

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach bei
InKonstellation

Professionell ausgebildet, persönlich gefordert

*Systemisches Handeln im familiären Alltag –
eine Reflexion mit hilfreichen Impulsen*

von:

Silvia Wiesner

Altkönigstraße 2

65207 Wiesbaden

Wiesbaden, 16.08.2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Systemisches Denken, Handeln und Haltung: ein Überblick und eine persönliche Einordnung.....	4
2.1 Grundprinzipien systemischen Arbeitens.....	4
2.2 Systemische Haltung ist mehr als eine Technik.....	5
2.3 Haltung versus Prinzipien: ein Beispiel aus meinem Familienalltag	6
2.4 Die Brücke: Haltung als Fundament	8
3. Der Familienkontext als besonderes System	8
3.1 Wege aus emotionalen Verstrickungen: Rollen- und Wertekonflikte klären	9
4. Herausforderungen und Möglichkeiten systemischen Handelns im familiären Alltag	11
5. Fazit & Ausblick.....	13
Literaturverzeichnis	15

1. Einleitung

Im Laufe meiner Ausbildung zur systemischen Coachin und bereits zu Beginn anderer Fortbildungen habe ich zunehmend bemerkt, wie herausfordernd es für mich ist, im familiären Umfeld eine systemische Haltung einzunehmen. Gerade in den engsten Beziehungen scheint das, was ich in der Ausbildung bzw. den Ausbildungen theoretisch verstehe und im familiären Umfeld praktisch anwenden kann, oft plötzlich außer Reichweite zu geraten.

Ein Beispiel aus meinem Alltag hat mir das kürzlich deutlich gemacht: Mein Sohn sagte mir, nicht ganz ohne Ironie, dass immer noch ein Kommentar abgegeben werden muss. Zuerst dachte ich, er meint eine seiner Schwestern. Bei meiner genauen Nachfrage, sagte er, dass er mich meint und ich immer noch einen Tipp parat habe, und dass das nervt.

Diese Schlüsselsituationen haben mich tief bewegt und letztlich dazu veranlasst, dieses Thema für meine Abschlussarbeit zu wählen.

Mir geht es dabei nicht um systemisches Arbeiten im methodischen oder beraterischen Sinne. Vielmehr beschäftigt mich die Frage, wie ich im familiären Kontext meine systemische Haltung auf eine authentische, menschliche und situationsangemessene Weise leben kann, ohne dabei in die Rolle einer analysierenden oder steuernden Fachperson zu verfallen. In diesem Spannungsfeld stoße ich immer wieder auf Rollen- und Wertekonflikte, die ich in dieser Arbeit näher beleuchten möchte.

Daraus ergibt sich die zentrale Frage dieser Arbeit:

„Warum fällt es systemisch geschulten Menschen schwer, im familiären Kontext systemisch zu handeln und was könnte helfen?“ Weil genau das, spiegelt mir häufig auch mein berufliches Beraterumfeld selbst auch.

Im Verlauf der Arbeit beleuchte ich zunächst, was systemisches Denken und Handeln ausmacht und wo der Unterschied zur systemischen Haltung liegt. Anschließend richte ich den Blick auf die besonderen Herausforderungen, die im familiären System entstehen und entwickle schließlich Möglichkeiten, wie systemische Haltung in diesem Kontext integriert und gelebt werden kann.

Diese Hausarbeit ist somit nicht nur eine persönliche Auseinandersetzung, sondern auch ein Impuls für andere systemisch ausgebildete Menschen, wie es gelingen kann, im privaten Umfeld systemisch präsent zu sein, ohne die eigene Familie ungewollt zu „coachisieren“.

2. Systemisches Denken, Handeln und Haltung: ein Überblick und eine persönliche Einordnung

Systemisches Denken und Handeln beschreibt eine professionelle Perspektive auf menschliches Verhalten in sozialen Systemen. Der zentrale Gedanke dabei ist: Menschen agieren niemals isoliert, sondern immer in Wechselwirkung mit ihrem sozialen Umfeld, sei es in der Familie, im Team oder in größeren gesellschaftlichen Strukturen.

