

Anna Gossen

Puzzleteile der Systemischen Beratung

IHP Manuskript 1610 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Anna Gossen M.A.

Puzzleteile der Systemischen Beratung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Genogramm
2. Eheberatung
3. Lebensberatung von Frau Schulz
4. Familienaufstellung nach Dr. Ditmar Pfenninghaus
5. Rubins Geschichte
6. Rubins Spieltherapie
7. Erste Familienaufstellung mit Familie Schulz, nach Virginia Satir
8. Jugendamt
9. Partnerschule nach Dr. Rudolf Sanders
10. Traumatherapie mit Frau Schulz, nach Lutz Besser-ZPTN
11. Spieltherapie mit den Kindern
12. Zweite Familienaufstellung nach Virginia Satir
13. TRE: Trauma und Tension Releasing Exercises
14. Nacharbeit
15. Glaube
16. Psychohygiene

Bibliographie

Puzzleteile der Systemischen Beratung

Vorwort

Die Systemische Beratung besteht aus einer großen Menge von verschiedenen Bausteinen und Therapierichtungen,¹ die ich in dieser Arbeit als Puzzleteile bezeichnen möchte. In meiner Praxis als Ehe und Familientherapeutin benutze ich mehrere dieser Bausteine.

Als ich mich entschieden hatte Ehe- und Familientherapeutin zu werden, wurde mir nahegelegt, dass ich systemisch arbeiten solle. Zu dieser Zeit hatten Kevin John O'Connor und Sue Ammen das Buch „Play Therapy Treatment Planning and Interventions: The Ecosystemic Model and Workbook“ geschrieben. Das Buch faszinierte mich, weil ich nach dieser Methode mein ganzes Wissen einbringen konnte, ohne einer bestimmten Methode untreu zu werden. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland habe ich weitere Fortbildungen gemacht, die in das Systemische Denken genau hineinpassten. Ich bin dankbar, das Verstehen und die Methoden vieler Pioniere des systemischen Denkens wie Salvador Minuchin, Virginia Satir, Nathan Ackermann, James Farmo, Iwan Boszormenyi-Nagy, Murray Bowen und vieler anderer in meiner Ausbildung in Kalifornien kennengelernt zu haben.

Murray Bowen hat zum Beispiel (sinngemäß, aus meiner Erinnerung) gesagt, dass es wichtig ist, mit den Familienmitgliedern zu arbeiten, die dazu bereit sind. Alle anderen würden sich dadurch automatisch verändern. Salvador Minuchin, einer die Pioniere, dessen Arbeit mich fasziniert hat, nennt die systemische Arbeit mit Familien einen „Familientang“. Für ihn waren in der Familientherapie immer Drama und Tanz präsent, so Eia Asen.² Fünfzehn Puzzleteile, die ich in meiner Arbeit häufig benutze, möchte ich am Beispiel der Familie Schulz³ vorstellen. Familie Schulz habe ich schon seit Jahren begleitet. Das „Drama“ und die „Tanzsituationen“ spielten sich in verschiedenen Partnerkonstellationen ab: Ehepaar, Mutter-Kind, Vater-Kind oder zwischengeschwisterlich. Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie viel sich verändert, wenn eine Person im System eine minimale Veränderung vornimmt oder einen neuen „Tanzschritt“ ausprobiert.

¹ Die Autoren oder Gründer dieser Bausteine und Therapierichtungen sind in der Bibliographie angegeben.

² Eia Asen, MD, London <https://www.dgsf.org/aktuell/news/salvador-minuchin-zum-90.-geburtstag>

³ Namen und spezifische Aspekte wurden verändert.

1.Genogramm

Aus bestimmten Gründen möchte ich hier kein detailliertes Genogramm vorstellen. Das Genogramm hilft mir in meiner Arbeit, das ganze System von drei bis vier Generationen im Blick zu haben. Ein Genogramm zeigt mir die Verstrickungen im System und wie sie einander helfen oder hindern. Man kann durch ein Genogramm feststellen, welche Lasten Kinder oder Enkelkinder tragen, die ihnen gar nicht gehören. Ich versuche in meiner Arbeit eher intuitiv zu arbeiten und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des Klienten im Hier und Jetzt zu haben, anstatt nach einem strikten Plan wegen einer vorliegenden Diagnose nach DSM 5 Kriterien zu handeln. Ein System ist lebendig und von einer Sitzung bis zur anderen kann sich eine Menge verändert haben.

2.Eheberatung

Ehepaar Schulz kommt vor vier Jahren zu mir, weil Frau Schulz sich von ihrem Ehemann scheiden lassen möchte. Herr Schulz hat ein Alkoholproblem, das er auch nach einer intensiveren Suchttherapie nicht in den Griff bekommen hat. Im betrunkenen Zustand kann er auch handgreiflich werden. Frau Schulz ist überfordert und will die Ehe beenden, aber zuvor noch die Möglichkeit einer Eheberatung in Erwägung ziehen. Ich mache mit ihnen den EPF Test⁴, um zu sehen, welche Probleme das System aus dem Gleichgewicht gebracht haben und dann auch den Persönlichkeitstest gemäß Konzept der Transaktions-Analyse⁵, um zu sehen, welche Anteile im Zusammenspiel am stärksten involviert sind und wie sie miteinander intervenieren.

