



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung

Die Geschichte der systemischen Familientherapie

1. Linie

Sie ging von einer Störung in der Zweierbeziehung Elternteil – Kind aus. Therapeuten hatten den sog. „Mars-Menschen-Blick“ und betrachteten die Familie und ihre Beziehungen zueinander als fremdartige Maschinerie. Sie achteten auf „typische“ Wiederholungen, und leiteten davon Muster ab. Die Symptome und Probleme der Familie wurden dann als Ausdruck dieses Musters angesehen und positiv bewertet.

Ein Muster in dieser Familie ist, dass ihr einander nicht ausreden lässt und daher nicht verstehen könnt, was der Einzelne tatsächlich möchte. Die Dynamiken in diesen Gesprächen zeigen, dass es jedem wichtig ist, verstanden zu werden. Das ist eine grossartige Ressource.

2. Linie

Hier griffen die Therapeuten direkt in die Familiengespräche ein. Eine überbesorgte Mutter wurde z. B. gebremst, ein allzu passiver Vater wurde ermuntert sich aktiver am Familienleben zu beteiligen. Die Therapeuten vertraten hier klare Vorstellungen, wie eine „gesunde Familie“ aussieht. Neue Verhaltensweisen einzuüben stand im Vordergrund der Arbeit.

3. Linie

Seit 1980 etwa haben die systemischen Familientherapeuten wieder mehr Vertrauen in die oft verschütteten Ressourcen der Familienmitglieder. Man geht nun davon aus, dass die Familie bereits über Alternativen verfügt, doch bisher davon noch keinen Gebrauch gemacht hat. Mit Fragen und Hypothesen unterstützen die Therapeuten die Familienmitglieder diese Alternativen selbst zu finden.

Vertreter von Therapierichtungen mit systemischen Grundideen

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| - Virginia Satir | eigentliche Gründerin der Methode |
| - Jay Haley | Strategische Familientherapie |
| - Steve de Shazer | Lösungsorientierte Kurzzeittherapie |
| - Fritz Pearls | Gestalttherapie |



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Was ist „systemische Therapie oder Beratung?“

Ein überwiegend
gesprächsorientiertes Verfahren
Lösungsorientierung statt
Problemorientierung
Berater/Therapeut ist
Fragesteller, Wegbegleiter,
Impulsgeber
Kreative Methoden, imaginative
und körperorientierte Verfahren
finden ebenfalls Anwendung

Das System – die gegenseitige Wirksamkeit, ist immer im Fokus

Beispiel systemischer Anschauung

Wenn ein Vater seine Kinder ignoriert, dann produzieren die Kinder vielleicht viel Lärm um die Aufmerksamkeit zu bekommen und weil die Kinder viel Lärm verursachen, ist die Mutter überstresst und schlechter Laune. Weil die Mutter schlechter Laune ist, ist der Vater genervt und die Beziehung kriselt.

Ein Rädchen greift in das andere. Wenn jetzt nur ein (1) Verhalten einer Partei isoliert in den Fokus genommen wird, so erschliesst sich der beratenden Person nur ein einzelnes Puzzlesteinchen eines ganzen Bildes. Für das systemische Arbeiten ist daher von Bedeutung, das ganze Bild zu erkennen.

Virginia Satir's (1916 – 1988) Ansatz

Wir begegnen uns in den Gemeinsamkeiten und wachsen
an den Unterschieden.
Virginia Satir

Der Mensch hat...

- Ein biologisches System

Der Körper und seine Funktionen, das Individuum

Annahme:

Das Problem liegt nicht zwingend beim Individuum, ist vielmehr eine Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld

- Ein soziales System

Familie, Freunde, Schule, Arbeitsplatz, Gesellschaft

Annahme:

Das Umfeld ist am Problem beteiligt. Das Fehlverhalten ist als Reaktion auf das soziale System zu betrachten.





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



»Das Leben ist nicht das, was es sein sollte. Es ist, was es ist. Die Art und Weise, damit umzugehen, macht den Unterschied.«

VIRGINIA SATIR

In der Systemischen Beratung geht es vor allem um die Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen eines sozialen Systems, z.B. einer Familie mitsamt ihrem Umfeld.

