



JOB SELECTED

**Herzlich Willkommen
zur
Weiterbildung zum*zur**

Systemischen Coach und Berater*in





Was ist ein System?

Es gibt nichts Praktischeres als eine
gute Theorie.

Kurt Lewin



Was ist ein System?

„You can't kiss a system“ oder „Was ist eigentlich ein System?“

„Ein System besteht aus Elementen, den Verbindungen zwischen ihnen und einem Zweck oder einer Funktion.“ (D. Meadows, 2001)

Ein System ist eine **Gruppe von Elementen**,

... durch **Beziehungen** verbunden,

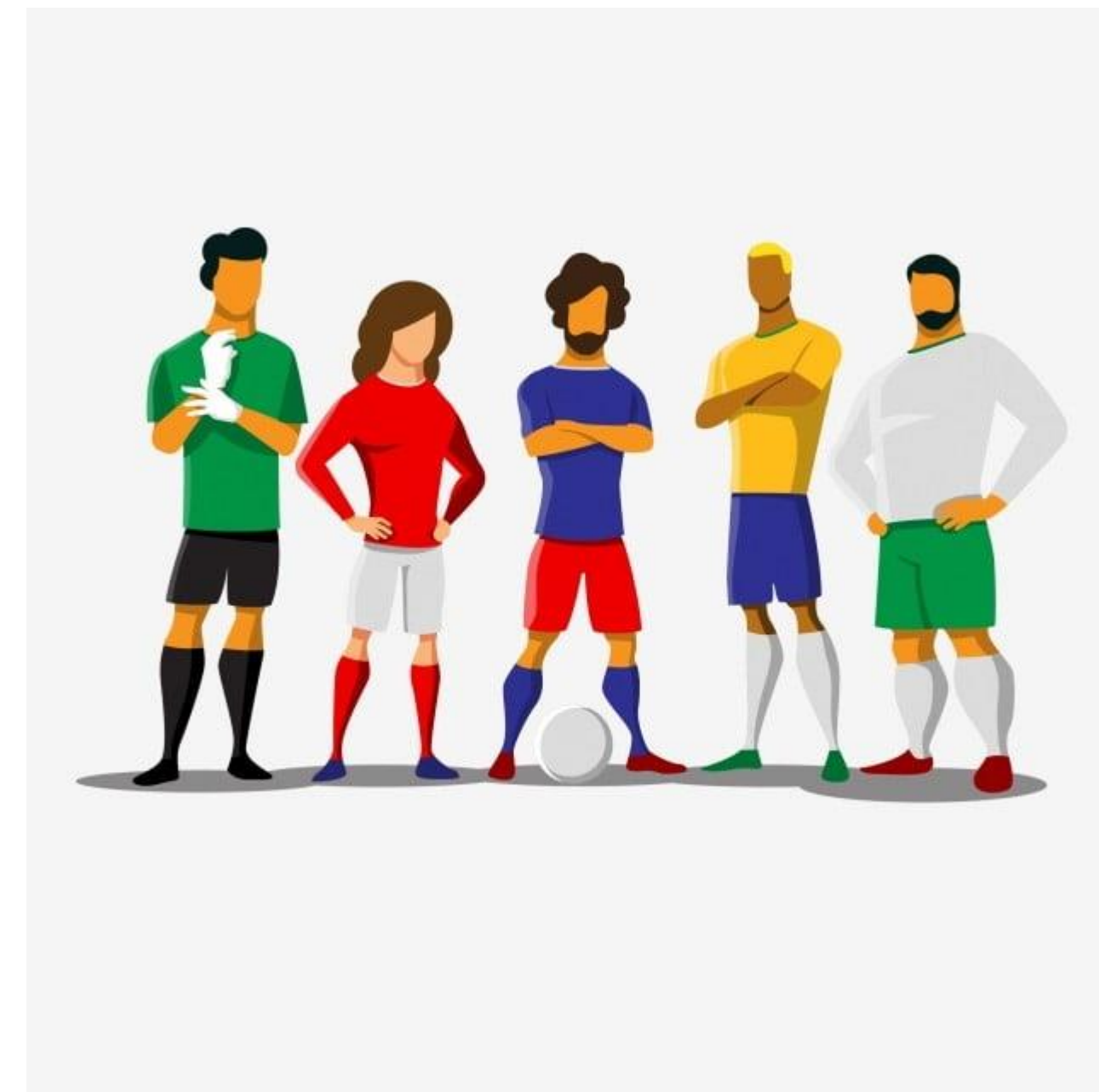
... die nach einer Weile ein **Muster** ausbilden

und durch eine **Grenze** von ihren Umwelten getrennt sind.



Was ist ein System?

„You can't kiss a system“ oder „Was ist eigentlich ein System?“



„Der Zweck eines Systems wird aus seinem Verhalten abgeleitet und nicht aus seiner Rhetorik oder seinen erklärten Zielen.“ (D. Meadows)



Was ist ein System?

Triviale und nicht-triviale Maschinen bzw. tote und lebende Systeme

Lebende Systeme

z.B. soziale Systeme

- Zirkuläre Kausalität
- ❖ Innenleben nicht durchschaubar (Black Box)
- ❖ Tatsächliche Reaktion nicht absehbar/bestimmbar/berechenbar
- ❖ Erst wenn man die Antwort hat, kann man sagen, wie der Input war
- ❖ Es gibt nicht den richtigen Knopf/Handgriff
- ❖ Kategorien wie richtig/falsch sind nicht brauchbar
- ❖ Die wahre Theorie gibt es nicht, man muss sich nach den Antworten richten
- ❖ Statt wissen & beurteilen, sich einlassen und verstehen



Tote/triviale Systeme

z.B. Toaster

- Linearität
- ❖ Innenleben durchschaubar
- ❖ Prinzip der Kausalität
- ❖ Vorgänge wiederholbar, berechenbar & eindeutig
- ❖ Kriterien der Handlung, Beobachtung & Beurteilung nach richtig/falsch
- ❖ Der Steuernde ist nicht Teil der Maschine
- ❖ Orientierung am erwünschten Resultat, nicht am Prozess
- ❖ Es ist wichtig, die richtigen Handgriff zu tätigen, damit die Maschine funktioniert





Was ist ein System?

Fragen zum Erfassen und Beschreiben eines sozialen Systems

- Wer gehört zum System dazu und wer nicht?
 - Was ist Aufgabe des Systems? Was ist zum Erreichen der Aufgabe gewünscht, was nicht?
 - Welche Art von Grenzziehung gibt es? Welche grenzbildenden Maßnahmen sind vorgesehen?
 - Wer ist wann, wo und wie mit wem in Wechselwirkung?
 - Welche Regeln gibt es? Was ist (nicht) erlaubt? Was gilt als (un)gesund? Was ist (nicht) normal?
- Systeme gibt es nicht ohne Sinn. Wofür gibt es das System? Was ist sein Zweck/Sinn?



Was ist ein System?

Systeme erzeugen ihren eigenen Sinn. Die Bedeutung der Botschaft bestimmt der Empfänger



„Lebewesen sind als autopoietische (sich selbst erschaffende) Systeme strukturdeterminiert, operational geschlossen und autonom.“ H. Maturana



Was ist ein System?

Lebende Systeme

- Konstruktivistische Sicht: Systeme „gibt“ es erst, wenn wir sie beobachten
- Sind selbstorganisiert (Autopoiese)
- Lassen sich von außen nicht beeinflussen
- Funktionieren nach einer Eigenlogik/eigenen Regeln, die sich nicht kausal ergründen lassen
- Finden immer wieder zu einer Balance zurück
- Auch „dysfunktionale“ Systeme funktionieren, „Symptome“ erfüllen einen Zweck



Systemtheorie und systemische Praxis

Systemische Gesellschaft SG:

„Systemisches Denken kennzeichnet ein **allgemeines wissenschaftliches Programm** oder Paradigma und **keine in sich abgeschlossene Theorie**. Es umfasst **heterogene Denkansätze** aus verschiedenen Disziplinen, deren Gemeinsamkeit der **nichtreduktionistische Umgang mit Komplexität** ist: Allgemeine Systemtheorie, Autopoiesis-Theorie, Kybernetik (2. Ordnung), Synergetik, Kommunikationstheorie, Konstruktivismus, sozialer Konstruktivismus, Theorie der Selbstreferentialität, der Selbstorganisation und dynamischer Systeme, Chaostheorie usw.“

[\(https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/\)](https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/)



Systemtheorie und systemische Praxis

Systemisch meint den ‚**Blick auf das Ganze**‘ in Familien, Gruppen, Organisationen etc. – und entspricht eher einer **Haltung** als einem Konzept

Synonyme u.a.

vernetzt

ganzheitlich

interdisziplinär

dynamisch

holistisch

kybernetisch

Berater*in/Coach*in hat allein schon durch die Begegnung, die Beziehung innerhalb eines Beratungssettings Einfluss auf System von Klient*in und umgekehrt – kann nicht als getrennt voneinander gesehen werden



Systemtheorie und systemische Praxis

Kennzeichen systemischer Praxis

- Prozessberatung statt Fachberatung
- Verantwortung liegt bei den Klient*innen

„Was kann ich für Sie tun?“ vs. „Was muss hier passieren, damit Sie am Ende ein gutes Ergebnis haben?“

- Lösungssuche statt Ursachenforschung

Welche/n Funktion/Nutzen hat ein bestimmtes Verhalten im entsprechenden Kontext?

- Das „System“ und der Kontext werden immer mitgedacht

Wer gehört noch zu Ihrem Team? In welchen Situationen reagieren Sie mit Kopfschmerzen?



Systemtheorie und systemische Praxis

Systemische Haltungen

- Wertschätzung, Respekt, Achtung
- Rapport
- Ressourcenorientiert: KL hat alles, was er* sie braucht
- Hoffnung: Veränderung ist immer möglich





Virginia Satir – die „Mutter“ der Familientherapie

Heilung durch Begegnung

Biographisches



- 29.06.1916-10.09.1988
- wuchs als älteste von vielen Geschwistern in einer Kleinstadt auf
- wollte schon mit fünf Jahren „Familien-Detektivin“ werden
- Lehrerin, Sozialarbeiterin, psychoanalytische Ausbildung
- 1959 Gründerin Mental Research Institute in Palo Alto (Kalifornien)
- zahlreiche Vorträge und Kurse auf der ganzen Welt



Die fünf Freiheiten

Die Freiheit, zu sehen und zu hören,
was im Moment wirklich da ist –
anstatt das, was sein sollte, gewesen
ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu
stehen – und nicht etwas anderes
vorzutäuschen.

Die Freiheit, das auszusprechen, was
ich wirklich fühle und denke – und
nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, um das zu bitten, was
ich brauche – anstatt immer erst auf
Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener
Verantwortung Risiken einzugehen –
anstatt immer nur auf „Nummer
Sicher zu gehen“ und nichts Neues zu
wagen.

