

Was Familientherapie überhaupt ist



In diesem Kapitel ...

- ▶ Den typischen Ablauf einer Familientherapie begleiten
- ▶ Sich eine Vorstellung darüber machen, wie in einer Familientherapie gearbeitet wird
- ▶ Wissen, welche Probleme in einer Familientherapie bearbeitet werden, und welche nicht

Familienprobleme sind normal: Zu Hause ist schlechte Stimmung oder es fliegen sogar die Fetzen. Ihnen wird manchmal alles zu viel, Sie können die dauernden Streitigkeiten in Ihrer Familie nicht mehr ertragen und fühlen sich selbst überfordert und ein Stück weit »ungeliebt« und »unverstanden«. Sie möchten manchmal am liebsten alles hinwerfen.

In jeder Familie gibt es hin und wieder Schwierigkeiten, die den Familienmitgliedern Rücksichtnahme, Verständnis und die Bereitschaft, dem anderen zuzuhören, abverlangen. Dafür brauchen Sie keinen Familientherapeuten. Manchmal ist es jedoch unmöglich, innerhalb der Familie wieder zusammenzufinden, oder es gibt ernste Probleme, wenn es um Fragen wie diese geht:

- ✓ In Ihrer Familie gibt es schwere Belastungen – zum Beispiel Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Alkoholmissbrauch, Depression, den Ausschluss eines Familienmitglieds beziehungsweise »schwarzen Schafes« –, die auch Sie als Familienmitglied berühren und die Sie aufarbeiten möchten.
- ✓ Sie müssen in der Familie gerade mit Tod, Trauer, Scheidung oder Ähnlichem umgehen. Sie möchten Ihre Kinder in dieser Phase besser unterstützen.
- ✓ In Ihrer Familie gibt es häufig Streit und ernste Konflikte, in denen Sie Ihre Position finden möchten.
- ✓ Sie möchten die Beziehung zu Ihren Eltern beziehungsweise Geschwistern verbessern.
- ✓ Wie sollten Sie mit den Schwierigkeiten Ihres Kindes in der Schule umgehen?
- ✓ Ist es eine gute Idee, während der Arbeitszeit die Kinder zu den Schwiegereltern zu bringen?
- ✓ In Ihrer Partnerschaft gibt es in letzter Zeit Probleme. Wird Ihr Kind darunter leiden?
- ✓ In Ihrer Familie gibt es schwer verständliche destruktive Muster, und das über Generationen. Sie möchten gerne herausfinden, was es damit auf sich hat.
- ✓ Ihre Schwiegereltern mischen sich in Ihr Leben und in die Erziehung Ihres Kindes ein.
- ✓ Ihre Eltern verstehen Sie nicht und wollen im Grunde einen anderen Menschen aus Ihnen machen.

- ✓ Sie möchten schwierige Ereignisse, Geheimnisse oder Tabus in Ihrer Familiengeschichte aufarbeiten.
- ✓ Ihre Familie hat Ihnen innere Muster und Überzeugungen mitgegeben, die Sie heute noch hemmen beziehungsweise belasten und die sich als Problem in Ihrer Partner-/Elternschaft fortpflanzen. Diesen Kreis möchten Sie durchbrechen.

Wenn Sie Fragen wie diese bewegen, empfiehlt es sich, eine Familienberatung beziehungsweise eine Familientherapie in Anspruch zu nehmen, um die anstehenden Probleme zu lösen.

In diesem Kapitel möchte ich aufzeigen, wie in einer Familientherapie gearbeitet wird, für welche Probleme sie geeignet ist und worauf es in der Therapie ankommt. Ich möchte Sie in das spannende Gebiet der Familientherapie einführen und Ihnen zunächst einen Überblick verschaffen.

Familie Kluge sucht eine Familientherapie auf

In der Psychotherapie erkannte man, dass viele Symptome und Probleme, die man in der Vergangenheit dem Einzelnen zuschrieb, vielleicht auch seiner genetischen Ausstattung, in Wirklichkeit Ausdruck gestörter zwischenmenschlicher Beziehungen in der Familie sind. Wie diese Wechselwirkungen und subtile gegenseitige Beeinflussung im Familienalltag aussehen können, dazu das folgende Beispiel: Es geht um das Ehepaar Cornelia und Bernd Kluge und um den elfjährigen Jan, Cornelias Sohn aus erster Ehe. Seit einigen Monaten weigert sich Jan, in die Schule zu gehen, es wird ihm jedes Mal schlecht, er klammert sich an Cornelia und will nicht von ihr los. Außerdem nässt er seit einiger Zeit des Nachts wieder ein.



Psychologen bezeichnen die Schulverweigerung bei Kindern auch als »Schulangst«, wobei es sich hierbei weniger um eine Angst des Kindes vor der Schule, worauf der Name eigentlich hindeutet, handelt, sondern um eine Art Angstzustand, den das Kind erlebt, wenn es von einer wichtigen Bezugsperson, der Mutter, getrennt ist.

Jan wurde immer unkonzentrierter, launenhafter, nahm nicht mehr am Leben um ihn herum teil und auch seine schulischen Leistungen wurden schlechter. Das fiel zunächst niemand auf, da Jan auch sonst ein eher zurückgezogenes Kind ist. Als das nächtliche Einnässen noch hinzukam, sprach Cornelia mit ihrer Hausärztin. Cornelias Ärztin, die die Familie schon lange kennt, schlug einen Kinderpsychologen für Jan und darüber hinaus eine Familientherapie vor, um auch die anderen Probleme in den Griff zu bekommen.