Herr Schulz hat zu Beginn der Therapie Schwierigkeiten sich zu öffnen. Er sieht nicht ein, dass er ein Problem hat. Dadurch ist eine Eheberatung zu dieser Zeit unmöglich. Als Frau Schulz verstanden hat, dass sie co-abhängig ist, nimmt sie die Therapie für sich selbst in Anspruch, um selbst heil zu werden. Es ist für sie ein schwerer Lernprozess. Sie hat ihren Selbstwert verloren und ist voller Angst und Panik. Sie hat nicht die Kraft, Behörden oder Ärzte anzurufen, um einen Termin auszumachen geschweige denn zu Elternsprechstunden in die Schulen ihrer drei Kinder zu gehen oder auf Anrufe von Lehrern zu antworten, wenn ihr Sohn Rubin wieder aus der Reihe getanz ist. Sie steckt lieber ihren Kopf in den Sand, um die Probleme nicht immer wieder anschauen zu müssen.

Zurzeit des Therapiebeginns ist der älteste Sohn Dan, ein Teenager, die Tochter Natali präpubertär und der jüngste Sohn Rubin zwei Jahre jünger, doch sein Verhalten ist das eines Erstklässlers. Frau Schulz ist noch keine vierzig und Herr Schulz etwas älter als sie. Durch seinen Marihuana- und Alkoholkonsum ist die Familie total kaputt: Frau Schulz nörgelt, schreit und schlägt. Dan ist alles egal. Er raucht Zigaretten und Hasch. Natali bekommt Angstzustände, wenn die Mutter sie nur anschaut. Noch schlimmer ist für Natali, wenn die Mutter sie anbrüllt. Rubin macht viel Blödsinn in der Schule und auch zuhause. Frau Schulz ist total

⁴ Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF) siehe Sanders, Seite 161

⁵ Typentest Bischof, 2009 Seite 20-24

überfordert. Wenn Herr Schulz trinkt, ist er ein richtig lustiger Mensch, und die Kinder fühlen sich von ihm angezogen. Sie kennen den Vater nur so. Deshalb ist eine Trennung der Eltern für die Kinder auch unvorstellbar.

3. Lebensberatung von Frau Schulz

Frau Schulz ist sehr gewissenhaft in der Aufarbeitung ihrer Vergangenheit. Sie merkt auf einmal, dass sie den Erziehungsstil ihrer Mutter übernommen hat. Ihre Mutter hat genauso geschrien, und Frau Schulz hat immer Angst vor ihr gehabt, ähnlich wie Natali sich jetzt vor ihr fürchtet. Sie kann auf einmal die Mutter in sich selbst sehen. Sie kann auch sehen, dass ihr Vater genauso lustig war wie ihr Ehemann, um die Probleme des Lebens zu verdrängen. Wir besprechen die Ergebnisse des TA Tests, um zu sehen wodurch ihre Persönlichkeitsanteile sich zu dem entwickelt haben, wie sie jetzt sind und was sie verändern kann, um eine freie und selbständigere Frau zu werden.

4. Familienaufstellung nach Dr. Ditmar Pfenninghaus

Frau Schulz ist sehr mutig und besucht ein paar Familienaufstellungen, in denen sie ihre Beziehung zur Mutter aufstellen kann und lernt, der Mutter gegenüber Grenzen zu setzen. Die Mutter wohnt im Haus nebenan und ist ständig bei ihr und kommandiert sie herum. Frau Schulz ist richtig erstaunt, wie gut es für sie und ihre Familie ist, wenn die Mutter nicht ständig zu ihnen kommt.

In der zweiten Aufstellung geht es um ihre eigene Familie. Sie sieht ihre Defizite und lernt kennen, was sie ändern könnte. Sie merkt, wie viel harmonischer es wird, wenn sie mit Ehemann und Kindern konsequent umgeht und nicht mehr so viel schimpfen muss. Sie sucht sich eine christliche Gemeinde, in der sie sich wohl fühlt und öffnet sich mit ihrem Problem auch anderen Frauen gegenüber. Sie fängt an, sich mehr für andere zu engagieren und liest viel über Ehe, Alkohol und Drogen, Kindererziehung, Beziehungen und auch geistliche Bücher. Frau Schulz entdeckt auf einmal einen neuen Lebenssinn und fängt an, ihre Ressourcen zu nutzen.

5. Rubins Geschichte

Der schwierigste Aspekt in ihrem Leben ist die Beziehung zu Rubin, dem jüngsten Kinde von den dreien. Sie ist mit seiner Erziehung total überfordert. Er hat in der Schule einen Freund, mit dem er nur noch Unsinn macht. Indem sie ihren Sohn besser verstehen lernt, fängt sie an, Rubin als Symptomträger und nicht mehr als Problemkind zu sehen.