In der gegenwärtigen systemischen Therapie und Beratung versuchen die Berater/Therapeuten einen Raum zu schaffen, in dem die Familie selbst überlegen kann, was ihre Muster sind und welche Verhaltensweisen sehr vertraut sind und daher oft unbewusst – wie automatisch – ablaufen. «Hauptsache, wir haben Frieden». Aus systemischer Sicht ist es jedoch eine bewusst getroffene Entscheidung mitsamt den dazugehörigen Konsequenzen. Diese der Familie, dem Klienten aufzuzeigen – sie auf die bewusste Ebene zu holen – öffnet den Blick auf Alternativen, der vorher verstellt war. Im Blickfeld bleibt stets das ganze System – jeder Einzelne der «mithängt», weshalb Techniken wie das Familienbrett ihren Ursprung in der systemischen Beratung hat.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Grundsätzlich werden Klienten darin bestätigt, dass ihr vertrautes, gewohntes Verhalten ein Beitrag zur Bewältigung einer Situation darstellt – und dass dies auch gewürdigt, als positiv angesehen wird. Daran ist nichts grundsätzlich falsch! Das führt zu Entlastung! Und Vertrauen! = Fördert die Beziehung zum Berater.

Gleichzeitig bietet der Berater neue Informationen an, die anregen sollen, auch einmal eine andere Perspektive einzunehmen – eine andere Brille aufzusetzen (in die Schuhe des anderen steigen).

Der Therapeut/Berater selbst steht nicht außerhalb, sondern bringt mit seinen Ideen und Fragen indirekt auch seine eigenen Überzeugungen und Erfahrungen mit ein. Es gibt in diesem Prozess keine „objektive“ Bestandsaufnahme, sondern es ist eher ein subjektives Aushandeln von Bedeutungen und Bewertungen zwischen Klient und Berater.

Erfolgreich wird die Beratung dann verlaufen, wenn es gelingt **„heilsam verstörend“** zu sein. Daher darf nicht zu viel Angst vor Neuem aufkommen und stattdessen eher die Neugier auf Neues geweckt werden. Am ehesten gelingt dies durch tastende und vorsichtig gestellte Fragen, die zwar durchaus auch eine provokante Seite haben können, wenn evtl. Denk-Tabus berührt werden. (Eine gute Mutter, ein guter Ehemann macht das /macht das nicht? Eine intakte Familie macht das so und so?)

Der Persönlichkeit des Therapeuten als aktiver Mitgestalter des Beratungsprozesses kommt hier eine besondere Bedeutung. Dessen eigenen Ängste und lebensgeschichtlichen (Not-)lösungen beeinflussen zwangsläufig seine Haltung und den Umgang mit dem Klienten. Die Psychoanalyse hat dieses Phänomen mit „Gegenübertragung“ bezeichnet und vielfältig beschrieben. Sie findet zunehmend wieder Eingang in die therapeutische Arbeit. Berater sollten sich also mit Hilfe von Selbsterfahrung der eigenen Lösungsmuster und Ursprung- und Gegenwartsfamilie bewusst sein.

Es ist selbsterklärend, dass hier nicht das Wissen einer Ausbildung in systemischer Beratung dargestellt werden kann. Wir beschränken uns auf einige «Tools» aus dem systemischen Beraten, die in der individualpsychologischen Beratung eingesetzt werden können.

Methodenübersicht systemisches Arbeiten in der IP-Beratung

- Familienbrett (Unterricht Familie)
- Familienhaus (Unterricht Familienberatung)
- Genogramm (Unterricht Familie)
- Hypothesen bilden (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)
- Paraphrasieren (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)
- Psychodrama/ Familienstellen (Unterricht Familie)
- Reframing (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)
- Sozialatom (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)

Skript erstellt von Ruth Bärtschi & Rebekka Gloor



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Tetralemma (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)
- Timeline (Unterricht Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)
- Wunderfrage / was wäre wenn? (Unterricht Praxis der Beratung)
- Zirkuläres Fragen (Unterricht Praxis der Beratung / Systemisches Arbeiten in der IP-Beratung)

1. Hypothesen bilden

Was ist eine Hypothese?

Freie, aber zunächst unbewiesene Aussage, Annahme (von Gesetzmäßigkeiten oder Tatsachen) auf der Grundlage von Vermutungen.

Eine Hypothese ist das Gegenteil von sicherem Wissen.