Auch in der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg gehen wir davon aus, dass Menschen nicht handeln, um anderen zu schaden oder sie zu ärgern, sondern dass hinter jedem Verhalten ein unerfülltes Bedürfnis steht und wir danach handeln.¹

Anstelle von Schuldzuweisungen oder eindimensionalen Erklärungen geht es im systemischen Ansatz darum, Muster und Zusammenhänge sichtbar zu machen, die innerhalb eines Systems wirken. Die leitende Frage lautet: In welchem Kontext ergibt dieses Verhalten Sinn oder wird nachvollziehbar? Diese Sichtweise ermöglicht es, neue Perspektiven einzunehmen und erweiterte Handlungsspielräume zu erschließen²

2.1 Grundprinzipien systemischen Arbeitens

Systemisches Handeln basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis von Menschen in ihren sozialen Zusammenhängen. Probleme werden nicht isoliert betrachtet, sondern stets im Kontext von Beziehungen, Strukturen und Kommunikationsmustern verstanden. Die folgenden Prinzipien bilden das Fundament systemischen Arbeitens und sind sowohl theoretisch fundiert als auch methodisch wirksam³:

Systemisches Denken

Menschen werden nicht losgelöst, sondern im Kontext ihrer Systeme verstanden. Verhalten entsteht in Wechselwirkungen mit anderen. Wird ein Teil eines Systems verändert, reagieren andere Elemente darauf.

Allparteilichkeit

Der Coach nimmt eine wertschätzende Haltung gegenüber allen am System beteiligten Personen ein. Es geht nicht um das Ergreifen von Partei, sondern um ein tieferes Verstehen der unterschiedlichen Sichtweisen.

Ressourcen- und Lösungsorientierung

Im Mittelpunkt stehen nicht Probleme oder Defizite, sondern die Stärken, Fähigkeiten

¹ Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. 12. Auflage. Paderborn: Junfermann

² Simon, F. B. (2009). *Einführung in die systemische Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer

³ von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2019). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

und Potenziale der Beteiligten. Der Blick richtet sich auf das, was bereits funktioniert, auf Ausnahmen und vorhandene Kompetenzen.

Zirkularität

Verhalten wird als Teil eines wechselseitigen Geschehens verstanden, bei dem sich alle Beteiligten gegenseitig beeinflussen. Zirkuläre Fragen machen diese Muster sichtbar und fördern die Reflexion.

Hypothesen statt Diagnosen

Systemische Arbeit stützt sich auf vorläufige, offene Annahmen statt auf feststehende Diagnosen. Diese Haltung erlaubt es, neugierig zu bleiben und gemeinsam neue Bedeutungen zu erschließen.

Konstruktivismus

Menschen konstruieren ihre Wirklichkeit individuell. Es gibt keine objektive Wahrheit, sondern eine Vielzahl möglicher Sichtweisen. Systemisches Arbeiten unterstützt dabei, alternative Perspektiven zu entwickeln.

Kontextsensibilität

Verhalten wird stets im jeweiligen sozialen, kulturellen und familiären Kontext verstanden. Dieser Kontext beeinflusst, wie Situationen erlebt und bewertet werden.

Diese Prinzipien bilden den methodischen Rahmen für systemische Beratung, Therapie und Coaching. Sie sind erlernbar, vermittelbar und reflektierbar. Doch sie sind nur eine Seite der systemischen Arbeit. Mindestens ebenso zentral ist die innere Haltung, mit der sie ausgeübt wird.

2.2 Systemische Haltung ist mehr als eine Technik

Während Prinzipien welche in Kapitel 2.1 aufgelistet wurden, methodisch vermittelt und trainiert werden können, ist die systemische Haltung ein tieferliegendes Element. Sie beschreibt die innere Haltung, mit der man Menschen und Situationen begegnet. Diese ist geprägt von Offenheit, Neugier und Respekt. Haltung ist keine Technik, sondern eine persönliche, reflektierte Grundhaltung, die durch Erfahrung und Selbstarbeit entsteht.

Christina Hunger-Schoppe (2020) beschreibt systemische Haltung als eine „auf Beziehung und Kontext bezogene Grundhaltung, die von Nicht-Wissen, Anerkennung von Komplexität und Wertschätzung geprägt ist“. Sie zeigt sich im Umgang mit Unsicherheit, im Zuhören, in der Art des Fragens, aber auch im Mut, Ambivalenz auszuhalten und eigene Muster zu hinterfragen.

Während Prinzipien wie Allparteilichkeit oder Kontextsensibilität bewusst eingesetzt werden können, ist Haltung etwas, das sich durch innere Reflexion und Übung entwickelt und das besonders in herausfordernden Situationen sichtbar wird.

2.3 Haltung versus Prinzipien: ein Beispiel aus meinem Familienalltag

Im Rahmen meiner Ausbildung zur systemischen Coachin habe ich zunehmend verstanden, wie wichtig die genannten Prinzipien sind und wie sie wirken. Ich kann zirkulär fragen, Perspektiven wechseln und kontextuell denken. Doch im Alltag besonders in meinem familiären System merke ich, wie schwer es ist, nicht nur systemisch zu denken, sondern auch systemisch zu sein.