Rubin hat einen sehr schwierigen Start ins Leben gehabt. Während der Schwangerschaft hat Herr Schulz besonders viel getrunken. Weil Frau Schulz zu dieser Zeit schon zwei Kinder hat, mit denen sie schon überfordert ist, will sie das dritte Kind abtreiben. Herr Schulz ist aber dagegen. Sie hat sich dann nach einer Beratung auch entschieden, das Kind zu behalten. Sie ist durch eine frühere Abtreibung traumatisiert und kann es nicht noch einmal verantworten. Während der

Schwangerschaft gibt es viel Streit und auch Handgreiflichkeiten. Die Schwangerschaft ist sehr schwer, denn der Herzschlag des Kindes ist nur schwach. Wegen eines Leistenbruches hat Rubin in den ersten Monaten nur geschrien. Nach der OP im Alter von zwei Monaten wird er ruhiger. Dann mit einem Jahr beginnt er wieder zu schreien. Seine Mutter kann nicht erkennen, was ihm fehlt, ob er Schmerzen hat oder traurig ist.

Als Rubin mit 3,5 Jahren in den Kindergarten kommt, kümmert sich seine Schwester Natali um ihn. Wenn Natali nicht bei ihm ist, schreit er viel und bekommt immer wieder Angstzustände. Mit vier ertrinkt Rubin im Urlaub fast. Beim Sprung ins Wasser ist sein Schwimmring in der Mitte zerrissen. Sein Vater sieht es und kann ihn noch rechtzeitig retten. Durch diesen Vorfall verspürt die Mutter zum ersten Mal Gefühle für Rubin. Rubin sagt nach dem Unfall immer wieder, dass er „tot sein will“, worüber Frau Schulz sich große Sorgen macht.

6. Rubins Spieltherapie

Frau Schulz hat wegen der Situation in der Schule ihren Ehemann davon überzeugt, dass Rubin eine Therapie braucht. Dadurch kommt Rubin parallel zur Therapie der Mutter in eine Spieltherapie. Rubin ist sehr kreativ und stellt seine Empfindungen in der Schule und zur Schule mit erstaunlicher Genauigkeit mit verschiedenen Figuren und Gegenständen im Sandspielkasten dar. Mein Supervisor für Sandspieltherapie ist immer wieder erstaunt, wie viel Intelligenz dieses Kind besitzt. Rubin gestaltet die Bilder nicht nur im Sandspielkasten, sondern befestigt auch Gegenstände über dem Sandspielkasten. Rubin ist sehr offen und erzählt viel über seine Beziehung zu Bruder und Schwester. Weil die Beziehung zu Dan eher distanziert ist, lädt mein Supervisor ihn ein, zur Therapie mitzukommen. Dan und Rubin haben viel Spaß in der Sitzung, wodurch sich ihre Beziehung zum Positiven verändert. In der Therapie lernen sie miteinander zu spielen und einander zu sagen, was sie stört. Dadurch entspannt sich die Situation zwischen ihnen.

Rubin hat große Schwierigkeiten, bei Gesellschaftsspielen zu verlieren. Ein Verlust beim Spiel ist für ihn eine Katastrophe. Er schmeißt dann alles durcheinander und läuft weg. In einer Sitzung mit dem Vater haben sie ihre Soldaten und Panzer im Sandspielkasten aufgebaut. Als der Vater fast fertig ist, lässt Rubin eine „Bombe“ fallen und alles wird zerstört. Nur der kleinste Soldat steht in der Mitte des Sandkastens und jubelt als Sieger. Rubin zeigt immer wieder seine Angst vor Kontrollverlust. Womöglich ist dieser Kontrollverlust innerer Auslöser, der ihn ans Ertrinken erinnert, wodurch er Selbstbeherrschung verlieren kann. Deshalb wird mit Rubin ganz viel im Sandspielkasten gearbeitet, wo er mit seinen guten und negativen Persönlichkeitsanteilen und dem Kampf zwischen ihnen sehr intensiv arbeitet. Ich weiß immer Bescheid, welche Probleme in seinen Spielen aufgearbeitet worden sind. Er nennt einen der Anteile den „Ausraster“. Der stört ihn am meisten in der Schule. Wegen seines „Ausrasters“ wird Rubin auf eine Förderschule geschickt, wo er einen richtig guten Lehrer bekommt, der ihm als Mann Regeln und Grenzen beibringen kann. In der Familie wird nun mehr gespielt als zuvor, und Rubin lernt langsam auch zu verlieren, sein Verhalten zu verstehen und etwas mehr zu kontrollieren. Die Schule, besonders der Lehrer, wird zu einer sehr wichtigen Ressource für Rubin.

7. Erste Familienaufstellung mit Familie Schulz, nach Virginia Satir

Im ersten Jahr der Therapie wird die ganze Familie zur Familienaufstellung eingeladen, und nach ein paar Versuchen kommen tatsächlich alle mit, wenn auch niemand so richtig Lust hat. Nach einem kurzen Gespräch und Erklärung des Vorgehens der Aufstellung wird Rubin gebeten, jedem Mitglied der Familie einen Platz zu geben. Er platziert den Vater an der Seite eines richtig großen Raums auf einem Bürostuhl. Die Mutter kommt an die andere Seite auf einem normalen Stuhl. (Die Aufstellung wird in der Krisenzeit durchgeführt, als die Mutter den Vater verlassen will.) Natali kommt neben den Vater und Dan an einer Seite des Zimmers an der Wand zwischen die Eltern. Er sitzt einfach da auf einem kleinen Tisch und will sich nicht bewegen. Rubin selbst hat Schwierigkeiten, für sich einen Platz zu finden und bleibt zunächst beim Bruder. Nach der Abfrage, wie sich jeder in der Position fühlt, meint Dan, dass es ihm total egal ist, ob die Eltern sich trennen oder nicht. Das sei schon so oft passiert und er sei müde von dem ganzen Hin und Her der Eltern. Im weiteren Verfahren zeigt er aber sehr viel Trauer und Schmerz wegen der Situation in der Familie. Ihm tun seine Geschwister leid, weil sie noch so jung sind.

