minuchin. Er stellte mit seiner Strukturellen Familientherapie eine Arbeit zur Verfügung, die die nachfolgenden Therapeutengenerationen entscheidend beeinflusste. Ein weiterer wesentlicher Impuls ging auch vom sogenannten „Mailänder Modell“ aus, das im engen Austausch mit Watzlawick gute Erfolge in der Arbeit mit schizophren Familienmitgliedern und Menschen mit Essstörungen erzielte. In der engen Zusammenarbeit mit dem Kommunikationswissenschaftler Watzlawick wird auch die Bedeutung der Kommunikation für die Systemische Therapie gerade nach Virginia Satir deutlich.

Oft wird sie als die Mutter der systemischen Arbeit bezeichnet. Von ihr stammen bis heute praktizierte Formen der Aufstellungsarbeit wie Familien-Skulptur, Familienrekonstruktion und die sogenannte Parts–Party. Ihre Grundannahme ist, dass jeder Mensch alles von Geburt an hat und dass, wenn alles da ist, auch alles möglich ist. An anderer Stelle schreibt Sie: „Weiterhin glaube ich daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann,



Virginia Satir



ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt“.

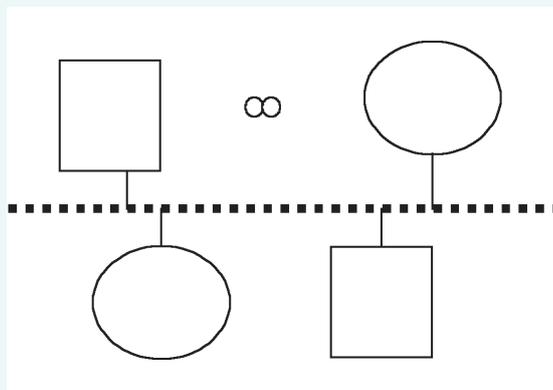
Sie hat in ihrem Buch **„Selbstwert und Kommunikation“** vier negative Kommunikationsmuster beschrieben, die ihr in Familien begegnet sind und die zu vielfältigen Störungen führen. Dem stellt sie die authentische Kommunikation gegenüber.

Gerade die Familienskulptur weist Ähnlichkeiten mit der phänomenologischen Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger auf. Er selber sieht sich in seiner Arbeit einerseits von V. Satir und andererseits auch von dem Primärtherapeuten Janov beeinflusst und entwickelt seit vielen Jahren die Systemische Arbeit weiter, indem er immer mehr auch die spirituelle Dimension in die Aufstellungen mit einbezieht.

In der Systemischen Therapie ist zurzeit sehr viel in Bewegung. Kontroversen, die – wie überall – bestehen, möchten wir an dieser Stelle bewusst außen vor lassen, da wir den Wert unterschiedlicher Arbeit gleichwertig nebeneinander stehen lassen. Nicht die Richtung entscheidet über die Qualität einer Arbeit, sondern die persönliche und authentische Begegnungsfähigkeit und Integrität der Berater/Therapeuten. An dieser Stelle gilt für uns die oben zitierte Grundannahme Virginia Satirs.

### Worauf beruht Systemische Arbeit?

Es gibt natürliche Ordnungen, die einzuhalten sind. Werden diese nicht beachtet entstehen in Familien, Organisationen oder anderen Bereichen des sozialen Zusammenlebens Schwierigkeiten: Die natürliche Ordnung in einer Familie ist die folgende:



Es gibt es z. B. im Familiensystem zwei Ebenen, die unterschiedliche Funktionen/ Aufgaben – aber nicht Wertigkeiten – haben:

*Aufgaben der Elternebene:* versorgen, nähren, schützen, stützen, bestärken

*Aufgaben der Kindebene:* unbeschwert aufwachsen

Zwischen beiden Ebenen gibt es eine flexible Grenze, die einzuhalten ist, damit die Ordnung im System gewahrt wird. Ein Kleinkind benötigt eine andere Grenze als der Jugendliche in der Pubertät.

In der Regel leben Menschen die Muster ihrer Kindheit anschließend oft unbewusst in ihren eigenen Beziehungen, Familien weiter, d.h. sie suchen das Bekannte, Vertraute. In allen Systemen gibt es Spielregeln, nach denen wir sehr oft unbewusst miteinander spielen. Das Gesetz der Anziehung sorgt dafür, dass wir uns Mitspieler aussuchen, die einen Gegenpart zu dem unseren übernehmen. Doch wenn eine Person aus dem Spiel aussteigt, müssen sich alle anderen neu orientieren, wie bei einem Mobile muss ein neues Gleichgewicht gefunden werden.