Beim ersten Termin bei einem Familientherapeuten, der gar nicht so einfach zu bekommen war, sind nur Cornelia (32 Jahre) und Bernd (46 Jahre) anwesend. Bei diesem Erstgespräch berichten die beiden von den Schwierigkeiten mit Jan und ihrer gespannten Beziehung. Cornelia ist in zweiter Ehe verheiratet mit Bernd Kluge. Er ist Vertreter für einen Schulbuchverlag und viel unterwegs, eigentlich ist er nur an den Wochenenden zu Hause. Cornelia arbeitet halbtags in der Boutique einer Freundin. Cornelias Eltern, die nicht weit weg wohnen, über-

nehmen dann die Betreuung von Jan. Begonnen hat die Schulangst und auch das Einnässen von Jan, als Cornelia Anzeichen dafür wahrzunehmen glaubt, dass ihr Mann Bernd sie mit anderen Frauen betrügt. Sie verfällt in eine Depression und bekommt Panikängste.

Der Therapeut stellt Fragen zu der Vorgeschichte der beiden und zur erweiterten Familie. Cornelia spricht als Erste. Sie ist das wohlbehütete Einzelkind eines Lehrerpaares und wuchs in der früheren DDR auf. Mit der »Wende« – Cornelia war zehn Jahre alt – kamen die Eltern in den Westen. Die Familie musste sich erst an den westlichen Lebensstil gewöhnen und die etwas schüchterne Cornelia hing noch mehr am Rockzipfel ihrer Eltern beziehungsweise ihrer Mutter, die sie als sehr dominant beschreibt, ihren Vater dagegen als eher schwach und gewährend.

Nach ihrer ersten Heirat vor zehn Jahren – Cornelia war schon schwanger als sie ihren damaligen Freund den Eltern vorstellte – hatte sie die Hölle durchgemacht. Ihr damaliger Mann, der seinem Alter nach ihr Vater hätte sein können, behandelte sie sehr schlecht und ihre Mutter machte ihr Vorwürfe wegen der Heirat. Alle waren sich dagegen einig, dass Cornelia als Mutter wenig tauge, da sie selbst noch ein Kind war. Das ging sogar so weit, dass sich Cornelias Mutter von einer Psychologin in Kindererziehung beraten ließ, um den kleinen Jan unter ihre Fittiche zu nehmen. Das war Cornelia zu diesem Zeitpunkt auch ganz recht, da sie mit ihrem damaligen Mann große Probleme hatte. Die Scheidung zog sich endlos hin. Heute hat sie noch Kontakt zu ihrem Exmann wegen Jan. Und noch heute buhlt Cornelia um die Anerkennung durch den »Ex«, der sie nach wie vor bei jeder passenden Gelegenheit herabsetzt.

Ihre derzeitigen Probleme mit Bernd rufen in ihr wieder die alten Ängste vor ihrem Versagen als Mutter und Ehefrau hervor. Sie hat das Gefühl, nichts auf die Reihe zu bringen, was die massiven Probleme von Jan auch bestätigen. Cornelia ist vornübergebeugt, mit den Händen ihr Gesicht verbergend, und weint.

Bernd ist jetzt an der Reihe: Auch er hat mehrere gescheiterte Beziehungen hinter sich und in der schüchternen Cornelia und ihrer Familie einen festen Punkt in seinem Leben gefunden. Er versteht sich auch gut mit Cornelias Mutter, die ihn an seine Mutter erinnert. Er will nicht leugnen, auf seinen Geschäftsreisen da und dort ein »Techtelmecht« gehabt zu haben, dem er aber keine weitere Bedeutung beimisst. Und außerdem hat er das Cornelia gegenüber schon einmal zugegeben. Er sagt: »Meine Eifersucht auf Cornelias Exmann hat das Ganze ins Rollen gebracht.« Cornelia sieht ihn mit geröteten Augen von der Seite an. Das gehört jetzt aber der Vergangenheit an, sagt Bernd weiter. Ihm ist nichts wichtiger, als eine intakte Familie und dass Jan wieder gesund werde.

Der Therapeut stellt Fragen zum Problem: Wann zeigen sich Jans Symptome ganz besonders? Gibt es auch Zeiten oder Ereignisse, bei denen sich die Symptome weniger oder gar nicht zeigen? Cornelia antwortet, wenn es ihr selbst schlecht gehe, sei es besonders schlimm mit Jans Anhänglichkeit. Jans Symptome seien weniger, wenn sie selbst ausgeglichener sei und wenn sich Bernd oder ihre Mutter ausgiebig mit ihm beschäftigen.

