



Das
systemische
Original

Systemische Therapie im Mehrpersonensetting

Systemische Psychotherapie im Mehrpersonensetting, sei es im Familien- oder Paarssetting, bietet eine einzigartige Herangehensweise, bei der Interaktionen und Beziehungen zwischen den Mitgliedern eines (Familien-)Systems im Mittelpunkt stehen. Ebenso können Unterstützungs-beiträge aller Mitglieder zur Verbesserung der Symptome und damit des Zusammenlebens entwickelt werden. Das Arbeiten im Paar- oder Familiensetting ist hoch effektiv und nachhaltig.

Einzel- und Mehrpersonensitzungen können sich dabei abwechseln, je nachdem was für die Behandlung sinnvoll erscheint. Hier sind einige Vorteile:

- ✓ **Beziehungsmuster aufdecken – und in Aktion setzen:** Oft laufen in Beziehungen dieselben alten Muster ab – ein bisschen wie die immer gleichen Szenen in einer Sitcom, nur dass niemand wirklich weiß, wie die nächste Episode endet. In der systemischen Therapie können diese Muster entwirrt und neue Interaktionsmuster entworfen werden.
- ✓ **Gemeinsame Lösungserarbeitung:** Anstatt dass jeder für sich alleine den "richtigen" Weg finden muss, wird im Mehrpersonensetting gemeinsam an Lösungen gearbeitet. Wenn es dann „klick“ macht und Erfolge der Veränderung sichtbar werden, fühlt sich das an wie ein gemeinsames Meisterwerk.
- ✓ **Förderung des Bewusstseins für den Kontext:** Probleme werden nicht isoliert, sondern im Zusammenhang des gesamten Systems (z.B. Familie) betrachtet. Die systemische Therapie hilft dabei zu erkennen, dass es nicht nur um Emotionen und Verhalten einer Einzelperson geht, sondern auch um deren Auswirkungen auf das gesamte System – und das in Wechselwirkung.
- ✓ **Unterstützung von Veränderungsprozessen:** Veränderung in einem Mehrpersonensetting ist wie das Umgestalten eines Gartens. Es braucht Zeit, Geduld und manchmal auch ein bisschen Chaos, um den perfekten Plan zu finden. Aber gemeinsam kann das gesamte Team dabei helfen, den Garten (oder das Beziehungsfeld) so zu gestalten, dass er nicht nur funktioniert, sondern auch schön aussieht. Im Mehrpersonensetting geht es weniger darum, Einzelkämpfer zu sein, sondern ein Team zu bilden, das zusammen an einem grünen Ziel arbeitet. Symptome verschwinden dann manchmal wie von alleine.



- ✓ **Reduktion von Schuldzuweisungen:** In der systemischen Therapie wird klar, dass Probleme nicht immer durch „Schuldige“ verursacht werden, sondern oft durch die Art und Weise, wie alle miteinander umgehen oder wie auf bestimmte Verhaltensweisen reagiert wird. Anstatt auf den „Schwarzen Peter“ zu schieben, geht es darum, gemeinsam zu verstehen, warum bestimmte Situationen immer wieder auftauchen und was jede Person in Zukunft anders machen kann.
- ✓ **Förderung von Empathie und Perspektivübernahme:** Das therapeutische Arbeiten mit allen Beteiligten der Familie oder des Paares kann das Verstehen der Perspektive des anderen ermöglichen. Es wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass jeder seine eigene Geschichte hat und dass die Wahrnehmung des anderen genauso wertvoll ist wie die eigene. Und plötzlich ist es nicht mehr nur „mein Problem“, sondern ein gemeinsames Thema, das alle betrifft. Und an dem gemeinsam gearbeitet wird.
- ✓ **Besserer Umgang mit Konflikten:** Konflikte können in Mehrpersonensettings wie ein Theaterstück wirken – alle spielen ihre Rollen und das Drama nimmt seinen Lauf. In der systemischen Therapie wird geholfen, die Rollen klarer zu definieren und die Konflikte konstruktiv zu bearbeiten. Die Therapeut*in unterstützt dabei, den Konflikt in eine Gelegenheit für Wachstum und Entwicklung umzuwandeln.
- ✓ **Besserer Umgang mit Verletzungen:** In einem sicheren Raum können die Beteiligten im Mehrpersonensetting Verletzungen erkennen, gegenseitig anerkennen, respektvoll damit umgehen und gemeinsam Wege finden, diese zu heilen – immer mit dem Fokus auf konstruktiver Kommunikation und Empathie.
- ✓ **Arbeiten mit Systemaufstellungen und mit Methoden in Bewegung:** Familienskulpturen, Körper-Übungen und „Arbeiten im Raum“ können neue Perspektiven für die Systemmitglieder ermöglichen. Mit neuen inneren Bildern und Haltungen kann sich das System und die Einzelnen verändern.

**Fragen Sie gerne Ihre behandelnde Therapeut*in in unserer Ambulanz zu
sinnvollen Möglichkeiten für Ihren Therapieprozess**

© AsysTh-Ausbildungsinstitut, Zamdorfer Str. 100, 81677 München; www.asysth.de