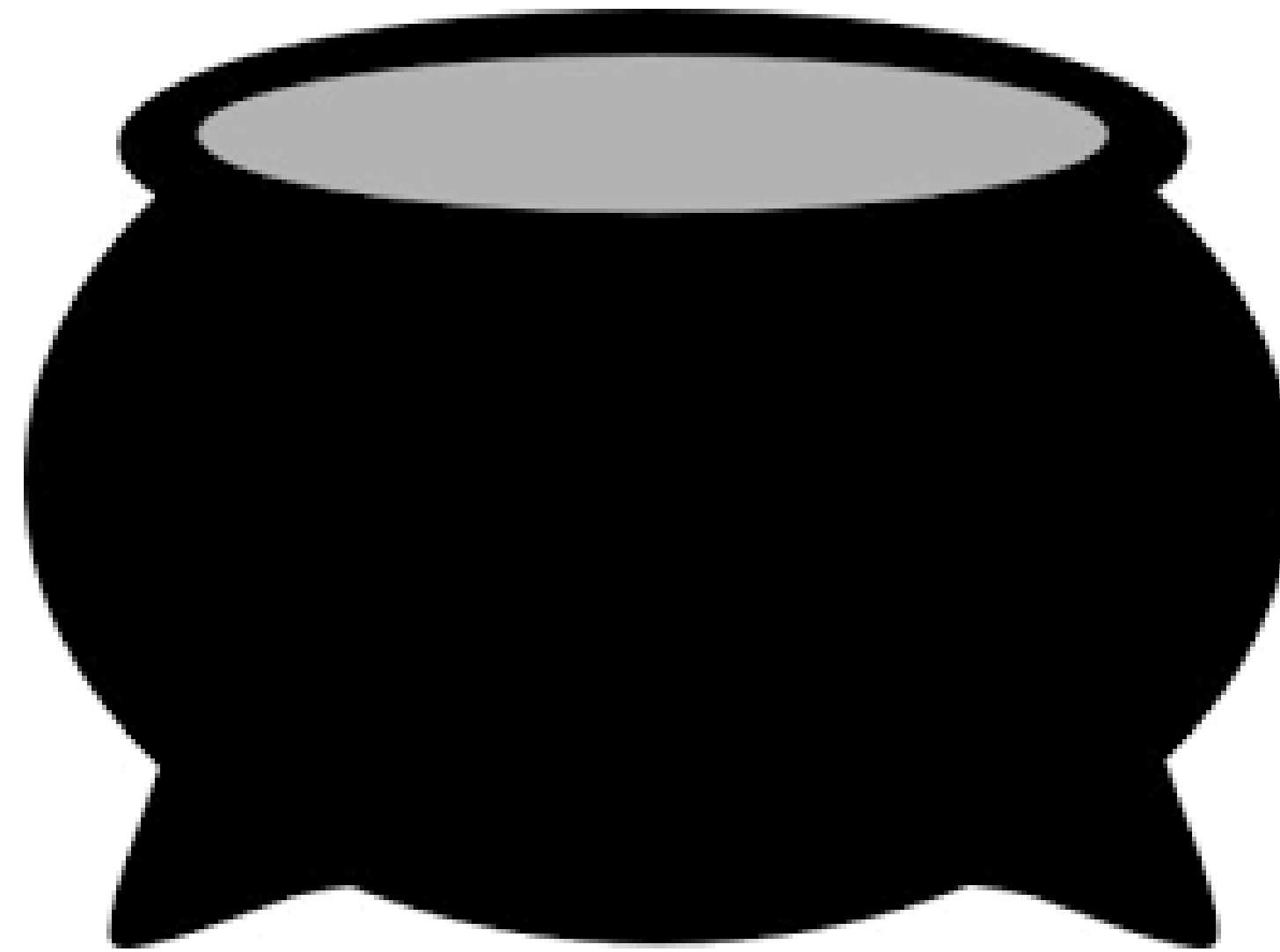


Der Selbstwertpott

Selbstwert: Der „Topf“, auf den niemand achtet

Selbstachtung
oder
Selbstverachtung

Großartig fühlen
oder
winzig fühlen



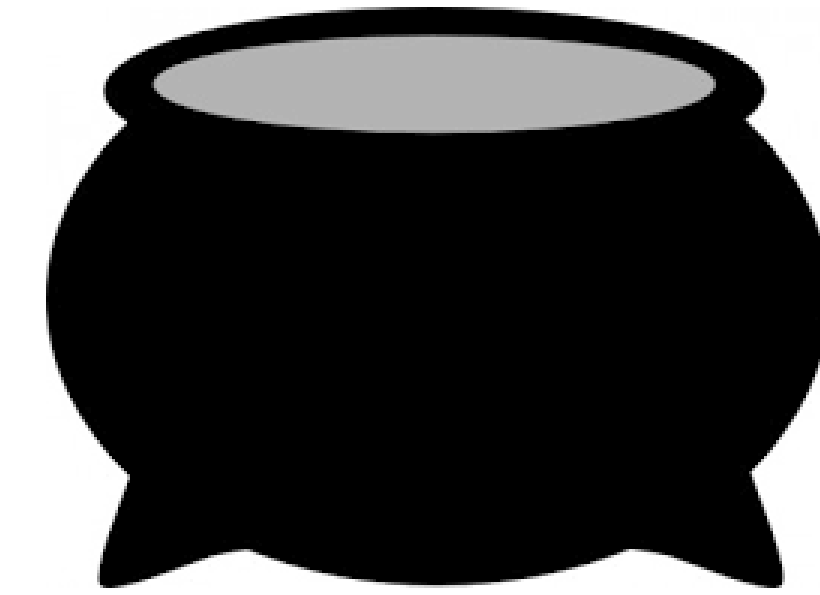
voller Topf = high-pot-feeling

leerer Topf = low-pot-feeling



Der Selbstwertpott

Selbstwert: Der „Topf“, auf den niemand achtet



Anzeichen für einen vollen Topf

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Einverstanden sein mit der eigenen Lebensgeschichte
- Einverstanden sein mit dem eigenen Körper
- Einverstanden sein mit den eigenen Fähigkeiten
- Verzicht auf Perfektionsansprüche an sich selbst
- Wissen um eigenen Auftrag, Aufgabe in der Welt
- Wissen um Einzigartigkeit und Einmaligkeit

Anzeichen für einen leeren Topf

- Sich klein oder blockiert fühlen
- Sich von Kritik persönlich angegriffen fühlen
- Sich im Leben ständig benachteiligt fühlen, Drang, sich mit anderen zu vergleichen
- Unzufriedenheit mit sich selbst, Selbstvorwürfe
- Angst, zuzupacken, die eigene Meinung zu vertreten
- Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung anderer



JOB SELECTED

Systemische Beratungskompetenz und Systemische Haltungen nach M. Barthelmess