Der Therapeut stellt seltsame Fragen wie diese: »Angenommen, Jan hätte die ganze Zeit, während sie redeten, hier Mäuschen gespielt. Was würde er wohl denken? Zu welchen Schlussfolgerungen würde er in seinem Alter kommen?« Mit einer solchen Frage haben Cornelia und

Bernd nicht gerechnet. Man sieht es ihnen an, wie ihre Gehirne arbeiten. Cornelia fällt als Erste etwas ein: »Er würde denken, wir sind verrückt.«, und lacht dabei unsicher. Dann meldet sich Bernd etwas ernsterhaft zu Wort: »Ich glaube, er würde denken, dass wir unsere eigenen Probleme nicht richtig in den Griff bekommen und er sich aus diesem Grund allein gelassen fühlt.«

Der Therapeut antwortet nicht direkt, er schmunzelt nur und denkt sich seinen Teil: »Die beiden haben schon etwas Wichtiges erkannt.«

Der Therapeut fragt die beiden, was in einer Therapie erreicht werden soll. Er betreibt – wie es in der therapeutischen Fachsprache heißt – Auftragsklärung. Wieder antwortet Cornelia als Erste: »Ich glaube, Jan ist bei dem Psychologen, zu dem er seit einigen Wochen geht, ganz gut aufgehoben. Ich finde, wir sollten die Therapie hier dazu nutzen, etwas für unser Zusammenleben zu tun.« Bernd blickt dabei Cornelia an und nickt zustimmend: »Cornelia hat recht, wir müssen für uns etwas tun, damit es Jan besser geht.«



Kinder sind oft ein Seismograf für die Probleme in der Familie. Erst wenn sie krank werden, beginnen auch die Eltern sich Gedanken über sich selbst und die Familie zu machen. In der Therapie wird dann möglich, erstmals das Problem an den Wurzeln zu packen.

Der Therapeut schlägt folgendes Vorgehen vor: Als Erstes sollen sich Cornelia und Bernd Gedanken machen, was sie in einem ersten Schritt erreichen möchten. Sie sollen auch die anderen Mitglieder der Familie fragen, ob sie an der Therapie – zumindest an einigen Sitzungen – teilnehmen möchten. Der Therapeut äußert auch den Wunsch, dass Jan zu einem vereinbarten Termin mit dabei ist.

So oder so ähnlich könnte ein Erstgespräch in einer Familientherapie aussehen. Der Therapeut hat schon einige wichtige Weichenstellungen vorgenommen: Jans Symptome werden von Cornelia und Bernd Kluge als Familienproblem begriffen, an denen auch sie beteiligt sind. Die Grundlagen, dass sich in der Familienatmosphäre und bei Jan etwas zum Positiven verändern wird, sind geschaffen. Außerdem wird sich der Therapeut überlegen, zu welchem Thema er weitere Familienmitglieder einladen wird. Das werden mit Sicherheit auch Cornelias Eltern sein. Denn Cornelias Schwierigkeiten, einen Platz in ihrem Leben zu finden – so die Vermutung des Therapeuten – haben etwas mit ihnen zu tun. Nur geht es nicht darum, einen »Schuldigen« zu identifizieren, sondern um die Wechselwirkungen im Verhalten der Beteiligten und ihre dahinterstehenden Bedürfnisse zu klären.

Was sich in einer Familientherapie abspielt

Ein zentrales Anliegen Ihres Familientherapeuten bei der Erstberatung ist es, Ihr Problem im Zusammenhang mit Ihrer Familie zu verstehen. Gemeinsam mit ihm formulieren Sie erste Ziele und Ihr Therapeut zeigt Ihnen die Möglichkeiten, wie Sie sich und Ihrer Familie nach und nach helfen können. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Rahmenbedingun-

gen der Beratung: Termine, Sitzungsdauer, Einladungen an andere Familienmitglieder, Kosten und so weiter.

Ihr Therapeut wird bemüht sein, eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu Ihnen und den anwesenden Familienmitgliedern herzustellen, sie ist Voraussetzung für den Erfolg der Beratung. Der erste Termin dient dazu, den Therapeuten und seine Arbeitsweise kennenzulernen. Danach entscheiden Sie selbst, ob Sie weitere Beratungen in Anspruch nehmen möchten. Ihr Therapeut wird mit Ihnen auch klären, wer zu den nächsten Terminen eingeladen werden soll. Bei Paar- und Familienthemen ist es nicht zwingend notwendig, dass alle Familienmitglieder an der Beratung teilnehmen. In den folgenden Beratungsgesprächen werden gemeinsam mit Ihnen die Beratungsziele näher besprochen, ebenso Ihre Erwartungen und eventuelle Befürchtungen, und Ihr Therapeut skizziert die weitere Vorgehensweise.

Zu Beginn einer Familientherapie sollen Sie und Ihre Familie zunächst einmal entlastet und stabilisiert werden. Danach erfolgen die Strukturierung und die schrittweise Aufarbeitung Ihrer Problematik. Das behutsame Hin- und Herpendeln zwischen Problem- und Lösungsperspektive ist der »Tanz«, zu dem Sie und Ihre Familie eingeladen werden.

Sie sollen neue Sichtweisen entwickeln, hilfreiche Energien und Kräfte mobilisieren. Im Vordergrund der Therapie stehen die Wünsche und Ziele des Einzelnen, die positiven unterstützenden Bindungsmuster im System und das Herausarbeiten individueller Problemlösungen. Dabei wird jedes Familienmitglied ernst genommen und angehört. Ihr Therapeut wird mit Ihnen – je nach Art des Problems – weitere Inhalte und Themen der Beratungen besprechen. In der Familientherapie ist es üblich, dass Ihr Therapeut nach vier bis fünf Sitzungen gemeinsam mit Ihnen eine Zwischenbilanz zieht. Die Beratung wird meist mit einem ausführlichen Abschlussgespräch beendet, in dem Ihr Therapeut gemeinsam mit Ihnen die erarbeiteten Ergebnisse betrachtet und weitere Arbeitsschritte für Ihre Zukunft bespricht.