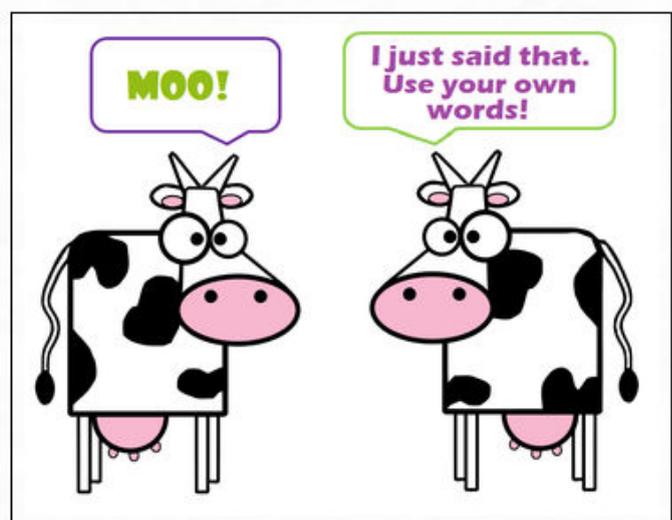
- Ist eine vorläufige, zu überprüfende Annahme über das was ist
- Dient dazu, Vermutungen und Ideen in Worte zu fassen
- Ist vielfältig zu suchen und zu finden
- Ist notwendig für die Orientierung der beratenden Person
- Sind korrigierbar
- Nähren sich aus weiteren Informationen

Im Modell der 5 Stufen der Beratung (Schoenaker) beginnt die *Hypothesenbildung* in der 2. Stufe: **Die psychologische Analyse** (Auftrag erfassen, Kontext des Problems erfragen, psychologisches Konzept erstellen, Hypothesen bilden, Prüfen der Richtigkeit)

Da Hypothesen Vermutungen zur Erklärung des Problems sind, müssen sie immer auf ihre Richtigkeit quergeprüft werden.

Dies geschieht mit den hypothetischen Fragen (ähnlich zu Ratetechnik nach Adler) wie:

Kann es sein, dass Sie mehr Bedeutung haben möchten?
Ist es möglich, dass Sie sich in Ihrer Familie zurückgesetzt fühlen?
Könnte es sein, dass Sie mehr Selbstbestimmung haben wollen?
Etc.





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

2. Paraphrasieren

Paraphrasieren bedeutet, den Inhalt der angekommenen Aussage des Klienten/der Klientin in eigenen Worten wiederzugeben. Die Botschaft des Gegenübers wird so wiedergegeben, wie sie bei der beratenden Person angekommen ist. Eine gute Paraphrasierung signalisiert Akzeptanz, da sich der Gesprächspartner wahrgenommen fühlt. Es geht darum, emphatisch das Gehörte in eigene Worte und Sätze zu bringen mit dem Ziel, dass sich das Gegenüber verstanden und abgeholt fühlt. Entsprechend ist die Paraphrasierung ohne Wertung des Gehörten. Diese Methode wird ebenso in der Logotherapie nach Frankl / Gesprächstherapie verwendet. Die Kunst dabei ist, nicht nachzuplappern, was gehört wurde, sondern selbst die Essenz aus dem Gehörten zu formulieren.

Sätze beginnen mit:

Darf ich wiedergeben, was ich meine gehört und verstanden zu haben?

Habe ich das richtig wiedergegeben?

Möchten Sie etwas ergänzen?

Weiterführende Arbeit in einer Beratungssituation: Erst nachdem sich die ratsuchende Person verstanden fühlt kann das Arbeiten mit der „heilsamen Verstörung“ (Seite 4 oben) begonnen werden.

„In einer guten Familie kommt es nie zu einem Streit?“

„Eine gute Mutter gibt immer ihr Bestes? Wer definiert denn, was das Beste ist?“

„Welche Ressource oder Stärke zeigt sich hier?“

Übung in 3 er Gruppen

Zwei Person sprechen über etwas Alltägliches wie:

Was bringt mich so richtig auf die Palme? Warum?

Haushaltsarbeiten in der Partnerschaft – wer sollte was tun? Warum?

Was sollen Kinder unbedingt von den Eltern lernen? Warum?

Was ist deiner Meinung nach das Wichtigste im Leben überhaupt? Warum?

Was sollte in der aktuellen Politik geändert werden? Weshalb?

Die dritte Person hört zu, unterbricht zwischendurch mit den Worten: „Habe ich dies richtig verstanden,

du möchtest...

dir ist wichtig...

du denkst, dass...



Ziel: die beiden Sprechenden sollen sich in ihren Ansichten und Argumenten verstanden fühlen.

Zweite Runde:

Dieselben beiden Sprechenden sollen nochmals über ein gewähltes Thema sprechen.

Dieses Mal unterbricht die zuhörende Person mit Sätzen wie:

Aber das kann nicht dein Ernst sein...

Denkst du nicht, dass das komisch ist?

