

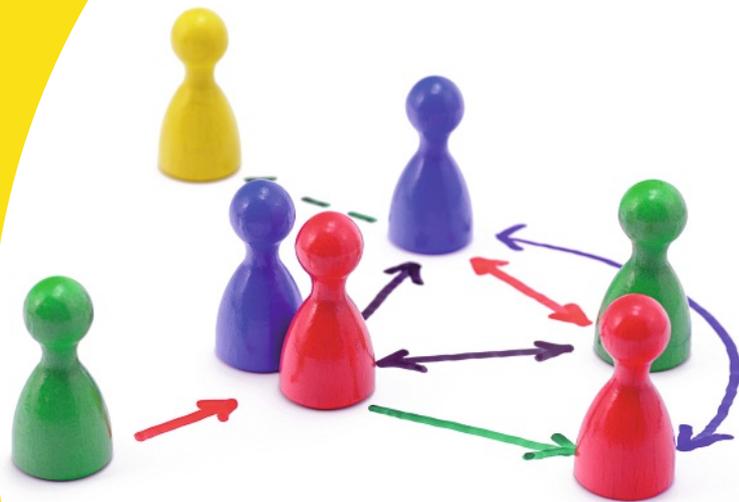
Gemeinsam stark werden und sich gegenseitig stärken

Familientherapie

FÜR DUMMLES®

Auf einen Blick:

- Themen einer Familientherapie kennenlernen
- Paarkonflikte lösen, Erziehungsfragen klären und gemeinsam Krisen bewältigen
- Mit den richtigen Werkzeugen gemeinsam Probleme überwinden und vermeiden



Paul Gamber

Familietherapie für Dummies – Schummelseite

Vermeiden, was in der Familie krank macht

Betätigen Sie sich als »Familien-Coach« in eigener Sache. Beachten Sie folgende Punkte:

- ✓ Vermeiden Sie unklare und verletzende Kommunikation, doppelbödige Botschaften. Sagen Sie, was Sie meinen, in klaren Worten, und stehen Sie dazu.
- ✓ Halten Sie regelmäßig »Familienkonferenz«. Lernen Sie, aktiv zuzuhören, in Ich-Botschaften zu sprechen und die Meinung des anderen zu respektieren. Damit lassen sich unterschwellige und eskalierende Konflikte vermeiden.
- ✓ Machen Sie vor Ihren Kindern kein Geheimnis aus Ihrer Vergangenheit, wenn sie alt und reif genug dafür sind. »Familiengeheimnisse« haben schon viel Schaden angerichtet.
- ✓ Verlangen Sie nichts von Ihrem Partner oder von Ihren Kindern, wozu auch Sie nicht bereit sind. Ein gutes Vorbild zu sein, ist die wichtigste Erziehungsmethode.
- ✓ Geben Sie Ihrem Partner und Ihren Kindern den Freiraum, den sie brauchen. Sie müssen auch einmal loslassen können.
- ✓ Wenn es in Ihrer Partnerschaft zu Krisen kommt, unter denen auch die Kinder leiden, teilen Sie sich mit, auch gegenüber Ihren Kindern. Suchen Sie professionelle Hilfe.
- ✓ Beurteilen Sie Ihre eigenen Eltern differenziert und gerecht. Sie werden besser leben, wenn Sie Ihre Eltern weder auf einen unerreichbaren Sockel stellen noch in die tiefste Hölle verdammen.

Von den Erkenntnissen und Methoden der Familietherapie profitieren

Das können Sie aus den verschiedenen Ansätzen in der Familietherapie lernen:

- ✓ **Werfen Sie Licht auf den »blinden Fleck«, den jeder hat.** Fragen Sie sich: Was habe ich selbst erlebt in meiner Kindheit und was übertrage ich davon auf meine Kinder oder meinen Partner?
- ✓ **Beleuchten Sie das »familiäre Erbe«, das Sie mitbekommen haben.** Gehen Sie einmal den Erzählungen, Glaubenssätzen und Überzeugungen in Ihrer Herkunftsfamilie nach: Wie haben sie Ihr Leben beeinflusst? Was davon haben Sie weitergegeben? Das sind Fragen, die Sie in einer psychoanalytisch geführten Familietherapie beantworten sollen.
- ✓ **Erkennen Sie mithilfe einer Verhaltenstherapie falsche Belohnungs- und Bestrafungsmechanismen,** die als Auslöser und Verstärker für unangemessenes oder gar gestörtes Verhalten bei Ihrem Kind dienen. Sie werden feststellen, dass Sie Ihren Beitrag dazu leisten.
- ✓ **Begreifen Sie Ihre Familie als ein komplexes System,** in dem es viele Wechselwirkungen gibt. Ihr Verhalten, Ihr Denken, sogar Ihre Wünsche und Ziele, über die gar nicht gesprochen wird, haben Auswirkungen auf das Verhalten, Wünschen und Denken der anderen Familienmitglieder.
- ✓ **Prüfen Sie einmal Ihre »innere« (und unausgesprochene) Erwartungshaltung** gegenüber Ihrem Partner und anderen Familienangehörigen. In einer Familietherapie werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit darauf angesprochen.
- ✓ **Nutzen Sie eine Skulptur-, Symbol- oder Familienaufstellung,** um Klarheit in Ihren Beziehungen herzustellen. Schauen Sie sich Ihre »inneren« Anteile, das Symptom eines Familienmitglieds, die Beziehungsmuster in Ihrer Familie, symbolisiert durch Personen oder Gegenstände, einmal von außen an und erkennen Sie Zusammenhänge.

Familientherapie für Dummies – Schummelseite

Verhaltensstörungen bei Kindern erkennen und vorbeugen

Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass sich schwerwiegende Verhaltensprobleme bei Ihrem Kind erst gar nicht entwickeln können.