Machen Sie einmal eine Zeitreise in Ihr Leben in Ihrer Herkunftsfamilie. Welche Probleme gab es da und wie wurden sie gelöst – oder auch nicht gelöst?

Bei welchen Problemen eine Familientherapie angezeigt ist

Sie wissen es wahrscheinlich am besten: Jede Familie gerät im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder einmal in eine Krise. Die meisten davon lösen Sie und Ihre Familie selbst. Manchmal jedoch gerät man an seine Grenzen und braucht dringend Hilfe von außen. Familientherapie ist sinnvoll bei:

- ✓ Erziehungsproblemen
- ✓ Partnerkonflikten
- ✓ Alkohol- und Drogenmissbrauch
- ✓ Gewalt und Missbrauch in der Familie

- ✓ Problemen, die durch Arbeitslosigkeit und Probleme am Arbeitsplatz entstehen
- ✓ Krisen, die durch Trennung, Scheidung und Tod, Unterbringung eines Familienmitglieds in ein Heim oder eine Pflegeanstalt hervorgerufen werden
- ✓ fortlaufenden Einmischungen von Großeltern und anderen Verwandten in die Erziehung der Kinder – das »Schwiegermutterssyndrom«
- ✓ Paaren, die sich auseinander gelebt haben beziehungsweise bei einer generellen Unzufriedenheit mit der Partnerschaft, wenn die Beziehung starken Belastungen ausgesetzt ist und eine »Ich halte das nicht mehr aus«-Situation entsteht
- ✓ fehlenden Möglichkeiten, eigene Interessen zu verwirklichen – wenn man sich um des lieben Friedens willen selbst aufgeben muss
- ✓ außerehelichen Beziehungen, wenn das Vertrauen verloren geht und man sich die Frage »Was hat sie/er, das ich nicht habe?« stellt

Schwierigkeiten und Verhaltensprobleme bei Kindern sind häufig ein Anlass, einmal über die eigene Familie nachzudenken. Solche Probleme zeigen sich oft in folgenden Verhaltensweisen:

- ✓ übermäßig ängstliches oder aggressives Verhalten
- ✓ Schulschwänzen
- ✓ Schulängste, Schulphobie
- ✓ Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)
- ✓ Drogenmissbrauch
- ✓ Essstörungen wie Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Fettsucht (Adipositas)
- ✓ Einnässen, Einkoten
- ✓ belastenden äußeren Umständen wie Trennung, Suchtmittelmissbrauch der Eltern, oder gar Missbrauch durch die Eltern oder verwandte Personen
- ✓ schwierige Entwicklungsphasen wie zum Beispiel der Pubertät

Familienberatung ist ein Angebot für schwierige Familienkonstellationen, etwa für:

- ✓ Stieffamilien
- ✓ Adoptivfamilien
- ✓ alleinerziehende Ein-Eltern-Familien



Wenn eine Familie in Schwierigkeiten gerät, ist es häufig so, dass sie die Probleme nicht mehr allein bewältigen kann und dringend der Hilfe von außen bedarf.

Merkmale einer Familientherapie

Ihre Anfänge nahm die Familientherapie mit der Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit Symptomen, bei denen sich später herausstellte, dass sie mit Familienproblemen zu tun hatten. Man stellte fest, dass es der behandelten Person zunächst besser ging und die Symptome kurzfristig verschwanden, danach aber häufig wieder auftraten. Zudem beobachtete man, dass, wenn es dem Symptomträger besser ging, plötzlich Veränderungen bei anderen Familienmitgliedern auftraten, deren Zustand sich dann häufig verschlechterte. Das wiederum führte zu Rückschlägen beim Patienten. Es zeigte sich die Notwendigkeit, das Behandlungsspektrum zu erweitern und das Symptom im Zusammenhang mit der Familie zu sehen.

Die Familientherapie geht davon aus, dass der Mensch nicht isoliert, sondern in einem sozialen Netzwerk lebt, der Familie, die auf sein Wohl und Weh großen Einfluss hat. Die Familie wird als »System« betrachtet, und jedes einzelne Familienmitglied ist ein Teil dieses Systems. Zwischen diesen Teilen wirken unsichtbare Kräfte – das sind zum Beispiel unausgesprochene Erwartungen, »eherne« Regeln, Mythen, Vorannahmen über das Denken der anderen und so weiter –, die das Verhalten und Erleben der einzelnen Mitglieder beeinflussen. Symptome und Erkrankungen eines Familienmitglieds werden in der Familientherapie nicht ausschließlich Einzelnen zugeschrieben, sondern zum Teil auch diesen verborgenen Systemkräften.

Wenn zum Beispiel ein Kind merkt, dass es den unausgesprochenen »Regeln« und »Erwartungen« nicht gerecht wird oder es den Konflikt der Eltern »lösen« will, kann es sein, dass es psychische Auffälligkeiten entwickelt, wie bei Jan Kluge. Das »kranke« Kind in der Familie lädt dann das »Familienproblem« gewissermaßen auf seine Schultern und hält das System damit im Gleichgewicht.