Im familiären Kontext zeigt sich besonders deutlich, dass systemisches Handeln nicht mit „coachen“ verwechselt werden darf. Wie Sylvia Byblies es in unserem Seminar treffend formulierte: „Kein Coaching ohne Auftrag.“ Und genau dieser explizite Auftrag fehlt in den Alltagssituationen innerhalb der Familie. Ich begegne meinen Angehörigen dort nicht als Coachin, sondern in vielfältigen, emotional eng verwobenen Rollen: als Mutter, Ehefrau, Hausfrau, Freiberuflerin, Krankenschwester, Freundin und natürlich auch als Tochter oder Schwester. In diesen Beziehungen existieren keine neutralen Settings, keine geschützten Reflexionsräume, keine methodisch definierten Interventionen. Stattdessen prallen Erwartungen, Emotionen, Routinen und Beziehungsgeschichten unmittelbar aufeinander.

Immer wieder stelle ich mir in solchen Momenten die Frage: Wie soll ich mich jetzt verhalten? Soll ich still sein und Verständnis zeigen? Oder darf ich auch einmal meine Meinung sagen und vielleicht etwas von meiner Lebenserfahrung weitergeben? Besonders im Umgang mit meinen Kindern spüre ich oft dieses Spannungsfeld: Einerseits möchte ich sie unterstützen, ihnen kluge Fragen stellen und sie stärken. Andererseits weiß ich, dass sie eigene Erfahrungen machen müssen, um zu reifen. Auch wenn das bedeutet, Fehler zuzulassen oder Umwege zu gehen.

In diesen Situationen geht es mir nicht um eine methodisch „richtige“ Intervention, sondern vielmehr darum, meine systemische Haltung zu bewahren: achtsam, präsent, beobachtend statt wertend und zugleich menschlich, nahbar und authentisch. Es ist ein ständiges Aushandeln zwischen dem, was ich gelernt habe, und dem, was das Leben von mir fordert.

Diese inneren Spannungen, die sich im familiären Alltag immer wieder zeigen, bilden einen wesentlichen Impuls für diese Arbeit. Denn die Frage, wie systemisch geschulte Menschen in engen, persönlichen Beziehungen nicht coachend, aber dennoch systemisch handeln können, ist keine theoretische, sondern eine zutiefst lebenspraktische Herausforderung; so auf jeden Fall für mich.

Ein wunderbares Beispiel hatte ich gerade erst im Juli 2025 von dem ich hier berichten möchte. Nachdem meine 19jährige Tochter nach dem schulischen Teil der Fachhochschulreife nun ein praktisches Jahr (sei es als Jahrespraktikum, FSJ etc.) absolvieren möchte und die erste Kontaktaufnahme bei möglichen Unternehmen telefonisch stattfindet. Die Telefonate laufen wie folgt ab: meine Tochter nennt Ihren

Namen und im zweiten Satz fragt sie, ob sie in dem jeweiligen Unternehmen ein Jahrespraktikum machen kann. Manchmal folgte ein „Nein“ und das Gespräch war sofort beendet.

Daraufhin meine innere Reaktion:

„Das war zu direkt! So funktioniert das nicht. Ich hätte ihr vorher sagen sollen, wie man sich richtig vorstellt...“ ...sie hätte sagen können, dass es sich um ein Jahrespraktikum handelt, wie alt sie ist, welcher Schulabschluss vorliegt etc.“. Hierbei ertappe ich im Kommunikationsmodell aus der Transaktionslehre von Eric Berne (vom Eltern-Ich zum Kind-Ich)

In diesem Moment blieb ruhig und musste erst einmal über das Telefonat „nachdenken“. Wenn ich mir die Situation nach systemischen Prinzipien ansehe, erkenne ich deutlich die Ressourcen- und Lösungsorientierung. Systemisches Arbeiten geht davon aus, dass jeder Mensch über innere Ressourcen verfügt, um Lösungen zu entwickeln; natürlich auch und besonders junge Menschen. In diesem Fall auch meine Tochter. Sie hat den Mut, dort selbst anzurufen und nachzufragen. Das ist bereits eine große Stärke, die ich bewusst wahrnehme. Ihre möglicherweise etwas „ungeschickte“ Art im sozialen Umgang sehe ich nicht als Defizit, sondern als eine wichtige Lernchance.

