

Sie wollen wissen, was das Systemische ausmacht und wie Sie direkt systemisch loslegen können?

Systemische Berater:innen richten ihr Augenmerk auf die soziale Vernetztheit des Menschen: Beispielsweise die Kommunikation und die Interaktion. Sie gehen davon aus, dass jeder Mensch seine höchst individuelle, subjektive Wirklichkeit vertritt. Die systemischen Denkweisen sind u. a. von Ressourcen- und Lösungsorientierung geprägt. Diese Grundannahmen spiegeln sich konkret in Haltung und Arbeitsweise wieder.

Von der Haltung ausgehend, bietet der systemische Ansatz einen ganz konkreten Methodenpool, der – in der entsprechenden Anpassung an die jeweiligen Klient:innen – sehr universell in Beratung, Coaching und Therapie einsetzbar ist.

„It’s simple but not easy.“ In diesem Sinn können Sie sofort einsteigen und schauen, ob Sie vertiefen möchten.

Und wie legen Sie los?

Punkt 1: Wenn es in Systemen (Abteilungen, Familien, Teams z.B.) Probleme gibt, dann liegt es – systemisch betrachtet – nicht an einem einzelnen, sondern am Zusammenspiel der verschiedenen Akteur:innen. Ein Rädchen greift ins andere. Die isolierte Betrachtung einer Person stellt nur ein einzelnes Puzzleteilchen dar. Sie helfen Ihren Klient:innen, die gesamte Landkarte zu betrachten. Immer wenn Sie beraten, sollten Sie fragen: Wer und was hat alles eine Auswirkung auf das, wie sich die einzelnen verhalten, was sie denken und fühlen. Kleine Veränderungen im System können große Wirkung haben.

Punkt 2: Menschen, die Rat suchen, bewegen sich häufig in einer so genannten „Problemtrance“. Der Zugang zu den eigenen Kraftquellen und zu Lösungen scheint verstellt. Sie unterstützen dabei, die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen wieder zu entdecken und geben damit Impulse zur Veränderung. Sie fragen danach, wann ein Mensch Zufriedenheit, Stolz, Freude und Erfolg erlebt, welche Lebensprinzipien ihn tragen und wann Kompetenzen in welcher Situation nützlich waren. Damit erleichtern Sie Ihren Klient:innen Perspektivänderungen und den Wechsel hin zu einer „Lösungstrance“.

Punkt 3: In der systemischen Beratung betrachten Sie den Menschen als Expert:in ihrer/seiner Situation. Entsprechend ziehen nicht Sie Menschen aus Problemen heraus, sondern trauen dies Ihrem Gegenüber zu. Sie nehmen an, dass es nur die jeweils individuell konstruierte Wahrheit eines jeden Einzelnen gibt. Deshalb geht es im gesamten Beratungsprozess darum, die Lebenswirklichkeit von Ratsuchenden verstehen zu wollen und ihn dabei zu befördern, eigene tragfähige Möglichkeiten zu konstruieren.

Sie wollen verstehen, welche Bedingungen der Mensch braucht, um Alternativen zu finden: Wie müsste er beispielsweise denken, um anders zu handeln? Wie müsste er das Verhalten anderer bewerten, um neue Sichtweisen zu haben? Sie suchen danach, welche Ausnahmen vom leidvollen Problem es schon gibt: Und wann ist es ein klein wenig anders?

Punkt 4: Bei allem Tun leitet Sie das konkrete Anliegen des Gegenübers: Mal angenommen, die Beratung wäre heute für Sie hilfreich, woran würden Sie das merken? Was wollen Sie genau erreichen und wie kann ich dabei unterstützen? Was kann heute hier passieren, damit Sie einen Schritt weiter sind?