- ✓ **Vermeiden Sie typische Erziehungsfehler:** kurz angebundene kontrollierende Kommunikation, schlechte Vorbildfunktion durch Disziplinlosigkeit, Suchtverhalten, Gewaltexzesse in der Familie. Auf der anderen Seite: zu viel Freiheiten und Vernachlässigung.
- ✓ **Beobachten Sie die Reaktionen und die Entwicklung Ihres Kindes genau.** Auffallendes Rückzugs- und Vermeidungsverhalten, Clownereien, aggressives Verhalten, Unausgeglichenheit, Unkonzentriertheit sind typische Vorläufersymptome für Verhaltensstörungen. Ziehen Sie einen professionellen Helfer zurate.
- ✓ **Erkennen Sie, was Ihr Kind braucht:** viel Liebe und Zuwendung, Unterstützung, ohne ihm alles aus der Hand zu nehmen, Herausforderungen, Spiel und Abenteuer und viel mit ihm reden.
- ✓ **Sorgen Sie für Ordnung, Autorität und klare Strukturen in Ihrer Familie:** wann wer etwas zu erledigen hat, wer wann nicht gestört werden sollte, wann die Kinder ihre Schularbeiten machen und wann sie abends wieder zu Hause sein müssen. Klingt ziemlich autoritär, ist aber wichtig für eine funktionierende Familie und beugt außerdem Orientierungslosigkeit und Verhaltensstörungen bei Kindern vor.

Den »richtigen« Familientherapeuten finden

Es ist nicht immer einfach, sofort die geeignete Hilfe zu finden, wenn es Probleme in der Familie gibt, die man nicht allein bewältigen kann. Hierzu ein paar Tipps:

- ✓ Suchen Sie zur ersten Orientierung eine Beratungsstelle auf. Konfessionelle und gemeinnützige Beratungsstellen verfügen über viel Erfahrung und das entsprechende Know-how bei Familienproblemen.
- ✓ Eine Beratungsstelle wird Ihnen auch eine Liste qualifizierter niedergelassener Familientherapeuten geben können. Doch Vorsicht: Da Familientherapie keine Leistung ist, die von den allgemeinen Krankenkassen übernommen wird, müssen Sie sie selbst bezahlen.
- ✓ Sie können auch das Internet nutzen, um einen Therapeuten zu finden. Stellen Sie sicher, dass der Therapeut über die notwendige Qualifikation (Arzt, Diplom-Psychologe, Sozialpädagoge, Heilpraktiker mit einer Zusatzausbildung in Familientherapie) und die notwendige Erfahrung in der Arbeit mit Familien verfügt.
- ✓ Daran erkennen Sie den richtigen Familientherapeuten: Zunächst einmal müssen Sie sich wohlfühlen und Vertrauen in Ihren Therapeuten haben. Ihr Therapeut sollte alle Familienmitglieder gleichberechtigt behandeln. Durch geschicktes Fragen und Perspektivenwechsel sollte er die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Standpunkte verdeutlichen. Außerdem sollte er weniger eigene Vorschläge machen, als Hilfe zur Selbsthilfe geben. Das wirkt meist besser und ist nachhaltiger.
- ✓ Wenn Sie sich nicht sicher sind, probieren Sie mehrere Therapeuten aus.

Familientherapie für Dummies

Paul Gamber

Familientherapie für Dummies

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Meiner »verrückten« griechisch-kanadischen Familie: meinen Schwiegereltern Yvonne und Vasilios (Bill) †, ihren Töchtern Marina, Julie und meiner Frau Katherine

In love and despair

1. Auflage 2014

© 2014 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © fotolia, djama
Korrektur: Frauke Wilkens, München
Satz: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN: 978-3-527-68628-5

Über den Autor

Paul Gamber, Dr. phil., M.A. hat in Heidelberg Psychologie, Erziehungswissenschaft und Philosophie studiert. Nach langjähriger Tätigkeit als Managementtrainer, Personalentwickler für verschiedene Institute und Lehrbeauftragter für Psychologie an Fachhochschulen, arbeitet er heute als systemischer Familientherapeut, Coach und Supervisor. Seit 2005 ist er Geschäftsführer und Inhaber der Systemic Approach Academy, Institut für systemische Weiterbildung, Beratung und Therapie mit Sitz im Schloss Braunshardt in der Nähe von Darmstadt (www.systap.de). Als Autor hat er zahlreiche Bücher zu Management- und Trainingsthemen sowie zur Systemischen Therapie veröffentlicht. Er ist Autor von *Systemische Therapie für Dummies*.

Cartoonübersicht

von Christian Kalkert



Seite 29



Seite 117



Seite 191



Seite 241



Seite 301

Internet: www.stiftundmaus.de

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
<i>Einführung</i>	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	25
Was Sie nicht unbedingt lesen müssen	25
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Probleme in der Familie erkennen – und bearbeiten	26
Teil II: Familienprobleme mit System angehen	26
Teil III: Familienprobleme mithilfe einer systemischen Familien-, Symbol- und Strukturaufstellung bearbeiten	27
Teil IV: (Tabu-)Themen bearbeiten, die in (fast) jeder Familientherapie eine Rolle spielen	27
Teil V: Der Top-Ten-Teil	27
Anhang	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	28
<i>Teil I</i>	
<i>Probleme in der Familie erkennen – und bearbeiten</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was Familientherapie überhaupt ist</i>	31
Familie Kluge sucht eine Familientherapie auf	32
Was sich in einer Familientherapie abspielt	34
Bei welchen Problemen eine Familientherapie angezeigt ist	35
Merkmale einer Familientherapie	37
Diese Ziele stehen im Vordergrund	37
Schwerpunkte und Richtungen der Familientherapie	38
Der psychoanalytische Blickwinkel	38
Die verhaltenstherapeutische Vorgehensweise	39
Der systemische Ansatz	39
Was die verschiedenen Richtungen miteinander verbindet	40
Die »Werkzeuge« der Familientherapie	41
Es geht nicht um die Suche nach dem »Schuldigen«	42
Therapie mit Einzelnen, Paaren und der ganzen Familie	43

