

# Systemische Therapie

Autor/in: Oliver Schubbe, Familientherapeut

Jeder von uns ist in Systeme eingebunden, sei es in der Familie, in der Ehe, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Von diesen Systemen wurden und werden wir beeinflusst, und wir beeinflussen sie wiederum selbst durch unsere Aktionen und Reaktionen. D.h. Probleme werden nicht als Eigenschaften einzelner Personen gesehen. Sie sind vielmehr Ausdruck der jeweiligen Kommunikations- und Beziehungsbedingungen in einem System. Aufgrund dieser Interaktionen bilden sich bestimmte Verhaltensmuster aus. Diese Verhaltensmuster schleifen sich ein und werden zur Gewohnheit. Sie beeinflussen uns und unseren Umgang mit anderen Menschen, und das in guter oder auch weniger guter Weise. Die weniger guten bzw. wenig förderlichen Muster können sich störend auf unsere Beziehungen auswirken und hindern uns mitunter daran, stabile Beziehungen aufzubauen. Die Systemische Therapie versucht, diese Muster zu erkennen, sie zu unterbrechen und nach wirksamen und hilfreichen Verhaltensmustern zu suchen. In der Einzeltherapie geht es dabei nicht nur um die individuelle Situation, sondern auch um den Hintergrund des Systems, in dem der Einzelne lebt bzw. gelebt hat (z.B. Herkunftsfamilie). In der Paar- und Familientherapie geht es um die Wechselbeziehungen untereinander und die Muster, die sich in dieser Beziehung eingespielt haben. Familientherapie/ Systemische Therapie ist eine Form der Therapie, die Gesundheit und Krankheit, insgesamt die Lebensqualität von Menschen im Zusammenhang mit ihren relevanten Beziehungen und Lebenskonzepten sieht. In den letzten Jahren erweiterte sich der Blickwinkel von der Familie auf die sie umgebenden Systeme wie Arbeitsfeld und Wohnwelt und auch auf die Kontexte, in denen Therapie und Beratung stattfindet.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten