

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Peter Dold

Paar- und Familienberatung

Ein ganzheitlicher, systemischer Ansatz

Mit 8 Abbildungen

Peter Dold
Küttigen
Schweiz

ISBN 978-3-662-50481-9 ISBN 978-3-662-50482-6 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-50482-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © deepblue4you / istockphoto.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Vorwort: Anfang schon Ende?

Mit welchen Fragen werden Eltern bereits von Kleinkindern konfrontiert? Eine Mutter wollte ihrer viereinhalbjährigen Tochter Julia beim Nachfragen über Sterben und Tod erklären, dass wenn der Mensch stirbt, die Seele in den Himmel kommt. Doch wie sollte sie ihrer Tochter den kaum vermittelbaren Begriff Seele erklären? Sie verzichtete darauf, stattdessen sagte sie: „Du hast noch eine zweite Julia in dir, und beim Sterben geht die in den Himmel.“ Während eines Mittagessens lachte die Kleine laut. Von der Mutter nach dem Grund gefragt, antwortete das Mädchen: „Jetzt kann ich die Julia in mir fragen, wenn ich Fragen habe.“

Antworten auf Fragen nach dem Sinn unserer Existenz finden wir in uns. Und Fragen um Verluste sind Fragen um unsere Existenz. Kleinkinder interessieren sich im Fragealter scheinbar mehrheitlich um Bezeichnungen, zentral sind ihnen aber die Sinnzusammenhänge. Anfang und Ende sind für sie nicht getrennt, wie auch ihre Wirklichkeit einer ganzheitlichen Wahrnehmung zugänglich ist. Die Kommunikation erleichtert ihnen ein Bewusstwerden ihrer selbst, und sie erleichtert einen achtsamen Umgang mit Beziehungen allgemein. Kinder haben – im Gegensatz zu uns Erwachsenen – einen leichteren Zugang zu den Persönlichkeitsbereichen, von denen die Neurowissenschaften berichten, dass sie überwiegend dem Unbewussten angehören. Kinder empfinden, spüren, reagieren organisch, noch fern der Welt rationaler Begriffe und Wertungen. Sie geben über die Organe zu verstehen, wenn das System belastet, auch am Ende ist und Hilfe braucht. Sie empfinden Verluste im Voraus, wenn Aus- und Fortbildung, Karriere, Spannungen, Überforderungen, Illusionen von Kraft und ewig gleichbleibender Jugendlichkeit auf das Gespür, auf Nähe, persönlichen Austausch und Beisammensein verzichten lassen.

Mit den Kindern kommen die Eltern auf die Welt. Kinder machen Familien, machen Mütter und Väter. Kinder spüren es körperlich, wenn Beziehungen ausdünnen, emotional hungern. Sie spüren auch, wenn sie absterben. Wohin ist dann die Familienseele gegangen? Kinder sind Ausdruck des familiären Unbewussten, das mit ihnen selbst seinen Anfang nimmt und in jeder Trennung, jedem Verlust, schon in kleinen Distanzierungen, in jedem Weggang auf Ende, Endlichkeit von Familie und Beziehungen hindeutet. So sind Kinder Indikatoren für Ressourcen, Entwicklungen und Gefährdungen in den einzelnen Lebensphasen von Familien. Mit ihrem Weggang verweisen sie auf ein unabänderliches Ende einer Familie und führen das System zurück in die Partnerschaft.

Altern in Partnerschaft und Beenden, erneut geben die Kinder Mitanstöße. Sie führen Familien und Beziehungen, dies oft auch auf originellen „Umwegen“, in Beratungs- und Therapieeinrichtungen. Wir haben ein Problem, uns allen geht es nicht gut. Allein finden wir nicht mehr zu unseren Stärken zurück. In der Wahl von Mittel und Methoden, um sich Ausdruck zu verschaffen, beginnen sie mit dem Körper und seinen Funktionen, später bedienen sie sich erworbener, altersentsprechender Ausdruckformen und der Sprache.

