

Abschlussarbeiten
Reihe Familientherapie

Friederike Weismann

**Sucht – Sehnsucht und Suche
nach sich selbst**

Eine theoretische Auseinandersetzung
zur Erläuterung Systemischer Therapie

unisono institut verlag
ulm · berlin

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage April 2021
ISBN eBook 978-3-948872-32-8
ISBN Paperback: 978-3-948872-33-5

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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

Friederike Weismann



Friederike Weismann, geboren 1982, studierte Sportwissenschaft und Sporttherapie. Über ihre vielen unterschiedlichen Arbeitsfelder (Kinder- und Jugendpsychiatrie, Zentrum für Querschnittgelähmte, Notaufnahme, Studierendenberatung, Hospiz- und Trauerarbeit etc.) hat sie über die Jahre einen vielseitigen und tiefen Einblick in die Arbeit mit Menschen in herausfordernden und extremen Situationen bekommen.

Antrieb für ihren wenig geradlinig verlaufenden beruflichen und auch privaten Lebensweg war immer schon eine ihr innewohnende undefinierte Sehnsucht. Ihre Ausbildung zur systemischen Familientherapeutin ermöglichten ihr große Schritte auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg und brachten ihr viele neue Einsichten in übergeordnete Zusammenhänge und Hintergründe. Unter anderem wurde ihr in der Tiefe bewusst, dass diese große Sehnsucht, die sie ihr Leben lang begleitet und geleitet hat, im Endeffekt die Suche nach sich selbst beinhaltete. Diese Sehnsucht spiegelt sich bei vielen Menschen in unterschiedlichen Süchten wider.

Durch ihren eigenen intensiven Lebens- und Entwicklungsweg hat es sich die Autorin zum Ziel gemacht, andere Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten und zu unterstützen.

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/r Systemischen Berater/in Familientherapie angefertigt.

Zusammenfassung der Transferarbeit

Süchtig machen kann alles. Nicht nur Substanzen wie Drogen, Alkohol, Nikotin oder Medikamente, sondern auch jegliche anderen Formen wie beispielsweise Arbeit, Spielen, Einkaufen, Sexualität, Harmonie, Anerkennung, Wissen etc. Sucht wird unter anderem als das „unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand“ erläutert. Legt man diese Definition von Sucht zugrunde, lassen sich vermutlich wenige Menschen finden, die sich selbst nicht als süchtig bezeichnen würden. Welcher Mensch ist nicht auf der Suche nach Glück, nach einem guten Leben? Was ist das Gemeinsame aller Süchtigen? Welcher Mangel liegt zugrunde? Was ist aus systemischer Sicht die Grundursache von Sucht? Welche Ansätze gibt es in der systemischen Therapie bezogen auf das Thema Sucht?

Diese Arbeit hat das Ziel, systemische Therapie mit Hilfe einer theoretischen Betrachtung des Themas Sucht greifbar und nachvollziehbar zu machen. Zur theoretischen Einordnung erfolgt zunächst ein Überblick der wichtigsten Aspekte systemischer Therapie sowie ausgewählter systemischer Methoden und entsprechender Rahmenbedingungen. Die systemische Therapie ist neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse der am weitesten verbreitete Beratungs- und Therapieansatz. Eine wichtige Grundlage des systemischen Denkens bildet der Ansatz der Phänomenologie. Hierbei handelt es sich um eine Wirklichkeitsauffassung, bei der die Erkenntnisgewinnung über die Betrachtung subjektiver Erfahrungen und unmittelbar gegebener Erscheinungen (Phänomenen) erfolgt. Dies führt dazu, dass der Haltung des Therapeuten eine entscheidende Rolle in der systemischen Therapie zukommt. Ein „Leerwerden“ des Therapeuten von allem Urteilen, Wollen, bisherigen Wissen etc. sowie dessen Absichts- und auch Furchtlosigkeit sind charakteristisch für eine solche Haltung.

Einige übergeordnete Ansätze und Betrachtungsweisen, deren Kenntnis und Berücksichtigung als Basis systemischer Arbeit hilfreich und dienlich sind, werden anschließend erläutert. Sie helfen dabei, das Thema Sucht besser zu verstehen und einzuordnen. Hierzu zählen beispielsweise die Grundformen der Angst nach Fritz Riemann.

Da jede Sucht immer individuell ist, Ergebnis der eigenen Biographie und der entsprechenden Sippenthemen, ist es nicht möglich, in dieser Arbeit alle Themen aufzuführen, die bei Suchtproblematiken eine Rolle spielen können. Zur inhaltlichen Betrachtung des Themas Sucht werden daher beispielhaft einige Themen aufgeführt und erläutert, die grundsätzlich in der systemischen Arbeit und speziell bei Suchtproblemen häufig vorkommen.

