

Es nährt sich die Familie vom Leid

Wie Systemische Familientherapie wirkt

Der griechische Geschichtsschreiber Plutarch berichtet von einem irritierenden Vorfall in der antiken Stadt Milet. Dort war eine Selbstmordepidemie unter jungen Frauen ausgebrochen. Fieberhaft suchte man nach Motiven und Ursachen. Vergeblich. Man appellierte an die Vernunft der jungen Frauen, an ihr Gewissen, stellte sie unter Hausarrest. Umsonst - weitere Mädchen nahmen sich das Leben. Schließlich folgten die Behörden dem Rat eines weisen Mannes. Sie erließen ein Dekret. Die nackten Körper von Selbstmörderinnen sollten künftig auf dem Marktplatz ausgestellt werden. Praktisch über Nacht hörten die Selbstmorde auf. Der weise Mileter erwies sich als ein Vorläufer des systemischen Familientherapeuten. Als eines deren Markenzeichen gelten unter anderem paradoxe Therapiemethoden. Und wie sie erkennt der Mileter den entscheidenden Einfluß der familiären Beziehungen. Die Systemische Familientherapie würde es so ausdrücken: Die Mädchen fühlen sich über ihren Tod hinaus an ihre Familien gebunden. Sie verzichten auf den Selbstmord, um nicht mit ihrem nackten Leichnam Unbill über ihre Eltern, Großeltern, Geschwister zu bringen.

Die Familie ist das machtvollste Beziehungsgeflecht, in das Menschen eingebunden sind. Familien sind aber auch fragile Gebilde. Immer häufiger ist diese 'Keimzelle der Gesellschaft' überfordert, wenn sie all das leisten soll, was die Öffentlichkeit fordert und die Werbung verspricht: ein unrealistisches Übermaß an Wärme, Wohlgefühl, Harmonie.

Die weichgezeichnete Idylle von menschlicher Nähe zwischen den Geschlechtern und den Generationen wird schnell zum Nährboden für Neurosen und Tragödien. Gerade Jugendliche und Kinder reagieren auf Turbulenzen im System 'Familie' mit Symptomen wie Magersucht, Schulverweigerung, Selbstmordtendenzen.

Die Systemische Familientherapie zeigt bemerkenswerte Erfolge bei der Behandlung dieser Symptome. Und dies mit viel weniger Sitzungen als bei herkömmlichen Einzeltherapien.

Der systemische Therapeut sieht in dem Symptomträger nicht in erster Linie einen Kranken. Er sieht in ihm dasjenige Familienmitglied, das ein besonderes Opfer bringt, um die Familie zu stabilisieren.

Delegation nennen die Familientherapeuten dieses Phänomen, wenn Einzelne unbewußt den Spannungen in der Familie - oft über Generationen - mit auffälligem Verhalten entgegenreten. Wenn etwa das kleine Kind mit unkontrollierbaren Wutausbrüchen reagiert, stellvertretend für die schweigende Mutter.

Symptome sind Ausdruck verborgener Kämpfe in der Familie. Familienmitglieder versuchen das Verhalten des anderen zu kontrollieren. Es kommt zu klammheimlichen Bündnissen, zu kaschierten Spaltungen, zu gelegneten Beziehungsabbrüchen. "Es nährt sich die Familie vom Leid" meint Stierlin in Anlehnung an Hölderlin.

Ziel der Therapie ist es dann, diesen Konflikt ans Licht zu befördern, damit die Beteiligten in ihrem Versuch, mit dem Konflikt fertig zu werden, nicht länger gezwungen sind, Symptome zu entwickeln. So kann z. B. das Hungern einer Magersüchtigen eine verdeckte Taktik im Kampf um Unabhängigkeit in einer 'verstrickten Familie' sein. Ein Therapieziel wäre es dann, dass Verhandlungen über Unabhängigkeit offener geführt werden können, damit eine derartige Selbstzerstörung überflüssig werden kann.

'*Verstrickte Familien*' finden sich häufig in den Praxen der SFT. In diesen Knäuel-Familien wenden sich die Familienmitglieder im Übermaß einander zu. Und binden die Mitglieder durch große Überfürsorglichkeit, Starrheit und Konfliktvermeidung. "Wenn es einen juckt, kratzen sich alle", beschreibt Stierlin das Problem. Am anderen Ende 'dysfunktionaler' Familiensysteme stehen die sogenannten Streusand-Familien. In diesen herrscht wenig interne Verbundenheit, die Mitglieder isolieren sich stark voneinander, brechen mithin sogar alle Beziehungen ab.

