

Familientherapie und systemische Therapie

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Familientherapie bzw. systemische Therapie?	2
Fallbeispiel.....	2
Was sind typische Merkmale einer Familientherapie?	3
Was sind die Vorteile einer Familientherapie?.....	3
Bei welchen Problemen ist eine Familientherapie sinnvoll?	4
Welche Methoden werden in der Familientherapie eingesetzt?	4
Reframing (Umdeutung)	4
Hypothetische ziel- und lösungsorientierte Fragen / Wunderfrage.....	5
Arbeit mit Metaphern und Geschichten.....	5
Zirkuläres Fragen.....	5
Symptomverschreibung.....	5
Soziogramm und Genogramm	6
Familienskulptur.....	6
Was ist eine systemische Einzeltherapie?.....	6
Wie gut hilft eine Familientherapie?	6
Wo und von wem wird Familientherapie angeboten?.....	7
Exkurs: Abgrenzung zur Paartherapie	7
Quellen und Links.....	8

Was ist Familientherapie bzw. systemische Therapie?

Die Familientherapie oder systemische Therapie ist ein **wissenschaftlich anerkanntes Verfahren** der Psychotherapie. Im Gegensatz zur „klassischen“ Psychotherapie, bei der ein einzelner Klient behandelt wird, werden hier auch andere **Familienmitglieder bzw. wichtige Bezugspersonen** in die Therapie **einbezogen**.

Systemische Therapeuten gehen davon aus, dass **ungünstige Beziehungsmuster** in einer Familie psychische Symptome bei einem einzelnen Familienmitglied auslösen und aufrechterhalten können. Aus ihrer Sicht kann man ein psychisches Problem nur verstehen und verändern, wenn man die wechselseitigen Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern berücksichtigt.

Probleme oder psychische Symptome werden in der Familientherapie als **missglückte Lösungsversuche** für zwischenmenschliche Ziele verstanden. Wenn eine überforderte Mutter zum Beispiel depressive Symptome entwickelt und sich zurückzieht, kann das als misslungener Versuch gesehen werden, Belastungen im Alltag auszuweichen und mehr Zuwendung von ihrer Familie zu bekommen. Solche typischen Beziehungsmuster können Anregungen geben, wie Veränderungen und Lösungsprozesse aussehen könnten.

Ursprünglich wurde die Familientherapie entwickelt, um Familien mit einem psychisch kranken Mitglied zu behandeln. In den letzten Jahrzehnten wird sie immer häufiger auch in anderen Kontexten eingesetzt, zum Beispiel bei der Arbeit mit Teams oder ganzen Organisationen. Außerdem wird in der Therapie mit Familien auch das weitere soziale Umfeld – etwa der kulturelle Hintergrund der Familie – stärker beachtet. Deshalb verwendet man statt „Familientherapie“ zunehmend auch den Begriff „systemische Therapie“.

Innerhalb der Familientherapie gibt es verschiedene Richtungen, die etwas unterschiedliche Schwerpunkte setzen. So wird in **psychoanalytischen Ansätzen** stärker in die Vergangenheit geschaut und die Entwicklungsgeschichte der einzelnen Teilnehmer betrachtet, während bei **humanistischen Ansätzen** das Erleben im Hier und Jetzt im Vordergrund steht.

Fallbeispiel

Der achtjährige Jonas leidet unter starken Ängsten, die sich manchmal bis zu Panikzuständen steigern. Er hat Angst davor, alleine zu schlafen und fürchtet sich vor der Dunkelheit. Deshalb schläft er meist im Bett der Eltern, die sich große Sorgen machen, sich aber auch scheuen, strenge Forderungen zu stellen. Auch die Eltern leiden unter der Situation: Ein Elternteil kümmert sich abends noch um Jonas, und beide Partner verbringen kaum noch gemeinsam Zeit miteinander.

Durch gezielte Fragen der Therapeutin wird den Eltern klar, dass Jonas durch ihr nachgiebiges Verhalten nicht erfährt, dass ihm allein im Dunkeln gar nichts passiert – und seine Angst auf diese Weise aufrechterhalten wird. Die Therapeutin bespricht, dass es für Jonas wichtig ist, seine Angst zu überwinden und er schrittweise lernen soll, alleine zu schlafen.

