



body integrated systemic coaching
ausbildung 26 / 27

curriculum
systemisch

Warum „systemisch“ und was bedeutet das überhaupt?

Die systemischen Ansätze und die damit verbundenen Methoden sind in den letzten Jahren in den verschiedensten Kontexten so etwas wie der Standard therapeutischen Arbeitens geworden.

Egal ob in der Einzel- Paar- oder Gruppentherapie, in sozialer Arbeit oder Pädagogik: Systemische Therapie liefert ein komplexes Wissen über die Zusammenhänge und Lösungsmöglichkeiten in allen Arten von menschlichen Systemen.

Die systemische Grundidee

Zu einem Problem / Symptom gehören immer mehrere Beteiligte, deshalb ist die Einbeziehung der jeweils mitwirkenden Systemmitglieder von so wesentlicher Bedeutung.

Faszinierende Perspektiven

Auf Grundlage der systemischen Grundideen hat sich in den letzten Jahrzehnten eine faszinierte Welt von sogenannten systemischen Perspektiven entwickelt, die sich zum Teil genial ergänzen, sich aber auch manchmal fast widersprüchlich gegenüberstehen:

Zirkulär - Mehrgenerational - Lösungsorientiert - Narrativ
- Wachstumsorientiert

Du lernst in dieser Ausbildung die verschiedenen systemischen Perspektiven und die mit ihnen verbundenen Methoden kennen, übst sie intensiv und praktisch ein und entwickelst deinen ganz persönlichen Beratungsstil:

Du selbst entscheidest, welche Ansätze am besten zu dir passen und wovon du glaubst, dass es deinen Klient-/innen am besten hilft.

Vom schnellen Tips zur Beratungskunst

Auch wenn systemische Ansätze leicht verständlich sind, man schnell versteht, worum es geht, braucht ihre praktische Anwendung dennoch eine Menge Übung. Erst dann wird systemisches Arbeiten zur Kunst.

In dieser Ausbildung lernst du in vielen praktischen Übungen deinen Klienten einen urteilsfreien, achtsamen und wertschätzenden Raum zu eröffnen, in dem sich Selbstwirksamkeit und eigene Kompetenz entfalten können.

Die systemischen Perspektiven

Zirkuläre Perspektive

Probleme / Symptome gehören immer mehreren Beteiligten
Symptome sind Lösungen, aber oft zu einem zu hohen Preis...

Auch wenn sie schon vor 50 Jahren formuliert wurden haben diese Thesen immer noch etwas Revolutionäres:

Von der Vorstellung, dass einzelne Personen das Problem sind hin zu der These, dass Probleme und Symptome (psychisch und somatisch) immer von mehreren Beteiligten generiert werden...

Von der Vorstellung, dass Symptome etwas sind, dass man möglichst schnell entfernen, loswerden muss hin zur Würdigung des Symptoms als bestmöglicher Lösungsversuch, der gerade möglich ist...

Mit diesen beiden Ideen sind wir schon mitten drin im systemischen Denken, einer neuen Sicht der Welt, einer neuen Sicht von uns selbst, von unserer Geschichte und dem, was um uns herum geschieht.

Wir beginnen unsere eigene Geschichte neu zu sehen und zu ordnen, wir nehmen unsere Umgebung neu wahr und wir lernen, systemische Zusammenhänge mit Hilfe von Skulpturen, Aufstellungen, dem Systembrett sichtbar, erfahrbar und modulierbar zu machen...

Mehrgenerationale Perspektive

Nicht gelöste Konflikte werden an die nächste Generation weitergegeben,

Ausgeschlossene werden durch andere Systemmitglieder vertreten

Kann es sein, dass wir in unserem Leben Lasten tragen, oder auch von Ressourcen profitieren, die in der Welt unserer Eltern und Vorfahren ihren Ursprung haben?

Hat das, was unseren Eltern und Großeltern widerfahren ist eine Auswirkung auf unser heutiges Leben? Und wie können wir uns von diesen möglichen Lasten befreien bzw. die Ressourcen noch besser nutzen?

Wir entwickeln in dieser Ausbildung ein differenziertes Verständnis dafür, wie das Leben unserer Vorfahren sich auf das Unsere und das unserer Klienten auswirkt. Wir lernen etwas darüber, wie sehr Familiengeschichten manchmal über Generationen noch der Zuwendung und Heilung bedürfen und wie wir dafür Raum schaffen können.

Familien- oder Systemaufstellungen, bei denen die Ausbildungsteilnehmer Familien- oder Systemmitglieder repräsentieren sind eins der faszinierendsten Tools in der systemischen Therapie und sie fordern ein maximales Maß an Verständnis, Erfahrung und Verantwortungsbewusstsein.

Dafür liefern sie uns eine neue und tiefe Dimension des Verstehens darüber, warum manche psychischen und somatischen Prozesse so schwer in Gang kommen, wenn sie nicht mit einer Heilung der Familiengeschichte einhergehen.

Lösungsorientierte Perspektive

Reden über Probleme schafft Probleme, Reden über Lösungen schafft Lösungen.