"In den Therapien wird deutlich, wie Delegationen, Vermächtnisse, verdeckte Aufträge über Generationen wirken und sich in schädlichen Verhaltensmustern verfestigen," sagt die systemische Familientherapeutin Jacqueline Schwarz, die die Praxis *Ostkreuz* in Königs Wusterhausen betreibt. "Unsere Aufgabe ist es dann, gemeinsam mit den Familienmitgliedern Wege zu finden, wie man im Alltag diese negativen Beziehungsmuster auflösen kann."

Und ihr Kollege Joachim Römhild ergänzt: "Alle Familienmitglieder sollen neue, positive, authentische Erfahrungen miteinander machen können. Wichtiger Schritt sind die Einübung neuer Kommunikationsformen, die Platz für Lebendigkeit, Humor und Wachstum in der Familie schaffen. Wenn es uns gelingt, die Sicht auf die Familienrealität neu zu gestalten, dann waren wir erfolgreich."

Dafür hat die SFT ein wirksames Repertoire an Maßnahmen entwickelt. Ziel ist es, die erstarrten Denk- und Verhaltensmuster, die in der Familie herrschen, aufzulösen: Automatisierte Schuldzuweisungen, leere Kommunikation, Widersprüche zwischen verbalen und nonverbalen Botschaften. Die Familienmitglieder werden stattdessen ermutigt, die realen Probleme, die Einstellung der anderen, die Alltagsrituale aus neuen Blickwinkeln zu sehen. Situationen umzudeuten, verschüttete Gemeinsamkeiten wieder zu entdecken, die Positionen und Rollen einmal zu tauschen, dazu regen die systemischen Therapeuten ihre Klienten an.

Etwa mit Hilfe von Familienskulpturen. Die Mitglieder stellen mit kleinen Figuren ihre Familien-Wirklichkeit nach. Danach das Familien-Wunschbild. Wer ist an den Rand gedrängt? Wer steht in wessen Schatten? Wer nimmt wem den Platz zum Atmen? Wo und neben wem möchte ich eigentlich stehen? Diese drastische Verbildlichung der oft nur geahnten Realität kann konstruktive Perspektivwechsel auslösen.

Oder mittels Genogrammen. Die Familienmitglieder zeichnen ihren Stammbaum auf, benennen wichtige Ereignisse im Leben ihrer Vorfahren oder abwesender Verwandter. Häufig tritt dann Verblüffung ein, wenn sich das akute Problem auch in vorherigen Generationen schon ereignet hat, wie sich über die Generationen hinweg ein destruktives Familienmuster 'vererbt'.

Was glaubt mein Vater, was meine Fähigkeiten sind, meine Schwächen? Wenn ich mich über meine Schwester ärgere, was sehe ich dann für einen Menschen in ihr? Wie sehe ich mich eigentlich selbst im Kreise der Familie?

Diese unausgesprochenen Glaubenssätze und Wertungen in der Familie ans Licht zu bringen, dazu werfen die Familientherapeuten zirkuläre und hypothetische Fragen auf. Fragen etwa den Schulverweigerer: "Nehmen wir mal an du würdest das Abi schaffen und an die Uni gehen.. Wer von deinen Eltern würde am meisten darunter leiden?" Oder sie lassen neue Familienrituale einüben. Indem sie z.B. vorschlagen, dass in einer 'Knäuelfamilie' die Eltern einmal in der Woche zusammen ausgehen, ohne den Kindern sagen zu dürfen wohin.

Oder sie erlassen in der Nachfolge des weisen Mileter 'Paradoxe Verschreibungen'. Wie der amerikanische Familientherapeut Jay Haley. Eine unglückliche Familie begab sich in seine Praxis: überfürsorgliche Mutter, passiver Vater. Und ein sechsjähriger Junge, der panische Angst vor Hunden hatte und sich deswegen kaum mehr aus dem Haus traute. Haleys paradoxes Dekret: Er gab dem Jungen den Auftrag, sich einen Hundewelpen zu suchen, der Angst hatte vor Menschen. Und ihn von seiner Menschenphobie zu heilen. Der Vater sollte ihn dabei unterstützen. Nach wenigen Wochen legte der Junge seine Angst vor Hunden ab und die Atmosphäre im Familiensystem heiterte sich auf.