

Wer an den Spiegel tritt, um sich zu verändern, der hat sich schon geändert.

Lucius Annaeus Seneca

# Wenn das System Familie kränkelt

## Eine Übersicht über familientherapeutische Ansätze

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

„Wir kommen mit unserem ältesten Sohn nicht mehr klar. Er schwänzt die Schule, kommt zu spät nach Hause. Mit Unterstützung im Haushalt rechnen wir schon gar nicht mehr.“ Die Mutter spricht hastig, sie sieht erschöpft aus. Ihr Mann schweigt, sein Unbehagen ist ihm anzusehen. Es war offensichtlich ihre Idee, dass sich etwas in der Familie ändern solle. Sie wisse nicht mehr weiter. Nur noch mit der jüngeren Tochter könne sie reden. Der Mann schaut auf seine Schuhspitzen...

Vielfältig sind die Schwierigkeiten, die Paare, Eltern, aber auch Singles veranlassen, nach familientherapeutischer Unterstützung zu suchen. Dabei kann es sich um Erziehungsprobleme handeln oder um den Wunsch, ein beginnendes Schweigen zwischen den Partnern, die ihre Aufgaben als Eltern erfüllt haben, zu beenden. Es kann die Flucht in Alkohol, zu einem neuen Partner oder in Arbeit sein, wie auch eine plötzliche Krankheit, ein unerwarteter Todesfall oder der Arbeitsplatzverlust. Möchte man bestehende Probleme ändern, eingefahrenes Verhalten und Konflikte zur Zufriedenheit aller Beteiligten lösen und sich über persönliche Bedürfnisse klarer werden, dann kann die Unterstützung eines Familientherapeuten hilfreich sein. Oftmals wird Familientherapie dann in Betracht gezogen, wenn Schwierigkeiten ganz offensichtlich die gesamte Familie so beeinflussen, dass ein gewohnten Ablauf aus dem Gleis geriet.

Doch Familientherapie ist nicht gleich Familientherapie. Der Markt vermeintlich professioneller Hilfsangebote ist groß, so dass es schwer fällt, die Spreu vom Weizen zu trennen und das passende Angebot für die eigene Situation zu finden. Entscheiden Sie sich für eine Familientherapie – im Unterschied zu einer Einzel- oder Gruppentherapie –, dann kann Ihnen vielleicht folgende orientierende Darstellung familientherapeutischer Ausrichtungen bei der Auswahl helfen.

Familientherapie ist ein vergleichsweise junges Verfahren, das sich etwa Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte. Im Gegensatz zur Freud'schen Psychoanalyse ist sie nicht auf einen Begründer, sondern auf eine Reihe verschiedener Pioniere zurückzuführen, die sich auf sehr unterschiedliche Aspekte einer Familie konzentrierten.

- Die **psychoanalytischen** Ansätze widmen der Art und Weise von Beziehungen, den innerfamiliären Konflikten bzw. dem Inhalt der über Generationen unbewusst vermittelten Aufträge und Rollen besondere Aufmerksamkeit. Der Therapeut wird Sie eher nach dem Warum eines Problems fragen, um ähnlich wie in der Psychoanalyse mögliche Ursachen dafür freizulegen. Es geht darum, dass Sie sich in einem geschützten Rahmen mit Dingen der Vergangenheit auseinander setzen können, die Sie bisher nicht auszusprechen wagten, wie zum Beispiel Familiengeheimnisse, enttäuschte Erwartungen oder Ungerechtigkeiten.
- Ein **struktureller** Familientherapeut konzentriert sich intensiver auf die Organisation und die Interaktion eines Familienlebens. Der Blick auf die Struktur Ihrer Familie ermöglicht eine andere Perspektive (im Gegensatz zum Blick auf das einzelne Familienmitglied). Es geht dabei nicht so sehr um den Inhalt eines Konflikts und die daraus resultierenden Gefühle oder Verletzungen, sondern um Grenzen und Regeln, die in Ihrer Familie bestehen. Je nach Qualität bestimmen diese Grenzen das Zusammenspiel zwischen den Eltern, zwischen Eltern und Kindern oder weiteren Familienangehörigen anderer Generationen. Sie zu erkennen, hilft bei beabsichtigten Veränderungen.

- Die **systemische Familientherapie** geht davon aus, dass das aktuelle Verhalten eines einzelnen Familienmitglieds aus Einflüssen seines Umfelds resultiert und entsteht, das er wiederum durch sein Verhalten beeinflusst. Systemische Therapeuten arbeiten mit der Grundannahme, dass die Veränderung des Einzelnen zwangsläufig Einfluss auf alle angrenzenden Systeme zeigt, mit denen er in Wechselwirkung steht – und umgekehrt genauso. Bei dieser Therapieform wird mit Ihnen an Ihren Veränderungsmöglichkeiten diese Wechselwirkung gearbeitet.

Dieser Versuch o.g. Beschreibungen ist eine sehr starke Vereinfachung der vorhandenen familientherapeutischen Ausrichtungen. Wenn Sie sich für eine Familientherapie entscheiden, so erkundigen Sie sich bei dem Therapeuten nach seiner Arbeitsweise. Das mag Ihnen auch einen ersten persönlichen Eindruck vermitteln, ob Sie sich mit Ihrem Anliegen „gut aufgehoben“ fühlen. Denn unabhängig von der Ausbildung ist das Vertrauensverhältnis eine wichtige Basis, damit Sie zu den Lösungen gelangen, die für Sie hilfreich sind.

### **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

**von Schlippe A (1995). Familientherapie im Überblick.** Basiskonzepte, Formen, Anwendungsmöglichkeiten. Junfermann Verlag

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3873872331/drmedmichaungero>)

**von Schlippe A, Schweitzer J (2002). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung.** Vandenhoeck & Ruprecht

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/352545659X/drmedmichaungero>)