Vergessen wir nicht: Die Familie ist auch eine Lebensschule. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass in der Familie gerade jene Eigenschaften ausgebildet werden, die für ihre Entwicklung und für ihr soziales Verhalten wichtig sind und sogar im Berufsleben zunehmend eine Rolle spielen: Verantwortung, emotionale Intelligenz, Disziplin, Rücksichtnahme, gegenseitige Hilfestellung, Teamgeist und so weiter.

Diese Ziele stehen im Vordergrund

Therapeuten machen immer wieder die Erfahrung, dass in Familien mit Problemen sich häufig das Gefühl von Rat- und Hilflosigkeit breitmacht, das dazu führt, dass Stärken und gute Seiten der Familie nicht mehr wahrgenommen und die Probleme dadurch zusätzlich verschärft werden. Dauert dieser Zustand lange genug an, können sich bei einzelnen Familienmitgliedern schon Symptome mit Krankheitswert einstellen. Doch gerade die Wiedergewinnung, Rückbesinnung auf diese »Ressourcen« ist ein wesentlicher Bestandteil der modernen Familientherapie. Hier die Ziele der Familientherapie/-beratung, auch wenn sie nicht immer einfach und schnell erreicht werden:

- ✓ Hoffnung
- ✓ Selbstwerterleben

- ✓ entwicklungsfördernde statt verletzende und einschränkende Kommunikation
- ✓ die Überwindung von Scham und Trauer
- ✓ der Umgang mit Schuldgefühlen und Stellvertreterkonflikten
- ✓ die Möglichkeiten der Selbstentfaltung, Freigabe, Ablösung
- ✓ Zufriedenheit im eigenen Tun

Schwerpunkte und Richtungen der Familientherapie

Wenn heute von Familientherapie die Rede ist, ist damit kein einheitliches Konzept im Umgang mit Familienproblemen gemeint, sondern ein breites Spektrum verschiedener Schulen und Strömungen innerhalb der Psychotherapie. Im Grunde haben alle Hauptrichtungen der Psychotherapie, die sich zunächst auf die Behandlung von Einzelnen und deren Symptome konzentrierten – zu nennen wären hier vor allem die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie –, später ihre eigenen familientherapeutischen Ansätze und Methoden entwickelt.

Die Systemische Therapie ging den umgekehrten Weg: Sie war von Anfang an familientherapeutisch ausgelegt und entwickelte daraus nach und nach Ansätze für die Einzeltherapie. In der Behandlung von Paaren und Familien setzen die einzelnen Richtungen daher unterschiedliche Schwerpunkte.

Der psychoanalytische Blickwinkel

In Anlehnung an die von Sigmund Freud gegründete Psychoanalyse wird der Blick auf die unbewussten Muster und Konflikte in Ihrer Familiengeschichte gerichtet. Die Aufarbeitung der Familiengeschichte umfasst oft mehrere Generationen, zum Beispiel durch die Frage: Welche Schuld- und Schamthemen, Erwartungshaltungen und Projektionen gab es bei den Großeltern und wie wurden sie an die nachfolgenden Generationen weitergegeben? Des Weiteren sind blockierte Trauer, Tabus in der Familie, Eifersüchteleien zwischen den Geschwistern, die ungelösten Konflikte der Eltern, also »Systemkräfte«, die in der Familie Störungen verursachen können, Gegenstand dieser Richtung.

Bei Familie Kluge war es möglicherweise das übergroße Sicherheits- und Kontrollbedürfnis der Mutter, das das Selbstständigkeitsstreben von Cornelia unterminierte. Cornelias innere Opposition ihrer Mutter gegenüber führte dazu, dass sie Männer heiratete, die vom Alter her ihre Väter hätten sein können. Damit suchte sie – unbewusst – die Nähe zu ihrem eigenen Vater und rächte sich gleichzeitig symbolisch an der Mutter, der sie den Mann »ausspannte«. Solange Cornelia – und den anderen Familienmitgliedern – ihre Motive und Erwartungen nicht bewusst waren, würde sich das Rad der Enttäuschungen und gegenseitigen Verletzungen immer weiter drehen und Jan seine Symptome behalten. So oder so ähnlich würde das in einer psychoanalytischen Familientherapie gesehen.

Die verhaltenstherapeutische Vorgehensweise

Das Interesse der Familientherapie kann sich auch statt auf die unbewusst ablaufenden Prozesse auf bestimmte Kommunikations- und Verhaltensmuster in Ihrer Familie – also ausschließlich auf beobachtbares Verhalten – richten. Wie kommunizieren Sie – die Eltern – untereinander, wie kommunizieren Sie mit Ihrem Kind? Hier geht es vor allem um die Veränderung festgefahrener Verhaltensweisen und Denkmuster, wie zum Beispiel das bei Familie Kluge oft zu beobachtende Spiel von gegenseitiger Beschuldigung und Anklage, und um das Erkennen von Auslösern und Verstärkern für bestimmte Verhaltensweisen. Bei Familie Kluge nässte der kleine Jan immer dann ein, wenn er seine Mutter als depressiv erlebte.