Natali sitzt zeitweise beim Vater auf dem Schoß, sie ist ihm sehr nahe und kann sich nicht vorstellen, ohne ihn zu leben. Außerdem hat sie um ihren Vater Angst und will ihn beschützen. Natalie liebt Tiere, und da der Vater sehr viele Tiere besitzt und im Übermaß immer weitere anschafft, kann sie ihn nicht verlassen.

Rubin pendelt zwischen Bruder und Mutter. Er zeigt viel Mitgefühl der Mutter gegenüber und will sie nicht alleine lassen. Die Mutter sitzt meistens ziemlich starr dabei.

Als ich den Bürostuhl drehe, so dass der Vater mit dem Rücken zu allen anderen sitzt, kommt das System in Bewegung. Natali verlässt nach einer Weile den Vater und versteckt sich hinter einem Schrank, Rubin geht zur Mutter.

Der Familie geht es richtig schlecht. Ich bitte Rubin Gegenstände zu suchen, die das Problem und Ressourcen in der Familie symbolisch darstellen. Er nimmt drei kleine Eimer: einer steht für den Alkohol, einer für die Liebe und einer für das Zusammensein. Er hat intuitiv arrangiert, und es brechen richtige Emotionen in der Familie aus. Es ist ein sehr bewegter Moment. Sogar Dan kommen die Tränen und er kann ab jetzt auch von seinem Schmerz und Hass gegen den Alkohol sprechen.

Als ich Rubin frage, wie er sich die Familie vorstellen würde, wenn alles gut wäre, setzt er alle nebeneinander, erst die Eltern und dann die Kinder. Nach einer kurzen Überlegung stellt er die Liebe und das Zusammensein in die Mitte, die Eltern einander gegenüber, damit sie sich sehen und miteinander sprechen. Der Alkohol kommt in eine Ecke, weit weg. Rubin meint dazu, dass der Alkohol eigentlich begraben werden solle.

Diese Familienaufstellung bringt ganz viel Bewegung in das System. Herr Schulz beantragt nach einer Weile einen Therapieplatz in einer Suchttherapieambulanz und kooperiert dort gut. Das alles macht deutlich, wie stark das Potenzial dieser Familie ist. Rubin, dem größten „Symptomträger“, ist es gelungen, das Problem zu entlarven.

8. Jugendamt

Aus finanziellen Gründen kann die Familie nicht so intensiv in der Therapie arbeiten, wie es ihnen lieb wäre und es notwendig wäre. Frau Schulz versucht immer wieder, den Antrag „Hilfe zur Erziehung“ beim Jugendamt zu stellen, damit die Therapie weitergehen kann. Das Jugendamt gibt der Familie Hilfe in Form eines Hausbesuchs von drei Stunden pro Woche. Diese Hilfe bringt nicht so viel, als wenn sie intensiver in der Therapie arbeiten würden. Nach einer längeren Zeit bekommt die zuständige Sozialarbeiterin die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Partnerschule für das Ehepaar und auch Beratung für die Kinder bewilligt, worüber Frau Schulz sich sehr freut, denn die Auflage des Jugendamtes soll erfüllt werden und die Familie soll intensiver noch als bisher an der Therapie teilnehmen.

9. Partnerschule nach Dr. Rudolf Sanders

In der Partnerschule lernen Frau und Herr Schulz sich besser kennen und verstehen. Mit einem anderen Paar zusammen haben sie mit Ton Skulpturen ihrer Sicht auf die Partnerschaft geformt, Übungen gemacht, getanzt, geweint und gelacht. Es ist sehr rührend, wenn sie über ihre Bilder aus der Kindheit sprechen. Herr Schulz lädt seine Frau ein, in seine Welt rüberzukommen: er legt ihre Bilder so zusammen, dass eine Leiter auf Frau Schulzes Bild auf einen Weg trifft, der über den Fluss in einen Wald auf seinem eigenen Bild führt. Nach der Partnerschule versucht Frau Schulz das Leben etwas entspannter zu sehen und auch mit dem Ehemann und Kindern Spaziergänge und Freizeitaktivitäten zu unternehmen. Es ist zwar am Anfang mit Schwierigkeiten und Streit verbunden, aber inzwischen klappt es viel besser, und sie können auch Spaß zusammen haben. Am Ende der Partnerschule sagt Herr Schulz, dass diese Therapie die Ehe gerettet habe.