In dieser Situation hilft mir eine systemische Haltung, eine hilfreiche und unterstützende Perspektive einzunehmen. Ich übe mich darin, Nicht-Wissen zuzulassen, anstatt vorschnell zu bewerten („Das war zu forsch!“), frage ich mich, was meine Tochter mit dem Anruf erreichen wollte. Vielleicht wollte sie einfach Mut zeigen. Ich halte bewusst inne und öffne mich für verschiedene Deutungen. Dabei nehme ich den Ressourcenblick ein: Sie traut sich, eigenständig zu handeln, zeigt Initiative und übernimmt Verantwortung. Das erkenne ich als große Stärke an. Gleichzeitig bemühe ich mich um Allparteilichkeit. Ich sehe nicht nur die Sichtweise meiner Tochter, sondern versuche auch mitzufühlen, wie ihr Verhalten möglicherweise auf der anderen Seite wahrgenommen wurde.

Ich berücksichtige den Kontext: Vielleicht war sie aufgeregt, hat dieses Telefonat zum ersten Mal gemacht oder stand unter Zeitdruck. Diese Faktoren helfen mir, ihr Verhalten besser einzuordnen und nicht vorschnell zu interpretieren. Statt sie lenken zu wollen, begleite ich sie. Ich gebe ihr Raum für eigene Erfahrungen, bin aber präsent und bereit, später mit ihr zu reflektieren. Dies kann ich tun zum Beispiel durch eine offene Frage wie: „Wie war das für dich? Gab es eine Reaktion auf deine „direkte“ Art?“ So ermögliche ich ihr, aus der Situation zu lernen und das unabhängig davon, ob der Anruf gut lief oder nicht. Denn beides ist wertvoll: Entweder lernt sie etwas für das nächste Mal oder sie erlebt, dass ihre Art durchaus wirksam sein kann. In beiden Fällen unterstütze ich sie darin, zu wachsen.

2.4 Die Brücke: Haltung als Fundament

Die Prinzipien des systemischen Arbeitens bieten eine hilfreiche Orientierung. Sie sind methodisch nachvollziehbar, erlernbar und in der Praxis anwendbar. Doch ohne eine verinnerlichte, reflektierte Haltung bleiben sie technische Werkzeuge, die zwar effizient eingesetzt werden können, aber nicht automatisch eine nachhaltige Wirkung entfalten. Erst durch die Auseinandersetzung mit eigenen inneren Mustern, Prägungen und Reaktionsweisen entsteht eine Haltung, die auch in komplexen Alltagssituationen tragfähig ist.

Joachim Galuska beschreibt diesen Zusammenhang sehr treffend. Nicht die Methode allein entscheidet über die Qualität einer Intervention, sondern die Haltung, mit der wir sie anwenden⁴. Besonders im privaten Umfeld wird dies deutlich. In engen, emotional geprägten Beziehungen greifen keine standardisierten Techniken, weil Nähe, gegenseitige Erwartungen und biografisch gewachsene Rollen eine andere Dynamik erzeugen als professionelle Beratungskontexte.

Eine systemische Haltung im Alltag bedeutet, sich selbst aufmerksam zu beobachten und dabei offen für unterschiedliche Perspektiven zu bleiben. Es heißt, Impulse zur schnellen Bewertung oder Einflussnahme bewusst wahrzunehmen und einzuordnen, bevor man handelt. Es heißt auch, sich nicht automatisch mit der eigenen Sichtweise zu identifizieren, sondern Raum für andere Deutungen zu schaffen. Vor allem aber bedeutet es, in Beziehung zu bleiben, auch wenn Meinungen auseinandergehen oder Emotionen stark werden.

Diese Verbindung von Prinzipien und Haltung lässt sich nicht rein theoretisch herstellen. Sie entwickelt sich über Zeit, durch Übung, durch Selbstreflexion und vor allem durch Erfahrung. Die Bereitschaft, sich mit den eigenen Grenzen und inneren Spannungen auseinanderzusetzen, ist dafür eine zentrale Voraussetzung. Wenn dies gelingt, wird systemisches Denken nicht nur ein methodischer Ansatz, sondern ein persönlicher und menschlicher Weg des Verstehens und Gestaltens von Beziehung.

3. Der Familienkontext als besonderes System

Um besser nachvollziehen zu können, warum selbst erfahrene Coaches, Berater und Beraterinnen und Therapeuten und Therapeutinnen im privaten Umfeld an ihre Grenzen stoßen, möchte ich in diesem Kapitel die besonderen Merkmale des Familiensystems beleuchten und damit verdeutlichen, woher diese Herausforderungen rühren.

