

# Vorstellung der Systemischen Beratungsarbeit

erstellt von Volker Karwath

## Kurzvorstellung Referent:

48 Jahre, verheiratet, Volljurist und selbständiger Systemischer Berater,

### 1. Grundidee:

Wir sind Menschen und damit auch soziale Wesen. Wir kommen aus unserer Ursprungsfamilie, besuchen dann üblicherweise Kindergarten, Schule, Ausbildungs- und Arbeitsstelle, leben Paarbeziehungen, Freundschaften, verbringen unsere Freizeit mit Freunden und Bekannten, in Vereinen, gründen irgendwann auch eigene Familien. Und all das sind soziale Systeme.

Wir haben bestimmte Erwartungen an diese Systeme und diese an uns. Wir müssen jeweils unterschiedliche Regeln beachten und unterschiedlichen Rollen spielen.

Das dazu erforderliche Können und Wissen haben wir überwiegend in den ersten Lebensjahren gelernt, in denen wir als Persönlichkeit und als soziales Wesen geprägt wurden. Hier haben wir unsere Traditionen, Leitsätze und Grundwerte erlernt und zwar eher unbewusst (Beispiele). Und wir haben meist besser gelernt, uns anzupassen und zu funktionieren, als unsere Fähigkeiten, Gefühle und Bedürfnisse wahr zu nehmen. Dadurch leben wir oft nach überholten Regeln und Lebensentwürfen, die oftmals zu Unzufriedenheit und reduzierter Lebensqualität führen.

### 2. Das Problem

Meistens klappt das ja auch ausreichend gut. Wenn uns allerdings Situationen begegnen, die uns, vor allem auch emotional sehr beanspruchen oder gar überfordern (Pubertät der Kinder, Paarprobleme, Fremdbestimmung in der Arbeit), starten wir mehrere Versuche zur Klärung mit den uns vertrauten Mitteln.

Scheitern diese, konzentrieren wir uns zunehmend auf das Problem und verstricken uns zunehmend in die unangenehmen Gefühle, die es verursacht. Der erste verstärkt seine Lösungsbemühungen immer mehr, der nächste bevorzugt Vermeidungsverhalten, ein anderer versucht die Gefühle zu betäuben.

All diesen Strategien ist gemeinsam, dass das Problem und die vermeintlichen Ursachen dafür beherrschend werden. Oft versuchen wir diese zu verändern, gelangen dabei an unsere Grenzen und haben häufig das Gefühl, gescheitert zu sein. Letztendlich kann dies alles zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit und des Versagens und in die Depression führen.

Noch komplizierter wird es, wenn wir uns klar machen, auf welchen Erfahrungen und Lebensbedingungen unserer Großeltern und Eltern die Strategien, Werte und Ziele beruhen, die uns vermittelt wurden (nicht selten Kriegserfahrungen, Vertreibung, Armut, Not, Hunger).

Und hier setzt die Systemische Arbeit an.

### 3. Was ist systemische Arbeit

Die Grundlagen entstammen der Kommunikationstheorie und der Gestalttherapie. Die Kommunikationstheorie hat aufgezeigt, wie Systemelemente und Systeme sich gegenseitig beeinflussen oder von äußeren Einwirkungen beeinflusst werden. Die Gestalttherapie hat das Handwerkszeug entwickelt, um solche Wirkungen sichtbar und erfahrbar zu machen.

Als systemischer Berater lasse ich mir das Problem schildern, ohne aber seine Ursachen in allen Details ergründen zu wollen. Als Mensch sind sie ein lernendes Wesen und als solches können sie aus Fehler lernen, Erfahrungen auf Neues übertragen und neue Konzepte entwickeln.

Deswegen geht es mir nicht darum, herauszufinden, wie es zu dem Problem kam, welche Lösungen warum gescheitert sind und welche Schwachstellen und Defizite bestehen. Es geht vielmehr zunächst darum, das System in der schwierigen Situation zu visualisieren und in seiner Gesamtheit zu erfassen. Sie können sich dann aus der Situation lösen, das Geschehen aus der Vogelperspektive und aus vielen anderen neuen Blickwinkeln betrachten. (Praktisches Beispiel)

Sie können dabei erkennen, wer alles tatsächlich beteiligt ist, wer wie agiert, was die Beteiligten wahrnehmen und empfinden.

Wer überhaupt Verantwortung trägt, vielleicht haben Sie sich ja ein fremdes Problem zu Eigen gemacht?

Wie kommt ihr Verhalten bei anderen an, ist ihre Absicht überhaupt erkennbar?

Genauso kann natürlich auch betrachtet werden, warum will ich in dieser Situation etwas erreichen oder vermeiden, welche Gefühle und Bedürfnisse sind unbefriedigt oder gar verletzt. Was treibt mich an oder blockiert mich, ein gesetztes Ziel zu erreichen. Was will und brauche ich eigentlich wirklich? (Viele Mediationen scheitern daran, dass die Parteien sich nie klar gemacht haben, was sie selber für die eigene Zukunft brauchen und erreichen möchten, wenn Wut und Trauer abgeklungen sind.) Sie können überprüfen, ob die bislang gelebten Traditionen und Glaubenssätze für Sie noch passend und hilfreich sind, oder ob sie sie anpassen oder vielleicht auch ablegen wollen.

Im nächsten Schritt gilt es, neue Lösungen aus sich selbst zu entwickeln. Sie können Erfolgserlebnisse nutzbar machen, sich auf ihre Fähigkeiten besinnen und ihre eigenen Möglichkeiten kreativ nutzen, um Handlungsweisen zu entdecken, die für sie stimmig sind.

Wenn sie sich dann selbst oder ihr Handeln verändern, destabilisieren sie die Position der anderen Systemelemente (Wollfaden/Mobile). Diese können nicht in der gewohnten Position verharren, zumindest nicht, ohne sich zu verändern. Das System wird also dynamisch, sie selber vom Objekt zum Subjekt, das seine Energie nicht mehr ins Festhalten steckt.

Als Systemischer Berater begleite und unterstütze ich sie in diesem Veränderungsprozeß.

#### **4. Zusammenfassung**

Systemische Beratung ist eine Form von ziel- und ressourcenorientierter Kurzzeitbegleitung. Sie nutzt therapeutische und kommunikationstheoretische Mittel, um sie im Einzel-, Paar- und Gruppencoaching bei Ziel- und Entscheidungsfindungen, bei der Bewältigung innerer und äußerer Konflikte und beim Lösen von Blockaden zu unterstützen. Dabei geben Sie Richtung und Auftrag vor.

#### **5. Zeit für Fragen**

#### **6. Verabschiedung**