

# Wissensabgleich

## Systemische Psychotherapie

### Versuch einer Definition

Systemische Psychotherapie ist ein ressourcen- und lösungsorientiertes psychotherapeutisches Verfahren, das andere Sichtweisen auf Schwierigkeiten, Probleme und Herausforderungen ermöglicht und das Ziel hat, Erlebens- und Handlungsspielräume von Klient:innen zu erweitern und zu flexibilisieren. Die systemische Sichtweise ist dabei häufig völlig überraschend und konträr zum traditionellen defizitorientierten medizinischen Krankheitsverständnis, das psychische Symptome immer auf eine Störung zurückführt. Systemische Therapeut:innen fokussieren daher neben Nachteilen einer problematisch empfundenen psychischen Symptomatik auch positive Aspekte und Vorteile, die sich dadurch ergeben. So können psychische Symptome in einem Kontext verrückt, krank und abweichend wirken, in einem anderen jedoch als ein funktionaler Bewältigungs- und Lösungsversuch.

### Mögliche Fragen mit Überraschungseffekt

Woran hindern Sie Ihre Schwierigkeiten oder Probleme?

Haben Sie Ideen, auf welche mögliche Überforderung oder Überlastung Ihr Problem Sie vielleicht aufmerksam machen möchte?

Welche womöglich positiven Vorteile haben Sie durch Ihre Probleme und Schwierigkeiten?

### Grundhaltungen und Menschenbild

Systemisch arbeitende Therapeut:innen sehen sich selbst nicht als unabhängige Beobachter:in des Klient:innensystems, sondern als prozessuale Begleiter:innen. Sie handeln gegenüber von Klient:innen und ihrem Umfeld gewählten Problemerkklärungen und Lösungen neutral und autonom. Klient:innen wird dabei ein großes Selbstexpertentum und das ureigenste Streben für sich selbst eine gute Lösung zu finden zugesprochen. Klient:innen mit problematischem Erleben und Verhalten betrachten wir dabei als Hinweisgeber:in für wenig zufriedenstellende Muster im sozialen Umfeld.

### Das Mehrpersonensetting

Besonderes Augenmerk im Rahmen einer systemischen Psychotherapie liegt auf immer wiederkehrenden und sich stabilisierenden Interaktions- und Kommunikationsmustern der Klient:in mit ihrem Umfeld. So können beispielsweise Vorwürfe, aber auch ein Zuviel an Verantwortung von Angehörigen, Kolleg:innen oder der Partner:in problematisch und stabilisierend wirken. Hat Ihre Therapeut:in den Eindruck, wird sie ihn mit ihrer Klient:in besprechen und nach Möglichkeit bedeutungsvolle andere in die Therapie miteinbeziehen, um zu einer positiven Veränderung anzuregen.