Familie ist eines der prägendsten sozialen Systeme, in dem Menschen lernen, sich in Beziehungen zu bewegen, Konflikte zu lösen (oder zu vermeiden), und ihre eigene Identität zu entwickeln. Anders als in anderen Systemen (z. B. Arbeit, Schule, Freundeskreis) sind in der Familie oft alle Dimensionen menschlicher Existenz

⁴ Galuska, J. (2021). *Heilung durch Beziehung: Die Bedeutung der therapeutischen Haltung in der psychosozialen Arbeit*. Freiburg: Herder

involviert: Nähe, Abhängigkeit, Zugehörigkeit, Schutz, Macht, Bindung aber auch Kontrolle, Schuld und Scham. In der systemischen Perspektive wird Familie daher nicht nur als Gruppe von Individuen verstanden, sondern als ein komplexes Beziehungssystem, das durch wiederkehrende Muster, unausgesprochene Regeln und historische Erfahrungen geprägt ist. Ein wesentliches Merkmal des Familiensystems ist die emotionale Nähe zwischen seinen Mitgliedern. Diese Nähe kann einerseits Halt und Sicherheit bieten, andererseits aber auch zu Verstrickungen führen, etwa durch Parentifizierung. Dies bedeutet, wenn Kinder dauerhaft emotionale oder organisatorische Aufgaben übernehmen, die eigentlich den Eltern zustehen, z. B. Trost spenden oder in Konflikte vermitteln. Ferner gibt es die Loyalitätskonflikte. Besonders bei Trennung, Patchwork-Konstellationen oder generationsübergreifenden Konflikten entsteht ein innerer Druck, es mehreren Bezugspersonen gleichzeitig „recht machen“ zu müssen. Familiäre Muster und Regeln: In jeder Familie existieren implizite Regeln (z. B. "Bei uns spricht man nicht über Gefühle" oder "Schwäche zeigen ist gefährlich"), die das Verhalten über Jahre prägen können. Solche Muster sind meist nicht bewusst, wirken aber stark auf das Erleben und Verhalten der Mitglieder und das auch noch im Erwachsenenalter. Weiterhin gibt es noch die sogenannten transgenerationalen Dynamiken. Die systemische Theorie betrachtet Familie auch im Hinblick auf Generationenketten: Erfahrungen, Traumata oder Werte einer Generation wirken oft weiter, ohne dass sie explizit kommuniziert wurden. Beispiele hierfür sind: Vererbte Schuldgefühle oder Scham (z. B. nach Verlusten, Geldmangel, schwerwiegende Erlebnisse: Aufwachsen in Armut, kranke Eltern) Wiederholung ungelöster Beziehungsmuster (z. B. Schweigen, emotionale Distanziertheit, autoritäres Verhalten) Familiäre Geheimnisse: Tabuisierte Themen erzeugen oft unbewusste Spannungen, die sich in Symptomen oder Konflikten bei Nachkommen zeigen können.⁵

3.1 Wege aus emotionalen Verstrickungen: Rollen- und Wertekonflikte klären

Wenn ich auf meine Kindheit zurückblicke, erkenne ich zahlreiche vertraute Muster, Rollen und Wertvorstellungen, die mich lange – teils unbewusst – geprägt haben. In meiner Herkunftsfamilie war es besonders wichtig, nach außen einen guten Eindruck zu hinterlassen. Häufig hörte ich Sätze wie: „Was sollen nur die Nachbarn denken?“ Diese Haltung vermittelte mir früh, dass das äußere Bild oft mehr zählte als das innere Erleben.

Auch der Umgang mit Konflikten war durch bestimmte Muster bestimmt: Mein Vater zog sich nach Streitigkeiten meist zurück, und die Themen wurden nicht erneut aufgegriffen. Diese Form des Rückzugs oder des „Unter-den-Teppich-Kehrens“ wurde unausgesprochen zur Normalität und sie hat mein Konfliktverhalten lange beeinflusst.

⁵ Willutzki, Uwe (2019): *Transgenerationale Weitergabe in der systemischen Praxis*, Stuttgart: Klett-Cotta.

Solche familiären Rollen und Werte wirken oft wie ein inneres Drehbuch, das unbewusst mitschreibt, wie wir Beziehungen gestalten. Wir übernehmen Haltungen, Aufgaben und Verhaltensmuster, lange bevor wir diese bewusst hinterfragen können. Wer in seiner Herkunftsfamilie zum Beispiel die Rolle der Vermittlerin, der „Starken“ oder der „Stillen“ eingenommen hat, trägt diese Prägung häufig auch in andere Lebensbereiche - in Freundschaften, in Partnerschaften, ins Berufsleben.