Wie viel Problem braucht die Lösung?

Wenn wir genau hinsehen, können wir es manchmal spüren, wie das Reden über Probleme - zumal wenn wir es öfter oder über einen langen Zeitraum tun- uns eher in eine „Problemtrance“ führt, als uns einem wirklichen Lösungserleben näher zu bringen. Wir nisten uns in unserer Problemerkzählung ein, beginnen sie zu bewohnen, uns in ihr heimisch fühlen, anstatt Lösungen zu entwickeln.

Der lösungsorientierte Ansatz fokussiert auf das, was bereits gelingt, gelungen ist, auf die vorhandenen persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten. Die Matrix des Gelingens ist in unserem Gehirn angelegt und hat in unserem Leben schon unendlich viele kleine und große Anforderungen gemeistert. Uns an sie zu erinnern, sie wiederzubeleben, sie neu in unserem Denken, Handeln und Fühlen zu kultivieren führt uns in ein Erleben von Zuversicht und Selbstwirksamkeit.

Wir lernen, wie wir die richtige Balance finden:

Auf der einen Seite die Reisen in die Vergangenheit, bei denen wir die Orte von Verletzung, Enttäuschung, Drama und Trauma immer wieder aufsuchen, um sie endlich zu heilen. Auf der andern Seite der direkte, zielgerichtete Gang in Richtung Lösung, der darauf verzichtet, immer wieder an die alten Verwundungen zu rühren, die uns schon so lange in ihrem Bann halten.

Narrative Perspektive

Es gibt keine feststehende Realität, wir selbst sind die Designer unserer Erfahrungen.

Unser Leben besteht aus den Geschichten, die wir erzählen.

Welche Geschichten wurden uns auferlegt, welche Narrative über uns selbst und andere haben wir entwickelt, um die „sogenannte Realität“ um uns herum zu verarbeiten, sie zu überleben, ihr gerecht zu werden?

Können wir diesen Geschichten, die sich inzwischen in unserem Kopfkino und bis hinein in unsere Körperstrukturen eingenistet haben entfliehen?

Können wir sie modulieren, hin zu einer biografischen Erzählung, in der wir selbst Regie führen, in der wir selbst zum Designer, zur Designerin unseres eigenen Daseins werden?

Gelingt es uns, unser Leben aus den Belagerungen durch andere zu lösen und sie unserem ganz eigenen Kunstwerk zu erklären, das wir selbst frei gestalten?

Wir lernen im beraterischen / therapeutischen Kontext sogenannte „Wirklichkeits- konstruktionen“ zu erfassen, ihre Entstehung zu verstehen, zu würdigen und zu überprüfen im Bezug auf ihre Sinnhaftigkeit im gegenwärtigen Leben.

Wir begleiten Klienten / Klientinnen dabei, ein neues Kapitel in ihrer Lebensgeschichte anzulegen und mit dem Schreiben zu beginnen. Wir geben ihnen das „Heft des Handelns“ wieder zurück und schaffen so ein neues Stück Selbstwirksamkeit und Gestaltungsfreiheit für ihr eigenes Leben.

Wachstumsorientierte Perspektive

„Nicht Techniken oder Methoden heilen Menschen, sondern Menschen heilen Menschen“

In Therapie und Beratung liegt ein bedeutender Teil der Wirksamkeit darin, dass Menschen besser verstehen, wie sich das, was ihnen bisher widerfahren ist auf ihr Leben, auf ihre Konstitution, auf ihre Körperstrukturen und psychischen Muster ausgewirkt hat. Aber das Verstehen allein genügt nicht, in der Tiefe geht es letztendlich fast immer um Heilung, um die ganzheitliche Erfahrung dessen, was einmal gefehlt hat im Leben.

Neurobiologisch relevante, also bis in die Strukturen unseres Denkens und Fühlens wirksame und verändernde Erfahrungen sind immer „psychosomatisch“. Anders gesagt: Was uns nicht auf der psychischen und zugleich somatischen Ebene berührt hat keine Relevanz für Veränderungsprozesse in unserem Leben.

Hier liegen die großartigen Potentiale von körperintegrierter Arbeit: Die Erfahrung von Schutz, Geborgenheit, Nahrung und Heilung braucht körperliche Erfahrung.

Wir lernen in dieser Ausbildung, den Körper als wesentlichen Signalgeber und als den eigentlichen Empfänger von all dem zu begreifen, was letztlich Heilung bedeutet.

Wir lernen die achtsame, körperintegrierte Interaktion mit unseren Klienten / Klientinnen, und unterstützen sie darin, ihren eigenen Heilungsweg zu entwerfen und sich mit dem zu nähren, was ihnen bisher im Leben gefehlt hat.



Christoph Müller
Systemischer Therapeut
Supervisor



Dipali Bagga
Körpertherapeutin
Systemische Therapeutin



body integrated systemic coaching
ausbildung 26 / 27

Ort: Hommage-Institut
Kleine Wust 2, 67280 Quirnheim