10. Traumatherapie mit Frau Schulz, nach Lutz Besser-ZPT⁶

Nach der Partnerschule merkt Frau Schulz, dass in ihr noch viele ganz tiefe Traumata sitzen. Sie macht sich auf den Weg diese aufzuarbeiten. Nach einer Zeit der Stabilisierung machen wir eine Rettungsaktion für das „innere Kind“ und später eine Traumasynthese mit der sog. Screentechnik. Als Resultat kommt heraus, sich besser entscheiden zu können. Auch Anrufe bei Behörden und Ärzten gelingen immer besser. Sie kann den Kindern besser Grenzen setzen, und sie lässt sich von ihrem Ehemann nicht mehr so schnell aus der Fassung bringen. Sie hat gelernt, für sich und ihre Bedürfnisse zu sorgen, wodurch sie auch besser mit dem Haushalt fertig wird. Sie wirkt souveräner und spricht ohne Angst von dem, was ihr wichtig ist; sie hat keine Angst mehr vor Katastrophen in der Familie.

⁶ Zentrum für Traumatologie und Traumatherapie Niedersachse. Trauma-Seminar: Lutz-Ulrich Besser und Alexander Korittko

11.Spieltherapie mit den Kindern

Am intensivsten arbeitet Rubin. Natali hat Schwierigkeiten damit, dass ihre Mutter mir alles erzählen würde, was bei ihr Thema ist. Ich bespreche mit ihr die Merkmale der Co-Abhängigkeit und, dass es wichtig ist, ihren Vater wissen zu lassen, wie sie sich fühlt, wenn er getrunken hat. Die Enthaltung vom Alkohol hat nach der Suchttherapie leider nicht sehr lange angehalten. Natali geht total in ihrem Hobby auf, Kaninchen zu züchten. Sie übernimmt mehr Verantwortung, lernt mit der Mutter zu reden und sogar regelmäßig zu kuscheln. Das ist für beide ein großer Fortschritt. Ihre Sandspielbilder sind von Tieren und Zäunen dominiert. Für sie ist es sehr wichtig, genaue Grenzen zu haben. Das gibt ihr Sicherheit und Kontrolle - typisch für Kinder von Alkoholikern.

Dan ist mit sich beschäftigt und kommt nicht mehr mit, wird aber immer offener zur Mutter hin. Er kann mit ihr jetzt auch über Frust und Probleme, die ihn bewegen, offen reden.

Rubin hat weiterhin seine Schwierigkeiten in der Schule. Er rastet immer wieder aus, besonders, wenn er sich ungerecht behandelt fühlt. Im Sandspiel entstehen immer wieder zwei Parteien (Muskelmann, Aliens, Superman, Spiderman, Robin, Harry Potter, Pokémon etc.), die sich bekämpfen. Die eine Partei wird von mir vertreten. Nach einer Weile dürfen auch mal meine Charaktere gewinnen, und der Kampf bekommt mehr Fairness. Am stärksten ist „der Ausraster“, ein Muskelmann mit einem wütenden Ausdruck im Gesicht. Er lässt sich für eine lange Zeit nicht bekämpfen; dies bis zur letzten Sitzung, wo er ganz begraben wird und nur noch die Faust aus dem Sand herausragt. Danach passieren seine Ausraster auch in der Schule nicht mehr.

12.Zweite Familienaufstellung nach Virginia Satir

Bei Herrn Schulz wird inzwischen Hautkrebs diagnostiziert, und er bekommt mehrere OPs an der Lippe, später auch am Kehlkopf. Dadurch, dass der Stress größer wird, wächst auch wieder sein Alkoholkonsum. Frau Schulz hat mit der Zeit gelernt, sich anders zu verhalten und nötige Grenzen zu setzen. Sie wird selbstständiger und hat sogar einige kleinere Erfolge in einem Unternehmen, was ihr einen großen Schub an Selbstbewusstsein gibt.

Rubin hat dann wieder Stress mit Natali, weil sie den neuerworbenen Hund trainiert, und Rubin immer wieder alles durcheinanderbringt. Weil die finanzielle Unterstützung des Jugendamtes zu Ende geht und die gestellten Ziele fast erreicht sind, versuche ich immer wieder, die ganze Familie einzuladen und nach einer Weile gelingt es.

Weil Beziehung und Vertrauen zu mir über die Jahre gewachsen sind, machen wir einen Rückblick über den Zeitverlauf seit der letzten Familienaufstellung. Alle sind sehr offen und können schon eine Verbesserung in den Beziehungen untereinander feststellen, aber in der Gegenwart hakt es wieder einmal.

Ich bitte Rubin auch jetzt wieder, die Familie aufzustellen. Er weigert sich aber, und so übernimmt Dan die Aufgabe. Es geht alles mehr oder weniger ruhig voran, bis der Hund (ein Kuscheltier als Vertretung) einen Platz bekommen sollte. Der Hund gehört aus

Natalis Sicht ihr, weil sie ihn pflegt. Deshalb will sie ihn bei sich haben, doch Rubin meint, er gehört allen und zieht ihn an sich. Es entsteht wieder ein Streit, und als Rubin merkt, dass er nicht gewinnen kann, geht er aus der Situation raus. Ich bitte ihn zurückzukommen, sobald er sich beruhigt hat.