Echt jetzt? Das ist Deine ehrliche Meinung?

Warum hast Du nicht nachgefragt?

Also, ich hätte da anders reagiert, nämlich...

usw.

Ziel: Spürt den Unterschied

3. Zirkuläres Fragen

Zirkuläres Fragen dient weniger der Erhebung als eher der Erzeugung von Informationen. Klienten werden in die Position eines Beobachters versetzt und so ein reflexiver Prozess eingeleitet.

Zirkuläres Fragen hilft dabei, die eigene Perspektive zu verändern. Man betrachtet etwas von aussen, aus einer anderen Zeit oder versetzt sich in eine andere Person.

Zirkuläre Fragen ermöglichen es, Informationen über das eigene Denken und Verhalten aus der Perspektive anderer Systemmitglieder zu gewinnen. Sie machen die Beziehungen innerhalb von Systemen transparent und können innere Begrenzungen entlarven, die sich ein Systemmitglied auferlegt. Zum Beispiel wenn das Systemmitglied vermutet, dass ein anderes in bestimmter Weise auf eine Handlung reagieren würde.

Mögliche Fragestellungen für die Betrachtung von aussen

- «Wenn ich Ihre Kollegin fragen würde, wie sie diese Situation erlebt, was würde sie mir sagen?»
- «Was hätte Ihre Mutter Ihnen damals in einer vergleichbaren Situation geraten?»
- «Wenn ich jetzt Ihren Vater fragen könnte, wie er die Situation regeln würden, was würde er sagen?»

Mögliche Fragestellungen für die Betrachtung aus einer anderen zeitlichen Perspektive



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- «Wenn Sie einmal, wenn Sie alt sind, Ihren Enkeln von dieser Entscheidung berichten, was würden Sie ihnen gerne erzählen?»
- «Wenn ich Ihnen vor fünf Jahren erzählt hätte, wie es Ihnen heute geht, was hätten Sie mir damals für einen Ratschlag gegeben, wie ich Ihnen heute helfen könnte?»
- «Wenn ich Sie am Ende des Jahres fragen würde, was Sie erreicht haben, was würden Sie mir erzählen?»

Mögliche Fragestellungen für die Betrachtung aus einer fiktiven Perspektive

- «Wenn ich den Baum vor Ihrem Haus dazu befragen könnte, was Ihre Familie zusammenhält, was würde er mir erzählen?»
- «Was würde Batman in solch einer Situation tun?»
- «Wenn die Mitglieder Ihrer Familie Tiere wären, welche Tiere wären sie dann? Und welche Lösungsstrategien würden sie anwenden?»

4. Reframing

Ausgangslage

Im Leben gibt es Situationen und Umstände, die wir einfach nicht ändern können. Was wir aber ändern können, ist unser Blick auf diese Dinge.

Die Methode des Reframings wird eingesetzt, um festgefahrene Sichtweisen oder Positionen in Frage zu stellen und sie zu verändern. Reframing zielt auf eine Änderung des Blickwinkels.

Menschliche Denkmuster, Zuschreibungen, Erwartungen weisen in der Regel einen Rahmen (englisch *frame*) auf, eine Ordnung, nach der Ereignisse interpretiert und dann wahrgenommen werden. Entweder ist das Glas halb voll oder halb leer. Obwohl scheinbar das Gleiche bezeichnet wird, ist der Akzent und die Bedeutung jeweils unterschiedlich, weil einmal ein eher positiver und das andere Mal ein eher negativer Rahmen gesetzt wird. Gelangt man von der Sicht des halb leeren zur Sicht des halb vollen Glases, so hat ein Reframing, eine Umdeutung, stattgefunden.

Definition

Der Begriff »frame« kommt aus dem Englischen und bedeutet »Rahmen«. »Reframing« (Umdeutung) bedeutet demnach, etwas einen neuen Rahmen zu geben. Genau wie bei einem Bilderrahmen bekommt eine Sache eine neue und andere Wirkung, je nachdem, welchen Rahmen man wählt. Es ist die bewusste Entscheidung, etwas anders wahrzunehmen, als man es bisher getan hat.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Reframing als Verdrängung?

Manchmal wird Reframing als Verdrängung kritisiert. Die beiden Mechanismen sind aber nicht gleichzusetzen. Die Situation bleibt beim Reframing dieselbe, sie wird nicht schöngeredet und die betreffende Person stellt sich der Situation nach wie vor. Durch das Reframing hat man aber die Chance, anders zu reagieren, als man es vielleicht im Normalfall tun würde. Man erlaubt sich, eine Situation so umzudeuten, dass es hilfreich dafür ist, sie dann auch zu meistern.