Im Gespräch stellt sich auch heraus, dass Jonas mehr Angst hat, wenn beide Eltern zuhause sind als wenn der Vater auf Dienstreise außer Haus ist. Das gibt der Therapeutin einen ersten Hinweis

darauf, dass Jonas' Ängste mit Schwierigkeiten in der Beziehung der Eltern zusammenhängen könnten. Im Lauf der Therapie stellt sich heraus, dass beide Eltern sich emotional voneinander entfernt haben und es große Probleme in der Partnerschaft gibt. Durch abwechselnde Fragen an die Mutter und den Vater arbeitet die Therapeutin nun heraus, wie die Ängste von Jonas mit den Schwierigkeiten in der Partnerschaft zusammenhängen.

Was sind typische Merkmale einer Familientherapie?

In einer Familientherapie wird versucht, Veränderungen des Systems „Familie“ anzustoßen. Dabei sieht sich der Therapeut **nicht als Experte**, der eine Diagnose stellt und Lösungen vorgibt. Stattdessen unterstützt er die Familie dabei, Schwierigkeiten aufzulösen, neue Perspektiven zu finden und befriedigendere Formen des Zusammenlebens zu entwickeln.

Dabei nimmt der Therapeut eine typische **Grundhaltung** ein: Er behandelt alle Beteiligten mit **Respekt und Wertschätzung** und zeigt **Interesse** an ihren bisherigen Handlungsweisen und Lebenseinstellungen. Er betrachtet die **unterschiedlichen Sichtweisen**, Annahmen und Überzeugungen der einzelnen Familienmitglieder **unvoreingenommen** und macht deutlich, dass solche Unterschiede etwas ganz Normales sind und es sich lohnt, in der Therapie damit zu arbeiten.

Die systemische Therapie ist **lösungsorientiert** und versucht, zügig Verbesserungen zu erreichen. Ein wichtiges Prinzip ist dabei die **„Hilfe zur Selbsthilfe“**: Die Therapie soll die Eigeninitiative der Klienten bei der Lösung ihrer Probleme fördern. Deshalb reicht oft eine relativ kurze Therapiedauer aus – im Durchschnitt zwischen 6 und 20 Sitzungen. Sie finden oft in relativ großen Abständen statt: Zu Beginn der Therapie meist alle zwei bis vier Wochen, später immer seltener. Die wichtigste Therapiearbeit wird zwischen den Sitzungen geleistet: Hier können die Klienten neue Erkenntnisse aus der Therapie im Alltag ausprobieren und Hausaufgaben erledigen.

Wesentlich bei einer Familientherapie ist auch, dass der Therapeut großen Wert auf die **Ressourcen und Stärken** der Beteiligten legt. So wird er immer wieder herausarbeiten, was in der Familie – trotz aller Probleme – gut läuft, wo die Stärken jedes Einzelnen liegen und worauf die Familienmitglieder stolz sind. Gleichzeitig arbeitet der Therapeut selbst kleine Fortschritte und Veränderungen heraus und lobt die Klienten dafür ausgiebig.

Was sind die Vorteile einer Familientherapie?

Ein großer Vorteil der Familientherapie ist, dass in den Therapiestunden **typische Verhaltensmuster**, Umgangsformen und ungeschriebene Regeln der Familie **direkt beobachtet** werden können. Weil der Therapeut durch gezielte Fragen **neue Sichtweisen** auf die problematische Situation ermöglicht, kann er oft durch geringe Anstöße relativ **schnell Veränderungen anregen**, die oft zu überraschenden therapeutischen Erfolgen führen.

Durch die systemische Sichtweise wird außerdem vermieden, die Schuld für ein Problem dem Patienten selbst oder seiner Familie zuzuweisen – denn die Probleme werden immer durch die wechselseitigen Einflüsse zwischen den Familienmitgliedern erklärt.

Bei welchen Problemen ist eine Familientherapie sinnvoll?

Eine systemische Therapie kann in allen Situationen hilfreich sein, die mit den wechselseitigen Beziehungen der Familienmitglieder zu tun haben: Etwa, wenn einer in der Familien unter **psychischen Problemen** leidet, wenn die Familie **schwierige Lebenssituationen** oder Übergangsphasen (zum Beispiel Geburt eines Kindes, Auszug der Kinder) bewältigen muss oder wenn **ungünstige Verhaltensmuster zwischen den Familienmitgliedern** zu Problemen führen. Sie kann sowohl zur kurzfristigen Lösung von Krisen eingesetzt werden, als auch, um langfristige Problemlösungen zu entwickeln.