Im nun Folgenden zeigt sich, dass Rubin tatsächlich keinen Platz in der Familie hat. Frau Schulz atmet nach dieser Erkenntnis erleichtert durch und meint: genauso ist es. Bevor Rubin geboren wurde, hatte sie für sich beschlossen, ein Sohn und eine Tochter würden ihr reichen. Zu ihrem eigenen Erstaunen ist sie erleichtert, als Rubin weg ist. Dan ist auch erleichtert, Natali ist froh, dass sie ihren Hund für sich hat, und Herr Schulz ist etwas geschockt und weiß nicht, was er mit all dem anfangen soll. Das Unglaublichste ist, dass sich niemand darüber sorgt, wie es Rubin gehen könnte. Nachdem ich mich vergewissert habe, dass Rubin in Sicherheit ist und es ihm soweit gut geht, er jedoch noch nicht bereit zum Reden ist, gehe auch ich zurück zur Familie.

Ich frage sie, wie sie sich in Rubins Position fühlen würden, wenn sie allen egal sein würden. Ich bitte Natali Rubins Platz einzunehmen. Sie bricht in Tränen aus, weil sie es nicht aushalten kann. Dan geht zu ihr und tröstet sie. Es ist erstaunlich, wie viel Mitleid er ihr zeigen kann. Sie haben sich in der letzten Zeit richtig angenähert. Als ich ihn frage, wieso er nicht ähnlich für Rubin empfinden könne, sagte er, dass Rubin keine Grenzen respektiert. Auf die Frage, ob er ihm mal Grenzen gesetzt hätte, meint Dan: Nein, habe er nicht. Ich arbeite jetzt mit ihm an Grenzsetzung, indem ich ihm Karategürtel gebe, mit denen er seine persönliche Sphäre definieren soll⁷. Danach marschiere ich einfach in seine Sphäre und bitte ihn, mir in einer Ich-Form zu sagen, wie er sich fühle, wenn ich das tue, weshalb er sich so fühle, und was er sich von mir stattdessen wünsche. Es fällt ihm schwer, aber er macht mit. Er verspricht, in Zukunft auch Rubin Grenzen zu setzen. Mittlerweile ist Rubin kurz im Flur gewesen und dann wieder rausgegangen. Auf meine Frage, ob er mit mir reden möchte, meint er, dass er dumm sei und ihn niemand mögen würde. Dann erzähle ich ihm, was mein Supervisor über seine Sandspielbilder gesagt hatte, dass er richtig erstaunt wäre, wie intelligent Rubin sei und er noch nie solche tollen Bilder mit Gegenständen, die auch über den Sandspielkasten hingen, gesehen hatte, und dass er ganz genau zeigen könne, was in seinem Leben vorginge. Er will das nicht wahrnehmen. Ich sage ihm, dass er daran arbeiten könne, seine ganze Intelligenz in die richtige Bahn zu bringen und sich dadurch vieles verändern könne. Zurück zur Familie will er aber noch nicht mitgehen.

Als ich zur Familie zurückkomme, sprechen wir darüber, was jeder von ihnen tun könne, damit Rubin seinen Platz in der Familie finden könne und nicht ausrasten müsse, um gesehen zu werden. Ich teile allen mit, wie schmerzhaft ich es fände, an Rubins Stelle zu sein. Ich erkläre, dass sein Verhalten nur ein Hilfeschrei dafür ist, dass er keinen Platz in der Familie hat. Herr Schulz hält es nicht weiter aus. Er geht zu Rubin und tröstet ihn. Kurz danach beenden wir die Sitzung. Die Kinder dürfen sich ein Eis für die tolle Arbeit aussuchen. Natali sucht für Rubin sein Lieblingseis aus, da er immer noch draußen ist. Dan umarmt Rubin im Auto, was Rubin total überrascht. Die ganze Atmosphäre in der Familie hat sich inzwischen verändert.

⁷ Übung aus der Familienaufstellung Fortbildung

Frau Schulz berichtet, dass Dan seinen kleinen Bruder zuhause immer wieder umarmt. Dan: „Rubin klopft jetzt an, wenn er zu mir reinkommen möchte.“ Auch Natali kommuniziert besser mit ihm, und so verändert sich vieles bei Familie Schulz. Rubin kommt viel entspannter zur Therapie und sein „Ausraster“ zeigt nur noch die Faust. Ein riesiger Knoten ist geplatzt, und die Familie ist ein Stückchen heiler geworden.

13.TRE Trauma und Tension Releasing Exercises nach David Berceli

Frau Schulz ist mit der Zeit noch offener geworden und bereit, ein neues Verfahren, die TRE Methode für Körperentspannung zu lernen. Durch die vielen Schläge und Erniedrigungen seitens ihrer Mutter ist sie immer noch völlig verspannt. Ihr Atem ist blockiert, und sie hat oft Schwierigkeiten, tief durchzuatmen. Als sie die Übungen macht, und das Zittern einsetzt, wird sie sehr schnell von Gefühlen überflutet. Sie bekommt Atemnot, genauso wie sie es aus der Vergangenheit kennt. Die Übung hat in ihr etwas ausgelöst, was ihr anfangs Angst gemacht hat. Später wagt sie, die Übungen zu wiederholen und hat richtigen Spaß dabei. Sie lacht, weil es in ihr kribbele, und das sei angenehm und entspannend. Sie ist richtig begeistert von TRE und versucht, ihre Freunde mitzubringen.