Solche inneren Rollenbilder sind oft mit bestimmten Erwartungen verbunden: Sei vernünftig. Reiß dich zusammen. Sei nicht so laut. Kümmere dich um die anderen. Diese Sätze müssen nicht ausgesprochen worden sein, sie wurden gelebt, vorgelebt und erwartet.

Auch Werte wie Pflichtbewusstsein, Anpassung, Leistung oder Harmonie entstehen im familiären Kontext und prägen unsere Entscheidungen weit über die Kindheit hinaus. So kommt es nicht selten vor, dass wir in Lebenssituationen feststecken, weil wir unbewusst einem alten familiären Wert folgen – etwa dem Wunsch, niemandem zur Last zu fallen oder bloß keine „Schwäche“ zu zeigen.

Was dabei häufig übersehen wird: Diese Muster sind meist in einem bestimmten familiären Kontext entstanden. Häufig als Schutz, als Überlebensstrategie, als Versuch, Zugehörigkeit zu sichern. In ihrem damaligen Rahmen hatten sie oft Sinn. Doch im Erwachsenenleben geraten diese alten Rollen und Werte manchmal in Konflikt mit unseren heutigen Bedürfnissen, Beziehungen und Zielen.

Die systemische Haltung lädt dazu ein, diese alten Prägungen nicht zu verurteilen, sondern sie liebevoll zu betrachten und zu würdigen. Sie waren in der Kindheit vielleicht hilfreich und gleichzeitig dürfen wir prüfen, ob sie uns heute noch dienen.

In meiner eigenen Entwicklung war dies ein schmerzhafter, aber auch befreiender Prozess: zu erkennen, dass ich bestimmte Haltungen übernommen hatte, ohne sie bewusst zu wählen. Etwa das Bedürfnis, für Harmonie zu sorgen, selbst wenn ich mich dafür zurücknehmen musste. Oder der starke innere Antreiber, immer „funktionieren“ zu müssen. Selbst wenn es auf Kosten meiner eigenen Bedürfnisse ging.

Diese Erkenntnisse verändern nicht sofort das Verhalten, aber sie schaffen Raum für neue Entscheidungen. Ich darf mir heute die Frage stellen: Will ich diese Rolle noch? Passt dieser Wert noch zu meinem Leben? Oder übernehme ich ihn nur, weil er mir vertraut ist?

Als Kind hörte ich oft den Spruch „Was sollen nur die Nachbarn denken?“. Damals hat mich das schon genervt, und als ich selbst Mutter war, habe ich diesen Spruch zunächst unbewusst wiederholt, als meine Kinder klein waren. Mit der Zeit habe ich mich davon gelöst. Mir wurde klar, dass es mich eigentlich nie wirklich interessiert hat, was andere denken, und dass meine Situation als Mutter nicht vergleichbar war mit der Rolle meiner eigenen Mutter. Heute kann ich loslassen und mich davon befreien, nach außen einen Eindruck aufrechterhalten zu müssen. Wir dürfen sein wie es sich für uns gut anfühlt.

Die Auseinandersetzung mit Rollen- und Wertekonflikten braucht Mut, Selbstmitgefühl und Geduld. Sie ist kein einmaliger Schritt, sondern ein Prozess, der sich in vielen kleinen Entscheidungen vollzieht. Jedes Mal, wenn ich innehalte und mir bewusst mache, dass ich gerade nicht als erwachsene Frau, sondern als „Tochter von früher“ reagiere, öffnet sich ein Raum. In diesem Raum kann ich wählen. Ich kann bewusst entscheiden, ob ich in der alten Rolle bleiben oder eine neue Haltung einnehmen möchte.

Systemisches Denken hilft mir dabei nicht nur durch konkrete Fragen, sondern vor allem durch das Vertrauen, dass Veränderung möglich ist – nicht gegen die eigene Geschichte, sondern im Dialog mit ihr.

4. Herausforderungen und Möglichkeiten systemischen Handelns im familiären Alltag

Im familiären Alltag stoße ich immer wieder auf besondere Herausforderungen, wenn ich versuche, systemisch zu handeln. Gerade weil die emotionale Nähe so stark ist, fällt es mir oft schwer, eine Außenperspektive einzunehmen. Ich bin nicht nur Beobachterin, sondern Tochter, Partnerin und manchmal auch Mutter – all diese Rollen wirken gleichzeitig und beeinflussen, wie ich Situationen wahrnehme und reagiere.