Typische Themen, bei denen eine Familie von Familientherapie profitieren kann, sind:

- psychische Probleme oder Erkrankung eines Kindes, Jugendlichen oder Erwachsenen (zum Beispiel Depressionen, Verhaltensauffälligkeiten, Essstörungen, Sucht)
- Eheprobleme, Trennung und Scheidung
- Förderung der Erziehungskompetenzen der Eltern
- schulische Probleme
- chronische körperliche Erkrankung oder lebensbedrohliche Erkrankung eines Familienmitglieds
- Probleme in Pflegefamilien oder bei Adoption
- traumatische Erfahrungen, Verlust eines Familienmitglieds, Trauer
- durch schwerwiegende Konflikte zerrüttete Familien

Welche Methoden werden in der Familientherapie eingesetzt?

Ein wichtiger Aspekt der Familientherapie ist, dass am Anfang mit allen Beteiligten genau festgelegt wird, welche Ziele in der Therapie erreicht werden sollen (**Auftragsklärung**).

Außerdem werden in der systemischen Therapie typische Techniken eingesetzt, die dazu dienen, eingefahrene Sichtweisen und Verhaltensmuster aus dem Gleichgewicht zu bringen und so Veränderungen in Gang zu bringen. Bei diesen Methoden geht es immer darum, die Systeme und Lebensumstände der Beteiligten genauer zu verstehen und schließlich zu verändern (so genannte Kontextualisierung).

Typische Methoden der systemischen Therapie sind:

Reframing (Umdeutung)

Hier stellt der Therapeut das Gesagte in einen neuen Rahmen und gibt ihm damit eine andere Bedeutung, die **neue Sicht- und Handlungsweisen** ermöglicht. Das Reframing schafft Distanz und spielerische Haltung zu den Problemen – oft kommt dabei auch Humor ins Spiel. Ein problematisches Verhalten kann zum Beispiel so umgedeutet werden, dass auch die positiven Aspekte sichtbar werden. Einer Mutter, die berichtet: „Ich kann zu meinen Kindern nie ‚nein‘ sagen.

Sie tanzen mir ständig auf der Nase herum.“ antwortet die Therapeutin z. B.: „Ich verstehe: Sie lieben Ihre Kinder sehr und möchten ihnen alles geben. Aber nun möchten Sie lernen, wie es geht, ab und zu ‚nein‘ zu sagen – obwohl sie ihre Kinder so lieben.“

Hypothetische ziel- und lösungsorientierte Fragen / Wunderfrage

Hypothetische Fragen sollen den Klienten einen **neuen Blick auf die Situation** ermöglichen, der zugleich Perspektiven zur Lösung der Probleme eröffnet. Solche Fragen können zum Beispiel lauten: „Was könnten Sie tun, damit Sie in Zukunft glücklicher wären?“ „Welche positiven Auswirkungen hat ihre Erkrankung?“ oder auch: „Was müssten Sie tun, um möglichst unglücklich zu werden?“ Manche dieser Fragen erscheinen ungewöhnlich – aber sie helfen zu erkennen, welche Faktoren zu einem Problem beitragen und welche Veränderungen zur Lösung beitragen können.

Bei der Wunderfrage wird zum Beispiel gefragt: „Wenn über Nacht ein Wunder geschehen würde und das Problem auf einmal verschwunden wäre: Was wäre dann morgen anders? Was würden Sie als erstes tun?“ Die Idee dabei ist, dass schon das intensive Nachdenken über eine Veränderung **erste Schritte zur Lösung des Problems** anbahnt.

Arbeit mit Metaphern und Geschichten

Typisch für die systemische Therapie ist, dass viel mit Bildern und Metaphern gearbeitet wird. So wird ein Familienmitglied, das unter einer Depression leidet, zum Beispiel angeregt, ein Bild für die depressive Stimmung zu entwickeln – etwa eine schwarze Wolke. Anschließend kann der Therapeut **mit diesem Bild arbeiten**: Er kann den Klienten auffordern, die Wolke zu bestimmten Zeiten bewusst kommen und gehen zu lassen. So entwickelt der Betroffene zum ersten Mal das Gefühl, der depressiven Stimmung nicht ausgeliefert zu sein, sondern sie aktiv beeinflussen zu können.