Kapitel 2

Was in der Familie krank macht **45**

Früher war alles besser? – Familie im Wandel	45
Ein systemisches Verständnis von Familie	46
Gestörten Kommunikationsmustern auf der Spur	47
Unklare Botschaften	48
Stress erzeugende Kommunikation	48
Doppelte Botschaften und »Kommunikationsfallen«	49
Krank machende Beziehungsmuster erkennen	51
Familiengeheimnisse	51
Das Erbe der Ahnen – wenn der Großvater Nazi war	51
Die versteckte Agenda in Beziehungen erkennen	52
Die verstrickte Familie – »Sei ein anderer!«	52
Schädliche Dreiecksbeziehungen – Triaden	53
Probleme in der Familie	54
Wenn die Eltern Probleme haben	54
Trennung und Scheidung verkraften Kinder nur schwer	55
Familie mit Symptomträger – Leuchtbojen in bewegter See	56
Die Patchworkfamilie – meine, deine, unsere Kinder	57
Familien mit Migrationshintergrund – nicht mehr wissen, wohin man gehört	58
Familie ohne feste Strukturen – ein Rollenchaos	58
Wenn »Nicht-loslassen-Können« zum Problem wird	59
Wann Sie eine Familientherapie brauchen	60

Kapitel 3

Weshalb Familie so wichtig ist **63**

Wenn Eltern laufen lernen – das schwierige Geschäft der Erziehung	63
Unterschiedliche Erziehungsstile – kann das gut gehen?	64
Die Entwicklung des Kindes beleuchten	64
Was Kinder brauchen	65
Liebe allein genügt nicht – Bindungsverhalten will gelernt sein	67
Wie sich das Bindungssystem entwickelt	67
Der Stoff, aus dem die Bindung gemacht ist	67
Urvertrauen entwickeln	68
Von »Kuschel-« und »Drahtmüttern«	69
Das innere »Arbeitsmodell« des Kindes	69
Was im Gehirn des Kindes passiert	71

Kapitel 4

Die Landkarten der Familientherapie erkunden 73

Ursprünge der Familientherapie	73
Ursprung: Psychoanalytische Kindertherapie	74
Ursprung: Erforschung familiärer Kommunikationsmuster	74
Ursprung: Verhaltenstherapie	75
Richtungen der Familientherapie	75
Die psychoanalytische Ausrichtung der Familientherapie	75
Verhaltenstherapie und Kognitive Therapie	81
Die Systemische Familientherapie	83
Unterschiede zwischen Systemischer und allgemeiner Familientherapie	88

Kapitel 5

»Werkzeuge« der Familientherapie 89

Die tiefenpsychologisch fundierte Familientherapie:	
Der eigenen Herkunftsfamilie auf den Grund gehen	89
Das tiefenpsychologische Erstinterview	89
Den zentralen Beziehungskonflikt klären	90
Verstehen als Behandlungsmethode	90
Szenisches Verstehen der familiären Interaktionen und Übertragungen	91
Die Gegenübertragung handhaben	92
Das familiäre Erbe begutachten	93
Den Abwehrmechanismen auf der Spur	93
Abhängigkeitsmuster unter die Lupe nehmen – Ödipus ist überall	93
Bewusst machen – Einsicht fördern – durcharbeiten	94
Die verhaltensorientierte Familientherapie –	
die »Super Nanny« muss ran	94
Das ABC der Gefühle lernen	95
Einen besseren Kommunikations- und Kooperationsstil entwickeln	96
Elterntaining	96
Struktur lernen	97
Psychoedukation – Anleitung zur konkreten Problembewältigung	98
Die Systemische Familientherapie: Familie als System	
mit Stärken und Schwächen	99
Ziele einer Systemischen Familientherapie	99
Auftragsklärung	100
Ungewöhnliche Fragen stellen	100
Ausnahmen zum Problem finden	101
Das Rollenverhalten in der Familie erleben	102
Familienaufstellungen und Skulpturarbeit:	
Krank machende Beziehungsmuster erkennen und verändern	102
Persönliche Stärken und Kraftquellen entdecken	103

Das Problem in einen anderen Bezugsrahmen stellen	104
Die »Verschreibung« des Gegenteils	105
Externalisierung: Das Problem nach außen verlagern	106
Eine positive Zukunft »vorhersagen« – positive Ziele formulieren	107
Am Ende der Sitzung: Abschlusskommentare, »Hausaufgaben« und »Verschreibungen«	108
Kapitel 6	
Was Sie in einer Familientherapie erwartet	109
Familientherapie mit unterschiedlichen Beteiligten	109
Einzelberatung ohne Familie	109
Paarberatung	110
Familientherapie mit Kindern	110
Familientherapie mit der ganzen Familie	110
Der äußere Rahmen	111
Die Dauer einer Familientherapie	111
Die leidige Kostenfrage	111
Mit oder ohne Einwegscheibe	111
Schulenkongforme oder schulübergreifende Familientherapie	112
Risiken beachten	113
Wohin Sie sich wenden können	114
Psychotherapeutische Praxen	114
Beratungsstellen	114
Familientherapie im stationären Bereich	115
Aufsuchende Familientherapie	115
Multifamilientherapie	115
Teil II	
Familienprobleme mit System angehen	117
Kapitel 7	
Familie mit schwerem Erbe – Eine tiefenpsychologische Familientherapie	119
Rituale, Regeln und Vorgehensweisen in einer tiefenpsychologisch geführten Therapie	119
Das Übertragungsgeschehen im Auge haben	121
Erste Hypothesen	121
Familiären Verstrickungen auf den Grund gehen	122
Konfrontieren – erkennen, wieder erleben	123
Die Rollen neu besetzen	125
Die Mehrgenerationenperspektive nutzen	125
Das Erbe neu verteilen	126

