



Praxis für Systemische Therapie Regensburg

Populär gemacht hat die Systemische Therapie Bert Hellinger, ihre Wurzeln gehen jedoch auf das vom österreichischen Arzt Jacob Levy Moreno entwickelte sog. Psychodrama sowie auf Virginia Satirs Familienskulptur zurück.

Systemische Therapie seit 1998

Seit über 20 Jahren, davon 15 Jahre in Regensburg, wende ich bei meinen Klienten schwerpunktmäßig die Systemische Therapie an.

In meiner Tätigkeit als freischaffender Heilpraktiker arbeite ich hauptsächlich mit *Einzelaufstellungen*, die gegenüber den Gruppen eine größere zeitliche Flexibilität haben. Eine Gruppe muss ja immer erst terminlich gebildet werden, was gerade in akuten Notsituationen oft mit erheblichen organisatorischen Schwierigkeiten verbunden ist. Gleichzeitig bieten die Einzelaufstellungen einen ruhigeren und zwangloseren Rahmen als die Öffentlichkeit der Gruppe, was eher introvertierten und schüchternen Menschen entgegenkommt. Sie sind in jedem Fall *gleichwertig* zur Arbeit in der Gruppe und auch bei ihnen ist es möglich, bis weit in die Generationenfolge einzutauchen.

Grundlagen meiner systemischen Arbeit

Die Ansätze in meiner systemischen Arbeit verdanke ich meinem Mentor **Dr. Jochen Witton**, der mir seine selbst erarbeiteten therapeutischen Erkenntnisse von Anfang an über viele Jahre hinweg vermittelt hat.

Das gilt für meine systemische Aufstellungsarbeit im Allgemeinen wie auch für die spezifische Vorgehensweise bei einzelnen psychotherapeutischen Fragestellungen im Besonderen.

In meiner systemischen Arbeit orientiere ich mich an den von Dr. Witton postulierten vier psychotherapeutischen Fallkategorien, aus denen sich alle weiteren ableiten:

- Defizit
- Helfer-Syndrom (Co-Abhängigkeit)
- Trauma und
- Identifikation mit isolierten Familienmitgliedern

Defizit

Zur Aufarbeitung des Defizits gehört die Annahme und Versöhnung mit dem individuellen Lebens- schicksal, zu dem auch die Eltern in ihrer Rolle als Lebensspender und gleichzeitig Schicksalsübermittler beigetragen haben.

Helfer-Syndrom

Das *Helfer-Syndrom*, in Selbsthilfegruppen wird auch von *Co-Abhängigkeit* gesprochen, ist eine subtile Form der Sucht, die irrtümlicherweise von den Betroffenen mit Liebe gleichgesetzt wird. Der Unterschied zu letzterer besteht darin, frei vom Schicksal und der Handlungsweise des anderen zu werden, für den man sich zur Selbst-Aufopferung berufen fühlt. Der Liebende handelt zweckfrei, aus sich heraus, nicht um sich besser zu fühlen. Der Co-Abhängige dagegen macht seinen Selbstwert und sein Befinden von dem des anderen abhängig. Das Leiden zeigt sich als Folge seines ungesunden Verhaltens.

Trauma

Zum *Trauma* gehören Täter und Opfer. Die Genesung liegt neben der emotionalen Aufarbeitung und Entwicklung von gesunder Selbstliebe darin, den durch das Trauma entstandenen Energiekomplex in Täter- und Opferanteile zu unterscheiden. Diese müssen dann den jeweiligen Parteien zugewiesen werden.

Identifikation mit isolierten Familienmitgliedern

Bei der *Identifikation* mit isolierten Familienmitgliedern geht es um die Wieder-Aufnahme in den gesamten Familienorganismus. Ursachen für einen möglichen Ausschluss aus dem Familienverband können sein:

- früh Verstorbene (auch Totgeburten, Fehlgeburten, Abtreibungen)
- eine eigene inneren Überzeugung, Neigung oder Lebensweise bzw. Lebensanschauung (politisch, religiös, sexuelle Orientierung etc.), die nicht mit dem Kollektiv vereinbar ist
- Mitglieder, die dem „Ruf“ der Familie geschadet haben (Verbrechen, verkrachte Existenzen), dazu zählen auch „Pechvögel“ und „Schwarze Schafe“
- Verurteilungen, Gefängnisaufenthalte
- spezielle Erkrankungen (um die Wende zum 20. Jahrhundert, im wilhelminischen Zeitalter) galt es z.B. in bestimmten Kreisen als nicht gesellschaftsfähig, Tuberkulose oder psychische Erkrankungen zu haben)

und viele mehr.

Seitenquelle