In Familienzeichnungen, Rollenspielen sind sie direkt und keineswegs zimperlich. So zeichnete eine Zweitklässlerin, die wegen Einnässens mit ihrer Familie in eine Familienberatung kam, alle

nackt auf ein Zeichenblatt, zwischen den Beinen einen deutlich erkennbaren Urinstrahl. Auf der Rückseite des Blattes schrieb sie: „Die ganze Familie pinkelt.“ In Beratung und Therapie sind Kinder oft verlässliche Diagnostiker und im dynamischen Beratungs- und Behandlungsverlauf problemnah und emotional betroffen.

Ich danke den Mitarbeiterinnen des Springer-Verlags Monika Radecki, Sigrid Janke und Bettina Arndt (Lektorat) für die professionelle Begleitung des Buches.

Peter Dold

Küttigen in der Schweiz, im April 2016

Der Autor

Dr. phil. Peter Dold, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Körperpsychotherapeut nach G. Downing, systemischer Psychotherapeut nach C. Gammer und M. u. I. Kirschenbaum, Ausbildung in Spirituellem Heilen bei A. Cleas; Lehrtherapeut und Supervisor; konzeptuelle Entwicklung des Lehrgangs für Paar- und Familienberatung am Institut für Ganzheitliche Therapien IKP in Zürich; mehrere Buchveröffentlichungen zu Themen der Paar- und Familientherapie.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Einleitung | 1 |
| | <i>P. Dold</i> | |
| 1.1 | Von der Individualtherapie zur systemischen Revolution | 3 |
| 1.2 | Unterschiedliche systemische Ansätze | 4 |
| 1.2.1 | Vier Therapierichtungen | 4 |
| 1.2.2 | Vom Mehrschichtigen zur Einheit | 6 |
| 1.3 | Sinngebendes in Systemen | 8 |
| 1.3.1 | Notwendigkeit der Sinnsuche | 8 |
| 1.3.2 | Gleichzeitigkeit in der Begegnung | 9 |
| 1.3.3 | Zirkularität | 11 |
| | Literatur | 13 |
| 2 | Therapeutische Ausgestaltung der sechs Lebenszyklusphasen | 15 |
| | <i>P. Dold</i> | |
| 2.1 | Grundlagen der systemischen Therapie | 17 |
| 2.1.1 | Ressourcen und Störungen | 17 |
| 2.1.2 | Therapieziele | 18 |
| 2.1.3 | Methoden und Techniken | 19 |
| 2.1.4 | Therapiedauer und Auswertung | 20 |
| 2.2 | Zu den Wurzeln: Herkunftsfamilien | 21 |
| 2.2.1 | Themen und Theorieschwerpunkte | 21 |
| 2.2.2 | Salutogenetische und pathogenetische Aspekte | 22 |
| 2.2.3 | Therapieziele | 24 |
| 2.2.4 | Dyadische Beziehungsmuster in der Herkunftsfamilie | 25 |
| 2.2.5 | Herkunftsfamilienarbeit: Methoden und Techniken | 27 |
| 2.3 | Kontakt und Kennenlernen | 31 |
| 2.3.1 | Themen und Theorieschwerpunkte | 31 |
| 2.3.2 | Salutogenetische und pathogenetische Aspekte | 34 |
| 2.3.3 | Therapieziele | 35 |
| 2.3.4 | Herkunftsfamilienarbeit: Methoden und Techniken | 37 |
| 2.4 | Die Entscheidung für die zu lebende Beziehungsform: auf dem Weg zur Synthese | 40 |
| 2.4.1 | Themen und Theorieschwerpunkte | 40 |
| 2.4.2 | Salutogenetische und pathogenetische Aspekte im Entscheidungsprozess | 41 |
| 2.4.3 | Therapieziele im Entscheidungsprozess | 42 |
| 2.4.4 | Methoden und Techniken | 44 |
| 2.5 | Erweiterung der Systeme: Geburt der Familie | 54 |
| 2.5.1 | Themen und Therapieschwerpunkte | 54 |
| 2.5.2 | Familiensysteme und Körper | 62 |
