



## Überblick über die Systemische Therapie und ihre Rolle in der Gestalttherapie

Systemische Denker betrachten die Dinge im Kontext ihrer Umwelt und nicht isoliert. Manche Kfz-Mechaniker beispielsweise schauen bei nicht anspringenden Autos nicht nur darauf, ob Benzin im Tank ist, sondern auch, ob es in der vergangenen Nacht geregnet hat und ob dadurch ein feuchter elektrischer Kontakt verursacht werden könnte. Mechaniker wie diese haben eine ähnliche Sicht auf das Leben wie Gestalttherapeuten, obwohl vielleicht keiner die Verbindung schätzen würde. Die Gestalttherapie ist ein systembasierter Ansatz, der den Menschen als unendliches Potenzial ansieht, obwohl dies oft durch gegenwärtige und vergangene Umwelterfahrungen erstickt wird. Gestalt beansprucht jedoch keine exklusiven Rechte an der Systemischen &hellip;



Systemische Denker betrachten die Dinge im Kontext ihrer Umwelt und nicht isoliert. Manche Kfz-Mechaniker beispielsweise schauen bei nicht anspringenden Autos nicht nur darauf, ob

Benzin im Tank ist, sondern auch, ob es in der vergangenen Nacht geregnet hat und ob dadurch ein feuchter elektrischer Kontakt verursacht werden könnte . Mechaniker wie diese haben eine ähnliche Sicht auf das Leben wie Gestalttherapeuten, obwohl vielleicht keiner die Verbindung schätzen würde.

Die Gestalttherapie ist ein systembasierter Ansatz, der den Menschen als unendliches Potenzial ansieht, obwohl dies oft durch gegenwärtige und vergangene Umwelterfahrungen erstickt wird. Gestalt beansprucht jedoch keine exklusiven Rechte an der Systemischen Therapie. Es greift nur auf die Technik zurück, wenn dies angemessen ist. Systemische Familientherapie (auch als Paar- und Familientherapie und manchmal Familiensystemtherapie bezeichnet) konzentriert sich auf familiäre und intime Beziehungen, um Veränderungen zu fördern. Es untersucht Interaktionsmuster und betont den Beitrag, den eine gesunde Familie zur psychischen Gesundheit leistet.

Der rote Faden, der sich durch alle verschiedenen Permutationen der Systemischen Familientherapie zieht, ist die Überzeugung, dass die Einbeziehung von Familien und anderen intimen Beziehungen in die Psychotherapie von Vorteil ist. Bezugspersonen können ermutigt werden, an Heilungssitzungen teilzunehmen und eine wichtige Rolle bei der Umsetzung therapeutischer Entscheidungen in die Realität zu spielen. Diese bedeutenden Anderen müssen bei dem angesprochenen Problem keine Rolle gespielt haben, sie müssen auch nicht unbedingt Ehefrauen, Ehemänner oder Liebhaber sein. Sie können jeden einschließen, der in eine langfristige unterstützende Beziehung mit dem Subjekt involviert war.

Die Systemische Therapie ist aus der Familientherapie entstanden. Es geht auf den 1971 von Mara Palazzoli entwickelten Milan-Systems-Ansatz zurück, der wiederum auf der Kybernetik-Theorie von Gregory Bateson basiert. Bateson (verheiratet mit Margaret Mead) hatte seine Theorien auf dem aufgebaut, was er als die natürliche Ordnung des Universums

ansah. In den 1940er Jahren arbeitete er an Theorien, die diese Logik erweiterten, um Menschen in ihrem sozialen Kontext zu verstehen.

Frühe Anpassungen stützten sich stark auf vorhandenes biologisches und physiologisches Wissen. Später bauten Mead und Bateson Modelle der Kybernetik zweiter Ordnung, in denen auch der subjektive Beobachter Teil des beobachteten Systems wird. Dieser Offenbarung folgend bewegte sich die systemische Therapie weg von der linearen Kausalität hin zu einem Modell, in dem sich die individuelle Realität sprachlich und sozial aufbaut.

Narrative Theory ist ein zweites Standbein desselben Bogens. Hier liegt der Fokus darauf, wie sich Individual- und Gruppenkultur auf das Verhalten auswirken. Während sich die Lebensgeschichte des Einzelnen entfaltet, wird deutlich, dass es so etwas wie die absolute Wahrheit nicht gibt und dass wir den Geschichten unseres Lebens einen Sinn geben. Außerdem ist die Person niemals das Problem – das Problem ist das Problem, Punkt.

Es gibt starke Verbindungen zwischen systemischer Theorie, narrativer Theorie und Gestalt. Die Art und Weise, wie Menschen ihren Gleichgewichtssinn verlieren und dann wieder herstellen, faszinierte Perls und andere Gestaltisten. Narrative Theoretiker erzählen, wie das Erzählen von Geschichten zu diesem Prozess therapeutisch beiträgt. Die systemische Therapie betont die Rollen, die wichtige andere und Therapeuten spielen. Gestalttherapeuten kombinieren diese Theorien, um ihren Patienten zu helfen, sich selbst im Hinblick darauf zu verstehen, woher sie kommen und wo sie sind. Dann helfen sie ihnen, unnötiges Gepäck abzulegen und ihr wahres Potenzial zu erreichen.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker

Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**