

Der systemische Ansatz

Niemand lebt für sich allein, und so ist jedes Leben und Erleben in einen bestimmten Rahmen, ein System, eingebettet. Ein solches System kann das Umfeld in der Natur darstellen, die Familie, in der man lebt, der Arbeitsplatz mit seinen Bedingungen oder eine Interessengemeinschaft Gleichgesinnter, wie man sie im Vereinsleben findet.

Eine **systemische Sichtweise** berücksichtigt diese Zusammenhänge und betrachtet menschliche Verhaltensweisen und Empfinden immer im Kontext mit dem entsprechenden System, im Rahmen dessen dieses geschieht. Jedes Handeln, jede Kommunikation in einem Umfeld, wirkt sich auf alle Teile des Systems aus. Und jede Veränderung des Umfeldes beeinflusst wechselseitig in der gleichen Weise jedes Individuum, das sich in einem solchen Umfeld befindet. Alles Wahrnehmen, alles Erleben, alles Fühlen, alles Denken und alles Handeln ist demgemäß nicht nur aus der Perspektive des Einzelnen, sondern immer auch in Ausrichtung auf die anderen Mitglieder des Beziehungssystems zu verstehen und einzuordnen.

Viele Verhaltensweisen, die mit Blick auf die handelnde Person zunächst keinen Sinn ergeben mögen, können aus einer solchen Perspektive als durchaus sinnvoll gewürdigt werden, weil sie zwar nicht dem Individuum, dafür aber dem System dienen, in dem es sich befindet. Befindet sich zum Beispiel in einer Familie, die sonst keine Gemeinsamkeiten und keinen Zusammenhalt mehr hat, ein Bettnässer, um den sich alle Aufmerksamkeit der Familienmitglieder rankt, so kann es sehr sinnvoll sein, das Bettnässen trotz einer Therapie beizubehalten. Sollte diese nächtliche Eigenheit beseitigt werden, käme die familiäre Situation vielleicht allen Beteiligten zum Bewußtsein und eine Auflösung der Familie könnte die Folge sein. In einem solchen Sinne müßte der Bettnässer sein Symptom beibehalten, um die Familie auf eine solche Art zu stabilisieren. Dabei werden diese Vorgänge nur selten auf der bewußten Ebene ablaufen. Sie sind deshalb auch kaum auf den ersten Blick durchschaubar.

Beziehungsgeflechte gestalten sich meist außerordentlich komplex und sind in ihren Einzelheiten für das Individuum kaum zu ergründen. Die Systeme verfügen über eigene regelhafte Abläufe, die sich ständig wiederholen. Das können feste Regeln sein, die Mitglieder der Familie, etwa die Eltern, aufstellen, und die allen bekannt sind. Es kann sich dabei aber auch um Regeln handeln, die weder als solche erklärt, noch von den einzelnen Mitgliedern bewußt wahrgenommen werden. Das Verhalten der einzelnen Mitglieder in einem Beziehungssystem wird meistens bewußt oder unbewußt auf diese Systemregeln abgestimmt. Das System bietet dafür als "Gegenleistung" Ordnung, Sicherheit, Stabilität und Anpassungsfähigkeit an die Umwelt.

Individuelle Aktionen und Reaktionen können deshalb häufig von der Loyalität gegenüber dem System geprägt sein, unter Hintanstellung persönlicher Interessen und Bedürfnisse. Das Bemühen um ein eigenes Wohlergehen und die Nutzung eigener Lösungskompetenzen werden aus Angst um die Erhaltung des Systems deshalb häufig unterdrückt. Eigene Gesundheitsmöglichkeiten werden in einem solchen Fall nicht mehr zugelassen. Das Ergebnis dieser Verhaltensweisen wird vom System mit seinen Mitgliedern nicht immer in gleicher Weise honoriert. deshalb sind für das Individuum häufig Krankheitssymptome, weitere persönliche Abwertung und erheblicher Leidensdruck die Folge.

Der systemische Ansatz öffnet den Blick für diese "Leistungen", die der Einzelne in das System einbringt. Vermeintlich destruktive Verhaltensweisen werden dann wieder als kreative Möglichkeiten verstanden, die zwar nicht dem Individuum, dafür aber dem System und seiner Erhaltung dienen. Dem leidenden Einzelnen wird so zuallererst seine Leistungskompetenz wieder zuerkannt.

Systemische Konzepte helfen zu erkennen, wie die kreativen Leistungen des Einzelnen wieder zur Entfaltung der eigenen Möglichkeiten genutzt werden können, ohne dass dem System ein Loyalitätsverlust entsteht. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge führt häufig bereits zum Verschwinden der beklagten Symptomatik und Verhaltensweisen. Daneben ist es oft möglich, bereits durch minimale Veränderungen konstruktive Verhaltensmuster zu entwickeln, die zur Lösung führen.

Die Kombination des systemischen mit dem hypnotherapeutischen Ansatz bietet in besonderer Weise die Möglichkeit, die Vorteile dieser Methode zu nutzen, ohne dabei auf die Anwesenheit anderer Systemmitglieder angewiesen zu sein.