Lösungen in Sicht	127
Was Sie bei einer psychoanalytischen Familientherapie beachten sollten	128
Kapitel 8	
<i>Eine verhaltensorientierte Familientherapie mit Symptomträger</i>	129
Scham und Hilflosigkeit überwinden – der Weg zu einer Verhaltenstherapie mit der Familie	129
Kombinierte Familientherapie bei kindlichen Verhaltensstörungen	130
Auslösern und Verstärkern auf die Spur kommen	131
Ein Verhaltens- beziehungsweise Verstärkerprotokoll führen	132
Programme der Verhaltensänderung anwenden	133
Das ABC der Gefühle analysieren	133
Das Symptom stufenweise bearbeiten	134
Was in einem Elternteraining passiert	136
Verstärkungspläne machen	137
Erwünschtes Verhalten belohnen	137
Time-out – Entzug von Verstärkern	138
Selbstinstruktionstraining: Lernen, sich selbst zu helfen	139
Gemeinsam den Fortschritt überprüfen	140
Zu einem neuen Gleichgewicht finden	141
Kapitel 9	
<i>Nein aus Liebe – Ablösungsprobleme systemisch angehen</i>	143
Schwierigen Beziehungen auf den Grund gehen	143
Interventionen der »ersten Stunde«	144
Auftragsklärung: Was in der Therapie passieren soll	145
Durch »zirkuläre« Fragen zu neuen Bewertungen kommen	146
Personen, Gefühle, Erwartungen auf dem »Familienbrett« agieren lassen	147
Das eigene Selbst zu Wort kommen lassen	148
Symbiotisches Verhalten thematisieren	150
Regeln des Miteinanders neu definieren	151
Ziele und Möglichkeiten jedes Einzelnen bestimmen	151
Abschiedsrituale initiieren	152
Kapitel 10	
<i>Familie ohne Grenzen – wie eine strukturelle Familientherapie helfen kann</i>	155
Wie eine strukturelle Familientherapie abläuft	155
Die Hypothesen des Therapeuten	156
Wenn der Therapeut mit der Familie »tanzt«	156
Eine klare Sprache sprechen	157

Strukturgebende Maßnahmen und Aufträge	157
Was Sie in einer strukturell ausgerichteten Familientherapie erwartet	158
Wie gearbeitet wird	159
Die Familienlandkarte: Die besondere Familienkultur rekonstruieren	159
Was Strukturen im systemischen Verständnis sind	160
Der Therapeut als Steuermann und Regisseur	160
Die drei Stufen der strukturellen Familientherapie	161
Stellen Sie die Autorität, Machtgrenzen und Ordnung in Ihrer Familie wieder her	161
Bearbeiten Sie als Eltern Ihre eigenen Themen	162
So kann sich Ihre Familie stabilisieren und neu organisieren	162

Kapitel 11

Wenn es in der Beziehung kriselt – eine Systemische Paartherapie **165**

Wenn die Beziehung auf der Kippe steht	165
Das Problemverhalten jedes Einzelnen würdigen	166
Kommunikationsverhalten untersuchen	167
In der Kommunikation die fünf »apokalyptischen Reiter« vermeiden	167
Männer und Frauen nehmen eine Beziehungskrise unterschiedlich wahr	168
Richtig miteinander reden	169
Das aktive Zuhören üben	169
Mehr über die eigenen Gefühle als über den anderen sprechen	170
Dialoge im »Reißverschlussverfahren« führen	170
Zirkuläres Fragen: Zugänge zu Wirklichkeitskonstruktionen	171
»Hausaufgaben«: Was Sie zwischen den Sitzungen tun können	173
Regelmäßig eine »Paarkonferenz« abhalten	173
Veränderungen wahrnehmen	174
Nicht immer an rosa Elefanten denken: In einer Paartherapie einmal paradox vorgehen	176
Gemeinsame Wünsche und Träume pflegen: Wir-Gefühl entwickeln	177
Ganz wichtig: Intimität pflegen	178
Sie schaffen es	178

Kapitel 12

Familientherapie ohne Familie – eine Systemische Einzeltherapie **179**

Von der Anhörung zur Auftragsklärung	179
Fragen, die am Anfang stehen	180
Ziel- und Auftragsklärung	182
Die familiären »Systemkräfte« verstehen und nutzen	182
Die nicht anwesenden Bezugspersonen sprechen lassen	183

»Familienblitzlicht«: Das Familienbrett zurate ziehen	184
Die Nachbearbeitung	185
Positive Veränderungen ins Visier nehmen und ungewöhnliche Erlebnisräume betreten	186
Sich eine positive Zukunft vorstellen	186
Antworten auf die »Wunderfrage« finden	187
»Erfolgsfotoalben« wieder hervorkramen	188
Hausaufgaben: Neue und »alte« Wege ausprobieren	190

Teil III

Familienprobleme mithilfe einer systemischen Familien-, Symbol- und Strukturaufstellung bearbeiten **191**

Kapitel 13

Die eigene Familie symbolisch darstellen: Das Genogramm **193**

Sich als Archäologe der eigenen Vergangenheit betätigen	193
Fragen zum Einstieg	194
Die eigene Familiengeschichte recherchieren	194
Ihr ganz persönliches Genogramm erstellen	195
Die Grundstruktur des Genogramms	196
Die Symbole eines Genogramms	197
Mit dem Genogramm arbeiten	202
Fragen an das Familiensystem	202
Die Perspektive ändern	203
Fragen zur eigenen Entwicklung	203
»Ressourcen«: Kraftvolle Einflüsse im Familiensystem erkennen	204
Nachstellen auf dem Familiensystembrett	204
Das Genogramm in der Aufstellungsarbeit	205

Kapitel 14

Eine Familienaufstellung zur Neuorientierung nutzen **207**

Ziele einer Familienaufstellung	207
Familienaufstellungen sind kein Allheilmittel	208
Ursprünge der Methode	209
Ablauf einer Familienaufstellung	210
Ein Anliegen formulieren	210
Die Stellvertreter auswählen	211
Eine Innenposition einnehmen	212
Das Lösungsbild gestalten	212
Eine »gute« Lösung finden	212
Die Verwendung von Symbolen	213
Das »Familienbrett« in der Einzeltherapie	215

Was bei einer Familienaufstellung beachtet werden sollte	215
Familienaufstellungen sind nicht ungefährlich	215
Familienaufstellungen »... nach Bert Hellinger«	216
Worauf man bei der Wahl des Aufstellungsleiters achten sollte	217

Kapitel 15

Skulptur- und Symbolarbeit mit der »inneren« Familie 219

Das System der »inneren« Familie	219
Das Selbst und das »innere Kind«	220
Die »innere« Familie darstellen	221
Das Problem nach außen verlagern	221
Die Aussöhnung mit den eigenen Persönlichkeitsanteilen	223
Sich selbst auf der Zeitlinie begegnen	224
Grundprinzip und Anwendungsbereiche der Timeline	225
Vorgehensweise bei der Timeline-Methode	226
Change History – Veränderung der persönlichen Geschichte	228
Veränderung von Glaubenssätzen	230
Die Zukunft positiv gestalten	231