Reframing Möglichkeiten

- Umdeutung / Begrifflichkeiten austauschen
Anstatt *Kontrolle* zum Beispiel *Schutz*.
Anstatt *Angst* zum Beispiel *positive Aufregung*.
- Situationsanalyse und Perspektivenwechsel
Eine vergangene Situation wird genau angeschaut (Was ist genau geschehen? Was habe ich gedacht, gefühlt, gemacht?) und dann der Perspektivenwechsel vorgenommen (Kann ich die Situation mit anderen Augen sehen? Wozu war die Situation gut? Was habe ich daraus für die Zukunft gelernt?).
- Reframing von ungeliebten Eigenschaften
Anstatt «Ich bin egoistisch.» zum Beispiel «Ich bin mir selbst wichtig und weiss, was ich möchte.»
Anstatt «Ich bin unflexibel.» zum Beispiel «Ich habe eine klare Vorstellung, an der ich festhalten möchte.»
Anstatt «Mein Kind ist so stur.» zum Beispiel «Mein Kind ist willensstark.»
Anstatt «Mein Kind ist ungehorsam.» zum Beispiel «Mein Kind ist selbstbestimmt.»
- Witze / vermeintliche Fehler mit Humor nehmen
Im Witz wird ein gewöhnliches, alltägliches Ereignis in einen neuen, untypischen Rahmen gestellt, wodurch eine missverständliche und unterhaltsame Wirkung erzielt wird, da der Zuhörer in seiner Deutung der Situation zunächst von einem anderen (typischen) Rahmen ausgegangen ist.

Unsere Sprache hat eine grosse Auswirkung auf unsere Gedanken und Gefühle.

5. Das Sozialatom¹

Mit dem Sozialatom wird das eigene soziale Netzwerk visualisiert. Die Nähe oder Distanz zu einzelnen Personen wird sichtbar und kann so auf ihre Stimmigkeit im Hier und Heute überprüft werden. Eigene Grenzen oder Grenzüberschreitungen können zum

¹ Methodenbeschrieb Rebekka Gloor AFI
Skript erstellt von Ruth Bärtschi & Rebekka Gloor



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Thema werden. Beziehungen werden reflektiert und allenfalls eine Veränderung angestossen.

Vorgehen

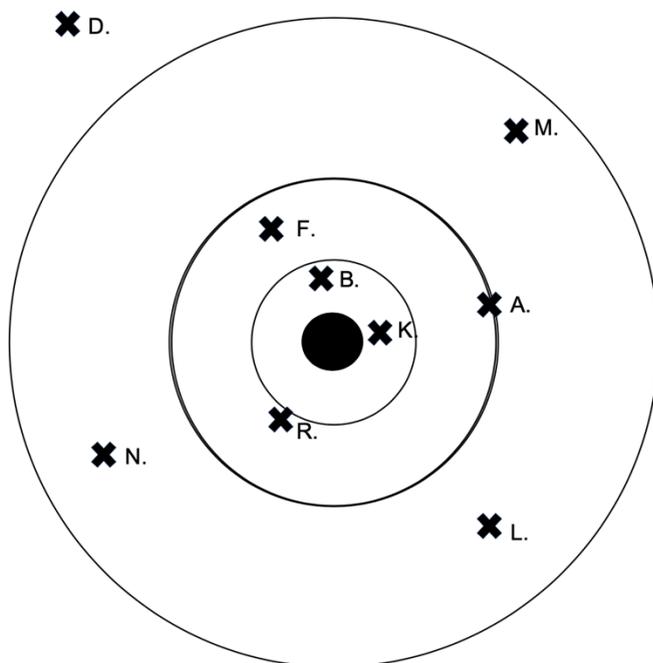
Das soziale Netzwerk wird in Form eines Atommodells, ähnlich dem Schalenmodell aus dem Chemieunterricht, dargestellt.

Zunächst wird ein Punkt in die Mitte des Blattes gemalt. Dieser Punkt (Atomkern) steht für die Klientin/ den Klient.

Ausgehend von diesem Punkt werden drei Kreise gezogen. Die Entfernung der einzelnen Kreise zum Mittelpunkt stellt dabei symbolisch die emotionale Nähe und Distanz zur Klientin/ zum Klient dar.