Systemische Beratungskompetenz

Was könnte die Motivation sein, Berater/Coach/Supervisor werden zu wollen...?

Mögliche (provozierende 😊) Motivationen könnten sein:

- „Ich weiß es besser als du.“ -> Hybris*) des **Besserwissens**
- „Ich verstehe dich besser als du dich selbst.“ -> Hybris des **Verstehens**
- „Ich habe mit dir und deinen Problemen nicht zu tun.“ -> Hybris der **Distanzierung**
- „Ohne meine Hilfe schaffst du es nicht.“ -> Hybris des **Misstrauens**

*) Hybris = Vermessenheit, Überheblichkeit



Systemische Haltung

Hybris des Wissens

Berater*in gibt Rat, weil er*sie es besser weiß – verführerische Rolle des*der
Expert*in, der*die es besser weiß und Lösung für Klient*in parat hat
-> *„Was weiß ich eigentlich besser?“*

Hybris des Verstehens

Beratung lebt von Empathie und Joining (,in die Welt des*der Klient*in
eintreten‘) – Verstehen ist wichtige Grundlage für Beratungsprozess
-> *„Verstehe ich dich wirklich so gut, wie ich meine?“ Könnte das Nicht-
Verstehen nicht auch zielführend(er) im Prozess wirken...?!“*



Systemische Haltung

Hybris der Distanzierung

Berater*in stellt sich mitunter als ganze Person über Klient*in und erlebt sich nicht mehr auf gleicher Ebene