Kapitel 16

Fragen vor, während und nach einer System-/Strukturaufstellung 233

Warum es wichtig ist, Struktur- und Symbolarbeit ernst zu nehmen	234
Die einfühlsame Vorbereitung	235
Für den größtmöglichen Schutz sorgen	235
Ein Vorgespräch führen	236
Aufstellungsarbeit in der Gruppe und in der Einzeltherapie	236
Häufig gestellte Fragen	236
Wann eine Systemaufstellung angezeigt ist	236
Die Kostenfrage	237
Eine Aufstellung führt nicht immer zu einer Lösung	237
Wie viele Aufstellungen man braucht, um ein Problem zu lösen	237
Wann eine Sitzung abgebrochen werden muss	237
Was Aufsteller beachten sollten	238
Eine Systemaufstellung heilt keine körperlichen Krankheiten	239
Das Leben danach	239

Teil IV	
<i>(Tabu-)Themen bearbeiten, die in (fast) jeder Familientherapie eine Rolle spielen</i>	241
Kapitel 17	
<i>Umgang mit Scham, Trauer und Hilflosigkeit</i>	243
Was Scham-, Schuldgefühle und unangemessene Trauer in Familien anrichten können	243
Scham und Hilflosigkeit überwinden	245
Über Gefühle reden	245
Selbstwertprobleme bearbeiten	246
Andere Bewertungsmaßstäbe anlegen	246
Glaube und Religion	247
Aus der Opferrolle heraustreten	248
Erfolgserlebnisse – Selbstwirksamkeit erleben	248
Alltagsprobleme lösen	249
Ihr Denken prüfen	250
Am gesellschaftlichen Leben teilnehmen	250
Therapien, die Ihnen helfen können	251
Was Sie in einer Systemischen Therapie lernen können	251
Die Kognitive Therapie nutzen	252
Schuld- und Schamgefühle mithilfe der Gruppe überwinden	252
Kapitel 18	
<i>Wenn der Alkohol und die Droge zum Familienmitglied werden</i>	253
Wenn die Droge zum bestimmenden Prinzip wird	253
Thema Wesensveränderung	253
Drogen und Kinder	255
Wenn das eigene Kind drogenabhängig ist	256
Die Sucht mit Unterstützung der Familie in den Griff bekommen	256
Auf den moralischen Zeigefinger verzichten	256
Die Familie als Unterstützer	257
Koabhängigkeit erkennen und überwinden	258
Den Alkohol beziehungsweise die Droge »aufstellen«	259
Den »sanften« Ausstieg wählen	260
Begleitende familientherapeutische Sitzungen nutzen	262
Kapitel 19	
<i>Gewalt und Missbrauch in der Familie</i>	263
Bei uns doch nicht ...	263
Der Missbrauch hat viele hässliche Gesichter	264
Die Tochter als »Ersatzehefrau«	265

Missbrauch als Wiederholungsphänomen	265
Familie ohne Grenzen	265
Wie sich der Missbrauch beim Kind auswirkt	266
Die widersprüchliche Gefühlswelt der Opfer	266
Woran man den Missbrauch erkennen kann	266
Spätfolgen des Missbrauchs	267
Hilfen für die Opfer und deren Familien	268
Die klassische Familientherapie stößt an ihre Grenzen	268
Die Alternative: Aufsuchende Familientherapie	269
Traumatherapie mit dem Opfer	270
Die Verantwortung liegt bei den Eltern	273
Die körperliche Unversehrtheit des Kindes respektieren	273
Dem Missbrauch vorbeugen	274

Kapitel 20

Familie mit Essstörungen: Der Hunger nach Liebe und Anerkennung **275**

Essstörungen und familiäre Muster erkennen	275
Die Rolle der Pubertät	276
Ein immer wiederkehrendes Thema: »Kontrolle«	278
Regeln und Rituale in »essgestörten« Familien	278
Essstörungen in der Familie vorbeugen	279
Konflikte offen ansprechen	279
Öfter gemeinsam mit der Familie etwas unternehmen	280
Für Sport und ausreichende Bewegung sorgen	281
Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit fördern	281
Wie man sich selbst helfen kann	282
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	282
Unangemessene Leistungsansprüche zurückschrauben	283
Sich selbst besser akzeptieren	283
Ausnahmen ausfindig machen	284
Nicht alles in sich »hineinfressen«	284
Aus Rückschlägen lernen	285
Therapien, die weiterhelfen können	285
Eine Systemische (Familien-)Therapie nutzen	285
Eine Psychoanalyse in Erwägung ziehen	286
Verhaltenstherapeutische Methoden anwenden	287

Kapitel 21

Verhaltensproblemen bei Kindern vorbeugen **289**

Typische »Erziehungsfehler« vermeiden	289
Wie Kinder reagieren	291
Was Eltern tun können	293
Innere und äußere Widerstandsfaktoren nach Kräften unterstützen	293

Ausnahmen und Unterschiede erkennen	294
Die Stärken des Kindes hervorheben	295
Sich Auszeiten nehmen	296
Für viel Bewegung und gesunde Ernährung sorgen	296
Familientherapie bei Verhaltensproblemen	297
Verhaltensorientiert vorgehen	297
Psychodynamisch verstehen	298
Systemisch denken und intervenieren	299

Teil V

Der Top-Ten-Teil 301

Kapitel 22

Zehn Fälle, bei denen eine Familientherapie/-beratung hilfreich sein kann 303

Verhaltensproblemen bei Kindern entgegenwirken	303
Paarkonflikte lösen	303
Trennung, Scheidung bearbeiten	304
Erbstreitigkeiten und die Nachfolge bei Familienunternehmen regeln	304
Antworten auf drängende Erziehungsfragen finden	305
Unterstützung bei Alkohol- und Drogenentzug finden	305
Den eigenen Wurzeln nachgehen	306
Patchworkfamilien helfen klarzusehen	307
Orts-, Berufs- und Schulwechsel bewältigen	307
Mit schulischen Problemen besser umgehen können	308