| 2.5.3 | Therapieziele | 64 |
| 2.5.4 | Methoden und Techniken | 67 |
| 2.6 | Zurück in die Partnerschaft | 71 |
| 2.6.1 | Themen und Theorieschwerpunkte | 71 |
| 2.6.2 | Salutogenetische und pathogenetische Aspekte der Ablösung | 75 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 2.6.3 | Therapieziele..... | 75 |
| 2.6.4 | Methoden und Techniken..... | 76 |
| 2.7 | Alter und Partnerschaft | 83 |
| 2.7.1 | Paar- und Familientherapie mit älteren Menschen..... | 83 |
| 2.7.2 | Salutogenetische und pathogenetische Aspekte..... | 89 |
| 2.7.3 | Therapieziele..... | 92 |
| 2.7.4 | Methoden und Techniken: Anstöße und Hilfen..... | 94 |
| | Literatur | 103 |
| | | |
| 3 | Methoden, Techniken, Tools | 107 |
| | <i>P. Dold</i> | |
| 3.1 | Ganzheitlich systemisches Erstgespräch | 108 |
| 3.1.1 | Zuweisungskontexte..... | 108 |
| 3.1.2 | Erstkontakt..... | 109 |
| 3.1.3 | Initialphase..... | 111 |
| 3.1.4 | Aktionsphase..... | 113 |
| 3.1.5 | Integrations- und Endphase: Neuorientierung..... | 121 |
| 3.1.6 | Beispiele für Familienerstgespräche..... | 126 |
| 3.1.7 | Rückblick auf die Informationen im Erstinterview..... | 130 |
| 3.2 | „Wir sind Intervention“ | 131 |
| 3.2.1 | Interventionen geschehen in Beziehungen..... | 131 |
| 3.2.2 | Interventionen: verbal oder körperorientiert..... | 131 |
| 3.2.3 | Interventionen: intentional, funktional, bewusst und unbewusst..... | 133 |
| 3.2.4 | Interventionen: öffnend, vertiefend, stabilisierend..... | 134 |
| 3.2.5 | Interventionen: spirituell..... | 134 |
| 3.3 | Systemische Körperarbeit | 136 |
| 3.3.1 | Erstkontakt: Augenschein und Auslegeordnung..... | 136 |
| 3.3.2 | Körperübungen und ihre Bedeutung..... | 138 |
| 3.3.3 | Energetische Körperübungen im System..... | 146 |
| 3.3.4 | Beenden von Körperübungen in Beratung und Therapie..... | 148 |
| 3.3.5 | Methodische Hinweise für die Körperarbeit..... | 148 |
| | Literatur | 149 |
| | | |
| 4 | Falldarstellung in der Partner-, Paar- und Familientherapie | 151 |
| | <i>P. Dold</i> | |
| 4.1 | Das Genogramm | 152 |
| 4.1.1 | Arbeitsmethoden: Wie gelange ich zu den Daten?..... | 152 |
| 4.2 | Das Problem im Kontext des Beziehungssystems: eine systemvernetzte Sichtweise | 153 |
| 4.3 | Analysemethoden | 153 |
| 4.3.1 | Symptomanalyse..... | 153 |
| 4.3.2 | Analyse der Regeln..... | 153 |
| 4.3.3 | Systemanalyse..... | 153 |
| 4.3.4 | Analyse kommunikativer Prozesse, Werteinstellungen und regelhafter Abläufe..... | 154 |
| 4.4 | Das therapeutische System | 155 |
| 4.4.1 | Der Arbeitsvertrag..... | 155 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 4.4.2 | Therapierende | 155 |
| 4.4.3 | Übertragungs- und Gegenübertragungsmechanismen | 155 |
| 4.5 | Diagnosen | 156 |
| 4.6 | Therapie: Ziele, Strategien, Stile | 156 |
| 4.6.1 | Strategien | 156 |
| 4.6.2 | Grenzen und Möglichkeiten Therapierender: Therapeutenstil | 157 |
| 4.6.3 | Wachstumstherapie | 157 |
| 4.7 | Das Beenden von Therapien | 157 |
| | Literatur | 158 |
| | Serviceteil | 159 |
| | Stichwortverzeichnis | 160 |