### Krankheit und unsere systemische Sicht dazu

Dieses Bild vom Mobile kann auch die systemische Sichtweise von Krankheiten plastisch verdeutlichen. Krankheit kann interpretiert werden als ein stofflich gewordener Konflikt, bei dem wir eine Un-Ordnung in uns durch körperliche Symptome oder Krankheitssymptomatiken ausdrücken. Wie wir schon oben beschrieben haben, ist auch in unserem inneren System alles miteinander verbunden und findet seinen Ursprung in den unterschiedlichsten Systemen unseres Lebens, gleich ob es sich dabei um ein Familien-, Umfeld-, Gesellschafts- oder „Seelen“-System handelt. Der Körper will uns immer nur Gutes und versucht auf seine ganz individuelle Art und Weise dazu beizutragen.

Der Systemischen Arbeit und uns beiden als Begleiter geht es genau so wie unserer Seele um Bewusstsein und Bewusstheit, die uns hilft, uns nicht länger als Opfer von Umständen, Situationen oder anderen Menschen zu erleben. Dadurch kommen wir wieder mit unserem Potential in Kontakt und können es entsprechend unseren Möglichkeiten leben. Unsere materielle Welt ist genau darauf ausgelegt, uns zu spiegeln, was wir im tiefen Inneren wirklich über uns glauben und für wahr halten. Hierbei verschafft die Systemische Arbeit einen wertvollen Beitrag, da sie nach der Wurzel im Inneren Ausschau hält und dem Klienten hilft, alte hinderliche Glaubenssätze, Familien- und Sippenmuster zu erken-

nen, zu begreifen und anschließend den für sich stimmigen Lösungsweg zu gehen. Z. B. haben Louise L. Hay oder Rüdiger Dahlke bereits in ihrer Arbeit den Zusammenhang zwischen Krankheit und unseren Glaubenssätzen und Mustern erforscht und herausgearbeitet.

### Was ist die „gute Absicht“ hinter Symptomen und Krankheiten?

Wir Menschen haben im Laufe unserer Kindheit ganz viele wertvolle Techniken erlernt, um mit für uns Bedrohlichem umzugehen. Da ein Kind nur durch nachahmen lernen kann, haben wir uns den äußeren Gegebenheiten, unserem Umfeld angepasst. Wir lernten und

Seele ist im Einklang mit der Schöpfung und Fließen/Bewegung ist ihre Natur, so wie Wellen im Ozean. Wenn wir diesen Fluss bewusst oder unbewusst ausbremsen, zurückhalten oder gar kontrollieren möchten, laufen wir Gefahr uns selbst in „Un-Ordnung“ zu versetzen.

Ein weiterer Grund für Blockaden unseres Energieflusses geschieht durch Schockerlebnisse oder Traumata, die sich existenziell und lebensbedrohlich anfühlen. Hierbei entsteht ein plötzliches Zurückhalten und Festhalten der vorhandenen Situation. Die Pausetaste wird gedrückt und das Erlebte wird dadurch energetisch zellulär eingefroren. Es ist, als ob die Person permanent die Luft anhält und sich in einem seelischen und körperlichen Spannungszustand befindet. Dies geschieht meist dann,