Die »Geburt« der Familientherapie

Die amerikanische Therapeutin Virginia Satir gilt als die »Mutter der Familientherapie«. Sie gründete in den 1950er-Jahren mit anderen Wissenschaftlern und Therapeuten das psychologische Forschungs- und Therapie-Institut Mental Research Institute (MRI) im kalifornischen Palo Alto, das als die »Wiege« der Familientherapie gilt.

Zu Virginia Satir kam eines Tages eine junge Frau, die unter Schizophrenie litt und die bereits mehrere erfolglose Therapien hinter sich hatte. Nach einigen Monaten bei Virginia Satir zeigten sich schon erste Erfolge. An einem Tag klingelte das Telefon bei Virginia Satir und die Mutter der Patientin meldete sich. Sie drohte der Therapeutin mit einer Klage, da sich ihretwegen ihre Tochter von ihr »entfremdet« habe. Später sagte Virginia Satir dazu, dass sie bei diesem Telefongespräch im Grunde zwei Botschaften in der Stimme der Mutter hörte. Eine offene Drohung und eine versteckte Bitte. Sie beschloss, auf die Bitte einzugehen und die Drohung zu ignorieren. Sie lud die Mutter ein, zu ihr zu kommen. Das war zu jener Zeit ungewöhnlich, gleichwohl nahm die Mutter ihre Einladung an.

Beim ersten Treffen, so erzählt Virginia Satir weiter, sei ihr aufgefallen, dass sich die Mutter genauso gebärdete wie die Tochter zu Anfang der Therapie: hilflos und verwirrt. Nachdem sie der Mutter helfen konnte, zu einer besseren inneren Ausgeglichenheit zu finden, war Virginia Satir daran interessiert, den Vater beziehungsweise Mann kennenzulernen und lud auch ihn ein. Als der Vater kam, erlebte Satir eine neue böse Überraschung: Sie hatte das Gefühl, bei Mutter und Tochter wieder von vorn anfangen zu müssen. Es dauerte wiederum Monate, bis Virginia Satir es geschafft hatte, auch den Vater in die Therapie einzubeziehen und ein familiäres Gleichgewicht herzustellen, das es der Tochter schließlich ermöglichte, ihre Therapie erfolgreich zu beenden.

Die Geschichte verdeutlicht wie in einem Zeitrastermodell die Entwicklung der Systemischen Familientherapie: Hatte Virginia Satir zu Beginn vorrangig die innerpsychischen Prozesse der Tochter im Blick, ging sie in einem nächsten Schritt dazu über, das Kommunikationsverhalten zwischen Mutter und Tochter zu untersuchen. Daraus ergaben sich wichtige Aspekte der später formulierten Kommunikationstheorie der Palo-Alto-Gruppe. Schließlich entdeckte Virginia Satir auch Strukturaspekte des Familiensystems, der sogenannten Triade (darunter wird die Einbeziehung eines Dritten in einen verdeckten Konflikt verstanden), die in der heutigen Familientherapie eine wichtige Rolle spielt.

Der systemische Ansatz

Der systemische Ansatz geht davon aus, dass jeder von uns in Systeme eingebunden ist, sei es in der Familie, in der Ehe, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Von diesen Systemen werden und wurden wir geprägt. Aber wir beeinflussen diese Systeme und ihre Mitglieder wiederum selbst durch unsere Reaktionen. In diesem Zusammenwirken von Kommunikation, Aktion und Reaktion bilden sich bestimmte Verhaltensmuster und Weltbilder aus (Wer bin ich? Welche Rolle habe ich in meinem System? Wie weit kann ich mit den anderen gehen?), an denen wir uns orientieren. Einen großen Teil dieser Muster haben wir – wie bei Cornelia und Bernd Kluge – schon während der Kindheit in unserer Herkunftsfamilie oder in späteren Beziehungen erlernt. Sie prägen unser Selbstgefühl und beeinflussen noch heute den Umgang mit unseren Mitmenschen, manchmal in gesunder konstruktiver oder auch in destruktiver Weise. Die weniger förderlichen Muster hindern uns mitunter daran, stabile Beziehungen aufbauen und Selbstwert entwickeln zu können. Die Systemische (Familien-)Therapie versucht, diese Muster für jedes einzelne Familienmitglied durchschaubarer zu machen, sie zu verändern und nach hilfreicheren Alternativen zu suchen, um so das Gesamtsystem zu stabilisieren.



Erwarten Sie also nicht, dass es bei einer Familientherapie nur um die Probleme des »Symptomträgers« geht – es geht vielmehr um das Ganze, das heißt um die Wechselbeziehungen zwischen Kommunikation, Interaktion und Symptom in der Familie.

Was die verschiedenen Richtungen miteinander verbindet

Gemeinsam ist allen Richtungen der Familientherapie, dass sie die Probleme des Einzelnen als Familienproblem begreift und dass der Symptomträger in Anwesenheit anderer Familienmitglieder behandelt wird. Man konzentriert sich nicht länger auf das Symptom des Einzelnen. Jedes Familienmitglied kann sich zu dem Problem äußern. Die Schwierigkeiten des »Patienten« in der Familie werden so zunehmend als Familienproblem deutlich. Der »Symptomträger« wird gewissermaßen aus dem »Rampenlicht« gerückt und andere Familienmitglieder können jetzt von ihren Schwierigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen sprechen.