14.Nacharbeit

Rubin ist immer noch auf der Förderschule, aber hat sich das Ziel gesetzt, nächstes Jahr auf die Gesamtschule zurück zu gehen, damit er den Realschulabschluss machen kann. Er ist in den Monaten etwas gewachsen, in denen ich ihn nicht gesehen habe. Aber er ist immer noch etwas klein für einen Dreizehnjährigen. Das Schuljahr hat begonnen und er berichtet, dass er sich unter Kontrolle hält. Nur einmal hat „der Ausraster“ die Faust gezeigt.

Er hat selbst darum gebeten, weiterhin einmal im Monat zur Therapie zu mir kommen zu dürfen. In der letzten Sitzung geht es um Stabilisation, um die Ressourcen, die ihm helfen stabil zu bleiben, welche Ressource er schon hat und welche er noch braucht. Rubin ist dabei wie immer sehr kreativ und viel ruhiger und souveräner als früher. Frau Schulz, die früher Angst hatte, ihrem Mann zu sagen, dass sie zur Therapie geht und auch dafür zahlt, ist bereit für Rubin den vollen Preis zu zahlen, weil es ihr sehr wichtig ist, dass ihr Sohn eine gute Zukunft hat. Herr Schulz ist jetzt auf einer Männerfreizeit, wo er viel Ermutigung und Unterstützung bekommt, und mit der Hilfe dieser Ressource schafft er es hoffentlich, seine Sucht abzulegen. Frau Schulz kann sie jetzt auch als seine Überlebensstrategie ansehen und hofft, dass er diese Strategie durch eine gesündere Überlebensstrategie ersetzen kann, die er jedoch noch finden muss.

Dan ist in einer Ausbildung. Er hat gelernt, Rubin Grenzen zu setzen und nutzt diese Fähigkeit auch in anderen Beziehungen. Natali will Tierarzhelferin werden und fängt langsam an, sich auch für Mode zu interessieren. Sie ist zu einem Teenager

geworden. Rubin hat eine Katze bekommen, und das Problem mit dem Hund hat sich dadurch erledigt.

Manchmal dauern familientherapeutische Prozesse richtig lange, bis sich etwas im System verändert. Wenn wenigstens zwei Personen bereit sind, an sich zu arbeiten und ab und zu dann auch das ganze System mitmacht, so ist das äußerst hilfreich für das Ganze.

15. Glaube

Einer der wichtigsten Puzzlesteine in meiner Arbeit ist der Glaube. Der Glaube ist eine große Ressource für mich und auch für meine Klienten. Ich kann mir nicht vorstellen meine Arbeit ohne meinen Glauben an Gott und seine Liebe zu mir und meinen Klienten zu machen und auch nicht ohne den Glauben, den meine Klienten in sich tragen. Glaube produziert Hoffnung, die keine Therapie der Welt geben kann. Vaclav Havel hat es sehr treffend ausgedrückt:

“ Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“⁸

Dieses Zitat hängt an meiner Tür und ich mache meinen Klienten bewusst, dass die Therapie nicht unbedingt so enden wird, wie sie es sich im Moment vorstellen. Es können viele Drehpunkte entstehen, die die Richtung ändern. Trotzdem wird das Ergebnis am Ende einen Sinn haben. Neben diesem Zitat hängt noch ein Zitat von mir:

„Sie werden das Gute und Veränderungen in anderen sehen, sobald Sie das Gute und Veränderungen in sich selbst merken werden.“

Dieses Zitat findet Frau Schulz richtig faszinierend als sie merkt, dass die Leute um sie herum richtig nette Leute sind, weil sie gelernt hat, sich selbst zu respektieren und wertzuschätzen.



In meinem Büro hängt dieses Bild:

⁸ Vaclav Havel www.spruch-des-tages.org/zitate/512-hoffnung-ist-nicht-die...

Die Perle repräsentiert den Wert, den Gott in jeden Menschen reingelegt hat und diesen Wert kann uns niemand nehmen, denn er ist uns von Gott gegeben. Wenn das Herz durch die Wurzeln genügend Kraft aus den Ressourcen ziehen kann, dann fängt das Herz an zu pulsieren und dadurch entsteht neues Leben, symbolisiert durch die Rose. Das Alte, welches das Herz verschüttet oder blockiert hat, bricht weg. Ich bin dankbar, schon viele Herzen gesehen und begleitet haben zu dürfen, die neu angefangen haben zu pulsieren. Nachdem Rubin die Bedeutung des Bildes gehört hatte, sagte er zu Frau Schulz zuhause, „Ich glaube meine Perle ist kaputt.“ Es gab mir die Möglichkeit ihm zu erklären, dass seine Perle nicht kaputt ist, sondern Kraft braucht um wieder zu strahlen. Ich glaube, dass es innerhalb von vier Jahren gelungen ist diese Perle zum Strahlen zu bringen, Altes ist weggebrochen und Neues ist entstanden. Vielleicht strahlt sie noch nicht so stark, wie er es sich wünscht, aber das Neue hat angefangen zu wachsen.

