

PRESSEMITTEILUNG

„Gemeinsam stark“: Familientherapie möchte positive Veränderungen im „System Familie“ anstoßen und das Zusammenleben verbessern

München, 13. Mai 2016. Familientherapie ist in Deutschland ein wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren. Studien belegen ihre Erfolge bei der Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Schizophrenie über Altersgrenzen hinweg. Die Familientherapie setzt dabei auf ganz unterschiedliche Methoden und Schwerpunkte. Die größten Gemeinsamkeiten hat sie mit der „systemischen Therapie“, die aus der therapeutischen Arbeit mit Familien entstanden ist und mittlerweile häufig bei der Arbeit mit Teams oder ganzen Organisationen angewendet wird.

Probleme oder psychische Symptome werden in der Familientherapie als missglückte Lösungsversuche für zwischenmenschliche Ziele verstanden. Wenn eine überforderte Mutter depressive Symptome entwickelt und sich zurückzieht, kann dies als missglückter Versuch gewertet werden, Belastungen im Alltag auszuweichen und mehr Zuwendung von ihrer Familie zu erhalten.

Ein wichtiges Prinzip der Familientherapie ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Humanistische Ansätze stellen dabei die gegenwärtige Situation der Personen in den Vordergrund. Psychoanalytisch orientierte Ansätze fokussieren stärker die Entwicklungsgeschichte. Der Therapeut unterstützt die Familie, Schwierigkeiten aufzulösen, neue Perspektiven zu finden und befriedigendere Formen des Zusammenlebens zu entwickeln. Die Therapie ist lösungsorientiert und strebt zügig Verbesserungen an. Alle Beteiligten werden mit Respekt und Wertschätzung behandelt und ihre unterschiedlichen Sichtweisen, Annahmen und Überzeugungen vorurteilsfrei betrachtet. Es soll verdeutlicht werden, dass solche Unterschiede normal sind und es sich lohnt, in der Therapie damit zu arbeiten.

Der achtjährige Jonas leidet unter starken Ängsten, die sich manchmal bis zu Panikzuständen steigern. Er hat Angst davor, alleine zu schlafen und fürchtet sich vor der Dunkelheit. Deshalb schläft er meist im Bett der Eltern, die sich große Sorgen machen, sich aber auch scheuen, strenge Forderungen zu stellen. Auch die Eltern leiden unter der Situation: Ein Elternteil kümmert sich abends noch um Jonas, und beide Partner verbringen kaum noch gemeinsam Zeit miteinander.

Durch die Fragen der Therapeutin wird den Eltern klar, dass Jonas durch ihr nachgiebiges Verhalten nicht erfährt, dass ihm allein im Dunkeln nichts passiert – und seine Angst so aufrechterhalten wird.

Es zeigt sich auch, dass Jonas mehr Angst hat, wenn beide Eltern zuhause sind als wenn der Vater auf Dienstreise ist. Das gibt der Therapeutin einen ersten Hinweis, dass Jonas' Ängste mit Schwierigkeiten in der Beziehung der Eltern zusammenhängen könnten. Im Lauf der Therapie stellt sich heraus, dass die Eltern sich emotional voneinander entfernt haben und es große Probleme in der Partnerschaft gibt.

Methoden und Ansätze der systemischen Therapie finden sich auch in der Paartherapie wieder. Ähnlich wie bei der Familientherapie spielen Themen aus dem bisherigen Leben, die das Verhalten in der Partnerschaft beeinflussen, bei Konflikten und Problemen eine Rolle.

Auf therapie.de finden Sie die ausführlichen Dossiers „[Familientherapie](#)“ sowie „[Paartherapie](#)“.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de