Transferarbeit

Ausbildung „Systemischer Berater Familientherapie/Familientherapeut“ (SHB)

Steinbeis-Transfer-Institut

kompetenz institut unisono der Steinbeis-Hochschule Berlin

Sucht – Sehnsucht und Suche nach sich selbst

–

Eine theoretische Auseinandersetzung zur Erläuterung systemischer Therapie

vorgelegt von:

Friederike Weismann

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS.....	2
1 EINLEITUNG.....	3
2 GRUNDLAGEN DER SYSTEMISCHEN THERAPIE	4
2.1 Kennzeichen des systemischen Ansatzes	4
2.2 Rolle des Therapeuten in der systemischen Arbeit.....	5
3 RAHMENBEDINGUNGEN UND METHODEN.....	6
3.1 Schaffen und Öffnen eines ganzheitlichen wertfreien Raumes	6
3.2 Erkenntnis- und Lösungsarbeit über das systemische Gespräch	7
3.3 Externalisierung und Heilungsarbeit über Familienaufstellungen	9
3.3.1 Wissendes Feld	10
3.3.2 Sprache	10
3.3.3 Bewegung der Seelen	11
3.3.4 Aufstellungen im Einzelsetting	11
3.3.5 Seelenreise – eine Art innere Aufstellung	12
4 ÜBERGEORDNETE ANSÄTZE UND BETRACHTUNGSWEISEN	14
4.1 Grundformen der Angst nach Fritz Riemann.....	14
4.2 Schatten.....	16
4.3 Ego und Selbst	16
5 SUCHT – SEHNSUCHT UND SUCHE NACH SICH SELBST.....	17
5.1 Inhaltliche Themen, die bei Suchtthematiken zugrunde liegen können.....	18
5.1.1 Wer fehlt?	18
5.1.2 Verstrickungen und Identifizierungen	19
5.1.3 Unterbrochene Hinbewegung	19
5.1.4 Die Treue von Kindern gegenüber ihren Eltern.....	19
6 FAZIT	20
7 LITERATURVERZEICHNIS.....	21
8 EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	22

1 Einleitung

„Nur wer die Sehnsucht kennt, weiß, was ich leide!“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Goethes Zitat aus dem gleichnamigen Gedicht ‚Nur wer die Sehnsucht kennt‘ verdeutlicht, dass Sehnsucht und Leiden oft miteinander einhergehen. Sprachlich betrachtet, setzt sich Sehnsucht aus den beiden Wortbestandteilen *sehnen*, was so viel bedeutet wie „*innig, schmerzlich nach jemandem oder etwas verlangen*“ (Duden, 2020), und *Sucht* zusammen. Dieser zweite Teil leitet sich aus dem germanischen ‚siech‘ (krank) ab. Demnach kann Sehnsucht wörtlich mit ‚Kranksein vor Verlangen nach etwas oder jemandem‘ verstanden werden. Ein Synonym und der medizinische Begriff für Sucht ist Abhängigkeit. Diese „*bezeichnet in der Medizin das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand*“ (Wikipedia, 2020). Das heißt, dass über den Konsum (stofflich gebundene Süchte) oder das Ausführen der entsprechenden Handlung (sog. Verhaltenssüchte) versucht wird, ein Gefühl bzw. ein Erlebniszustand herzustellen, welchen der Süchtige¹ ansonsten nicht schafft, zu erreichen. Es liegt demnach ein Mangel vor, der *versucht* wird, über die Sucht zu kompensieren. Und auch wenn es sprachwissenschaftlich keine Belege dafür gibt, dass *Suche* und *Sucht* miteinander verwandt sind, ist derselbe Wortstamm doch auffällig. Wonach ‚sucht‘ der Abhängige? Wonach sehnt er sich? Welcher Mangel liegt zugrunde?

In der vorliegenden Arbeit wird der Versuch unternommen, mit Hilfe einer theoretischen Betrachtung des Themas Sucht systemische Therapie greifbar und nachvollziehbar zu machen. Dazu erfolgt zunächst ein theoretischer Überblick der wichtigsten Aspekte systemischer Therapie sowie ausgewählter systemischer Methoden und entsprechender Rahmenbedingungen. Daran anschließend werden übergeordnete Betrachtungsweisen und Themen vorgestellt, deren Kenntnis und Berücksichtigung die Basis systemischer Therapie darstellen. Im fünften Kapitel wird das Thema Sucht näher beleuchtet und einige inhaltliche Themen aufgeführt, die bei Suchtproblematiken zugrunde liegen können. Die Arbeit endet mit einem abschließenden Fazit.