Nun zeichnet die Klientin/ der Klient die Personen in das Atom ein, die in ihrem/ seinem Leben subjektiv eine Rolle spielen, die wichtig sind, die Einfluss auf ihre/ seine Entscheidungen nehmen, mit denen es schwierig ist, oder ihr/ ihm emotional etwas bedeuten. Auch Menschen, die nicht mehr leben, können beeinflussen und allenfalls zum Sozialatom gehören.

Zum Einzeichnen eignen sich geometrische Formen wie Punkte oder Kreuze. Die eingezeichneten Personen werden mit ihrem Namen oder einer Abkürzung gekennzeichnet.

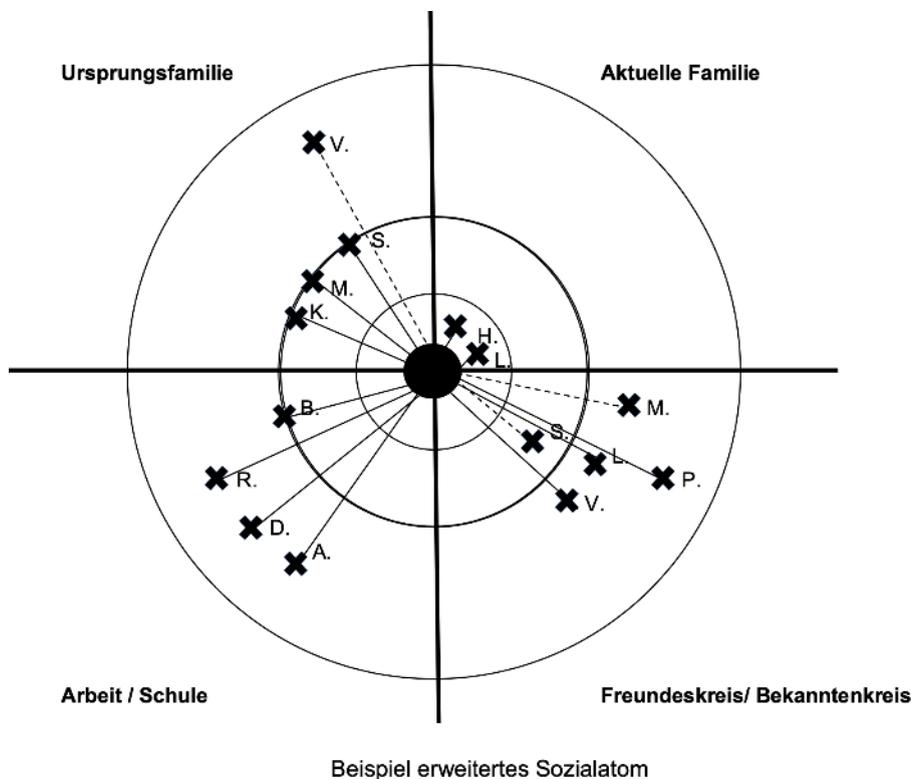


Beispiel einfaches Sozialatom



Erweiterung

- Die Beziehungen zu den einzelnen Personen können zusätzlich durch Linien dargestellt werden. Zum Beispiel eine durchgezogene Linie für eine stabile, gute Beziehung. Eine gestrichelte Linie für eine herausfordernde, angespannte Beziehung.
- Das Sozialatom kann auch in vier Teilbereichen dargestellt werden: Ursprungsfamilie – jetzige Familie – Arbeit/ Schule – Freundeskreis/ Bekanntenkreis.



Die Klientin/ der Klient erklärt sein Sozialatom. Die Beraterin/ der Berater stellt weiterführende Fragen. Zum Beispiel:

- Von welchen Personen erwarten Sie Unterstützung?
- Von Welchen Personen erwarten Sie Störungen für Ihre Pläne?
- In welche Beziehungen möchten Sie weiter/ neu investieren?
- Gilt es, Personen/ Beziehungen loszulassen?



6. Timeline²

Diese Methode ist hilfreich, um wieder in Bewegung zu kommen. Mit einem ressourcenorientierten Rückblick werden konkrete Schritte erarbeitet, die auf ein Ziel in der Zukunft hinführen.