*-> ergibt sich daraus nicht die scheinbare Gewissheit, unabhängig von Klient*in zu sein, d.h. im Prozess aufkommende Gedanken u. Gefühle abgekoppelt von Klient*in und Situation zu verorten...?! „Bin ich dir wirklich überlegen?“*



Systemische Haltung

Hybris des Misstrauens

Berater*in misstraut innerlich den Fähigkeiten des*der Klient*in „Was täte er*sie nur ohne mich?“

*-> ‚Gefahr‘, aus der daraus scheinbaren Hilflosigkeit und Ohnmacht die eigene Berechtigung der Berater*innen-Rolle abzuleiten. „Kannst du es nicht selbst?“*



Systemische Haltung

In jeder dieser Hybris` steckt jedoch auch eine **potentielle Ressource**:

→ nach dem Motto, die ‚Dosis macht das Gift‘ sind diese jeder*jedem

Berater*in in seiner*ihrer Profession hilfreich und nützlich -> **Hybris als**

Ressource für Expertise



Systemische Haltung

„Systemische Haltung ist die **Basis** einer wirklichen, innerlich gereiften persönlichen Beratungskompetenz [...] – der **inneren Haltung des Beraters** kommt dabei eine **Schlüsselrolle** zu [...] – jede persönliche Professionalisierung und Reflexion über die eigene Beraterrolle sollte [auch] auf die innere Haltung fokussieren.

Mit welcher Einstellung begegne ich anderen Menschen? Mit welcher Haltung gehe ich an Dinge heran?

Unsere Lebenserfahrung zeigt, dass es auf die innere Haltung ankommt, mit der man sich neuen Herausforderungen stellt. [...] Für den systemischen Berater geht es nicht nur um das Erlernen und Anwenden beraterischer oder therapeutischer Methoden [...] – systemisch zu arbeiten bedeutet im Kern eine bestimmte Haltung verinnerlicht zu haben und ihr **im Kontakt mit den Klienten** zu folgen.“

(Manuel Barthelmess (2016) – Die systemische Haltung - Vorwort)



Systemische Haltung

Exkurs: Konstruktivismus oder: Was ist eigentlich die ‚Realität‘?

Der Konstruktivismus geht davon aus, dass sich die Welt **nicht objektiv darstellen lässt**. Was wir wahrnehmen und beobachten, ist nicht zwingend objektiv wahr oder nicht wahr. Wenn ein Therapeut seine Klientin als "depressiv" diagnostiziert, haben wir damit keine Informationen über den "objektiven Zustand" der Klientin, sondern über die Beobachtung und das Bewertungssystem des Therapeuten.

Wirklichkeit ist nie losgelöst vom Beobachter. Diese "systemischen Erkenntnisse" werden seit einigen Jahren durch die Quantenphysik und die Neurobiologie bestätigt.



Die Leitlinie: Wirklichkeitskonstruktionen der Klienten relativieren

- Ziel:
 - nicht, dass der Berater möglichst viel erfährt,
 - sondern dass über das Fragen die Wissenskonstruktion und -dekonstruktion des Adressaten angeregt wird
- Wissen = Reduktion von Komplexität
- Methode: Wissensklumpen *verflüssigen*



Eigenschaftszuschreibungen, Wahrnehmen, Denken und Sprache



**„Veränderst du deine Eigenschaftszuschreibungen,
dann verändert sich auch dein Denken und Fühlen
und damit auch deine Handlungsweise
gegenüber dieser Person.“**



Kybernetik 1. und 2. Ordnung

1. Direkter Eingriff, Steuerung

2. Steuerung der Steuerung

- Systemische Coaches und BeraterInnen beobachten die Beobachtungen der KlientInnen
- Kommunikative Rückgabe der Beobachtung als Beitrag zu einer Veränderung
- Beobachter eigener Gedanken