

## Das Beratungskonzept

Unsere Beratungsstelle arbeitet mit dem systemischen Konzept der Familientherapie in Kombination mit einem Lösungs- und Ressourcen-orientierten Ansatz.

Es ist heutzutage Allgemeinwissen, dass unsere Umwelt ein Öko-System ist. Auch unser Körper, die Volkswirtschaft und auch Familien funktionieren als Systeme. Ein Merkmal von Systemen ist, dass die einzelnen Teilbereiche stetig miteinander interagieren und sich nach jeder Veränderung neu ausbalancieren. Im besten Falle hat eine Veränderung positive Auswirkungen für alle Beteiligten im System, das wäre eine Win-Win-Situation. Viel häufiger kommt es jedoch vor, dass die positiven Effekte für die eine Seite gleichzeitig Einschnitte für andere Teile des Systems mit sich bringen. Mitunter zeigen sich solche unerwarteten und unerwünschten Nebenwirkungen erst nach einiger Zeit.

### **Das systemische Konzept bedeutet**

übertragen auf unsere konkrete Beratungsarbeit, diese wechselseitigen Beziehungen zwischen den Mitgliedern des Familiensystems im Blick zu haben.



Wie verhandeln und kommunizieren die Familienmitglieder ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und wie regeln sie die unausweichlichen Konflikte im Zusammenleben? Wie wird interpretiert, aus welchen Motiven heraus die andere Person so und nicht anders handelt? Wird das Verhalten der anderen als angemessen oder unangemessen bewertet? Wird dies mehr oder weniger adäquat kommuniziert?

Eine systemische Sichtweise bedeutet also, für eine mögliche Veränderung nicht nur auf einen Teil des Familiensystems z.B. auf die Person mit ihrem Problemverhalten zu schauen.

Zwar bringt jedes Kind bereits ein bestimmtes Temperament und bestimmte Veranlagungen mit auf diese Welt und ins Familiensystem. Doch damit trifft das Kind auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten seiner Eltern, Geschwister und anderer Bezugspersonen. Ob sich bestimmte Eigenschaften mit einer positiven oder problematischen Ausprägung entwickeln, hängt maßgeblich davon ab, wie die unterschiedlichen Persönlichkeiten innerhalb der Familie miteinander in Beziehung treten. Als wichtigste Bezugspersonen haben Eltern im System Familie dabei die größte Verantwortung und Wirkkraft. Wenn ein Elternteil und ein Kind nicht „miteinander können“, kann eine ungute Entwicklung in Gang kommen.

Dann sind immer wiederkehrende Konflikte vorprogrammiert. In ihrer Hilflosigkeit passiert es Eltern, dass sie bei Konflikten Kindern abwertende Rückmeldungen auf der persönlichen Ebene geben. Zum Beispiel wird bei willensstarken Kindern „durchsetzungsstark“ bewertet als: „Du bist böse“, „Cleverness“ wird zu: „Du bist rücksichtslos“. Vielen Eltern ist nicht bewusst, was solche persönlich abwertenden Aussagen bewirken können. Wenn Kinder und Jugendliche diese wiederholt von den wichtigsten Bezugspersonen hören, glauben sie mehr und mehr diese abwertenden Zuschreibungen und entwickeln ein negatives Selbstwertgefühl mit entsprechenden Auswirkungen in der Familie und im Leben. Manchmal zeigt sich dies bereits im Kleinkindalter, oft eskaliert es dann in der Pubertät.

**Deshalb beginnen wir in der Regel die Beratung mit einem 1. Gespräch mit den Eltern oder einem Elternteil.**

## Lösungsorientierte Beratung heißt,

nicht bei der Suche nach einem Schuldigen und beim Beklagen der Defizite stehen zu bleiben, sondern gemeinsam mit den Ratsuchenden konkrete und selbst umsetzbare Lösungen zu erarbeiten.



Ein Teil der Familien ist dann schnell wieder handlungsfähig. Oft hatten sich diese Eltern viele Gedanken gemacht und bereits Richtiges versucht, z.B.

konsequenter zu sein. Doch sie waren vielleicht verunsichert, ob sie wirklich die „richtigen“ Dinge tun. Diesen Eltern reicht meist eine kurze Beratungssequenz. Indem sie sich mit Hilfe des Beraters das Familiensystem aus der Perspektive der anderen Mitglieder anschauen, verstehen sie die emotionalen Wechselwirkungen besser und finden selbst die passenden Lösungen. Sie vertrauen wieder auf ihr Bauchgefühl und erleben das Gefühl von Selbstwirksamkeit, d.h. sie glauben, dass sie mit ihren Handlungen die richtigen Auswirkungen erzielen können und verstehen, warum es manchmal zu unerwünschten Reaktionen kommt.

Es gibt jedoch auch Familien, in der ein Elternteil gesundheitlich oder psychisch belastet ist, eine Mutter/ein Vater alleinerziehend ist, die Familie sich in Trennung oder durch äußere Umstände in einer Krisensituation befindet. Diese Eltern brauchen zunächst das Gefühl, dass man ihnen zuhört und sich Zeit nimmt. Erst wenn sie sich mit ihren Sorgen aufgehoben fühlen, öffnen sie sich und erst danach kann man damit beginnen, mögliche Lösungsschritte für die aktuelle Situation zu erarbeiten.

Lösungen sind dabei immer auf die Möglichkeiten der jeweiligen Familie individuell anzupassen. Auch Lösungen, die auf den 1. Blick gut klingen und in anderen Familien funktioniert haben, sind stets daraufhin zu prüfen, ob sie in diesem Familiensystem vielleicht unerwünschte Auswirkungen haben. Das braucht Zeit und achtsames Arbeiten. Zum Glück hat die Beratungsstelle dazu die zeitlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen.



Es ist auch sehr gut nachzuvollziehen, wenn sich Ratsuchende schnelle Erfolge mit möglichst wenig Aufwand wünschen. Doch im Familiensystem bedeuten positive Veränderungen für die einen nicht selten Einschnitte für andere

Familienmitglieder. Dies erzeugt logischerweise Widerstand. Vor allem Jugendliche erleben Grenzen als Zumutung und testen die Entschlossenheit der Eltern. Darauf sind Eltern mental vorzubereiten.

Statt schneller Erfolge kommt es nämlich anfänglich nicht selten zu mehr Konflikten, dann ist Durchhaltevermögen gefragt. Nur wenn Eltern überzeugt sind, das Richtige zu tun, investieren sie diese innere Kraft und Energie. Dazu müssen Eltern der Fachkompetenz des Beraters vertrauen, ein Vertrauen, das dieser sich in den Gesprächen im Vorfeld erarbeitet haben muss. Wir können Eltern durch die schwierige Phase des Veränderungsprozesses begleiten und unterstützen. Sonst verpuffen viele gut gemeinte und richtige Impulse, weil die Familien diese nur halbherzig umsetzen.

**2019 dauerten 2/3 der Beratungen zwischen 1-5 Beratungsterminen.  
Dabei richten sich die Termine nach Bedarf und Phase des Beratungsprozesses.**