- Erweitern der Handlungsoptionen
- Stärken der eigenen Fähigkeiten (Ermutigung)
- Überwinden von inneren Blockaden

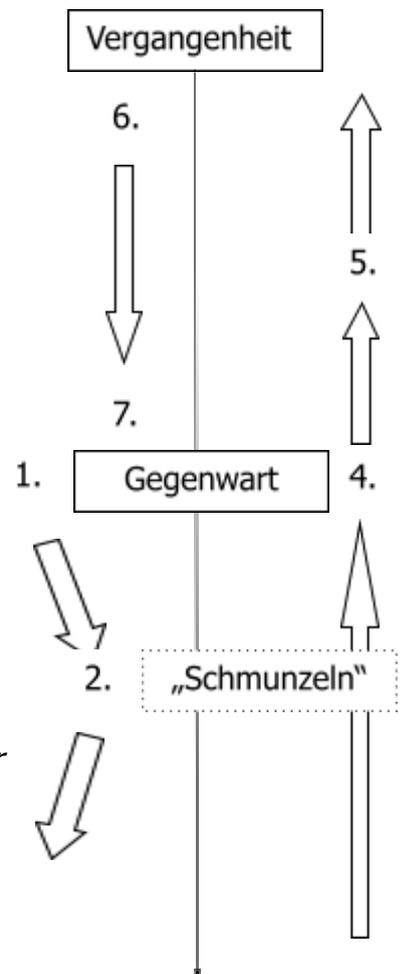
„Walking the timeline“ wurde bereits in den 70er Jahre für therapeutisches Arbeiten eingesetzt. In den 80er Jahren kam sie zum breiteren Einsatz in der Hypnosetherapie und in Zusammenarbeit mit NLP wurde sie vor allem auch zur Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen eingesetzt. Mittlerweile wird die Timeline in vielen psychologischen Schulen angewendet und auch für die eigenen Bedürfnisse angepasst.

Entlang einer imaginären Linie oder einem Seil werden folgende Stationen gelegt: Gegenwart, Zukunft und die Vergangenheit

1. Zusammen stellen sich Berater/in und Klient/in zuerst bei der Gegenwart hin. (Blick Richtung Zukunft)
Klient/in beschreibt die aktuelle Situation, Problematik, und das aktuelle Gefühl

2. Berater/in fragt wo Klient/in in der Zukunft ankommen möchte
*Einmal angenommen... Wir treffen uns wieder in der Zukunft und ihr Leben hat sich optimal entwickelt. Zusammen bewegen sie sich nun in Richtung Zukunft. Vielleicht gibt es einen Zwischenhalt („Schmunzeln“)
Wo sind wir aktuell, wie geht es ihnen hier?
Wenn wir hier gemeinsam zur Gegenwart zurückschauen, können wir Schmunzeln. Damals dachte ich das wird sich nicht verändern, heute bin ich schon weiter. Lassen sie uns noch weiter in Richtung Zukunft gehen.*

3. In der Zukunft angekommen, Blickrichtung nach vorne
Beschreiben sie nun ihre Zukunft. Was machen sie, wie sieht ihr Leben aus, wer ist dabei, Tagesablauf, Gefühl beschreiben und Anker im Körper. Können sie das Gefühl mit dem Anker



² Methodenbeschrieb Kathrin Matti AFI
Skript erstellt von Ruth Bärtschi & Rebekka Gloor



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

abrufen? Wenn nicht wird es noch einmal wiederholt.

3.

Zukunft

4. Mit diesem Anker bewegen sich beide nun wieder zurück in die Gegenwart, Blickrichtung Richtung Zukunft. *Können sie dieses Gefühl auch hier in der Gegenwart fühlen.* Wenn das klappt, wird die Blickrichtung Richtung Vergangenheit gedreht.

5. *Lassen sie uns Schritt für Schritt zurückgehen und Ressourcen sammeln, die uns helfen konkrete Schritte in die Zukunft machen zu können.*

Welche positiven Erlebnisse kommen ihnen in den Sinn, was ist ihnen letzte Woche gelungen, wo haben sie vielleicht etwas Besonderes geschafft?

Zu jedem Ereignis werden die eigenen Anteile erfragt, auf einen Zettel geschrieben und an der Linie abgelegt. Gehen sie so weit zurück wie nur möglich. (Schuleintritt, Fahrradfahren,...)

6. In der Vergangenheit angekommen, drehen sich beide wieder zurück mit Blick Richtung Zukunft. Die einzelnen Zettel werden nun Schritt für Schritt eingesammelt und von Klient/in für sich in Anspruch genommen, laut vorgelesen.

7. Abschluss: Verbinden sie sich erneut mit dem Gefühl am Anker. Dann durchforscht Klient/in alle seine Zettel und überlegt welche Ressource/Fähigkeit konkret für den ersten Schritt eingesetzt werden kann, um in Richtung Zukunft zu kommen. Dieser Schritt wird dann mit der aktuellen Situation in Verbindung gebracht. Vielleicht kann auch bereits ein zweiter und dritter festgemacht werden. Damit entlässt man den Klient/in.