Die therapeutischen Angebote können nun auch diejenigen Familienmitglieder erreichen, die bisher vielleicht im Abseits standen. Letztendlich soll es zu einer Veränderung des familiären Beziehungsgefüges und der dort ablaufenden Kommunikationsmuster kommen, sodass sich das System Familie selbst neu organisieren kann und das Symptom des Einzelnen nicht mehr als »Opfergabe« für die Stabilität der gesamten Familie entrichtet werden muss.

Nicht das einzelne Symptom, sondern das ganze »System« im Auge haben

Das Typische an einer Familientherapie ist, dass nicht das Symptom eines einzelnen Familienmitglieds behandelt wird (zum Beispiel die Magersucht, das ADHS, die Schulangst des Kindes, das Zwangsverhalten der Mutter oder die Alkoholsucht des Vaters), sondern die Familie als Ganzes. Es geht um die Familiendynamik, das heißt um die – meist unbewussten – Beiträge der Familienmitglieder, die das Symptom aufrechterhalten, es vielleicht sogar verursachen, aber auch die positiven Kräfte in der Familie, die dazu beitragen können, das Gleichgewicht wiederherzustellen.



Die moderne Familientherapie betrachtet ein Symptom nicht isoliert, sondern als Schnittmenge von Fehlentwicklungen in einem sozialen System – in einer Familie oder auch in Organisationen.

Wenn es bei einem Kind zu einem Symptom kommt, »verdrängen« die Eltern oft ihre eigenen Probleme und kümmern sich intensiv um das Kind. Es entsteht eine Dreiecksbeziehung zwischen Eltern, Kind und Symptom, die meistens das Symptom verstärkt. Geht die Störung des Kindes zurück, fehlt das bindende Element zwischen den Eltern. Die Eltern streiten dann wieder und die Symptome des Kindes kehren wieder zurück.

Familientherapie bietet vor allem die Möglichkeit, die versteckten Beziehungsbotschaften und Fallgruben der Kommunikation zu verdeutlichen und Veränderungen in den oft eingeschliffenen Beziehungsmustern anzuregen. Erst wenn sich das Gesamtsystem verändert, beispielsweise durch ein äußeres Ereignis oder durch eine Therapie, kann ein neues, gesundes Gleichgewicht entstehen, das allen gerecht wird.



Wenn nur an dem Symptom des Einzelnen »herumgedoktert« wird, ändert sich nichts an den subtilen krank machenden Familienstrukturen. Das Symptom mag kurzfristig verschwinden, meldet sich früher oder später aber wieder zurück.

Die »Werkzeuge« der Familientherapie

Die »Werkzeuge« der Familientherapeuten sind außerordentlich vielfältig und kreativ. Die von Familientherapeuten verwendeten Methoden bestehen einerseits aus Gesprächen, aber auch aus Rollenspielen, in denen Klienten dazu angeleitet werden, einmal eine andere Perspektive einzunehmen und alternative Verhaltensweisen einzuüben. Ergänzt werden sie mit Biografiearbeit und abschließenden Aufgaben für den Alltag.

Jedes einzelne Familienmitglied wird auf seine Sicht des Problems befragt. Manchmal wird auch die ganze Familie aufgestellt, um die Beziehungsstruktur kenntlich zu machen (mehr zum Thema Familienaufstellungen lesen Sie in Kapitel 14). Es kann sein, dass der Therapeut Veränderungen in der Sitzordnung vornimmt, zum Beispiel soll sich der Sohn auf den Stuhl des Vaters setzen. Der Vater verliert also, wenn auch nur vorübergehend, seinen symbolischen Platz in der Familie. Die sich daraus ergebenden Veränderungen im Verhalten der Beteiligten werden in der Therapie sichtbar gemacht und für alle kommunizierbar.

Durch die Vergabe von Redezeit an jedes Familienmitglied soll ein Ausgleich geschaffen werden, der im Familienalltag oft nicht vorhanden ist. »Hausaufgaben«, etwas Bestimmtes zu beobachten oder probeweise anders zu machen, erweitern spielerisch das Erfahrungs- und Möglichkeitsspektrum der beteiligten Familienmitglieder.



Nicht bei jedem Symptom eines Familienmitglieds ist eine Familientherapie angezeigt, sondern nur, wenn es verlässliche Hinweise für familiäre Hintergründe gibt. Dafür sollte ein Arzt oder ein Psychotherapeut hinzugezogen werden. Aber es kann eine spannende Erfahrung sein, das eigene Familiensystem einmal mit Hilfe von Experten zu beleuchten.

Es geht nicht um die Suche nach dem »Schuldigen«

Es geht in einer Familie immer um Achtung, Anerkennung, Liebe und Vertrauen. Fühlt ein Familienmitglied, dass es zu wenig davon bekommt, versucht es dies auf andere Weise zu bekommen, durch auffälliges Verhalten, Verweigerung, Opposition – mitunter auch durch ein körperliches oder psychisches Symptom.