16. Psychohygiene

Als Therapeutin bin ich auch Teil des Systems. Es ist besonders wichtig, dass ich ein gesunder und ausbalancierter Teil bin. Damit ich mit meinen Defiziten dem System keinen Schaden zufüge, muss ich mich selbst um meine persönliche Psychohygiene kümmern. Ich baue in meinen Wochenablauf Zeiten ein, wo ich Kräfte durch Auszeiten und Hobbies tanken kann. Zu diesen Zeiten gehören Urlaub, Sauna, Theater, Zeit mit Freunden, Meditation über das Wort Gottes, Aktivitäten mit der Glaubensgemeinschaft, Nordic-Walking, Spaziergänge, Kino und besonders Ölmalerei, Nähen, Kochen, Backen und so weiter. Der Austausch in Supervision und Intervision mit Kollegen, Konferenzen, Tagungen und Fortbildungen, helfen mir immer weiter Neues zu lernen um meinen Klienten besser zu helfen und auch eigene Sachen aufzuarbeiten.

Ich bin allen meinen Ausbildern dankbar für die Werkzeuge, die sie mir mit auf den Weg gegeben haben, um die Puzzleteile der Systemischen Arbeit besser verstehen und nutzen zu können um den Klienten ein gesünderes System nach innen und nach außen formen zu helfen. Jede Fortbildung war in erster Linie eine große Hilfe, um meine eigene Geschichte besser zu verstehen und aufzuarbeiten.

Die Systemische Arbeit besteht aus noch viel mehr Puzzleteilen. Ich bin mir sicher, dass ich auch weiterhin gute Lernmomente bekommen werde, in denen ich noch mehr dieser Puzzleteile kennen lernen werde.

Bibliographie

ASEN, Eia, MD, London <https://www.dgsf.org/aktuell/news/salvador-minuchin-zum-90.-geburtstag> (14.09.2016).

BAUSUM, Jacob/ BESSER, Lutz-Ulrich/ KÜHN, Martin WEISS/Wilma:
Traumapädagogik: Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis, 2011.

BERCELI, David “Körperübungen für die Traumaheilung”, Forum der Bioenergetischen Analyse Papenburg 2005.

BERCELI, David und SCAER, Robert Shake It off Naturally: Reduce Stress, Anxiety, and Tension with [TRE] 2015.

BISCHOFF, Hans-Christoph: Persönlichkeitsentwicklung Die Typenlehre der Transaktionsanalyse mit Typentests, Lyrik und Humor, Inspirato Siegen 2009.

KAHN, Gabriele: Das Innere-Kindern-Retten Sanfte Traumaverarbeitung bei Komplextraumatisierung Psychozial-Verlag Giessen 2010.

KORITTKO, Alexander/ HÜTHER, Gerald/ GERHARD Wolfrum/ BESSER, Lutz:
Neurobiologische Grundlagen der Herausbildung psychotraumabedingter Symptomatiken.

LOESCHEN, Sharon und STREHL, Gundolf: Der Satir-Prozess: Praktische Fertigkeiten für Therapeuten Junfermann, Kiel 2008.

O'CONNOR, Kevin John/ AMMEN, Sue: Academic Press, Play Therapy Treatment Planning and Interventions: The Ecosystemic Model and Workbook 1997.

PFENNINGHAUS, Dietmar: Endlich einen guten Platz. Familienaufstellung als Weg zu versöhnten Beziehungen Brendow Moers 2006.

SANDERS, Rudolf: Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Junfermann; Paderborn 2006.

HAVEL, Vaclav www.spruch-des-tages.org/zitate/512-hoffnung-ist-nicht-die... (10.09.2016).

Zusammenfassung

Diese Arbeit zeigt, wie wichtig es ist, für jedes System ein persönlich zugeschnittenes Konzept zu entwickeln. Paul Watzlawick hat gesagt: „Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel.“ Genau das möchte ich in meiner Arbeit vermeiden. Darum habe ich mir verschiedene Methoden und Verfahren durch Fortbildungen aneignet. Diese Methoden und wie sie dem System dienen, werden in dieser Arbeit am Beispiel einer Familie, mit der ich schon vier Jahre unterwegs bin, beschrieben.

Biographie

Anna Gossen, Bergneustadt NRW Ehe-, Familien und Lebensberaterin.

Selbstständig in der Beratungsstelle Life in Balance.

Ausbildung in Marriage and Family Counseling M.A. in MBBS Kalifornien mit Dr. David Rose und Dr. Deloris Friesen, Abschluss in 2000.

Lizenz vom Board of Behavioral Science of Californian als Marriage and Family Therapist in 2006.

Fortbildungen:

Trainerin in Partnerschule mit Dr. Rudolf Sanders in 2006-2007.

Systemische Beratung und Seelsorge und System- und Familienaufstellungen mit Dr. Ditmar Pfenninghaus in 2009-2012.

Traumatherapie und Traumasyntese mit Lutz Besser 2013-2016.



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1610 G * ISSN 0721 7870

2016