Kapitel 23

Zehn Tipps für die Suche nach einem Familientherapeuten 309

Im Zweifelsfall eine Beratungsstelle aufsuchen	309
Einen Familientherapeuten finden	309
Die Kostenfrage klären	310
Ihren Therapeuten auf die Probe stellen	311
Ihrer Intuition folgen	312
Sich von seinen positiven Seiten her wahrnehmen	312
Werden die Kompetenzen und Fähigkeiten der Familienmitglieder angesprochen und genutzt?	313
Was die Familie außerhalb der Therapiesitzungen tun kann	313
Wie prüft der Therapeut die Fortschritte der Familie?	314
Wie es weitergeht	314

Kapitel 24

Zehn goldene Regeln für eine glückliche und zufriedene Familie **315**

Jeder braucht seine Freiräume	315
Lernen, mit den Widrigkeiten des Lebens fertigzuwerden	316
Den Zusammenhalt stärken	316
Feste Regeln und Strukturen	317
Kontakte nach außen pflegen	317
Keine Angst vor Veränderungen	318
Die Scham überwinden	319
Richtig miteinander reden	319
Gemeinsam das Leben genießen	320
Mit Humor geht alles besser	320

Anhang

Informationsquellen und Anlaufstellen **323**

Organisationen in Deutschland	323
Organisationen in Österreich	324
Organisationen in der Schweiz	325
Organisationen in Luxemburg	325
Interessante Webadressen	326

Stichwortverzeichnis **329**

Einführung

Woran denken Sie bei dem Wort Familie? Wenn ich meinen Ausbildungs- und Seminarteilnehmern diese Frage stelle, bekomme ich meist sehr widersprüchliche Antworten: Neben Liebe und Geborgenheit werden oft Konflikte und Unverstandeneheit in einem Atemzug genannt.

Ist nicht für die meisten von uns die Familie mit widersprüchlichen Gefühlen behaftet? Wir haben neben schönen Erinnerungen auch so manche verletzende Erfahrung gemacht, an der wir heute noch zu tragen haben. Schade, dass man sich seine Familie nicht aussuchen oder selbst »backen« kann.

Familien standen zu allen Zeiten vor vielen Herausforderungen. Heute sind es die Vereinbarkeit von Beruf und Kindern, der Stress in Beruf und Schule. Oft fehlt Zeit für die Kinder. Wie wird in der Familie mit Krisensituationen umgegangen, mit einem Krankheitsfall oder einer Trennung, mit Geldnot und so weiter?

Hilfen und Unterstützung, wie sie früher in der Großfamilie selbstverständlich waren, gibt es heute kaum noch – wobei hier auch immer eine Gegenleistung gefordert war. Patchworkfamilien, die »durchorganisierte« Familie, Familien mit Migrationshintergrund oder Familien, in denen einfach nur der Stress regiert, prägen heute das Bild der Familie.

Die Bindungsforschung zeigt, dass die Familie mehr als nur eine Haus- oder Wohngemeinschaft ist, sondern eine psychosoziale Prägeanstalt. Dort wird die Basis der Stressverarbeitung im Leben, die Grundhaltung zu uns selbst und zu anderen Menschen, der Umgang mit Problemen und Krisen geprägt. Später, in der selbst gegründeten Familie, bringen die Menschen vieles von dem ein, was sie in ihrer Herkunftsfamilie erlebt haben.

Damit beschäftigt sich die Familientherapie, die sich nicht nur als Therapie mit Familien, sondern auch mit Paaren und mit Einzelpersonen versteht. Denn viele Probleme, die Einzelpersonen haben, stehen in enger Beziehung zu ihren Herkunfts- und Gegenwartsfamilien. Die Familientherapie versucht solchen Wechselwirkungen auf den Grund zu gehen und geeignete Lösungen dafür zu entwickeln.

Alle großen Therapieschulen (Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Systemische Therapie) haben ihre eigenen Schwerpunkte gesetzt. Was sie eint, ist der Gedanke, dass viele seelische Störungen nicht einfach aus dem Individuum heraus entstehen, sondern immer im Zusammenhang mit den Kommunikations- und Verhaltensmustern in der Familie gesehen werden müssen.

Eine Familientherapie kann helfen, die individuellen Überzeugungen, die Erwartungshaltungen und Verhaltensweisen und überhaupt die Beziehungsdynamik so zu verändern, dass die Probleme und Konflikte des einzelnen Familienmitglieds, des Paares, der Familie oder eines anderen Beziehungssystems (zum Beispiel Arbeitsteam) aufgelöst beziehungsweise gemildert werden.

Anlass für eine Familientherapie können neben familiären Krisen und Konfliktsituationen auch allgemeine Lebensprobleme (Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten oder berufliche Pro-

bleme) und Verhaltensprobleme bei Kindern sein. Familientherapie kann mit Einzelnen, mit Paaren oder auch als Gruppentherapie durchgeführt werden. An einer Sitzung muss nicht die ganze Familie teilnehmen, wie häufig angenommen wird. Hilfreiche Veränderungen können auch dann stattfinden, wenn nur ein oder wenige Mitglieder des Beziehungssystems in einer Sitzung anwesend sind.

Als systemischer (Familien-)Therapeut beziehe ich auch in Einzeltherapien und Coachings die Familien meiner Klienten ein. Ich möchte sogar behaupten: Jede gute und wirksame Therapie ist immer zugleich Beziehungstherapie.

Die Grundthese des Buches ist: Die Familie ist kein Schicksal, sondern Beziehungs- und Entwicklungsraum, den wir alle brauchen, um ein zufriedenes und erfolgreiches Leben führen zu können. Das bedeutet manchmal, sich aus den »Umarmungen« oder »Umklammerungen« der Familie lösen zu müssen, um danach als freier Mensch mit Liebe und Achtung wieder auf sie zugehen zu können. Oder um ein Wort der Dichterin Marie von Ebner-Eschenbach zu gebrauchen: »Ganz aufgehen in der Familie heißt ganz untergehen«. Auf den Irrungen und Wirrungen dieses Weges möchte ich Sie begleiten und Möglichkeiten aufzeigen, dieses Ziel für sich selbst, zusammen mit Ihrem Partner und mit Ihren Kindern zu erreichen.