¹ Der Übersichtlichkeit halber wird im Folgenden immer die männliche Form gewählt. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

2 Grundlagen der systemischen Therapie

Die systemische Therapie ist neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse der am weitesten verbreitete Beratungs- und Therapieansatz (Systemische Gesellschaft, 2020). Der Hintergrund dieses Ansatzes ist die Annahme, dass von den Mitgliedern eines sozialen Systems über deren Handlungen und Sprache eine bestimmte Wirklichkeit erzeugt wird. Diese wird über spezifische Interaktionsprozesse und Muster aufrechterhalten. Im Unterschied zu anderen psychotherapeutischen Ansätzen liegt bei der systemischen Therapie keine defizitäre Betrachtung des Klienten zugrunde. Stattdessen wird davon ausgegangen, dass Individuen immer versuchen, durch Anpassung an ihre Umwelt ein Gleichgewicht herzustellen, selbst wenn dies mit Leiden einhergeht (Systemische Gesellschaft, 2020). Um das Individuum und dessen Symptome angemessen verstehen zu können, wird daher die dynamische Wechselwirkung zwischen den psychischen und biologischen Eigenschaften des Einzelnen sowie dessen sozialen Lebensbedingungen in den Fokus gestellt (Rotthaus, 2020). Probleme gelten nicht als Eigenschaften einzelner Personen. Vielmehr werden sie als Ausdruck der in einem System vorherrschenden Kommunikations- und Beziehungsbedingungen betrachtet. In diesem Zusammenhang werden auch Symptome nicht als defizitär angesehen, sondern als nützliche Hinweise auf Störungen der Entwicklungsmöglichkeiten (Valler-Lichtenberg, 2020).

2.1 Kennzeichen des systemischen Ansatzes

Kennzeichen des ‚Systemischen Denkens‘ ist, dass es heterogene Denkansätze aus unterschiedlichen Disziplinen² umfasst und dadurch keine in sich abgeschlossene Theorie zugrunde liegt. Bei all diesen Ansätzen wird im Umgang mit Komplexität nicht von allgemeingültigen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen (Reduktionismus) ausgegangen. Eine wichtige Bedeutung in diesem Zusammenhang kommt dem Ansatz der Phänomenologie zu, der von E. Husserl Anfang des 20. Jahrhunderts begründet wurde (Drexler, 2015, S. 23). Im Gegensatz zu den naturwissenschaftlichen Ansätzen seiner Zeit strebte Husserl nicht danach, allgemeingültige, objektive Aussagen über die Wirklichkeit zu treffen. Stattdessen ging es ihm um eine Wirklichkeitsauffassung, in deren Fokus die Betrachtung subjektiver Erfahrungen stand.

Hellinger beschreibt „phänomenologisch“ als eine „*zuerst innehaltende und dann sich zurücknehmende Bewegung*“ im Gegensatz zu der „*ausgreifenden, wissenschaftlichen Erkenntnisbewegung*“, die Unbekanntes erfassen und verfügbar haben möchte (Hellinger, 2001, S. 20). Der phänomenologische Erkenntnisweg erfordert ein „Leerwerden“ bezogen auf bisherige Erfahrungen und auf innere Bewegungen (urteilen, wollen, mitleiden etc.) sowie eine „*gespannte Handlungsbereitschaft*“, welche den Therapeuten „*wahrnehmungsfähig und wahrnehmungsbereit*“ macht (Hellinger, 2001, S. 21). „*Wer die Spannung aushält, erfährt nach einer*

² Z.B. Allgemeine Systemtheorie, Autopoiesetheorie, Kybernetik (2. Ordnung), Synergetik, Kommunikationstheorie, Konstruktivismus, sozialer Konstruktivismus, Theorie der Selbstreferentialität, der Selbstorganisation und dynamischer Systeme, Chaostheorie usw. (Systemische Gesellschaft, 2020)

Abschlussarbeiten

Reihe Familientherapie

- *Susanne Hollmann: Nur in den eigenen Schuhen kann ich meinen Weg gehen* (ISBN: 978-3-948872-27-4)
- *Friederike Weismann: Sucht – Sehnsucht und Suche nach sich selbst* – Eine theoretische Auseinandersetzung zur Erläuterung Systemischer Therapie
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-32-8



www.unisono-institut.com/verlag