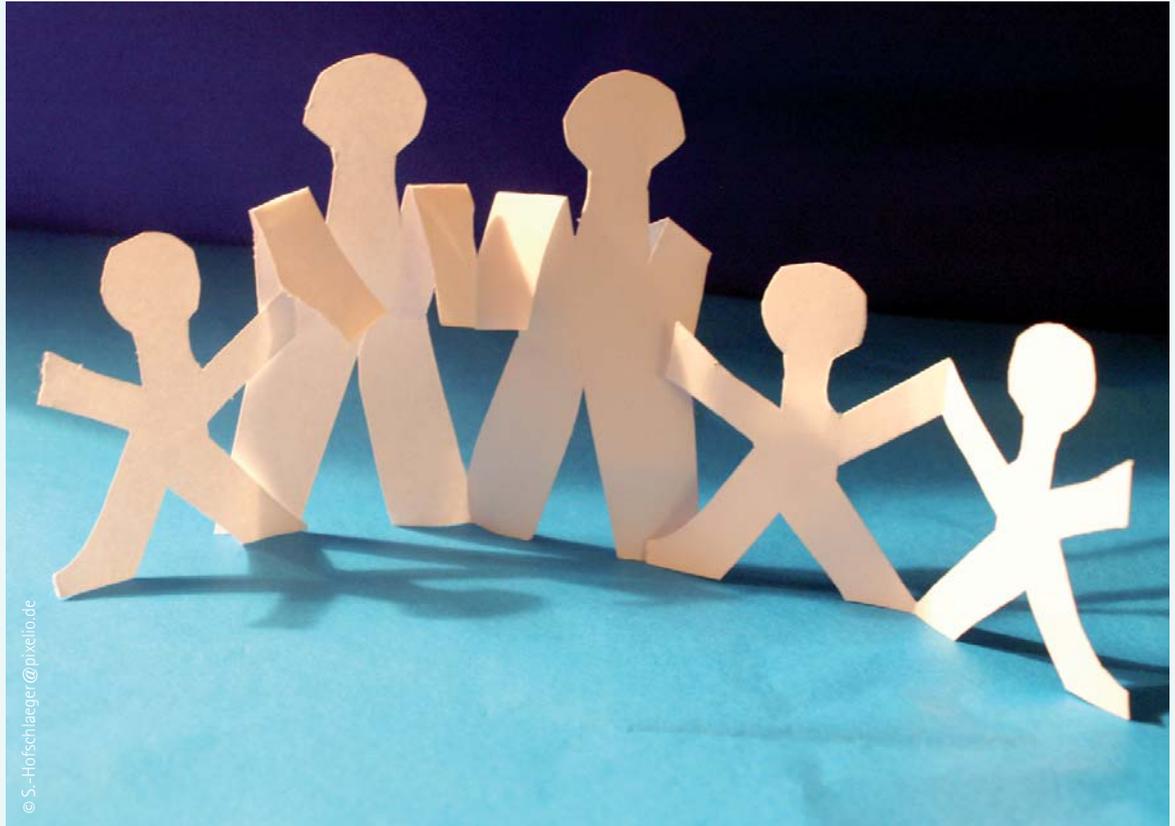


verinnerlichten eifrig die vielen Möglichkeiten von Umgang mit Gefühlen: unterdrücken, tilgen, verdrängen usw. Nur mit einem Ziel – zu überleben.

Doch was uns als Kind so gut nützlich war, ist oft als Erwachsener eher hinderlich. Unsere Seele erfährt sich über Gefühle, es gibt angenehme und unangenehme Gefühle, das sind die zwei Pole unserer Wirklichkeit. Die

wenn die Person sich mit dem schockartigen Erleben alleingelassen und hilflos fühlt und kein wirklicher Austausch mit all den vorhandenen Gefühlen stattfindet.

Aus Liebe und lebensbejahender Fürsorge für uns beginnt der Körper diesen „Job“ zu übernehmen, auf seine ganz individuelle und spezielle Weise. Mit all seinen Mittel versucht er uns daran zu erinnern, dass etwas



nicht stimmt und wir uns bitte doch unserem Herzen, unserer Seele zuwenden möchten, um wieder in Fluss und Kontakt mit unserer ganzen Kraft zu kommen.

Unterdrücken, Verdrängen, Festhalten usw. kostet uns Menschen ganz viel Kraft und Energie, die uns an anderer Stelle fehlt. Es gibt immer im Leben eine gute Absicht hinter allem was ist und Krankheit ist der Versuch unseres Körpers uns wieder ins „volle Bewusstseinspotenzial“ zu verhelfen.

### **Krebs – auch nur eine Symptomatik?**

Auch auf schwere Erkrankungen wie Krebs kann die obige Sichtweise Anwendung finden. Die Botschaft dieser Krankheit ist die Aufforderung heil zu werden, sich auszusöhnen und in den Frieden zu kommen, auch wenn das nicht immer bedeutet gesund zu werden!

So paradox das für einige vielleicht klingen mag, ist es dennoch wahr. In der Systemischen Arbeit mit krebserkrankten Menschen möchten wir Begleiter sein, die den Klienten unterstützen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und seinen inneren Wahrheiten zu begegnen. Da jede Krankheit ihren Ursprung im eigenen Glaubenssystem hat, trifft dies natürlich auch auf die Symptomatik Krebs zu.

Es erfordert Kraft und Mut bei dieser Thematik Wege zu gehen, die sich mit anderen Sichtweisen und Möglichkeiten befassen. Zu groß ist oft der Druck von Außen und nur allzu oft fühlt sich der Betroffene mit seiner Angst unverstanden und alleingelassen. Je offener das Außen mit eigenen Ängsten umgehen kann und auch die Möglichkeit des Sterbens aushalten kann, desto freier und offener kann sie der Krebs symptomatik begegnen.