Viele Verhaltensmuster aus meiner Kindheit sind tief in mir verankert und laufen oft unbewusst ab. Das macht es schwierig, eingefahrene Rollen oder Reaktionsweisen einfach abzulegen. Gleichzeitig gibt es in meiner Familie unausgesprochene Regeln, die das Miteinander prägen. Wenn ich systemisch agiere, spüre ich manchmal, wie ich gegen diese stillen Vereinbarungen verstoße.

Ein weiterer Punkt ist die typische Ratgeberrolle, die in Familien oft eingenommen wird. Statt Fragen zu stellen oder Hypothesen zu erkunden, fallen schnell Lösungsvorschläge oder gut gemeinte Ratschläge. Für mich bedeutet das, immer wieder innezuhalten und bewusst zu entscheiden, wie ich kommunizieren möchte.

Trotz dieser Herausforderungen sehe ich auch die Möglichkeiten, die systemisches Denken mir bietet. Es hilft mir, mich selbst besser zu verstehen, meine eigenen Muster zu erkennen und meine Beziehungen bewusster und offener zu gestalten. Das ist ein Prozess, der Zeit braucht, aber auch Raum für Wachstum und Veränderung schafft.

In persönlichen Konfliktsituationen innerhalb der Familie fällt es mir schwer, innerlich Abstand zu gewinnen. Emotionale Beteiligung, Verletzlichkeit oder Überforderung mischen sich mit dem Wunsch, empathisch und lösungsorientiert zu agieren. Oft drängt sich ein gut gemeinter Ratschlag auf, obwohl ich weiß, dass dies selten hilfreich ist.

In solchen Momenten hilft mir systemisches Denken nicht nur als Methode, sondern vor allem als Haltung. Ich beginne bei mir selbst, stelle Fragen, um Orientierung zu gewinnen und einen kleinen Abstand zur Situation zu schaffen.

Oft erkenne ich dann, dass ich nicht als Erwachsene spreche, sondern aus einer kindlichen Position heraus, die sich überfordert oder ungesehen fühlt. Allein diese Erkenntnis schafft Raum für Veränderung. Hilfreich ist auch die Frage: Was würde ich denken, wenn ich nicht direkt betroffen wäre? Wie würde ich einer Freundin in dieser Situation begegnen? Diese Perspektivwechsel können verdeutlichen, dass mein Gegenüber möglicherweise ebenfalls mit inneren Konflikten ringt, die gar nicht mit mir zusammenhängen. Auch die Frage nach der langfristigen Beziehungsperspektive ist zentral: Möchte ich Nähe, Verständnis, Eigenständigkeit, Klarheit, Respekt oder eine Kommunikation auf Augenhöhe? Diese Klärung kann helfen, Entscheidungen bewusster zu treffen; etwa ob ein Rückzug hilfreich ist oder eine klare Grenzsetzung nötig wird.

Im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung konnte ich diese Haltung praktisch erproben. In einem Übungsfall arbeitete ich an meinem Anliegen, in bestimmten Situationen mit meiner Tochter besser loslassen zu können. Dabei wurde mir klar, wie wichtig Vertrauen ist, in ihren eigenen Weg, ihre Fähigkeit, Erfahrungen zu machen, auch wenn Fehler dazugehören.

Ich entwickelte eine einfache, aber wirksame Erinnerungshilfe: In emotional fordernden Momenten drücke ich bewusst eine Stelle an meiner linken Hand (mein „Anker“). Dieser Impuls hilft mir, innezuhalten, zu atmen, Ruhe zu finden und mir eine passende systemische Frage zu stellen.

Einige dieser Fragen lauten:

Zur Mustererkennung und Selbstwahrnehmung

- Welche Rolle nehme ich gerade ein bewusst oder unbewusst?
- Woher kenne ich dieses Verhalten?
- Welche Bedürfnisse stehen im Vordergrund und werden sie erfüllt?
- Welche Werte oder Überzeugungen sind berührt?

Zur Rollen- und Beziehungsklärung

- Welche Erwartungen bestehen von außen und in mir selbst?
- Bin ich gerade Kind, Elternteil, Vermittlerin oder jemand anderes?
- Was verändert sich, wenn ich diese Rolle bewusst verlasse?
- Was glaube ich, was die andere Person von mir braucht und habe ich das überprüft?

Zur Perspektivübernahme

- Wie würde eine außenstehende Person die Situation sehen?
- Was würde ich einer Freundin oder einem Klienten raten?
- Was könnte der „gute Grund“ für das Verhalten der anderen Person sein?

