



Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin
www.justen-horsten.de

Die **systemische Therapie** baut auf der Annahme auf, dass jedes seelische Leid in der Beziehung zu anderen Menschen entsteht. Sie vermeidet damit den Blick in die verborgene Psyche, sondern macht wie die Verhaltenstherapie möglich, die Entstehung eines Problems in der Interaktion mit emotional nahe stehenden Menschen nachzuvollziehen, zu beschreiben und so auf Kommunikation und Beziehung einzuwirken. Das gelingt am besten, wenn die für das Problem relevanten Personen in der Therapiesitzung anwesend sind. Selbstverständlich ist das bei Beziehungsproblemen in Partnerschaft und Familie. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass jedes Problem, so individuell es dem Einzelnen auch erscheinen mag, Auswirkungen auf die Partnerschaft hat. Deshalb finde ich es sehr sinnvoll und hilfreich, Beziehungspartner in die Therapie mit einzubeziehen.

Für mich ergänzen sich systemisches und verhaltenstherapeutisches Vorgehen. So integriere ich z.B. die Technik des „Genogramms“ häufig in Verhaltenstherapien. Im Genogramm wird gemeinsam ein Familienstammbaum auf der Flipchart gestaltet, der typische Interaktionsmuster in der Herkunftsfamilie sichtbar werden lässt. So kann Herr F. den Zusammenhang seiner Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster mit denen seiner Herkunftsfamilie erkennen. Wenn er z.B. darüber klagt, wie „kalt“ seine Partnerin auf seine Zuwendungswünsche reagiert, fällt ihm jetzt auf, dass es das Thema emotionale Nähe und Distanz auch bei seinen Eltern gegeben hat. Die Mutter hatte ihm manches mal gesagt, dass sie sich oft vom Vater ungeliebt fühlte. So kann Herr F. mit Hilfe des Genogramms sein Verhalten mit dem des Vaters in der elterlichen Beziehung vergleichen und wichtige Schlüsse daraus ziehen. Ihm ist es dann möglich, sein Verhalten seiner Partnerin gegenüber zu verändern, die daraufhin aufgeschlossener für seine Annäherung wird.

An der systemischen Therapie gefällt mir der weitere Blick auf den Kontext und den Zusammenhang des Problems. Näheres finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie, www.dgsf.org, deren Mitglied ich bin.