Kurs in Familientheorie II

FAMILIENTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN IN DER FAMILIENTHERAPIE NACH BOWEN

U. Davatz

I Krankheitssymptome in einer Familie entwickeln sich in der Art eines evolutiven Prozesses, multifaktoriell, stufenweise, prozesshaft über eine gewisse Zeit hinweg und haben immer eine wichtige Funktion im Beziehungsnetz der Familie. Um in diesen evolutiven Prozess als Therapeut möglichst hilfreich eingreifen zu können, braucht es eine genaue Kenntnis des bisherigen Verlaufes. Deshalb sind alle Fragen an die Familie, die diesen Prozess klarer zur Darstellung bringen, hilfreich. Bei dieser Exploration sollen direkte "Warum"-Fragen, d.h. direkte Kausalitätsfragen möglichst vermieden werden, da sie der Komplexität des Prozesses nicht gerecht werden. Ausserdem verleiten sie den Therapeuten und den Patienten zu voreiligen Rückschlüssen von vermeintlich direkten Zusammenhängen, wenn in der Tat viele Glieder der Kette fehlen und vielleicht gerade diejenigen, die am besten zu beeinflussen wären.

Die aus der Suche nach diesem Prozess resultierende Technik ist die Kunst des Fragenstellens, Fragen nach dem Was, Wann, Wie, Wo und Unter-Welchen-Umständen. Wichtig ist dabei, dass der Therapeut sein Denksystem lange genug offenlässt, um zu einem möglichst realitätsgetreuen Bild oder Muster zu kommen und nicht zu voreiligen verzerrten Kausalitätszusammenhängen.

Je besser die Fragen des Therapeuten gestellt sind, umso eher kommt die Person, an welche die Fragen gerichtet sind, ins Nachdenken und beginnt selbst, diesen evolutiven Prozess zu betrachten und danach weiter zu fahnden. Dieses Anhalten und Betrachten hat in sich schon eine therapeutische Wirkung. Die betroffene Person greift durch dieses Innehalten verlangsamend in den Prozess ein, so dass er nicht mehr so leicht in Richtung Krankheit eskalieren kann.

https://adhs.expert

II Eines der zentralen Probleme in dysfunktionellen Familien mit Krankheitssymptomen ist die mangelnde Abgrenzung zwischen den verschiedenen Familienmitgliedern. Aus diesem Mangel an Abgrenzung resultiert meist ein Aufschaukelungsprozess jeglicher Angst, die im Familiensystem auftritt sowie der bestehenden Symptomatik, die durch die Angst verstärkt wird. Diese Aufschaukelung oder Amplifikation wirkt sich wiederum krankheitsfördernd auf alle Familienmitglieder aus.

Deshalb besteht der aus dieser Einsicht resultierende therapeutische Eingriff in die Familie hauptsächlich aus der Unterstützung eines oder mehrerer Familienmitglieder einander gegenüber eine bessere Abgrenzung zu finden. Praktisch bedeutet dies, den Personen die Erlaubnis zu geben, ja sie dazu aufzufordern, nein sagen zu dürfen, ihre gegenteilige Meinung gegenüber wichtigen Bezugspersonen auf eine möglichst ruhige Art zu einem frühen Zeitpunkt zum Ausdruck bringen zu dürfen, eigenen Bedürfnissen und Wünschen klar Ausdruck geben und auch danach handeln zu dürfen etc.

III Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Fähigkeit zur eigenen Abgrenzung am besten in der lebendigen Situation zur eigenen Ursprungsfamilie "nachgelernt" werden kann. Deshalb besteht die therapeutische Technik darin, die Leute aufzufordern, mit ihrer Ursprungsfamilie Kontakt aufzunehmen und sich innerhalb dieser Beziehungen im Abgrenzungsprozess zu üben. Alle anderen Abgrenzungen sind anschliessend leichter.

IV Je ängstlicher und dysfunktioneller ein Familiensystem ist, umso grösser ist die Gefahr, dass der Therapeut in den Prozess der Familie hineingezogen wird, was ihn dann dazu verleitet, sich in gleicher Weise wie die Familienmitglieder zu verhalten. Dies bringt mit sich, dass er die Amplifikation der Angst und der Krankheitssymptomatik langfristig nur verstärkt und nicht verringert, wie eigentlich seine ursprüngliche Absicht war.

https://adhs.expert

Um dieses "Hineingezogen-werden" möglichst zu verhindern ist die Technik: "bezug nehmen auf das System auf lockere oder gar humorvolle Weise" äusserst hilfreich.

Versucht die Familie, den Therapeuten zu einer Handlung zu überreden, zu welcher er nicht stehen kann, ist die Technik der Abgrenzung als Therapeut äusserst wichtig. Der Therapeut muss dabei aufpassen, dass er nicht die Familie von ihrer Meinung abzubringen oder von seiner Meinung zu überzeugen versucht, sondern dass er vielmehr klar zum Ausdruck bringt, dass er aus seiner eigenen Ueberzeugung oder Ethik heraus so handeln muss, d.h. also nein sagen muss. Wird dies auf eine ruhige, innerlich überzeugte Weise getan, so akzeptiert die Familie dies meist problemlos.

Macht der Therapeut dennoch bei gewissen Prozessen der Familie mit, aus der realistischen Befürchtung heraus, er könne die Familie sonst verlieren und damit die Gelegenheit, hilfreich einzugreifen, so ist es wichtig, dass er sich seiner Handlung bewusst ist und ihm dieses Mitmachen nicht einfach passiert. Allmählich muss er dann versuchen, den Prozess zu verlangsamen, d.h. leichten Widerstand zu machen, bis er wieder aussteigen kann aus dem eskalierenden oder zumindest gleichbleibenden pathologischen Prozess.

V Wird der Therapeut um direkte konkrete Ratschläge gefragt, so darf er aus seiner Erfahrung heraus durchaus solche geben. Er soll sie aber möglichst generalisiert als Hilfsangebot und nicht als Befehl formulieren. Dies kann etwa so lauten: "Manche haben in einer solchen Situation das und das schon als hilfreich empfunden." oder "Im allgemeinen hat die Erfahrung gezeigt, dass ein solches Handeln in dieser Situation das und das bewirkt." oder "Vielleicht können Sie einmal dies ausprobieren, selbst wenn es Ihnen etwas gegen den Strich geht." oder "Ich würde es in dieser Situation nun am ehesten so handhaben, aber Sie müssen selbst wissen, was für Sie stimmt." und ähnliches mehr.

https://adhs.expert

Wenn die Person dann in der nächsten Therapiestunde unter Schuldgefühlen bekennt, sie habe gar nichts getan oder alles falsch gemacht, d.h. die guten Ratschläge überhaupt nicht befolgt, ist es wichtig, dass man ja keine Enttäuschung zeigt. Man sollte vielmehr von neuem den Prozess betrachten, in welchem die Person steckt und vielleicht mit ihr gemeinsam erforschen, welche Faktoren alle daran beteiligt waren, dass die Ratschläge nicht befolgt werden konnten. Vielleicht waren die Ratschläge falsch, vielleicht war das "timing" verkehrt, vielleicht muss zuerst etwas anderes getan werden etc.

VI Als weitere Regel für den Therapeuten gilt, selbst so natürlich wie möglich zu sein und selbst keine Techniken anzuwenden, die seiner Person nicht entsprechen, auch wenn sie sich bei anderen Therapeuten noch so bewährt haben.

22.11.1988
Davatz/em

https://adhs.expert