

Miriam Moritz

Supervision • Beratung • Coaching • Workshops

Was genau ist denn „systemisch“?!

Systemisch denken und handeln heißt, den Blick über den einzelnen Menschen hinaus, auf das Netzwerk der Beziehungen, in denen sich dieser Mensch bewegt, zu richten. Der Fokus liegt also nicht auf einzelnen Teilen eines Ganzen, sondern auf den Wechselwirkungen zwischen den Einzelteilen dieses Systems.

Systemisch denken und handeln heißt auch, anzunehmen, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt: Ein „So ist es“ gibt es in der systemischen Grundhaltung nicht. Menschen konstruieren ihre individuelle Wirklichkeit auf der Grundlage von Erfahrungen, die sie im Netzwerk ihrer Beziehungen machen: „Es kann so sein“, aber „Es kann auch so sein“ und „So sein“ und „So sein“... Aus den verschiedenen Möglichkeiten des Seins konstruiert jeder Mensch für sich sein persönliches „Bei mir ist es so!“.

Zum Austausch zwischen unseren individuellen Wirklichkeiten dient uns Kommunikation: „Bei mir ist es so! Wie ist es bei Dir?“. Um ein soziales Leben zu ermöglichen, werden Gemeinsamkeiten herausgestellt und Kompromisse gemacht: „Wir einigen uns darauf, dass es bei uns so sein soll!“ Kommunikation dient also dem Austausch zwischen den individuellen Wirklichkeiten und der Konstruktion einer gemeinsamen Wirklichkeit, in der Vereinbarungen über das Zusammenleben getroffen werden. Die mit diesen Vereinbarungen gemachten Erfahrungen der Einzelnen fließen wiederum in ihre persönlichen Konstruktionen von Wirklichkeit ein – und diese in die gemeinsame Wirklichkeitskonstruktion. Läuft dieser sich selbstverstärkende Prozess reibungslos ab und die Überprüfung meines „Bei mir ist es so!“ mit dem „Bei Dir ist es so!“ oder „Bei uns ist es so!“ führt zu Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, gibt es keine Impulse zur Veränderung. Die persönliche Passung von inneren und äußeren Umständen stimmt: „Es läuft.“

Systemisch denken und handeln heißt demnach, auch Probleme als Ergebnis dieses Kommunikationsprozesses zu verstehen. Probleme entstehen, wenn die Passung zwischen dem eigenen Erleben und den äußeren Gegebenheiten nicht mehr stimmt und es zu einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen der eigenen Wirklichkeitskonstruktion und der Konstruktion von anderen kommt: „Bei mir ist es so! Warum passt das bloß nicht zu dem, wie es bei Dir ist?“ „Warum wollt Ihr alle denn, dass es bei mir so ist, wie bei Euch? Ich will das aber nicht“ „Ich will, dass es bei mir so ist, wie bei Euch. Aber ich schaffe es irgendwie nicht.“ „Wie es bei Euch ist, macht mir Angst! Ich verstehe es nicht!“

Fühlt ein Mensch sich im Netzwerk seiner Beziehungen unwohl, entsteht Unruhe und die innere wie äußere Kommunikation dreht sich um die Unstimmigkeit, um das Problem. Die persönliche Passung von inneren und äußeren Umständen stimmt nicht: „Es hakt.“

©Miriam Moritz

www.miriam-moritz-hamburg.de

Miriam Moritz

Supervision • Beratung • Coaching • Workshops

Systemisch denken und handeln heißt an diesem Punkt, diese erlebten Unstimmigkeiten respektvoll zu betrachten. Bei der systemischen Betrachtung des Problems wird darauf geachtet, sofort zielgerichtet an einer Vorstellung davon, was „anders“ werden soll zu arbeiten und Lösungsräume zu öffnen: „So will ich es haben!“ Gemeinsam wird dann überlegt, wie das persönliche „Anders“ mit den geteilten Wirklichkeitskonstruktionen zusammenpassen kann: „Bei mir ist es so! Bei Dir ist es so. Das ist ok für mich!“ „Ich bin gut so, wie ich bin, aber ich lerne, dass bestimmte Verhaltensweisen für das Funktionieren einer sozialen Gemeinschaft wichtig sind!“ „Ich bin mehr wie Ihr als ich dachte. Ich kann ich sein und gleichzeitig ein Teil von Euch!“ „Jetzt verstehe ich ein bisschen mehr, warum Ihr so seid, wie ihr seid. Jetzt kann ich Ich sein, ohne Angst!“

Lösungen entstehen in der Kommunikation über Lösungen: „Wenn es hakt, löse ich den Knoten und kann mich erneut auf's Weiterlaufen fokussieren!“

Mein Ansatz

Jeder kennt Phasen wahrgenommener Diskrepanz – beruflich wie persönlich: Die eigene Konstruktion will nicht so recht zu den äußeren Umständen passen oder aber die äußeren Umstände nicht zur eigenen Konstruktion! Alles scheint sich um das Problem zu drehen. In solchen Phasen kann ein Perspektivwechsel im systemisch-lösungsorientierten Dialog sehr hilfreich und entlastend sein.

In meiner systemischen Lösungspraxis sind die Kund*innen - entsprechend der Theorie und Grundhaltung- Expert*innen für ihr Leben. Sie definieren den Problembereich, sie bestimmen das Ziel und sie geben vor, innerhalb welches Rahmens ich als Begleiterin ihres Lösungsprozesses tätig werden darf. Innerhalb dieses Rahmens begleite ich meine Kund*innen dann durch meine Expertise für perspektiverweiternde Gesprächsführung und mit anregenden Impulsen und Interventionen.

Mein Ziel dabei ist es, durch respektvolle und wertschätzende Kommunikation und Methoden, Unterschiede zum bisherigen Denken, Fühlen und Handeln in die Wirklichkeitskonstruktionen meiner Kund*innen einzuführen – so dass sich neue Perspektiven auftun, Lösungsvorstellungen entstehen können und Ideen für Veränderung im Alltag angestoßen werden.

2