Zirkuläres Fragen

Beim zirkulären Fragen werden die Therapieteilnehmer jeweils gefragt, was sie glauben, wie ein anderer aus der Familie die Situation sieht. Zum Beispiel könnte der Therapeut einen Ehemann fragen: „Was meinen Sie, wie Ihre Frau die Situation X sieht?“ Anschließend kann er die Ehefrau fragen: „Stimmt diese Sichtweise oder sehen Sie es anders?“ Dadurch werden die Beteiligten angeregt, die **Sichtweise der anderen Familienmitglieder besser zu verstehen**. Gleichzeitig sollen eingefahrene Sichtweisen „verstört“ und so neue Sichtweisen und Verhaltensmöglichkeiten ermöglicht werden.

Symptomverschreibung

Hier wird einem Familienmitglied **das problematische Verhalten aktiv „verordnet“**: Zum Beispiel bekommt ein Jugendlicher, der zuhause ständig herumkaspert, von der Therapeutin den Auftrag, dies bis zur nächsten Sitzung besonders oft zu tun. Dadurch wird ihm der Druck genommen, ständig gegen sein Verhalten ankämpfen zu müssen. Schafft er es nicht, der Aufforderung zu folgen und das Symptom absichtlich herbeizuführen, führt das automatisch zu einer Abschwächung der

Symptomatik. Schafft er es dagegen, das Verhalten absichtlich öfters zu zeigen, erlebt er gleichzeitig, dass sein Verhalten nicht völlig unkontrollierbar ist und verändert werden kann.

Soziogramm und Genogramm

Bei einem **Soziogramm** werden die Beziehungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern oder auch mit Personen außerhalb der Familie wie auf einer Landkarte festgehalten. Dabei können zum Beispiel gute und schwierige, sehr enge oder distanzierte Beziehungen mit Symbolen abgebildet werden.

Werden in einer solchen Skizze auch die Beziehungen zu früheren Generationen dargestellt, spricht man von einem **Genogramm**. Hier werden psychologische Faktoren und typische Verhaltensmuster, die sich innerhalb der Familie wiederholen, dargestellt und analysiert. So kann zum Beispiel geschaut werden, wie schon die Eltern oder Großeltern mit bestimmten Problemen oder Themen umgegangen sind – etwa mit belastenden Situationen oder Krankheiten.

Familienskulptur

Hier werden die Familienmitglieder und ihre Beziehungen zueinander von einem der Teilnehmer so **im Raum aufgestellt**, wie er ihre Positionen zueinander wahrnimmt. Sind die Familienmitglieder selbst nicht anwesend, können stattdessen kleine Figuren verwendet werden. So könnte ein Klient zum Beispiel seinen Vater, den er als sehr dominant erlebt, auf einem Stuhl stehen lassen oder seinen Bruder, den er als kalt und distanziert empfindet, in großem Abstand und mit dem Rücken zu sich selbst im Raum aufstellen.

Was ist eine systemische Einzeltherapie?

Es ist auch möglich, mit den Methoden der Familientherapie mit einem einzelnen Klienten zu arbeiten. Der Schwerpunkt liegt dann darauf, die Probleme und Symptome des Betroffenen im Kontext seiner Beziehungen zu verstehen. Dabei werden Techniken eingesetzt, die die nicht anwesenden Familienmitglieder oder Bezugspersonen ersetzen – zum Beispiel werden statt der anderen Personen Kissen oder Stühle aufgestellt. Der Klient kann dann zwischen seiner eigenen Position und den Positionen der anderen Familienmitglieder wechseln und so auch die Perspektive der anderen Familienmitglieder einnehmen. Es können auch zirkuläre Fragen verwendet werden, um die Sichtweisen der anderen Familienmitglieder deutlich zu machen.

Wie gut hilft eine Familientherapie?

Seit 2008 ist die systemische Therapie in Deutschland ein wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren. Eine Vielzahl von Untersuchungen hat gezeigt, dass sie **bei vielen psychischen Erkrankungen wirksam** ist – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen. So wurde sie bei Depressionen, Essstörungen, Sucht, psychischen Belastungen bei einer körperlichen Erkrankung, Verhaltensproblemen und Schizophrenie erfolgreich eingesetzt.