Über dieses Buch

In diesem Buch möchte ich Sie dazu motivieren, über Ihre Herkunftsfamilie (Vater, Mutter, Geschwister) und Ihre Gegenwartsfamilie, über Ihre Partnerschaft mit oder ohne Kinder, einmal gründlich nachzudenken. Wie meine Seminarteilnehmer werden Sie sich im Rückblick an manches schöne Ereignis in Dankbarkeit erinnern wie auch an so manche Verletzung. Diese widersprüchlichen Gefühle sind etwas völlig Normales – ja, sogar ein Zeichen von psychischer Gesundheit ...

Ich möchte Ihnen aber auch zeigen, dass es sich lohnt, sich mit Fragen, Ansätzen und Methoden der Familientherapie und -beratung, wie ich sie in diesem Buch beschreibe, auseinanderzusetzen und vielleicht an einer solchen teilzunehmen, auch wenn es keine akute Krise gibt.

In diesem Buch versuche ich, eine Antwort auf folgende Fragen zu geben:

- ✓ Welche Gefahren, psychisch krank zu werden, lauern heutzutage in der Familie?
- ✓ Welche Kräfte, Energien, geistigen Horizonte und besondere Fähigkeiten hat mir meine Familie mitgegeben?
- ✓ Was kann ich tun, um Verhaltensstörungen bei meinen Kindern zu vermeiden?
- ✓ Wie kann ich mit dem Erbe meiner Ahnen/Vorfahren umgehen?
- ✓ Wie kann ich mein Familienleben reicher und zufriedener gestalten?
- ✓ Wie kann ich mit Konflikten mit Partner und Kindern besser umgehen?

Dieses Buch soll Ihnen auf kurzweilige Art die Methoden und Vorzüge einer Familientherapie/-beratung näherbringen, sodass Sie nach der Lektüre wissen, wie Sie und Ihre Familie

davon profitieren können, was Sie bei der Auswahl eines Therapeuten beachten sollten, was Sie tun können, damit sich Ihr Familienleben harmonischer gestaltet und wie Sie in Zukunft die Rahmenbedingungen gestalten können, in denen sich Ihre Kinder optimal entwickeln können.

Konventionen in diesem Buch

Um Ihnen die Lektüre zu erleichtern, und damit Sie den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen können, halte ich mich an folgende Konventionen:

- ✓ Sie werden in dem Buch immer wieder einmal zu einer Übung beziehungsweise einem Experiment eingeladen, die beziehungsweise das Sie mit Ihrem Partner, anderen Familienmitgliedern oder allein durchführen können. Sie profitieren mehr von diesem Buch, wenn Sie den Einladungen folgen.
- ✓ Alle Fallschilderungen in dem Buch stammen aus meiner Tätigkeit als systemischer (Familien-)Therapeut – sie sind also nicht erfunden. Natürlich sind die Namen anonymisiert.
- ✓ Ich habe wegen der besseren Lesbarkeit darauf verzichtet, jeweils von dem »Therapeuten« und der »Therapeutin«, von dem »Klienten« und der »Klientin«, dem »Partner«, der »Partnerin« oder von dem »Leser« und der »Leserin« zu sprechen, also nach Geschlecht zu unterscheiden, wohl wissend, dass sich hinter den Bezeichnungen stets kompetente Männer und Frauen verbergen.

Was Sie nicht unbedingt lesen müssen

Um Ihren Lesefluss nicht zu unterbrechen, habe ich Passagen und Textstellen, die Sie nicht unbedingt lesen müssen, um dem Inhalt zu folgen, kenntlich gemacht.

- ✓ Grau hinterlegte Kästen enthalten interessante Erklärungen und Hintergrundinformationen zum jeweiligen Kapitel. Sie müssen sie aber nicht unbedingt lesen, um dem Inhalt folgen zu können.
- ✓ Symbole bringen noch einmal etwas auf den Punkt. Sie müssen sie aber nicht in jedem Fall beachten, um den Text zu verstehen.

Törichte Annahmen über den Leser

In der Tat wäre es töricht von mir anzunehmen, Sie, verehrter Leser, müssten über Themen wie Familie, Erziehung und Umgang mit (Familien-)Problemen erst aufgeklärt werden. Sie stammen aus einer Familie, leben vielleicht noch in ihr, oder Sie sind selbst Eltern oder haben vor, es zu werden. Sie haben Ihre persönlichen Erfahrungen und mit Ihrem Wissenshintergrund schon viele Probleme gelöst. Dieses Buch kann Ihnen dennoch bei folgenden Anliegen helfen:

- ✓ Sie sind an Fragen der Psychotherapie im Allgemeinen und an Familientherapie im Besonderen interessiert.

- ✓ Sie sind Eltern und möchten wissen, was Sie tun können, damit Ihr Familienleben gut funktioniert und Ihre Kinder sich gut entwickeln können.
- ✓ Vielleicht fragen Sie sich auch, was in Ihrer Familie oder mit den Kindern gerade schief läuft und wie Ihnen eine Familientherapie/-beratung helfen könnte, Ihre Probleme zu lösen.
- ✓ Sie tragen sich mit dem Gedanken, eine Ausbildung in Familientherapie zu machen, und möchten sich über dieses faszinierende Feld der Therapie schon einmal einen Überblick verschaffen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Das Buch ist in fünf Teile mit 24 Kapiteln sowie einen Anhang gegliedert. Um sich einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu verschaffen, können Sie sich im Inhaltsverzeichnis über die Inhalte der einzelnen Kapitel vorab informieren.

Teil I: Probleme in der Familie erkennen – und bearbeiten

In diesem Teil können Sie sich einen Überblick darüber verschaffen, was Familientherapie eigentlich ist, wie dabei gearbeitet wird und welche Methoden und Ansätze es gibt, die Probleme von Familien oder auch von einzelnen Familienmitgliedern zu bearbeiten. Sie erfahren auch, was in der Familie oft schief läuft und was Sie dagegen tun können. Am Ende des ersten Teils werden Sie darüber informiert, welche Anlaufstellen es für Familienprobleme gibt, mit welchen Kosten Sie rechnen müssen und worauf Sie sich einstellen sollten, damit eine Familientherapie/-beratung für Sie ein Erfolg wird.