Hierbei zeigt sich, dass die verschiedenen Ausprägungen dieser Erkrankung auch ihre ganz spezifischen Ursprünge haben und in der Vorgeschichte des Klienten wiederzufinden sind. So z.B. sind bei ca. 70% der Klienten mit Magenkrebs Erbschaftsstreitigkeiten vorzufinden und die darauf folgenden Lebermetastasen stehen oft in Zusammenhang mit gefühlter „Verhungerungs-/Existenzangst“. Bei Brustkrebs sind zwei Konflikte zu beobachten: Kindesverlust und Partnerschaftsverlust. Dabei kann es sich um ein Projekt, das wie ein „eigenes Baby“ angesehen wird oder beim Partnerschaftsverlustkonflikt, um den Verlust von Angehörigen handeln. Entstehende Metastasen stehen oft in enger Verbindung mit schwerem Selbstwerteinbruch.

Unsere systemisch-ganzheitliche Sichtweise beinhaltet die Gleichwertigkeit aller Wege, dazu gehört auch die

Zusammenarbeit mit der Schulmedizin und nur der Klient allein weiß letztendlich, welcher Weg für ihn der heilsamste ist. Meist ist es eine Kombination von verschiedenen Herangehensweisen, wichtig ist nur, dass die/der Betroffene bewusst ihre/seine Entscheidungen trifft und die Verantwortung fürs Heilwerden übernimmt.

In unserer Arbeit können wir nur Klarheit verschaffen, Un-Ordnung in die Ordnung bringen, Heil-Impulse setzen, neue Möglichkeiten und Sichtweisen eröffnen und den Klienten im Prozess begleiten, gehen kann er ihn nur selbst! Es gibt so viele Menschen, daher auch so viele Wege in die Bewusstwerdung und damit auch in die Heilung zu kommen.

Der Klient ist unsere Landkarte/Schatzkarte, die es gemeinsam mit ihm zu entschlüsseln gilt, um dann den Schatz zu entdecken und Heilung wirken zu lassen. Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Lösungen in einem selbst bereits vorhanden sind, sofern wir den Mut haben

uns darauf einzulassen und unserer inneren Weisheit/Herzenswahrheit Raum zu geben. **Denn die Heilkraft liegt wirklich nur in uns.**

Für diejenigen, die unmittelbar von der Erkrankung Krebs betroffen sind oder waren und immer noch in Resonanz mit dem Thema sind, möchten wir gerne auf das Seminar „**Erkrankung Krebs – eine Heilreise....**“ hinweisen. Hier fließen fundierte Erkenntnisse und Methoden des Geistigen Heilens nach der Schule von Horst Krohne sowie der Systemischen Therapie, der Selbsterforschung, Energiearbeit und Meditation ein, die zur Klärung und dem Begreifen dieser besonderen Lebensphase beitragen.

**Die 10-tägige Reise findet vom 06. 10. – 16. 10. 2009 auf der sonnigen kanarischen Insel La Palma statt.** Nähere Informationen dazu gibt es bei Renato Mihalic und Sascha Pölzl, Dozent der Schule der Geistheilung ([www.geistheilung.cc](http://www.geistheilung.cc)).

**Wir sind froh und dankbar, immer wieder Therapeuten und Lehrer gefunden zu haben, die uns die wertschätzenden Grundhaltungen dieser Arbeit gelehrt haben.**

Anm. der Redaktion: Dieser Beitrag stammt von einem externen Verfasser, für den Inhalt wird keine Haftung übernommen.

### Sabine Eberhardt-Buff

Lebens(t)räume  
Praxis für systemisch-ganzheitliche Beratung  
[praxis@mensch-im-system.de](mailto:praxis@mensch-im-system.de)  
[www.mensch-im-system.de](http://www.mensch-im-system.de)



### Renato Mihalic

„Lebendiges Sein“  
Praxis für ganzheitliche Beratung  
[seminare@lebendiges-sein.de](mailto:seminare@lebendiges-sein.de)  
[www.lebendiges-sein.de](http://www.lebendiges-sein.de)



© Silke Voss Fotografie

In der nächsten Ausgabe lesen Sie über das Phänomen der systemischen Aufstellungsarbeit, ihrer Wirkungsweise und ihrer Möglichkeit in der Einzelarbeit.