Außerdem ist eine Familientherapie oft sogar **kostengünstiger** als andere Therapieformen. Das liegt daran, dass hier viel Wert auf die „Hilfe zur Selbsthilfe“ gelegt wird und nur relativ wenige Sitzungen in größeren Abständen notwendig sind. Auch durch die direkte Arbeit mit den Beziehungsmustern und die Konzentration auf die Ressourcen lassen sich oft in kurzer Zeit größere Veränderungen erreichen.

Schließlich hat die Familientherapie auch eine **gute Langzeitwirkung**: Mit ihr wurden bis zu vier Jahre nach dem Ende der Therapie bessere Erfolge erzielt als mit anderen Therapieverfahren. Auch die Abbruchrate war hier geringer als bei anderen Therapieansätzen.

Wo und von wem wird Familientherapie angeboten?

Familientherapie wird von **Psychotherapeuten, Psychologen und Fachleuten anderer sozialwissenschaftlicher Berufe** angeboten. Sie haben in der Regel eine intensive Weiterbildung in systemischer Therapie durchlaufen. Allerdings ist der Begriff „systemische Therapie“ nicht gesetzlich geschützt, so dass man sich im Einzelfall genau informieren sollte, welche Ausbildung ein Therapeut gemacht hat.

Die beiden Fachverbände für systemische Therapie, die *Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie (DGST)* und die *Systemische Gesellschaft (SG)* haben Richtlinien für die Ausbildung definiert und vergeben das **Zertifikat „systemischer Therapeut (DGST)“ bzw. „systemischer Therapeut (SG)“**. Es weist nach, dass jemand eine fundierte Weiterbildung an einem Ausbildungsinstitut für Familientherapie bzw. systemische Therapie absolviert hat.

Systemische Therapie wird in Deutschland im Moment noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Es gibt aber eine Reihe von Therapeuten, die in einem von den Krankenkassen anerkannten Verfahren (zum Beispiel Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie) ausgebildet sind und gleichzeitig systemische Interventionen anbieten. Eine Reihe privater Krankenkassen übernimmt inzwischen auch die Kosten für eine systemische Therapie.

Exkurs: Abgrenzung zur Paartherapie

In einer Paartherapie geht es darum, **akute oder chronische Konflikte** in einer Partnerschaft zu bearbeiten und **zu überwinden**. Ziel der Therapie ist es, die **Kommunikations-, Beziehungs- und Partnerschafts-Fähigkeiten** der beiden Partner **zu stärken**. Im Lauf der Therapie lernen beide Partner, die Hintergründe der Konflikte und ihren eigenen Anteil daran und gleichzeitig ihren Partner besser zu verstehen. Außerdem erarbeiten sie gemeinsam mit dem Therapeuten Strategien, um **Probleme und Stresssituationen besser zu bewältigen**.

Eine wichtige Voraussetzung für eine Paartherapie ist, dass **beide Partner einverstanden sind**, die Therapie zu machen und bereit sind, aktiv an Veränderungen mitzuarbeiten. In der Regel werden die Partner gemeinsam zu den Therapiestunden eingeladen. Es kann aber auch sinnvoll sein, von Zeit zu Zeit mit einem oder beiden Partnern Einzelsitzungen durchzuführen.

Im Gegensatz zu einer Paar- oder Eheberatung ist eine Paartherapie meist langfristiger angelegt und geht bei der Bearbeitung der Probleme mehr in die Tiefe. Allerdings können die Übergänge

zwischen Eheberatung und Paartherapie fließend sein, weil beide Begriffe nicht gesetzlich geschützt sind.

Systemische Therapeuten, Familientherapeuten und Paartherapeuten sowie Psychotherapeuten mit anderen Ausbildungsschwerpunkten, finden Sie auch auf www.therapie.de.

- [Therapeutenliste Familientherapie](#)
- [Therapeutenliste Systemische Therapie](#)
- [Therapeutenliste Paartherapie](#)
- [Therapeutensuche](#)

Quellen und Links

1. Rainer Schwing & Andreas Fryszer (2015). Systemische Beratung und Familientherapie. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, Göttingen.
2. Informationen der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V., <https://www.dgsf.org/>
3. Informationen der Systemischen Gesellschaft: <https://systemische-gesellschaft.de>

Von Dr. Christine Amrhein