In vielen Familien gibt es deshalb Probleme, obwohl es doch jeder gut zu meinen glaubt. Bei einer Familientherapie geht es daher auch nicht um die Frage, wer »Schuld« hat, sondern um eine genaue Beobachtung der Wechselwirkungen im »System«. Damit sind die vielfältigen Wechselwirkungen im Denken, Fühlen und Verhalten der Beteiligten gemeint, die das familiäre Gleichgewicht aus dem Lot bringen.

In einer Familientherapie sollen diese wechselseitigen Zusammenhänge deutlich gemacht werden. Dabei ist nicht die Frage »Warum ist das so?«, sondern »Was kann jeder für sich selbst, was können wir gemeinsam tun, damit sich unsere Beziehungen und unsere Kommunikation zum Besseren verändern?« von Bedeutung. Paar- und Familientherapeuten arbeiten mit Partnern und Familienmitgliedern daran, die verborgenen und blockierten Kräfte im System wieder zu reaktivieren.

Oft ist es eine Krise oder ein Symptom, das dazu führt, dass eine Paar- oder Familientherapie in Anspruch genommen wird. Dahinter verbirgt sich oft der Wunsch nach mehr Wertschätzung und gemeinsamem Wachstum, um ein besseres Gleichgewicht untereinander herzustellen. Wenn es im Zuge einer Familientherapie zur Entflechtung von unheilvollen Erwartungshaltungen, den daraus resultierenden verletzenden Verhaltensmustern, zur Entstressung der Alltagskommunikation, zu mehr Ausgeglichenheit und Gleichgewicht der Bedürfnisse kommt, wird dem Symptom sozusagen der Nährboden in einem der wichtigsten Bezugssysteme eines Menschen – der Familie – entzogen.

Dieser Prozess kann manchmal schmerzhaft sein (obwohl die meisten Therapeuten alles tun, damit es wenig schmerzhaft wird): In einer Therapie gibt es keine Möglichkeiten, sich zu verstecken, den oder dem anderen die Schuld zuzuschieben. Die Familienmitglieder müssen ihre Rollen neu definieren. Die Chancen: Sie lernen in der Therapie, zum Gestalter des eigenen Systems zu werden, in dem jeder seinen Platz findet, und nicht nur einer oder wenige – oder ein Symptom – die Herrschaft übernimmt.

Therapie mit Einzelnen, Paaren und der ganzen Familie

Es gibt natürlich Probleme, die Sie in einer Einzeltherapie bearbeiten möchten, ohne die Anwesenheit Ihres Partners oder anderer Familienmitglieder. Sie möchten sich intensiv mit Ihrer persönlichen Situation auseinandersetzen. In der Einzeltherapie wird man aber nicht nur die Situation Ihres Lebens betrachten, sondern sie wird auch vor dem Hintergrund des Systems, in dem Sie leben (zum Beispiel der Herkunftsfamilie), bearbeitet. Auch wenn die anderen Familienmitglieder nicht anwesend sind, spielen sie eine Rolle in Form von verinnerlichten Anteilen.

In der Paar- und Familientherapie geht es um die Wechselbeziehungen zwischen Ihnen und Ihrem Partner beziehungsweise anderer Familienmitglieder und die Muster, die sich in dieser Beziehung eingespielt haben. Sie sollen neue Möglichkeiten finden, einen gemeinsamen Weg zu gehen. Der lösungsorientierte Ansatz in der Systemischen Therapie geht zusätzlich davon aus, dass jeder im »System« seine Lösungen in sich selbst finden und entwickeln kann. Auch ein Symptom ist ein Versuch, das Problem zu lösen. Dabei schauen Sie auf Ihre bisherigen Lösungsversuche und darauf, wie Sie neue Möglichkeiten dazugewinnen können, indem Sie bisher ungenutzte Ressourcen verwenden.



Jede Einzeltherapie ist, wenn sie gut sein soll, zugleich auch Familientherapie. Und jede Familientherapie ist, wenn sie gut ist, auch Einzeltherapie.

Beratung und Therapie für Kinder

Kinder sind das schwächste Glied im »System« Familie, Kindergarten oder Schule. Sie reagieren oft feinfühler auf äußere Bedingungen und Veränderungen im System, als uns bewusst ist. Außerdem sind sie besonders schutzbedürftig. Deshalb hat man für sie eine besondere Beratungsform entwickelt, die von eigens ausgebildeten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten angeboten wird. Im Vordergrund stehen dabei kindgerechte Gespräche, Mal- und Spieltherapie. Dabei werden die Kinder meist durch eine Einwegscheibe von einem zweiten Therapeuten oder einer Videokamera beobachtet, um daraus genauere Rückschlüsse über Art und Struktur der vorliegenden Störung ziehen zu können. Die Diagnosen und Entwicklungsschritte des Kindes sowie Tipps und Ratschläge für die Eltern sind dann Thema in den periodisch stattfindenden Elterngesprächen. Den Eltern wird meist geraten, parallel zur Therapie ihres Kindes an Elternberatungen teilzunehmen. Kinder vor dem Pubertätsalter nehmen in der Regel nicht an den Elterngesprächen teil.



Es gibt eine Fülle von Literatur über Probleme von Kindern und ihren Familien. Um Ihrem Kind nachhaltig zu helfen, sollten Sie lieber einen Kinderpsychologen aufsuchen und eine Beratung in Erwägung ziehen, an der die ganze Familie teilnimmt.