Zur Lösungsorientierung

- Was ist mein Anteil und was liegt außerhalb meines Einflusses?
- Was möchte ich langfristig erhalten, verändern oder loslassen?
- Welche kleine Veränderung könnte bereits Wirkung zeigen?
- Was wäre ein erster, hilfreicher Schritt?

Für mich ist systemisches Denken im familiären Kontext kein festgelegtes Handlungskonzept, dem ich einfach folgen kann. Vielmehr ist es eine Haltung, die mich immer wieder zu mir selbst zurückführt. Sie hilft mir, mich besser zu verstehen, innezuhalten, Verantwortung für meine Reaktionen zu übernehmen und gleichzeitig neugierig und offen für andere Sichtweisen zu bleiben. Was ich auf diesem Weg ebenfalls gelernt habe: Ich muss nicht immer systemisch handeln. Auch ich darf überfordert sein, traurig, wütend oder verletzt. Ich darf mich zurückziehen, wenn mir etwas zu viel wird, und mir erlauben, Mensch zu sein; nicht Beobachterin, nicht Vermittlerin, nicht diejenige, die alles reflektiert. Diese Erlaubnis schafft für mich erst den Raum, in dem systemisches Denken wirklich lebendig werden kann. Dies nicht als perfekter Anspruch, sondern als innerer Kompass, der mir hilft, mich und andere mit mehr Klarheit und Mitgefühl zu sehen.

5. Fazit & Ausblick

Durch das Schreiben und Reflektieren in dieser Arbeit habe ich vor allem erkannt, wie groß die Spannung zwischen systemischem Wissen und familiärer Realität sein kann. In der Auseinandersetzung mit meinen eigenen Situationen wurde mir bewusst, dass es nicht nur um Methoden oder Techniken geht, sondern darum, wie ich mich selbst in Beziehungen erlebe. Besonders deutlich wurde für mich, dass ich im familiären Kontext nicht automatisch in die Rolle der systemischen Coachin schlüpfen kann und auch nicht muss. Es ist in Ordnung, wenn ich in manchen Momenten nicht sofort eine systemische Haltung einnehmen kann, sondern emotional reagiere, weil es eben meine engsten Beziehungen sind. Gerade darin liegt für mich ein wichtiger Lernschritt: Menschlichkeit und systemische Haltung schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich.

Eine weitere zentrale Erkenntnis war, dass ich meine Prägungen und Rollen aus der Kindheit wertschätzen darf. Sie haben mir wichtige Ressourcen mitgegeben und mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Gleichzeitig darf ich diese Muster loslassen, wenn sie nicht mehr zu meinem Leben passen. Es ist befreiend zu spüren, dass ich wählen kann, welche Werte und Haltungen mich weiterhin begleiten sollen und welche ich getrost zurücklassen darf. So kann ich meine familiären Wurzeln ehren, ohne von ihnen bestimmt zu sein.

Für meinen weiteren Weg nehme ich mit, dass systemische Haltung für mich vor allem eine innere Orientierung ist. Sie bedeutet nicht, immer „richtig“ handeln zu müssen, sondern wach, neugierig und mitfühlend zu bleiben. Dies sowohl mir selbst gegenüber als auch den Menschen um mich. Im familiären Kontext heißt das, präsent und authentisch zu sein, auch wenn das manchmal bedeutet, Fehler zu machen oder unperfekt zu reagieren. Im beruflichen Umfeld möchte ich diese

Haltung ebenso bewahren, indem ich weiterhin Allparteilichkeit, Ressourcenorientierung und Respekt lebe, dabei aber immer die Balance halte zwischen professioneller Distanz und echter menschlicher Nähe.

So verstehe ich systemische Haltung inzwischen nicht mehr als Anspruch, sondern als Kompass. Sie hilft mir, mich selbst zu reflektieren, in Beziehung zu bleiben und auch in schwierigen Momenten einen inneren Raum der Wahlfreiheit zu bewahren. Diese Erkenntnis schenkt mir Vertrauen in meinen Weg; in der Familie ebenso wie in meinem beruflichen Wirken.

Literaturverzeichnis

Galuska, J. (2021). Heilung durch Beziehung: Die Bedeutung der therapeutischen Haltung in der psychosozialen Arbeit. Freiburg: Herder

Rosenberg, Marshall B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. 12. Auflage. Paderborn: Junfermann-Verlag

Simon, F. B. (2009). Einführung in die systemische Praxis. Heidelberg: Carl-Auer

von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2019). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Willutzki, Uwe (2019): Transgenerationale Weitergabe in der systemischen Praxis, Stuttgart: Klett-Cotta.