Teil II: Familienprobleme mit System angehen

Jetzt geht es zur Sache. Sie werden anhand konkreter Beispiele erfahren, wie in den unterschiedlichen Ansätzen der Familientherapie (tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch und systemisch) gearbeitet wird. Sie werden eine Vorstellung davon bekommen, wie mit einer Familie, in der sich die Probleme der Vorgängergenerationen fortsetzen, psychoanalytisch vorgegangen wird. Wie in einer Verhaltenstherapie das Familienproblem stufenweise bearbeitet wird und was beispielsweise in einem Elterntaining passiert. Wie Paarprobleme systemisch angegangen werden und wie in einer Einzeltherapie die nicht anwesenden Familienmitglieder einbezogen werden (Familientherapie ohne Familie).

Teil III: Familienprobleme mithilfe einer systemischen Familien-, Symbol- und Strukturaufstellung bearbeiten

In diesem Teil lernen Sie die außergewöhnlichen Methoden kennen, mit denen in der Familientherapie/-beratung der Einfluss des Familienstammbaums auf das eigene Leben »gemessen« wird. Ich zeige, wie Sie zu Hause ein »Genogramm« (eine grafische Darstellung eines Familienstammbaums) erstellen können und wie man es »liest«. Sie wissen dann Bescheid über die Techniken der Struktur- und Symbolaufstellung, wie man ein Symptom oder die »innere« Familie »aufstellen« kann. Beim Thema Familienaufstellung scheiden sich oft die Geister. Für die einen ist das blanker Humbug, für andere eine Offenbarung und Allzwecklösung. In diesem Teil zeige ich, wofür eine Familienaufstellung gut ist und was Sie realistischerweise davon erwarten können.

Teil IV: (Tabu-)Themen bearbeiten, die in (fast) jeder Familientherapie eine Rolle spielen

Hier geht es um Tabuthemen in der Familie, über die man nicht gerne spricht (Umgang mit Scham und Trauer, Alkoholproblemen, Gewalt und Missbrauch, Essstörungen und Verhaltensproblemen bei Kindern), die aber in fast jeder Familie eine Rolle spielen. Zu jedem dieser Themen versuche ich, Orientierung und Tipps zu geben, und zeige, wie das Problem in einer Familientherapie mit unterschiedlichen Methoden angegangen wird.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Manche Leser glauben, der Top-Ten-Teil am Ende des Buches sei so etwas wie ein überflüssiges Anhängsel. An Ihrer Stelle würde ich ihn aber lesen: Denn hier bringe ich noch einmal auf den Punkt, für welche Fälle eine Familientherapie/-beratung überhaupt geeignet ist (natürlich nicht für jedes Problem) und was Sie bei der Wahl Ihres Familientherapeuten unbedingt beachten sollten. Ein Tipp im Voraus: In vielen Fällen ist eine öffentliche oder konfessionelle Beratungsstelle zur Orientierung die bessere Anlaufstelle, bevor man sich auf die schwierige Suche nach einem Familientherapeuten macht. Schließlich möchte ich Sie in diesem Teil mit dem »Goldstandard« von glücklichen und zufriedenen Familien bekannt machen. Ich bin mir sicher, dass Ihnen bei der Lektüre ein paar gute Ideen kommen, die Sie in Ihrer Familie umsetzen können.

Anhang

Im Anhang finden Sie nützliche Informationen, wenn Sie einen Therapeuten oder eine Beratungsstelle suchen, und interessante Internetseiten zu dem Thema Familientherapie.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Sie werden in diesem Buch immer wieder auf verschiedene Symbole stoßen, die Ihnen wie Verkehrsschilder helfen sollen, sich besser zu orientieren: »Halt, stopp, da gilt es etwas zu beachten« heißt es da, oder: »Erinnern Sie sich noch?« oder vielleicht: »Vorsicht Tretminen!« (falsche Annahmen, falsche Überzeugungen, die man möglichst schnell aus dem Weg räumen sollte). Die Symbole im Einzelnen bedeuten:



»Das kann ich doch von irgendwoher«, werden Sie bei diesem Symbol vielleicht sagen. Richtig, das haben Sie so schon mal erlebt oder es wurde im Text an anderer Stelle bereits ausführlich behandelt.



»Das könnte ich einmal ausprobieren. Man müsste sehen, ob das funktioniert.« Dieses Symbol verweist auf einen Tipp, mal etwas anders als bisher zu machen, ganz unverbindlich, versteht sich.



Jetzt wird's technisch. Dieses Symbol hilft Ihnen, einen technischen, methodischen Zusammenhang zu verstehen. Warum man das in der Familientherapie so sieht und nicht anders.



»So auf keinen Fall, hier lauert Gefahr«, will Ihnen dieses Symbol sagen. »Gut, dass ich gewarnt worden bin ...«, werden Sie sagen.

Wie es weitergeht

Vielleicht wird beim Durchblättern des Buches oder beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses das eine oder andere Thema mehr Ihr Interesse wecken als andere. Scheuen Sie sich nicht, Ihren spontanen Vorlieben zu folgen. Jedes Kapitel in diesem Buch ist so geschrieben, dass es für sich gelesen werden kann, ohne dass Sie das Vorwissen aus den vorangegangenen Kapiteln benötigen. Wenn Sie sich dafür interessieren, was in der Familie krank macht oder wie Sie Verhaltensstörungen bei Ihren Kindern vorbeugen können, sollten Sie sich zuerst damit beschäftigen. Danach können Sie sich immer noch darüber informieren, wie mit genau diesen Problemen in einer Familientherapie umgegangen wird. Und schließlich haben Sie dann eine gute Grundlage zu entscheiden, ob eine Familientherapie/-beratung für Sie und Ihre Familie das Richtige ist.

Das Buch ist wie viele andere aus der ... *für Dummies*-Reihe auch als Hilfe für die Selbsthilfe – hier bei Familienproblemen – gedacht. Ich gehe davon aus, dass Sie bereit sind, in Ihre familiären Beziehungen zu investieren, bevor Sie eine Familientherapie bei einem niedergelassenen Therapeuten oder einer Beratungsstelle in Erwägung ziehen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.