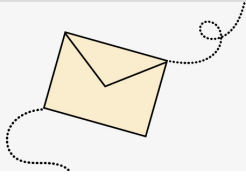


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten



GESUNDHEIT

Der Mensch in seinen Beziehungen

Die systemische Therapie wird immer wichtiger. Sie sieht die Probleme nicht im Individuum, sondern den Interaktionen. Was steckt hinter dieser Idee?

VON LISA AUFFENBERG

 07. JAN 2021

Als die Psychotherapeutin Virginia Satir 1951 eine junge Frau mit Psychosen vor sich hat, läuft zunächst alles gut. Je länger die Therapie andauert, desto mehr verschwinden die Symptome. Doch dann kommt ein Brief der Mutter. Sie beschuldigt die Therapeutin, ihre Tochter von der Familie zu entfremden. Virginia Satir lädt die Mutter mit ein in eine Therapiesitzung. In dieser verhält sich die Patientin wieder so psychotisch wie am ersten Tag.

Diese Anekdote aus der Frühzeit der systemischen Therapie erzählt der systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Wilhelm Rotthaus, um zu illustrieren, was die systemischen Therapien auf den ersten Blick von den gängigen Therapieschulen unterscheidet: „Das Problem wird in den Beziehungen verortet und nicht in der Person

selbst. Das heißt, der oder die Betroffene hat kein Defizit, keinen Mangel, er oder sie ist keine gestörte Person.“ Vielmehr entstünden die Probleme in der Interaktion. Genau darin liege auch der Vorteil: „Personen kann man nur schwer ändern, Beziehungen und Kommunikationen hingegen relativ leicht.“

Aus diesem Grund bietet die systemische Therapie ein besonderes Setting: Sitzungen mit mehreren Personen. So wie einst Virginia Satir erst die Mutter, dann auch den Vater einlud, um gemeinsam an den Symptomen zu arbeiten, kommen auch heute Patientinnen und Patienten, die sich in eine systemische Therapie begeben, manchmal mit ihrer Familie, manchmal auch nur mit ihrem Partner, einer Freundin oder allein in die Sitzungen. So, wie sie es möchten und als hilfreich wahrnehmen. Da das Problem als ein Resultat der Interaktion gesehen wird, sind die Bezugspersonen ein wichtiger Teil der Lösung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.