7. Tetralemma³

Das Tetralemma ist hilfreich, wenn es um eine Entscheidungsfindung zwischen zwei Optionen geht (A oder B, Ja oder Nein, Dies oder Das) und man eine Auswirkungsüberprüfung vornehmen möchte. Der Einsatz ist dann sinnvoll, wenn Ratsuchende berichten, dass sie die Optionen in allen Varianten mehrfach durchdacht und mit anderen besprochen haben, aber noch immer keine Entscheidung fällen können.

Ebenfalls hilfreich und befreiend kann das Tool sein, wenn jemand eine negative, hinderliche Überzeugung / Festlegung seiner Person wahrnimmt (zum Beispiel: Ich bin nicht liebenswert). Aus IP-Sicht geht es hier um Lebensstilideen einer Person.

³ Methodenbeschrieb Rebekka Gloor AFI
Skript erstellt von Ruth Bärtschi & Rebekka Gloor



Vorgehen bei Überzeugungen / Festlegungen mit dem Beispiel «Ich bin nicht liebenswert»

- 1) Die Klientin/ der Klient wird gebeten aufzustehen (neutrale Ausgangsposition).
- 2) Dann wird die Klientin/ der Klient gebeten, einen Schritt auf die linke Seite zu machen. Dort befindet sich die negative Verstärkung, totale Übertreibung der Überzeugung: «Ich bin überhaupt nicht liebenswert.»
Wie fühlt sich das an? Was passiert im Körper? Welche Gedanken tauchen auf?
- 3) Die Klientin/ der Klient wechselt wieder in die neutrale Position und atmet ein paar Mal tief durch.
- 4) Dann wird die Klientin/ der Klient gebeten, einen Schritt auf die rechte Seite zu machen. Dort befindet sich die positive Verstärkung und somit ebenfalls eine totale Übertreibung: «Ich bin vollkommen/ absolut/ total liebenswert.»
Wie fühlt sich das an? Was passiert im Körper? Welche Gedanken tauchen auf?
- 5) Wechsel in die neutrale Position, durchatmen.
- 6) Dann wird die Klientin/ der Klient gebeten, einen Schritt nach hinten zu machen. Dort befindet sich die Position weder noch zu sein. „Ich bin weder nicht liebenswert, noch liebenswert.“
Wie fühlt sich das an? Was passiert im Körper? Welche Gedanken tauchen auf?
- 7) Wechsel in die neutrale Position, durchatmen.
- 8) Dann wird die Klientin/ der Klient gebeten, einen Schritt nach vorne zu machen. Dort befindet sich die Position: Ich bin sowohl aus auch – und ich bin mehr als das. „Ich bin liebenswert und manchmal auch nicht – und ich bin mehr als das.“
Wie fühlt sich das an? Was passiert im Körper? Welche Gedanken tauchen auf?
- 9) Wechsel in die neutrale Position, durchatmen.
- 10) Reflexion über das Erlebte. Welche Position fühlte sich am stimmigsten an?
- 11) Neu-Orientierung: Die Klientin/ der Klient darf und kann in ihrem/ seinem Alltag selber entscheiden, welche Position sie/ er einnimmt.

Die Beraterin/ der Berater moderiert die einzelnen Schritte und fragt nach, wie es der Klientin/ dem Klienten in dieser Position geht. Auch kann die beratende Person Rückmeldung zur von aussen wahrgenommenen Körperhaltung und allem Nonverbalen geben.

Zusätzlich können die Positionen auch auf Blätter geschrieben werden, auf die sich die Klientin/ der Klient stellen kann.

Eine detaillierte Beschreibung zum Vorgehen bei einer Entscheidungsfindung zwischen zwei Optionen ist unter

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/tetralemma/> zu finden.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Literaturverzeichnis

Bandler, R.; Grinder, J. (2000). *Reframing, ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie*, Paderborn: Junfermann.

Lindemann, H. (2018). *Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

Stäheli, C. (2023). *Stress. Mich nicht*, (Weiterbildungsunterlagen), Zürich: Institut für Körperzentrierte Psychotherapie.

Internetadressen

<https://www.einfachganzleben.de/leben-balance/reframing-uebungen-innere-haltung-aendern> (24.11.2023)

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/reframing.pdf> (24.11.2023)

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/tetralemma/> (03.01.2024)